

Laufmagazin

SPIRIDON



Januar-Februar/1-2/2025

5,50 €

Österreich / Luxemburg 7,00 €

Schweiz 10,00 SFr, A4104

Silvesterläufe

MIT
TRIATHLON-
MAGAZIN

Halbmarathon-Boom



Fitwis deutscher Rekord

Crosslauf - Höhepunkte





Zwei Zentimeter zum Weltruhm

Klaus Wolfermann ist gestorben, 78 Jahre alt, in der Woche vor Weihnachten. Er war 1972 Olympiasieger im Speerwurf mit 90,48 m mit 2 cm Vorsprung vor dem Titelverteidiger Janis Lulis und raubte ihm 1973 auch den Weltrekord.

Lulis hatte nicht nur 1968 bei den Olympischen Spielen in Mexiko gewonnen, sondern war auch Europameister 1969 und 1971 für die Sowjetunion sowie amtierender Weltrekordler seit dem 1. Juli 1972 in Stockholm mit 93,80 m. Der Lette aus Riga und die drei startenden Finnen sollten die Medaillen unter sich ausmachen. Immerhin hatte der Franke Klaus Wolfermann, der als Sportlehrer arbeitete und für den kleinen SV Gendorf startete, am 24. August den Speer 90,40 m weit geworfen, drei Meter weiter als gewöhnlich in den beiden letzten Jahren.

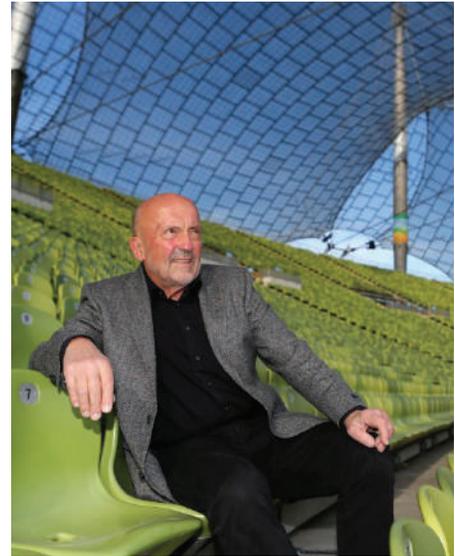
Die plötzliche Führung von Wolfermann im fünften Versuch mit der Weite von 90,48 m löste im Olympiastadion von München einen gewaltigen Schrei aus, der auch Lulis in den Ohren klang. So lief der Hüne mit der ominösen Startnummer „946“ an, um wie in Mexiko 1968 mit dem sechsten und letzten Wurf noch zu gewinnen. Und wieder ging ein Wurf über den weißen Kreis von 90 m hinaus. Ein langes und banges Warten, dann blitzte die Weite auf – 90,46 m, 2 cm weniger für Lulis. Und jetzt jubelten 80.000 haltlos. Doch nicht jeder traute dem Braten. Hatten die Kampfrichter das Band etwas lockerer gehalten als zuvor bei Wolfermann?

Zwei Zentimeter Vorsprung im Speerwurf, das ist äußerst knapp. Beim Marathonlauf wären es prozentual ein paar Sekunden gewesen, und beim Schwimmen, wo in München sogar Tausendstel

gemessen wurden, wäre es ein sichtbarer Abstand gewesen. Konnte das Band von den Kampfrichtern beim letzten Versuch von 90,46 m etwas locker gezogen worden sein? Das war es aber nicht. Der 1,91 m große Janis Lulis gratulierte sofort, als sich der 1,76 m messende Wolfermann gegenüber dem Hünen noch kleiner machte, als er war und sich sogar entschuldigte für seinen Sieg.

Der bodenständige Schmiedesohn hätte mit seinen 1,76 m beim Einmarsch der Athleten im blauen Olympiainzug bei der Eröffnung eher hinten stehen müssen bei den Marathonläufern und Gehern und glich mit dem schon etwas schütterten Haar eher den dort auftretenden kräftigen Lederhosen-Baum bei ihrer Tanzvorführung mit Peitschenknall.

Nach seinem Münchner Sieg hat man ihm einen „goldenen Arm“ angegedichtet. Vielleicht hatte er auch nur als Heimvorteil beim Abwurf eine Lücke im Zeltdach anvisiert. Wolfermanns Sieg war die erste und überraschendste Goldmedaille an diesem goldenen deutschen Sonntag für den DLV. Schon zu Beginn der Leichtathletik-Tage hatte Heide Rosendahl im Weitsprung gewonnen, dann hatte der 16-jährige Teenager Ulrike Meyfarth im Fosbury Flop die sich quer über die Latte im Straddle wickelnde Konkurrenz mehr als sensationell besiegt. Am Sonntag sollten nach Wolfermann auch noch Hildegard Falck die 800 m und Bernd Kannenberg das 50 km Gehen gewinnen.



Klaus Wolfermann.

Foto: dpa

nen. Zwei weitere Male wurde „gegen die Russen“ gewonnen. Dem Tag mit dem Götterfunk sollte aber drei Tage später die Hölle mit dem schrecklichen Angriff der Palästinenser auf die israelische Olympiamannschaft folgen. Der 3. September 1972 war der größte Tag in der Leichtathletik der Bundesrepublik Deutschland.

Klaus Wolfermann wurde 1972 und 1973 zum bundesdeutschen Sportler des Jahres gewählt. Maßgeblich dazu beitrug sein Weltrekordwurf am 5. Mai 1973 in Leverkusen bei einem Wettkampf nach einem Trainingswochenende mit dem DLV. Der Anlauf neben einer Halle auf der Sportplatz-Anlage Manfort bot gute Windverhältnisse. Nach einem ungültigen Versuch schleuderte Wolfermann den Speer im zweiten Versuch auf 94,08 m und übertraf damit den Weltrekord von Janis Lulis um 28 cm. Ein weiterer Wurf lag bei 89,84 m. Dieser Weltrekord wurde erst drei Jahre später bei den Olympischen Spielen in Montreal von dem Ungarn Miklos Nemeth verbessert als gleich doppelte Nachfolge. Wolfermann fehlte wegen Verletzung. Spektakuläre Erfolge gelangen ihm nicht mehr. Bis 1978 war er als Speerwerfer aktiv.

Danach startete Wolfermann als Antriebskraft im Bobfahren und wurde im Viererbob von Georg Heibl deutscher Vizemeister. Beruflich betrieb er dann in Penzberg eine Sportagentur. Er unterstützte seinen 2020 verstorbenen Freund Janis Lulis finanziell und mit Päckchen nach Riga, engagierte sich bei sozialen Projekten und wirkte bei den „Freunden der Leichtathletik“ mit, wo seine Frau Friederike sogar Kassenswartin war. Sein Tod kam für Frau und Tochter völlig überraschend.

Manfred Steffny



Klaus Wolfermann als Speerwerfer. Hier warf er „1972“ 90,48 m und übertraf den Letten Janis Lulis, der bis dahin alles anführte.

Foto: Bibliothek der Leichtathleten

INHALT

WAS LIEF

- 2 Zum Tod von Klaus Wolfermann
- 4 Laufgespißt Hängeparty
- 5 Sportler des Jahres
Silvesterläufe
- 6-8 Trier / M.Steffny
- 9 Bietigheim / U.Hörnemann
- 10 Werl-Soest / P.Middel
- 11-12 Marathon Valencia
- 13 Marathon Dubai
- 14-15 Halbmarathon-Analyse
Hitparade HM / C.Werth
- 16-18 Crosslaufe / U.Hörnemann
DM Riesenbecko
EM Antalya
- 19-20 Weltranglisten Straßenlauf
- 33-34 DLV-Bestenliste Straße
- 35 Spiridon-Dreikampf / C.Werth
- 38 Snow Race Arosa / U.Möller



Konstanze Klosterhalfen ist wieder da: In Antalya wurde sie Zweite der Crosslauf-EM. Siehe Seiten 16 - 18.
Foto: Veranstalter



Strahlende Gesichter in Valencia: Samujel Fitwi (links) läßt deutschen Rekord mit 2:04:56 h, und Richard Ringer (rechts) schafft die EM-Norm. Siehe Seiten 11 und 12.

WAS LÄUFT

- 21-22 Blickvoraus
- 23-24 Lauftermine 2025 / D.Steffny
- 32 Wittig hört auf / P.Middel
- 36-37 Die Menge macht's
- 44-45 Läufergeburtstage / C.Werth

RAT UND TAT

- 46-47 Ratgeber, Höhenanpassung,
Mehr Kondition, Zehenschutz,
Leserforum

LAUFZEITUNG

- 25-31 Panorama de Laufgeschehen,
Lauf durch Irland, Gender-Trouble

TRIATHLON-MAGAZIN

- 39-43 Blickpunkt Bogen

Unser Titelbild zeigt die Spitzengruppe beim 5-km-Lauf mit dem späteren Sieger Mike Foppen vorne, links der spätere Zweite Maximilian Thorwirth, halbrechts der neue deutsche Marathon-Rekordler Samuel Fitwi und rechts der Äthiopier Kiefele.

Foto: Herbert Steffny



Links: Kathrin Weßel wurde von GRR und DLV für ihre Lebensleistung geehrt. Foto: Möller

Rechts: Rico Bogen sensationell Zweiter bei der Weltmeisterschaft T100. Siehe Triathlon-Magazin Seiten 39-43



DIE NÄCHSTE SPIRIDON-AUSGABE ERSCHEINT ENDE MÄRZ



Hängepartie

Von Manfred Steffny

Kein „Laufgespiest“ diesmal, denn noch gibt es nicht aufzuspiesen, wer Deutschlands viertgrößten Marathon und drittgrößten Halbmarathon zu Fall bringen will beim Slalom der Stadt München.

Erste Kurve: Gernot Weigls München Marathon GmbH erhält nach der Ausschreibung für zwei Jahre überraschend unter Verweis auf den §28 der Straßenverkehrsordnung nicht den Zuschlag durch das Kreisverwaltungsreferat (KVR) für den jährlichen großen Ein-Runden-Olympiakurs. Das zuständige KVR favorisiert einen Abkömmling der LG Stadtwerke München. 2.) Der Neuling will alles verkehrsgerecht zwei Runden durch den Englischen Garten zwingen. Presseerklärungen dieser „Munich Marathon“ 3.) München-Marathon spricht von Enteignung nach 25 Jahren und droht mit Schadenersatzklage. 4.) Petition für Beibehaltung des alten Ein-Runden-Kurs mit über 10.300 Unterschriften. 5.) Anfragen von zwei Parteien im Stadtrat. 6.) Protest des Englischen Gartens gegen das Konzept zwei Runden durch den Park. 7.)



Unbedrängt konnte im Olympiapark die Winterserie durchgeführt werden. Ob und wann dort der Marathon stattfinden wird, ist immer noch nicht entschieden. Siehe: laufwinter.de Foto: Alexander Fricke

Rückzieher des KVR, sachliche Empfehlung an den Stadtrat, Ein-Runden-Kurs abzulehnen. Lobende, aber scheinheilig klingende Worte für die bisherige Arbeit des München-Marathon unter Weigl. 8.) Erneute Ausschreibung zum Termin 15. Januar. 9.) 8. Januar: Hastige Gründung einer GmbH in München, die als neuer zweiter Bewerber auftritt. Auskunft der KVR-Vorsitzenden Hannah Sammüller-Gradt (Die Grünen). Nun müsse das Mobilitätsreferat entscheiden.

Das werde, so der „Münchner Merkur“, nicht vor Ende Januar der Fall sein. Sehr sehr spät, wo der Frankfurter Halbmarathon für den 16. März bereits 10.000 Meldungen vorliegen haben soll. Fest steht nur wie seit 23 Jahren die Terminvormerkung für den 2. Oktober-Sonntag (diesmal 12.10.) bei der Olympiapark-Gesellschaft.

Das Weigl-Team steht nach neuerlicher 34-seitigen Bewerbung Gewehr bei Fuß. Im Ja-Fall siehe:

run@generalimuenchenmarathon.de

Wenig Ehrgeiz für Cross-Cup

Der Deutsche Cross Cup ist ein zartes Pflänzchen, das eher stiefmütterlich behandelt wird. Während die Cross Country Tour vom Weltverband „World Athletics“ von Jahr zu Jahr expandiert, war hierzulande schon vor Weihnachten Ende im Gelände. Nur fünf Wertungsrennen standen auf dem Programm: München, der erste Etappenort im Oktober, Pforzheim, Darmstadt, die DM in Riesenbeck und das Finale Mitte Dezember in Weinstadt. „Die Resonanz ist gering“, so Marathon-Bundestrainer Matthias Kohls, „was wir brauchen, sind hochkarätig besetzte Veranstaltungen wie einst auf der Neusser Rennbahn oder am Berliner Teufelsberg.“ Doch die sind leider nicht in Sicht.

Fünf Wertungsrennen gab es, Nick Jäger (LSC Höchststadt/Aisch) startete nur dreimal und lag im Gesamtklassement mit 3.410 Punkten trotzdem vor dem besten deutschen Crossläufer, Markus Görger (LG Region Karlsruhe). Der war nur in Pforzheim und bei der DM in Riesenbeck auf der Langstrecke in Aktion, triumphierte beide Male und sammelte damit maximale 2.300 Zähler. Jens Mergenthaler (LG farbtext Nordschwarzwald) wurde Dritter im Cup-Ranking mit 2.240 Punkten. In Riesenbeck gewann er zwar die Mittelstrecke, doch Punkte gab es lediglich für die lange Distanz. Dafür wurde Mergenthaler in Pforzheim Zweiter hinter Görger, und beim Finale in Weinstadt, auf seiner „Hausstrecke“, war er nicht zu schlagen.

Katharina Jaiser (VfL Sindelfingen), Erste in Weinstadt und Zweite in Pforzheim, hatte bei den Frauen mit 2.280 Punkten die Nase vorn. Jaiser, auch schon 38 und zweifache Mutter, wurde 2007 unter ihrem Mädchennamen Becker dreimal U23-Meisterin. Die nächsten Plätze belegten Tsambika Jäger (LV Pliezhausen) mit 2.200 und Kim Bödi

(VfL Sindelfingen) mit 2.115 Punkten. Wenig Wert auf die Teilnahme am Cross Cup legten die ersten Drei der DM in Riesenbeck. Hanna Klein, Eva Dieterich (beide LAV Stadtwerke Tübingen) und Domenika Mayer (LG Telis Regensburg), die den Cross-Cup ignorierten.

Die U23-Wertung ging mit 5.460 Punkten an Vielstarter Jonas Kulgemeyer (Osnaabrücker TB), der bei allen fünf Events dabei war, und an Linda Meier (LAV Stadtwerke Tübingen) mit 3.300 Zählern. Julia Ehrle (LG farbtext Nordschwarzwald), Vierte der Cross-EM und auf nationaler Ebene konkurrenzlos, musste sich in der U20 mit Rang zwei hinter ihrer Klubkollegin Charlotte Skrzos begnügen. Skrzos, die fünfmal startete, holte 5.480 Punkte. Ehrle dominierte hochüberlegen in München, Pforzheim und Darmstadt. In Riesenbeck triumphierte die Alleskönnerin in der U18, sodass sie hier nicht punkten konnte. 3.450 Punkte reichten nicht zum Gesamtsieg. Highlight des Cross Cups 2024 waren sicherlich die Deutschen Meisterschaften in Riesenbeck. 2025 ist Darmstadt an der Reihe, das auch in diesem Winter als EM-Qualifikation für die Mixed-Staffel in Antalya/Türkei diene. Doch der DLV verzichtete auf eine Nominierung, da die besten Frauen wenig Interesse an einer Teilnahme signalisierten. Weinstadt, das diesmal auch Austragungsstätte der Deutschen Hochschul-Meisterschaften war, hat sich übrigens um die Cross-DM 2026 beworben.

U.H.



Nick Jäger (vorn) und Jens Mergenthaler. Foto: hör



Heimlicher Sieger Triathlon

Bei Sportart übergreifenden Wahlen zu „Sportler des Jahres“ in einem Olympiajahr spielt das Überraschungsmoment eine Rolle. So hat der Mannschaftssieg in einer neuen Sportart, dem „3x3-Basketball der Frauen mit der überhaupt höchsten Punktzahl eine Rolle. Die deutsche Liebe zum Achter übertrug sich nach dessen Misserfolgen auf den Einer mit dem Hünen Oliver Zeidler, wenn auch nur knapp. Dass eine Kugelstoßerin mit Yemisi Ogunleye Zweite wird hinter dem Fabelwesen einer perfekten rhythmischen Sportgymnastik mit Darja Varfolomeev ist erstaunlich. Hier paarte sich eine neue Ästhetik mit menschlicher Wärme.

Insgesamt sind die Leichtathleten in einem Jahr ohne Winter-Olympiade erstaunlich gut weggekommen. Zehnkämpfer Leo Neugebauer, im Vorjahr schon zum „Newcomer des Jahres“ erkoren, landete auf einem guten vierten Platz und die frühere Sportwahl-Siegerin Malaika Mihambu wurde gute Fünfte. Bei den Mannschaften kam die 4x100-m-Staffel der Frauen dank Olympiabronze auf einen guten sechsten Rang. Ansonsten ist es sehr schwer in der Weltsportart Laufen international eine Rolle zu spielen.

So ist der kleine Verband der Deutschen Triathlon Union mit seinen 60.000 Mitgliedern ein heimlicher Sieger – Dritter und Fünfte mit den beiden Ironman-Disziplinen, mit dem verrückten 120 x Ironman in 120 Tagen Deichmann kam noch ein unerbetener Exot als Achter dazu, vor allem aber durch den sensationellen Olympiasieg in der Mixed-Relay in Paris, vergleichbar mit dem Basketball-Erfolg der Frauen. Die Schwimmer haben eine starke Zustimmung erhalten. Und an den deutschen Reitern kommt man sowieso nicht vorbei. Der Mix der Hochleistungssportler mit den Para-Athleten ist umstritten wie überhaupt solche Wahlen.

Einmal gewinnt Bayer 04 Leverkusen die deutsche Fußballmeisterschaft und nicht Bayern München und schon landet das Team auf Platz zwei. Immerhin ein Stimmungsmesser und von ZDF und der Internationalen Sport-Korrespondenz als Erfinder gut vermarktet. **M.St.**

Bester Student

Als bester Leichtathlet aller US-Colleges wurde der Stuttgarter Leo Neugebauer ausgezeichnet. Der Olympiazweite im Zehnkampf hatte in Paris die Silbermedaille gewonnen. Nunmehr erhielt der in Austin studierende Athlet der Universität von Texas die höchste Auszeichnung für US-Studenten, den Bowerman Award. Bei den College-Meisterschaften hatte er mit 8.961 Punkten mit deutschem Rekord gewonnen.

Welt-Leichtathleten 2024

Die Marathon-Olympiasiegerin Sifan Hassan (Niederlande) und der Sprint-Olympiasieger Letsile Tebogo aus Botswana sind weltweit die Leichtathleten des Jahres 2024. Sie wurden in Monaco vom Verband World Athletics gekürt. Beide waren in Paris mehrfach Medaillengewinner. Hassan gewann den Marathon nach zwei Bronzemedailles auf der Bahn über 10.000 m und 5.000 m. Tebogo siegte über 200 m nach Platz 6 über 100 m und schließlich Silber über 4x100 m mit Botswana.

In der Einzelwertung des Disziplin-Blocks Bahn lagen Tebogo und die 400-m-Hürden-Olympiasiegerin Mc Laughlin-Levrone (USA) vorn, bei „Field“ Stabhochspringer Mondo Duplantis (Schweden) und Hochspringerin Yaroslava Mahuchikh (Ukraine). Für die Straße wurde neben Hassan der Marathon Olympiasieger Tamirat Tola (Äthiopien) ausgezeichnet. Die Wahl erfolgte durch ein allgemeines Votum im Internet. Als „rising stars“ geehrt wurden die Hindernisläuferin Sembo Alemayew (Äthiopien) und der Weitspringer Mattia Furlani (Italien).

Männer:

1. Oliver Zeidler, Rudern **1.694 Punkte**
2. Lukas Märtens, Schwimmen **1.647**
3. Patrick Lange, Triathlon **1.439**
4. Leo Neugebauer, Zehnkampf **1.043**
5. Michael Jung, Vielseitigkeitsreiten **941**
6. Timo Boll, Tischtennis **938**
7. Markus Rehm, Para-Weitsprung
8. Jonas Deichmann, Extremsport **503**
9. Linus Strasser, Ski alpin **404**
10. Josia Topf, Para Schwimmen **373**

Frauen:

1. Darja Varfolomeev, Sportgymnastik **1.886**
2. Yemisi Ogunleye, Kugelstoßen **1.809**
3. Jessica von Bredow, Dressurreiten **1.274**
4. Isabell Werth, Dressurreiten **1.090**
5. Malaika Mihambu, Weitsprung **1.040**
6. Laura Philipp, Triathlon **985**
7. Anna-Lena Forster, Para-Ski **504**
8. Elena Semechin, Para-Schwimmen **364**
9. Isabel Gose, Schwimmen **261**
10. Leonie Beck, Schwimmen **233**

Mannschaften:

1. 3x3 Basketball Frauen **2.872**
2. Bayer 04 Leverkusen Fußball M. **1.712**
3. Handball-Nationalteam, M. **1.196**
4. Dressur-Equipe M/F. **919**
5. Triathlon Mixed, M/F. **96**
6. 4x100 Staffel F. **700**
7. Beachvolleyball M. **431**
8. Hockey-National-Team M. **385**
9. Kanu K2er/K4er M. **309**
10. Rollstuhl-Basketball M. **281**

Krause und Petros

Es gab auch weitere Sportlerwahlen. Wie 2023 heißt auch der Läufer des Jahres 2024 Amanal Petros. Der Deutsche Marathonmeister gewann erneut die vom DLV, laufen.de und den Veranstaltern der German Road Races (GRR) durchgeführte Wahl. Läuferin des Jahres wurde Gesa Krause.

Die Auszeichnungen erfolgten im Rahmen eines Galaabends bei der Jahrestagung der GRR Ende November in Hannover. Petros wechselt 2025 von der Spree an die Leine und startet künftig für Hannover 96. Petros erreichte 51 Punkte, auf den Plätzen folgten Hendrik Pfeiffer (TK Hannover, 48 Punkte), Richard Ringer (LC Rehlingen, 34 Punkte) Karl Bebendorf (Dresdner SC, 21 Punkte).

Bei der Wahl zur Läuferin des Jahres setzte sich Gesa Felicitas Krause (Silvesterlaufverein Trier) durch, die nach der Geburt ihrer Tochter schnell an alte Form und Erfolge anknüpfen konnte. Das brachte ihr bei der Wahl einen deutlichen Vorsprung, sie erzielte 82 Punkte, die Vorjahressiegerin Domenika Mayer (LG Regensburg) kam auf 35 Punkte. Dahinter: Lea Meyer (Bayer 04 Leverkusen), Nina Engelhard (PSV Grün-Weiß Kassel) und Melat Kejeta (Laufteam Kassel), die alle 22 Punkte erreichten.

Als Nachwuchsläufer des Jahres wurde wie bereits im Vorjahr Tristan Kaufhold (SSC Hanau-Rodenbach) ausgezeichnet, Nachwuchsläuferin wurde Nina Ehrle. Weitere Auszeichnungen gingen an Leon Monz-Dietz (Nachwuchstrainer des Jahres) und an den Swiss Marathon Luzern für sein Engagement in Sachen Nachhaltigkeit.

*Der emotionalste Moment des Abends war die Ehrung der Langstreckenläuferin Kathrin Weßel. Sie wurde für ihr Lebenswerk ausgezeichnet. Für alle überraschend, auch für sie selbst, hielt ihre talentierte Tochter Nele die Laudatio und zwar live zugeschaltet aus dem Trainingslager in Südafrika. **U.M.***



Trier mal wieder ganz innovativ

Von Manfred Steffny

„Der Silvesterlauf ist das größte Sportereignis in Trier“, sagte Berthold Mertes, Gründer und Macher dieses Rennens in der ältesten Stadt Deutschlands. Fußball wird hier nicht groß geschrieben, auch sonst ist zwischen den Moselbergen ohne ICE-Anschluss nicht viel los. Talente wandern ab in Ballungsräume. Doch dem parallel zum Lauf durch das geschäftige Fußgängerzentrum gegründeten Verein „Silvesterlauf Trier e.V.“ ist das Kunststück gelungen, im Jahr 2024 drei Olympiateilnehmer im Langstreckenlauf zu stellen, die sich von dem Lauf, dem Verein und seinem Umfeld angezogen fühlten: Gesa Felicitas Krause, seit 2017 Vereinsmitglied, gerade zur Läuferin des Jahres in Deutschland gewählt, Samuel Fitwi, der Eifelvulkan mit eriträischen Wurzeln und seit Dezember deutscher Marathon-Rekordler mit 2:04:56h sowie Olivia Gürth, aufblühender Stern im Hindernislauf.

Die waren natürlich mit im Boot für den 35. Silvesterlauf seit 1989 auf diesmal verkürzter Strecke von den kommoden 8.000 m auf drei Runden zum international interessanten 5.000-m-Straßenlauf. Das heißt Pechvogel Olivia Gürth kippte schon vorher aus dem Boot, musste wegen einer Erkältung absagen so wie sie in Paris um wenige Zentimeter den olympischen Endlauf über 3.000 m Hindernis verpasst hatte.

Die Rennen der Männer und Frauen waren zu stark besetzt und die 5 km zu speziell, als dass man einen Trierer Sieg erwarten konnte. So blieben die Ehrungen für Fitwi durch den Oberbürgermeister Wolfram Leibe als „bester Botschafter der Stadt“ und die „Übergabe des Ehrenpreises als von DLV und den German Road Races gewählten wiederholten Titel „Läuferin des Jahres“ für Krause symbolische Höhepunkte.5

Das galt auch für den bekanntesten Starter, den amtierenden Marathon-

Europameister und Olympia-Zwölften Richard Ringer, der auf zu kurzer Strecke wiederum einen zwölften Rang belegte. Fitwi zeigte sich auf den fünf Runden einmal kurz an der Spitze, musste aber im Trommelwirbel der letzten beiden Runden klein begeben. Zehnter Platz. Er dachte und trainierte nach Regeneration vom Rekordlauf in Valencia am 1.Dezember schon an seinen nächsten internationalen an den Start in Dubai elf Tage später und eine PB beim Nebenwettbewerb 10 km, trat aber dann doch nicht an. Für Gesa Krause war die Strecke ebenfalls zu kurz. Wie das, wo sie 2024 Europameister-zweite und 14. bei den Olympischen Spielen über 3.000 m Hindernis geworden war und in Trier ein tolles 800-m-Rennen zum Bahnabschluss hingelegt hatte. Auch sie ist mitten in einem Aufbautraining für einen Halbmarathon Ende Januar in Sevilla und da standen schon mal eine Tempo-



„Es ist schwer, Spitzensport und Familie in Einklang zu bringen“, sagt Gesa Krause. In Trier bei ihrem elften Start beim Silvesterlauf war das einfach. Gleich nach ihrem Zieleinlauf als Achte wurde ihr das vermummte Baby Lola gereicht. Foto:Mast

kam sie natürlich nicht mit, als drei Afrikanerinnen in der ersten 1.000m-Runde trotz minus zwei Grad glatte drei Minuten runterknallten. Es war der erste von fünf Rennen über die nunmehr 5 km für das Trierer Laufvolk. Vorne lief zweimal Ruanda und einmal Athiopien. Krause wurde Achte. „Das Wichtigste war die Zeit – 16:15 min“, sagte sie und schloss die anderthalb-jährige Tochter Lola in die Arme, bevor sie die Interviews gab, im ganzen zufrieden mit ihrer Saison und neuen Erwartungen für 2025. Zu Neujahr geht es mit dem anwesenden Trainer Wolfgang Heinig, der traditionell mit seiner Ehefrau dabei war nach Südafrika zu drei Wochen Training in Potchefstroom in 1.400 m Höhe, wo die gefragte Grasbahn und nahen Wälder locken. Auch Olivia Gürth ist dann wieder dabei. Sevilla mit Halbmarathon ist die nächste Station.

Vorne ging im Frauenrennen die Post ab. „Emmi“ so die Startnummer für die unaussprechliche Emeline Imanezabyo erst die letzten 300 m von der Brotstraße zum Hauptmarkt unter Konfettiregen ins Ziel, schneller noch als im Vorjahr, wo sie die Holländerin Lisa Rooms nicht ganz erreicht hatte und Zweite geworden war. Die 29-Jährige lächelte bescheiden, während die in ihrem Sog laufende Claire Uwitonze über Platz zwei so perplex war, dass sie bei der Siegherrung kein einziges Wort hervorbrachte. Am Vortag waren die beiden bei ihrer Bahnfahrt über Saarbrücken stecken geblieben. Große Freude auch bei den Verantwortlichen in Trier, denn das Land Rheinland-Pfalz ist eng verbunden mit dem Sport in Ruanda und hat manche Hilfeleistung erteilt. Claire ist zehn Jahre jünger als „Emy“ mit ihren 19 Jahren und eigentlich 800-m-Läuferin, während diese bereits Commonwealth-Erfolge aufweisen kann. Ebenfalls Jahr-



Über 10.000 Zuschauer drängten sich in der Innenstadt von Trier auf der 1-km-Runde des Silvesterlaufs. Hier das Spitzenquartett der Frauen in der zweiten Runde. Foto:Mast

gang 2006 ist Vanessa Mikitenko, die WM-Fünfte der Jugend-Weltmeisterschaft: „Das bedeutet mir sehr viel.“ Sie hat hier in Trier schon den Jugendlauf gewonnen und war dabei, als ihre Mutter Irina Mikitenko im bisher schnellsten 5-km-Lauf auf dem Hauptmarkt Zweite wurde, diesmal als stolze Mutter am Straßenrand.

NEUE STRECKE FÜR ALLE

Für das Männerrennen und die neuen 5 km war alles vorbereitet worden. Die Start-Ecke auf dem Hauptmarkt vor dem mittelalterlichen Prachtbau der Steipe war begradigt worden, eine Kurve auf halber Strecke sanfter geführt, alles neu vermessen und bestenlistenreif getrimmt. Denn die 5 km statt der international uninteressanten 8 km sollen bleiben. So denken nicht alle. Vor Jahren war der japanische Läufer Kawaguchi hier einen Landesrekord über 8 km gelaufen. Seine Kälte-Unempfindlichkeit bewies er später beim Boston Marathon, als er die frierenden Afrikaner bei Minustemperaturen besiegte. Die froren auch diesmal in Trier. War der Frauenlauf mit den Rängen 1,2 und 4 der Tag der Afrikanerinnen, so wurde der Männer-Lauf der Tag der Deutschen. „Es könnte sein“, sagte Moderator Berthold Mertes, „der seit dem Tod des triertreuen Wolf-dieter Poschmann von Anke Feller assistiert wird, „dass wir erstmals wieder einen deutschen Sieg erleben.“ 2:52 min legte der Düsseldorfer Max Thorwirth für die erste Runde vor, Nils Voigt aus Wattencheid, nominell schnellster deutscher Straßenläufer am Start mit seiner Nimwegener Zeit von 13:30 min mischte vorne mit, während der Holländer Mike Foppem dahinter lauerte. Diese drei hatten sich in der schnellsten vierten Runde von 2:45 min glatt abgesetzt. Wenig war zu sehen von dem früheren Afrikameister Robert Koech und dem Gewinner des letzten München-Marathons Nehemiah Kipyegon, beide Kenianer. „Emmi“ aus Ruanda, immerhin im Herbst mit 28:30 min in Trier überlegener 10.000-m-Sieger in 28:30 min, also dieser Emmanuel Mutabazi, war ganz von der Rolle, wurde 32. in 14:53 min. Dass Rolf Bebandorf, der EM-Dritte über 3.000 m Hindernis ebenfalls stark zurückgefallen war, fiel erst im Ziel auf, wo er als 25. nach immerhin 14:35 min abdrehte, Vorne aber versalzte der Holländer Foppem den Deutschen die Suppe.

Im Vorjahr war er Zweiter in Trier geworden, Europa-Finalist über 5.000 m und hatte kürzlich in Nimwegen auf der Straße im 5-km-Lauf mit 13:28 min schon gepunktet. Foppem setzte sich in Trier mit 13:42 min glatt durch. Max Thorwirth konnte als gestandener 5.000-m-Läufer Nils Voigt als Spezialisten über die doppelte Distanz niederringen und wurde Zweiter in 13:45 min, war damit natürlich weit entfernt von seiner Bahn-Bestzeit von 13:10,55 min, mit der er im Sommer knapp die Olympianorm verpasst hatte. Ein schöner Erfolg für die beiden Deutschen. Zuletzt hatte Homiyu Tesfaye für Frankfurt im Jahr 2013 in Trier die 8.000 m gewonnen, ein Vollendeter wie auch der vorletzte deut-

In Dubai nur bei der Schwester



Richard Ringer konnte in Trier ohne Druck laufen. Foto: Mast

„Ich komme gerade aus Dubai“, ist das überraschende Entree von Richard Ringer in Trier. „Willst du dort laufen?“ ist die naheliegende Frage. „Nein, ich habe dort nur meine Schwester besucht, die seit Jahren als Physiotherapeutin in Dubai arbeitet und habe bei guten Bedingungen am Strand und im Landesinneren trainiert.“ Da konnte er dem Kollegen Samuel Fitwi sicher einige gute Tipps für dessen geplanten Start beim Dubai Marathon geben, wo es auch für die kürzeren 10 km Preisgelder gab. Beim Trierer Silvesterlauf über 5 km war Ringer wieder mal als Zwölfter eingelaufen wie in Paris bei Olympia im Marathon und war erneut wie in Valencia bei seiner PB von 2:05:46 h hinter dem neuen deutschen Marathon-Rekordler Samuel Fitwi (2:04:56) geblieben. Diesmal sogar als früherer 1.500-m-Star auf kurzer Strecke gegen einen typischen „Steher“ der langen Strecken.

Das Ergebnis von Trier lässt den Läufer des LC Rehlingen nach dem Rennen kalt. Die bunte Kleidung war sicher bewusst gewählt. Ringer ist noch beim vorsichtigen Wiederaufbau, während Samuel Fitwi neue Ehrungen genießt und die 10 km von Dubai und einen möglichen weiteren deutschen Rekord zwölf Tage später im Visier hatte. Nach der gelungenen Bestzeit von 2:05:46 h von Valencia ist Ringer fünf Tage nur Rad gefahren und hat sich eine Phase von vier Wochen Regenerationszeit gegönnt. Ausgerechnet im arabischen Marathon-Mekka Dubai.

„Ich habe noch keine Pläne für die Saison. Mein großes Ziel ist die Weltmeisterschaft in Tokyo und da möchte ich mich noch besser platzieren als in Paris“, sagt er, „für mich sind diese Rennen für Deutschland am wichtigsten.“ Dazu zählt für den 35-Jährigen die Europa-

meisterschaft im Straßenlauf am 12. und 13. April im belgischen Löwen nicht. „Der DLV hat nicht mal eine Qualifikation für diese Titelkämpfe angesetzt.“ Und für die große Europameisterschaft 2026 in Birmingham ist es noch weit. Ringer fügt hinzu: „Europameister bin ich ja.“ Als solcher amtiert er seit der EM 2022 in München, denn bei der EM 2024 in Rom gab es keinen Marathon, sondern nur einen Halbmarathon.

Mit Platz 12 bei den Olympischen Spielen in Paris und seiner Zeit von 2:09:18 h nur 2:52 min hinter dem Sieger ist Ringer zufrieden. „Vier Mal bin ich vorher auf der Strecke in Paris gewesen, wo man den Boden zwischendurch asphaltiert hat und konnte mir mein Rennen gut einteilen.“ Die guten Zeiten insgesamt hätten beweisen, dass man sich auch im Marathonlauf an bergauf-bergab gewöhnen kann. „Es sind in Paris weniger Leute ausgestiegen als bei den Olympischen Spielen 2021 in Sapporo.“ Auf die Strecke in der japanischen Hauptstadt will sich Ringer nicht extra vorbereiten. „Entscheidend sind die Temperaturen. Am Tage des Rennens 2025 war es 2024 es sehr heiß, es kann auch anders kommen.“ Ringer denkt zurzeit nicht daran, im Frühjahr noch einen Marathon zu laufen. Er hat die Norm und es könnte ein Risiko sein, den Trainingsprozess zu unterbrechen. Zehn Monate hat er 2024 als Profi vorwiegend in der Höhe trainiert, hauptsächlich in Kaptagat in Kenia - und da soll es wieder hingehen. Inzwischen hat er sich an Wochen mit 180-200 Kilometer gewöhnt. „Mein Trainer hat mich da in eine Gruppe mit fünf starken Kenianern geschickt, mit denen ich ständig gelaufen bin.“ Die Pläne seines belgischen Coachs Tim Moreau befolgt er, zumal der jetzt mehr Zeit für eine individuelle Betreuung hat. Ringer hält seine Bestzeit von Valencia für verbesserungsfähig in Richtung glatte 2:04 h. „Ausgerechnet nach den zwei Monaten, die ich wieder gearbeitet habe, laufe ich die Norm für Paris“, stellt er fest, was natürlich auch für Höhenttraining als solides Basistraining und nicht für eine unmittelbare Vorbereitung im Sommer spricht. Ringer möchte weiterhin den Marathon verhalten beginnen - „wenn die Laktatwerte einmal hoch sind, kannst du dich nicht mehr erholen“ - und in der zweiten Hälfte möglichst viele Leute einsammeln.

Inzwischen widerspricht er auch der gängigen Meinung, dass Carbonschuhe alleine einen Vorteil von 3 min für die Marathon-Spitze bringen würden. Ernährung insgesamt - vorher hält sich an die Saltin - Diät und bessere Vorbereitung spielten eine wichtige Rolle.

M.St.



sche Sieger Thorsten Naumann.

Der Sieger des Silvesterlaufs, so ein alter Spruch, ist der Verlierer der nächsten Saison.

Und damit wären wir beim Sinn solcher Silvesterläufe. Soll oder muss man schon im Winter in Form sein, in Sekunden gemessen auf einer bekannten Distanz? Oder ist das Alleinstellungsmerkmal wie die alten 8.000 m von Trier für alle angenehmer, die fünfmal gerade sein lassen wollen?

SCHAUFENSTER ODER LAUFPISTE?.

Man kann darüber streiten, ob die neuen 5 km von Trier die bessere Lösung ist oder nicht. Nicht jeder will Ende des Jahres in der Kälte noch eine Bestzeit laufen. Es gibt schnellere Laufpisten als Trier, das zwar eine sehr flache Runde anbieten kann, aber mit nach innen geneigtem Plattenbelag wie in den Einkaufsstraßen üblich oder Pflaster auf den letzten 300 m anstinken kann man nicht gegen die Rennpisten von Monaco, Barcelona, Lille und Herzogenaurach, wo die Zeiten so schnell werden wie auf der gezirkelten Laufbahn.

Doch ist dies nur eine Überlegung. Es ist schon gut, wenn man die Unterdistanz laufen kann und öfters die 5 km läuft, bei denen die Sauerstoffaufnahme-Fähigkeit in den Grenzbereich gerät (O₂-Kapazität). Es hilft einem, die längeren Strecken in der ersten Hälfte leichter laufen zu können.

Andere werden die Messbarkeit der Form mitten im Wintertraining nicht gerne aufdecken wollen und lieber eine anonyme Distanz laufen.

Doch das Team von Berthold Mertes hatte noch andere Gedanken. Nach der Amokfahrt in der Trierer Innenstadt vor vier Jahren, die insgesamt sieben Menschen das Leben kostete, wurden und werden überall Poller gebaut, die auch die Strecke verengen und so die mögliche Teilnehmerzahl verringern. Eine kürzere Strecke hat den Vorteil, dass die Veranstaltung weniger lang ist oder aber wie in Trier. Sie bietet die Möglichkeit eines weiteren Laufs, wenn neben der Begrenzung der beiden Eliteläufer je 500

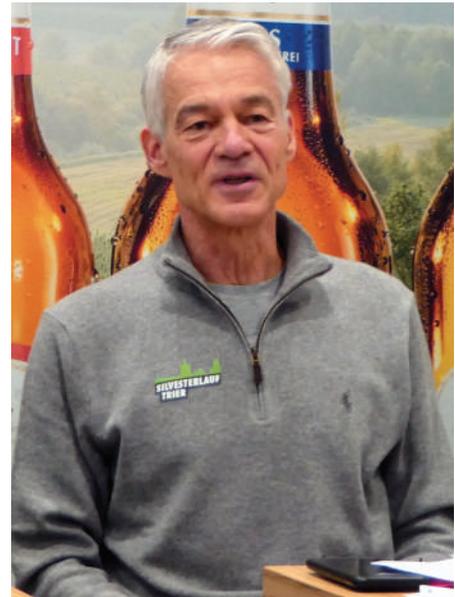
zum Start zugelassen werden können. So gab es nach den Läufen für die Asse diesmal auch 5 km als Frauen-Volkslauf und anschließend einen Männer-Volkslauf, sowie zum Abschluss einen Mixed-Volkslauf. Schon der zweite Frauenlauf setzte in Trier ein Zeichen und war für viele ein Ansporn. Nun wurde der abschließende Mixed-Volkslauf für Männlein und Weiblein für viele zum Spaßlauf mit Verkleidung und Volksfest. Die Idee der Veranstalter wurde vom Laufvolk sofort angenommen.

Mit den drei Nachwuchsläufen konnten so insgesamt 2.700 Meldungen angenommen werden, die den Aufwand für die Veranstaltung nicht wesentlich erhöhten.

Mertes tritt kürzer

Gemütlich eingerichtet hat sich der gebürtige Trierer Berthold Mertes mit seiner Familie in einem Dorf in der Nähe der rheinischen Stadt Dormagen. Zunächst war sein Betätigungsfeld beim „sid“ und dann beim „Bonner General-Anzeiger“ nicht weit entfernt, wohl aber Trier und sein Silvesterlauf, den Mertes von Beginn an gelenkt hat und wo er ab 2002 Vorsitzender des Vereins Silvesterlaufs e.V. war, ehe er das Amt abgab, aber neben dem Silvesterlauf rund um den Hauptmarkt auch das Herbstmeeting im Moselstadion und den Frauenlauf an den Kaiserthermen aufzog, Top-Sponsoren und Top-Sportler für den eigenen Verein verpflichtete, Medienbereich und Moderation abdeckte.

In zwischen ist dies dem 61-Jährigen zuviel. Erst hatte der begeisterte Läufer mit Marathon-PB von 2:22:15 als Pacemaker für Spitzenläuferinnen seine Karriere verlängert. Dann wurde er auch im Wohnort Straberg mit seinen knapp 3.000 Einwohnern festgenagelt. Den dortigen FC Straberg pustete er als Geschäftsführer zu über tausend Mitgliedern auf und führte dort als Veranstaltung einen Drittel-Marathon ein. Das Fass zum Überlaufen brachte



Berthold Mertes bei der Vorstellung der Athleten.

Foto: Mast

aber ein Unfall, als er letztes Jahr beim Lauftraining von einem Elektroroller niedergemacht wurde und nach schwerem Sturz beinahe auf einem Auge erblindet wäre. Nach einer Operation hat sich das gebessert, aber Bertholds Entschluss stand fest: „Ich muss kürzer treten.“ Nach dem 35. Silvesterlauf übergibt er ein wohlbestalltes Feld an Nico Klein, der nun in Doppelfunktion die Verantwortung für den 36. Silvesterlauf neben dem stets Ende Juni stattfindenden Trierer Stadtlaf über 21,1 km professionell übernehmen soll.

Der Verein Trierer Silvesterlauf e.V. wird gut geführt. Das zeigte sich auch im Vorjahr, als er die Jahrestagung der German Road Races stemmte. Dafür sorgt seit Jahren der 1. Vorsitzende Hans Tilly, der als Marathonläufer alle sechs Rennen der Mayor Marathons bestritten hat und zudem in Brüssel die Klasse M70 gewonnen hat. Fünf größere Veranstaltungen stehen 2025 für den Verein an. Zumindest für die Organisation des Flutlicht-Meetings am 2. September in Trier wird Berthold Mertes wieder öfter die zwei Stunden Autofahrt vom Niederrhein nach Trier auf sich nehmen. **M.St.**



Mit dem Kinderlauf begann der Trierer-Silvesterlauf (Foto: Mast) und endete mit dem Mixed-Volkslauf, hier mit Weihnachtsmann und 7 Rentieren. (Foto: Herby)





Pfeiffer-Siege unterm Viadukt

Der Silvesterlauf in Bietigheim-Bissingen, der 1981 erstmals ausgetragen wurde, ist ein Klassiker in Baden-Württemberg. Alljährlich strömen die Laufenthusiasten in Scharen zum Viadukt, einem gewaltigen Konstrukt aus der Frühzeit des deutschen Eisenbahnbaus, bestehend aus 21 Bögen bei einer Gesamtlänge von 287 m, eines der bekanntesten Wahrzeichen in Württemberg. 3.722 Einzelmeldungen plus 66 Staffeln notierten die Veranstalter zum Jahreswechsel. Teilnehmerrekord! 3.231 Finisher waren es im Rennen über 10,5 km im Herzen der Altstadt, das Hendrik und Esther Pfeiffer dominierten.

Die Glückwünsche, die ihn von allen Seiten erreichten, perlten ab wie Regentropfen vom Friesennerz. In eine warme Decke gehüllt, die ein eifriger Helfer ruck zuck herbeigezaubert hatte, wartete Hendrik Pfeiffer bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt ein wenig nervös auf seine bessere Hälfte. Lange musste er sich nicht gedulden, nur 3:37 min nach seiner Zielankunft nahm Hendrik seine Gattin Esther in die Arme. Welch grandioser Jahresabschluss für die Pfeiffers. Es war zugleich das letzte Rennen für Hannover nach Übersiedlung nach Düsseldorf, wo sie 2025 für den dortigen ART starten werden.

Hendrik hatte den Silvesterlauf über 10,5 km in der Kreisstadt Bietigheim-Bissingen nahe Stuttgart souverän in 31:01 min gewonnen. Seine Verfolger, Paul Specht (VfL Sindelfingen; 31:42 min) und Jona Bodirsky (TSV 05 Rot; 31:46 min), lagen deutlich zurück. Esther machte kurz darauf den Familienerfolg perfekt. Mit 34:38 min war ihr Vorsprung auf Deborah Schöneborn (Marathon Team Berlin; 35:56 min) und Melina Wolf (LG Region Karlsruhe; 36:01 min) sogar noch komfortabler als der ihres Ehe- und Trainingspartners. Ohne die Seriensieger Simon Boch (LG Telis Regensburg) und Hanna Klein (LAV Stadtwerke Tübingen), die in Bietigheim-Bissingen sechsmal (Boch) und dreimal (Klein) vorne lagen, hatte das Pfeiffer-Duo leichtes Spiel.

Der Trip zum populärsten Silvester-Event in Süddeutschland, das schon zum 42. Mal ausgetragen wurde und in dessen Siegerliste prominente Namen wie Alina Reh (5 x), Luminita Zaituc (2 x), Irina Mikitenko, Arne Gabius, Tendai



Startschuss in Bietigheim zum Silvesterlauf.

Foto: Veranstalter

Chimusasa oder Herbert Steffny verzeichnet sind, war für Hendrik Pfeiffer eine Premiere: „Hier bin ich noch nie gelaufen.“ Esther Pfeiffer, 2023 bereits Dritte unter ihrem Mädchennamen Jacobitz, hatte ihm damals von der tollen Atmosphäre vorgeschwärmt. Hell auf begeistert von der Stimmung, die geschätzte 12.000 Zuschauer auf dem profilierten Zwei-Runden-Kurs inszenierten, verteilte er ein dickes Kompliment an den Ausrichter LG Neckar-Enz: „Esther hat nicht zu viel versprochen“, meinte er lächelnd, „es herrschte eine Megastimmung.“ Dann dankte Pfeiffer auch dem Publikum für die lautstarke Unterstützung: „Mit ihrem Applaus haben uns die Leute über die Anstiege geholfen.“

Dieser gelungene Formtest verleiht ihnen jede Menge Selbstvertrauen für ihr gemeinsames Highlight im Frühjahr: den Houston-Marathon in den USA, wo Hendrik Pfeiffer 2024 Dritter war in PB (2:07:14 h). Wieder läuft er die 42,195 km, seine Frau wird die halbe Distanz absolvieren „Ich bin heilfroh, dass sich die harte Trainingsarbeit ausgezahlt hat“, sagte er und dachte an die üppigen Rationen von bisweilen 200 km die Woche, „in den letzten Monaten haben wir ein bisschen gelebt wie die Einsiedler, haben alle Kontakte gemieden, um bloß nicht krank zu werden.“ Denn ein Infekt in der heißen Vorbereitungsphase würde alle Pläne torpedieren.

Die Pfeiffers, die nun für ART Düsseldorf laufen, sind Profis. Hendrik ist Soldat der Sportförderkompanie, doch musste er im Herbst noch an einem Lehrgang teilnehmen. Dienst nach Vorschrift, so dass er nicht in Valencia starten konnte. „Dort wäre ich auch gern gelaufen“, er-

zählte er, „das ist eine schnelle Strecke.“ In Spanien steigerte Samuel Fitwi den deutschen Marathonrekord auf 2:04:56 h. Richard Ringer war mit 2:05:46 h ebenfalls so gut wie nie zuvor. Sie haben die Norm (2:06:30 h) für die WM 2025 in Tokyo unterboten und starteten beide unbefangen beim Silvesterlauf in Trier. Hendrik Pfeiffer lässt sich nicht unter Druck setzen. „Mein Ziel ist eine Zeit unter 2:07“, verkündete er, „dann bin ich in Nähe der Norm.“

Esther konzentriert sich auch voll aufs Laufen. Ihr Psychologie-Studium hat sie im Sommer unterbrochen. Weil die Voraus-Favoritin Lisa Merkel (LAV Stadtwerke Tübingen), EM-Neunte über 10.000 m, erkrankt fehlte, blies sie in Bietigheim sofort auf Angriff. „Das war taktisch so geplant“, erklärte die Solistin, „ich wollte von Anfang an eine Lücke reißen.“ Ihr bereitete die eisige Witterung keinerlei Probleme. „Von mir aus hätte es noch ein bisschen kälter sein dürfen.“ Ihrem Ehemann wären indes ein paar Grad mehr lieber gewesen: „Es war doch recht kalt“, klagte er bei der Siegerehrung, „ich habe zu Beginn etwas gefroren.“

Jürgen Kessing, seit 2004 Oberbürgermeister in Bietigheim-Bissingen und von 2017 bis Sommer 2024 Präsident des Deutschen-Leichtathletik-Verbandes (DLV), reihte sich ein in die Schar der Gratulanten. Insbesondere freute er sich über die riesige Resonanz beim Silvester-Happening in „seiner“ Stadt. „Das spricht für die vorbildliche Organisation und zeigt, dass die Gesundheit auf der Straße liegt“, erklärte der einstige Stabhochspringer, der zweimal Rheinland-Pfalz-Meister war und mittlerweile Lauf-Fan geworden ist. **U.H.**



Wuppertaler als Wiederholungssieger

Tim Wagner (Bunert Wuppertal) konnte beim 43. Silvesterlauf von Werl nach Soest seinen Vorjahreserfolg wiederholen. Bei den Frauen trug sich bei der Traditionsveranstaltung Anna Büttner (LC Paderborn) erstmalig in die Siegerliste ein. Mit 7.850 Teilnehmerinnen und Teilnehmern erfreute sich Lauf auf der 15-km langen Distanz wieder einer großartigen Resonanz. Er ist damit weiterhin der zahlenmäßig größte Silvesterlauf in Deutschland.

Überglücklich erreichte Männer-Sieger Tim Wagner das Ziel auf dem Marktplatz in Soest. Der Wuppertaler hatte in 45:22 min einen komfortablen Vorsprung vor Lars Franken (LG Olympia Dortmund, 45:22 min) und Dr. Marco Giese (SG Wenden, 46:34 min). Damit verbesserte er sich gegenüber seinem Vorjahreserfolg um 14 sec. „Ich hatte in den letzten Wochen viel darüber nachgedacht, ob ich meine Zeit von 2023 noch einmal wiederholen kann. Dass ich es geschafft habe, verdanke ich vor allem meinen beiden Mitstreitern Lars Franken und Marco Giese, die gemeinsam über weite Teile des Rennens an meiner Seite liefen,“ erklärte Silvesterlauf-Sieger von 2023 und 2024.

Bei einem letzten leichten Anstieg bei km 12 verabschiedete Tim Wagner sich von seinen bisherigen Weggefährten und konnte die erlaufene Lücke souverän bis ins Ziel verteidigen. „Da ich in meinem Wohnort Wuppertal ebenfalls einige Hügel habe, konnte ich die Steigung leicht wegstecken und mein Tempo nahezu beibehalten,“ berichtete der inzwischen zweifache Silvesterlauf-Sieger von Werl-Soest.

ES GING AUCH OHNE HERZMESSUNG

Trotz seines Erfolges hatte Tim Wagner allerdings ein Handicap zu Beginn des Rennens zu verkraften. Bereits nach einigen hundert Metern öffnete sich sein Brustgurt und baumelte unter seinem Renndress hin und her, sodass er während des Laufes keine Herzfrequenz-Werte ermitteln konnte. Zum Glück bekam ein Unparteiischer auf einem Begleitrad Tim Wagners Missgeschick mit, nahm sich



Anna Büttner dominierte beim 43. Silvesterlauf Werl-Soest.

Foto: Veranstalter, Neureiter

des Gurtes an und übergab ihn nach dem Rennen dem Wuppertaler.

Seit 2017 engagiert sich der Wuppertaler übrigens als ausgebildeter Lauftrainer und gibt in Kursen und Personal-Coaching sein Wissen weiter. Neben seiner Trainertätigkeit versucht der 27-Jährige selbst, sich über Distanzen von 5 km bis Marathon mit den Besten seines Alters zu messen. Seine Bestzeiten sind 14:25 min über 5 km, 30:1min2 min über 10 km und 1:07:38 h im Halbmarathon-Lauf. Diese Leistungen erzielte er alle im vergangenen Jahr.

Den zweiten Platz hinter Tim Wagner belegte Lars Franken in 45:47 min. Für den 20-jährigen Langstreckler der LG Olympia Dortmund war der Silvesterlauf, an dem er zum ersten Mal teilnahm, fast ein Heimspiel, denn er wohnt in dem Ort Büderich, der ein Teil von Werl ist. Der Schützling von Christoph Neuhaus streckte das Rennen locker weg, so dass er vier Tage danach beim Hallensportfest seines Vereins in Dortmund mit 1:58,98 min Bestzeit über 800 m lief.

Weil der Silvesterlauf an der Obernautalsperre in der Nähe von Netphen, den er ursprünglich in seiner Wettkampfplanung hatte, ausfiel, musste Dr. Marco Giese umdisponieren und entschied sich, beim Lauf Werl/Soest das Jahr sportlich zu verabschieden. Der 34-jährige promovierte Wirtschaftswissenschaftler, der vor zwei Jahren nach einem schweren

Rennrad-Unfall wieder in ein normales Leben zurückkehrte, zeigte sich mit einem dritten Platz in 46:34 min hochzufrieden. Seine vielversprechende Form unterstrich er bereits am 22. Dezember 2024 bei einem 3000-m-Hallenrennen mit respektablen 8:25,15 min.

TRIATHLETIN BÜTTNER BEEINDRUCKTE

Anna Büttner (LC Paderborn), die in diesem Jahr aus dem Stand heraus den Hamburg-Triathlon gewann, beeindruckte zum Jahresabschluss beim Silvesterlauf Werl/Soest mit ihrem souveränen Start-Ziel-Sieg in 50:47 min vor Lara Kiene (LG Hamm, 51:27 min) und der diesjährigen westfälischen Halbmarathon-Meisterin, Sarah Schäperklaus (MC Menden (51:00 min)). Die 24-jährige Padernbornerin, die zwei Wochen zuvor schon beim 10km-Straßenlauf als Siegerin mit 32:59 min schon beeindruckte, war begeistert von der einzigartigen Atmosphäre bei Werl/Soest. „Ich bin vom Publikum ins Ziel nahezu getragen worden,“ berichtete sie nach ihrem Erfolg.

Neben dem Sport spielte beim Silvesterlauf Werl/Soest auch der Wohltätigkeits-Gedanke wieder eine wichtige Rolle. Der Erlös der 43. Auflage dieser Traditionsveranstaltung kommt der Stiftung „Gutes erlaufen“ zugute. Das bisher erreichte Spendenvolumen bei allen Silvesterläufen beträgt inzwischen 1,6 Millionen Euro.

Peter Middel

Erfolgsstory nach dem Unwetter

Im Reigen der Millionenstädte als Marathon-Veranstalter mit den Mayor Marathons an der Spitze mischt Valencia als nur drittgrößte Stadt Spaniens mit seinen nur etwas über 800.000 Einwohnern mit als selbsternannte . Hauptstadt des Laufens mit. Es fehlt nur ein Weltrekord im Marathonlauf, für den den der Hauptsponsor eine Million Euro ausgesetzt hat. Die beiden Marken sind zurzeit im Besitz von Chicago, welches damit Berlin als schnellsten Kurs abgelöst hat. Aber schon da fängt die Diskussion an. Valencia an der Mündung des trockengelegten Flusses Turia ist so flach wie eine Flunder, vergleichbar nur mit den beiden niederländischen Städten Rotterdam und Amsterdam, die etwa gleich groß sind wie Valencia, traditionelle Marathon-Städte und -stätten.

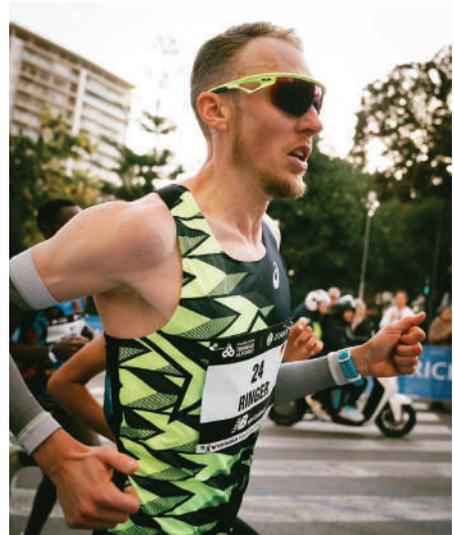
Auf dem verschlungenen Kurs von Valencia zwischen dem „Jardin del Turia“ im Kunst- und Wissenschafts-Zentrum an der alten Flussmündung und dem Mittelmeer windet sich die Marathonstrecke mit 1,8 m über dem Meeresspiegel als niedrigstem und 16,2 m als höchstem Punkt der Strecke. Am Renntag herrschten zum Start um 8.15 Uhr 12 °C und mittags 14 °C, dazu geringer Wind von 8 km/h, zumeist abgedeckt in den Häuserschluchten.

SAWE MIT JAHRES-WELTBESTZEIT

Dies nutzten 28.496 Marathonis für den Sohlenritt durch die Stadt. Wie gering der Windeinfluss war konnte man schon an den Spitzenläufern erkennen, die gar nicht im Windschatten der drei nebeneinander laufenden Tempomacher liefen, sondern mit einem gewissen Abstand dazu. Das mag einer der Gründe sein, dass mit 61:17 min an der Spitze die immer wieder beschworene Zwei-Stunden-Marke nie in Gefahr geriet. Doch die Spitzenläufer um den Äthiopier Sisay Lemma, der hier im Vorjahr in 2:01:48 h gewonnen hatte, aber wegen einer Verletzung bei den Olympi-

schen Spielen in Paris absagen musste, lief realistisch. Die besten Frauen waren hingegen sogleich von einer Traube von Laufgenossen umgeben.

Das moderate Anfangstempo der Männer spielte dann auch dem Kenianer Sebastian Sawe in die Hände und in die Füße, der bisher nur auf kürzeren Straßenstrecken als Weltmeister und Jahres schnellster in Kopenhagen mit 58:05 min geglänzt hatte. Er lief meistens am Ende einer Fünfer-Gruppe und überließ dem Kipchoge-Eleven Daniel Mateiko überwiegend die Führung, ehe er sich um so eindrucksvoller nach km 35 noch sicher in der Weltjahresbestzeit von 2:02:05 h absetzte. (Splits 5 km 14:12, 10 km 29:04, 15 km 43:40, 20 km 58:07, HM 61:18, 25 km 1:12:46, 30 km 1:27:22, 35 km 1:41:46, 40 km 1:55:52). Es war ein eindrucksvolles Debüt des bereits 29-Jährigen, der kurz zuvor noch in Atlanta den dortigen 10-km-Lauf gewonnen hatte. Bei den Frauen war nach einigen Absagen dann der Sieg von Megertu Alemu in 2:16:48 h mit zwei Pacern klar vor Stella Chesang in 2:18:16 h eher etwas enttäuschend 14 sec langsamer als bei Platz 3 in London.



FITWI SCHNELLER ALS PETROS

Die Zahl der deutschen Teilnehmer ist mit 565 Finishern kräftig gestiegen. Allerdings lagen aus anderen europäischen Ländern weitaus mehr Meldungen vor (Frankreich 5.211, Großbritannien 2.677, Italien 2.256). Umso erfreulicher ist das sehr gute Abschneiden der deutschen Spitzenläufer Samuel Fitwi und Richard Ringer vier Monate nach den Olympischen Spielen in Paris. Fitwi (Trier) bewies weiterhin ansteigende Form und kam auf einen nie erwarteten neunten Rang. Er begann die erste Hälfte schnell mit 62:11 min, hielt das hohe Tempo mit Abschnitten von 14:45 min pro 5 km bis km 25, blieb zwischen 30 und 35 km mit 15:03 min nunmehr im Bereich über 2:05 h, um sogleich zwischen 35 und 40 km seinen schnellsten Split von 14:41 zu laufen. Dieses Tempo behielt er bei und kassierte zum Schluss noch den Favoriten Sisay Lemma. Jubelnd warf Fitwi sich mit 2:04:56 h in neuer deutscher Rekordzeit ins Ziel. Der WM-Zwölfte Richard Ringer (Rehlingen) lag zwar diesmal fünf Ränge hinter Fitwi, doch auch er war mit seiner PB von 2:05:46 h hochzufrieden. Er war deutlich schneller als im Vorjahr, als er an gleicher Stätte zu lange mit einer Temposteigerung gewartet hatte und beinahe in Houston noch von Hendrik Pfeiffer übertroffen wurde. Von vorneherein lief er auf eine Zeit unter 2:06 h auf die harte WM-Norm für Tokyo zu. Dies bedeutete 62:48 min bei der Hälfte. Zwischen km 25 und 35 waren dies exakt 30 min, es folgte nun eine Steigerung auf 14:47 min und die letzten 2,195 km in sehr flotten 6:25 min. Am Ende kann der Europameister Ringer immer noch spürten. 2:05:46 h waren dann der verdiente Lohn, die WM-Norm klar unterboten.

Simon Boch knüpfte an die Form seines Vorjahressieges in Linz an und erreichte gute 2:09:46 als 30. Nils Voigt wurde in seinem vorsichtig angelaufenem Debüt 39. in 2:10:34 h. Laura Hottenrott (Kassel) konnte wie schon zuvor in Frankfurt das einmal eingeschlagene Tempo nicht halten und gab erneut auf.



Über 28.000 erreichten ab 8.15 Uhr in mehreren Startwellen das Ziel.



Die Sponsoren freuen sich mit Sebastian Sawe für seine 2:02:05 h.



Megerta Alema nach ihrem Sieg in Valencia in 2:16:48h

LAUF HING AN SEIDENEM FADEN

Bis eine Woche vor dem Lauf hing der Marathon an einem seidenen Faden. Die tagelange Sturmflut Dane hatte einige Orte in der Region Valencia verwüstet. Über 200 Menschen starben, es war schlimmer als an der Ahr. Auch hier gab es wütende Proteste über zu späte Warnungen. Sogar das spanische Königspaar wurde bei einem Besuch mit Dreck beworfen. Lauf-Veranstalter Correcaminos, gegründet von dem jetzigen AIMS-Präsidenten Paco Borrao, der Namenssponsor Stiftung Trinidad Alfonso und die Stadtverwaltung Valencia entschieden sich anders als New York 2012 nach den Folgen des Sturms Sandy für eine Durchführung des Rennens am 1. Dezember.

Es gab Hilfen für 2.000 betroffene Läufer aus der Region, eine Schweigeminute vor dem Rennen und die Zusage von 3

Euro pro Finisher durch den Veranstalter für die Flutopfer. Neben dem Lauf wären auch Flüge und Quartiere (90% der Hotels in Valencia waren ausgebucht) von einer Absage betroffen gewesen.

So gab es doch noch eine Erfolgsstory, die mit der Rekordzahl von 35.000 Meldungen aus 135 Ländern begonnen hatte, davon 12.408 aus Spanien. 78% waren Männer und 22% Frauen. Ins Ziel kamen dann 28.496, davon 6.256 Frauen bei gleicher Geschlechterverteilung. 9.840 Zielläufer kamen aus Spanien. Dies bedeutet unter anderem über doppelt so viele Finisher wie in dem Marathonland Holland in Rotterdam und Amsterdam zusammen. In der Weltrangliste der Männer 2024 führt Valencia mit 13 Platzierungen unter den erste 50 vor Berlin (10) und weit vor Rotterdam (4), Tokyo und Chicago (je 3).

STATISTISCH DIE NUMMER 1

31 liefen schneller als 2:10 und nun kommen die Rekordzahlen von Valencia: 134 unter 2:20 Stunden und fast 5.100 liefen unter drei Stunden, eine sensationelle Zahl. Zu den vier bemerkenswerten Landesrekorden im vorderen Bereich gehört auch der nicht erwartete Rekord von Samuel Fitwi mit 2:04:56 h und Platz 27 in der Welt 2024. Fitwi war damit 2 sec schneller als Amanal Petros in Berlin 2023 sowie die 2:05:46 h des Olympiazwölften Richard Ringer mit WM-Norm in Valencia. 565 Deutsche kamen ins Ziel. Der nächste Marathon in Valencia ist am 7. Dezember 2025. Limit sind erneut 35.000 Meldungen. Die ersten 10.000 für 80 Euro sind zunächst den bereits hier gestarteten Spaniern vorbehalten. Die nächste Welle von 10.000 bis 20.000 zahlt 120 Euro und die restlichen Interessenten müssen 180 Euro zahlen. (Aufgezeichnet von Manfred Steffny)

Zehn Millionen im Spiel

Die Leichtathletik plant für 2026 einen neuen Super-Wettkampf, die „Ultimate Championships“.

Dabei sollen in 28 Disziplinen die weltbesten Männer und Frauen an drei Tagen gegeneinander antreten. Es geht dabei um Preisgelder von insgesamt zehn Millionen US-Dollars. Für einen Einzelsieg sind jeweils \$150.000 ausgesetzt. Der erste dieser neuen WA-Wettkämpfe neben der Diamond League soll vom 13.-15. September 2026 in Budapest auf Einladungsbasis ausgetragen werden und zukünftig in den Jahren zwischen Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften stattfinden, also dann wieder 2029. World Athletics (WA) hat dank ihres Präsidenten Sebastian Coe namhafte Sponsoren gefunden. Diese Art von Wettkämpfen will Coe, der sich um die Präsidentschaft des Internationalen Olympischen Komitees bewirbt dann auch in anderen Sportarten einführen.

Dies sind die Wettbewerbe, aufgeteilt in drei relativ kurze Abendsessionen, für Männer und Frauen ohne Vorläufe oder Vorkämpfe: 100 m, Stabhochsprung, 200 m, Hochsprung, 400 m, Weitsprung, 800 m, Dreisprung (nur Frauen), 1.500 m, Hammerwurf (nur Männer), 5.000 m, Speerwurf, 110 m Hürden Männer bzw. 100 m Hürden Frauen,

Mixed 4x100 m (neuer Wettbewerb!), 400 m Hürden, Mixed 4x400 m. Es fehlen komplett die beiden Langstrecken 10.000 m und 3.000 m Hindernis sowie Diskuswurf und Gehen, die anscheinend nicht in das WA-Konzept „kurz und trocken“ zu scheinen passen. Die Aktiven sollen bei den „Ultimate Championships“, anders als bei der Diamond League, im Nationaltrikot antreten.

Jetzt nach Hannover

Amanal Petros, der gerade seinen Marathonrekord an Samuel Fitwi verloren hat, verließ das Marathon-Team Berlin und wird sich nach zwei Siegen in Hannover dem dortigen Verein Hannover 96 anschließen. Dafür kommt das Marathon-Paar Sebastian und Kristina Hendel aus dem vogtländischen Reichenbach nach Berlin. Beide hatten die Qualifikation für Paris verpasst und hoffen nach dem Wechsel von der LG Braunschweig beim Marathon Team Berlin auf einen Start bei den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles.

Farken trainiert in den USA

Der deutsche 1.500-m-Meister Robert Farken ist in die USA gezogen, wo er vom US-Coach Dathan Ritzenhein betreut wird. Ritzenhein, ein erfolgreicher Ex-Langstreckler, der 2099 unter anderem Bronze bei der Halbmarathon-WM gewann, trainiert unter

anderem den Mittelstreckler Yared Nuguse (USA) und die Marathonläuferin Hellen Obiri (Kenia). „Ich kann nicht in Worte fassen, wie aufgeregt ich bin, mich Ritzenhein und seiner Gruppe von Weltklasse-Athleten beim OAC (On Athletic Club, d. Red.) hier in Boulder anzuschließen“, schrieb Farken auf Instagram. „Ich habe das Gefühl, dass dies der Ort ist, an dem ich auf das nächste Level steigen und meine Träume wahr werden lassen kann.“ Bisher arbeitete er mit dem ehemaligen DLV-Bundestrainer Thomas Dreißigacker zusammen. Zudem wechselte Farken die Vereinsfarben: vom SC DHfK Leipzig zum SC Motor-Gohles Nord, wo er einst seine Laufbahn begonnen hatte.

Alina Reh läuft wieder

Alina Reh, die in den vergangenen Jahren von immer neuen Blessuren ausgebremst wurde, arbeitet weiter fleißig an ihrem Comeback. Seite an Seite mit Thorben Dietz, ihrem neuen Trainer, bewältigte sie die 10 km beim 39. Dreikönigslauf in Schwäbisch Hall in 34:25 min. Mit dieser Zeit wurde Reh, die nunmehr für den SSV Ulm startet, Zweite hinter Esther Pfeiffer (33:44 min). Auf ihrem Instagram-Account schaute sie zurück und auch nach vorn:

„Ein Jahr ohne sportliche Highlights und langer Verletzungszeit. Ein Jahr, in dem ich vor so manchen Dingen (im wahrsten Sinne des Wortes) nicht wegliefen konnte, sondern andere Wege gehen musste.“

Valencia hatte Nase vor Dubai

Geld oder Rekord. Das war hier die Frage. Zwei der bedeutendsten Laufveranstalter traten im übertragenem Sinne am 12. Januar gegeneinander an. Während in Dubai 2:04:51 h für den Gewinn von \$80.000 durch den wenig bekannten Debütanten Bute Gemechu (23) genügte, ging es in Valencia in einem erregenden Rennen über 10 km um den Europarekord. Der Schwede Almgren lief als erster Europäer auf der Straße unter 27 min mit 26:54 min und siegte mit einer Sekunde Vorsprung vor dem Schweizer -Dominik Lobalu.

Auch zahlenmäßig war Valencia mit 13.014 Finishern im 10-km-Lauf überlegen. Bereits um 6 Uhr Ortszeit wurde in Dubai bei 16 °C der Elite-Marathon in der Dunkelheit gestartet. Um 7 Uhr der Volksmarathon. Nach 6:10 Stunden waren insgesamt 1.423 bei Temperaturen von 26 °C im Ziel. Die Siegerzeit von Gemechu, der bei km 35 mit einer scharfen Temposteigerung eine sechsköpfige Spitzengruppe zerriss, blieb weit über dem Streckenrekord von Molla von 2:03. Er machte sich dennoch Hoffnungen auf einen Start bei der WM in Tokyo. Nur vier blieben unter 2:07, darunter der 19-jährige Desalegn Girma. Auch das Niveau bei den Frauen mit nur zwei Läuferinnen unter 2:20 h war international nicht sehr hoch. Hier überraschte Bedatu Hirpa in 2:18:27 h die 2022-Siegerin Dera Dita auf den letzten 100 m. Diese hatte sich in der Endphase mit einem km-Split von 2:59 min überfordert.

Das Rennen auf einem beiderseitigem Hin- und Her-Kurs um das Superhotel Burj al Arab entlang der menschenleeren Küstenstraße krankt an der äthio-

pischen Inzucht. Das gesamte Preisgeld von Platz 1 bis 10 (je \$80.000, 40.000, 20.000 bis 1.500) floss nach Addis Abeba. Bester Nicht-Äthiopier war der ehemalige Weltrekordler Dennis Kimetto auf Rang 17 in schwachen 2:14:56, dessen Comeback groß angekündigt worden war.

Kurz nach Sonnenaufgang wurden in Valencia die 10 km auf einer Superflachrunde gestartet. Bei km 5 lag noch eine dichte Spitzengruppe in 13:42 min vorn, ehe vor allem der sudaneseische Schweizer Dominic Lobalu das Tempo steigerte. Das gewaltige Spurtfinale eines Trios gewann der lange defensiv laufende Schwede Andreas Almgren mit dem Europarekord von 26:54 min. 13:12 min für die letzten 5 km! Nike lag vor ON und adidas. Drei äthiopische Frauen mit adidas an den Füßen unterboten 30 min mit der Siegerin Hellen Bekale mit wehendem Blondschoopf in 29:4 min mitten im Männerfeld. Der englische Triathlon Olympiasieger Alex Yee wurde mit New Balance 27 in 28:11, sechs Ränge und 4 sec vor dem besten Deutschen Johannes Motschmann.

MARATHON DUBAI:

Männer:

1. Bute Gemechu, ETH 2:04:51
2. Berehanu Tsegu, ETH 2:05:14
3. Shifera Tamru, ET 2:05:28
4. Desalegn Girma, ETH 2:06:52
5. Dejene Hailu, ETH 2:07:03
6. Getache Masresham ETH 2:07:04
7. Tadele Demissie, ETH 2:08:21
8. Boki Diriba, ETH 2:09:06
9. Embay Goitom, ETH 2:09:08
10. Yismaw Atinafu, ETH 2:09:32
17. Dennis Kimetto, KEN 2:14:56
18. Jan Stelzner, Potsdam, M35 2:28:27

Frauen:

1. Bedatu Hirpa, ETH 2:18:27
2. Dera Dida, ETH 2:18:32
3. Tigist Girma, ETH 2:20:47
4. Zeneba Yimer, ETH 2:21:12
5. Bertukan Welde, ETH 2:21:54
6. Kuftu Tahir, 2:22:53
7. Gadise Mulu, 2:23:19
8. Almaz Kebebe, ETH 2:23:19
9. Kebebush Yisma, ETH 2:24:04
10. Dibabe Beyene, 2:24:38
- Purity Jepchirchir, KEN 2:36:45
- 10 km Straße Valencia (12.2.)

Männer:

1. Andreas Almgren, SWE 26:54
2. Dominic Lobalu, SUI 26:55
3. Vincent Langat, KEN 26:56
4. Daniel Kinyanjui, KEN 27:07
5. Isaac Kimeli, BEL 27:11
6. Benard Langat, KEN 27:12
27. Alex Yee, GBR 28:08
33. Johannes Motschmann, GER 28:13

Frauen:

1. Hellen Bekale, ETH 29:31
2. Girmawit Gebrzihair, ETH 29:35
3. Folyen Tesfay, ETH 29:43
4. Asayech Ayichew, ETH 29:44

Nachruf Harald Hudak

Am 2. Dezember 2024 verstarb Harald Hudak (Bayer 04 Leverkusen) an seinem Wohnort Otisheim im Alter von nur 67 Jahren. Er zählte in den 80er Jahren zu den weltbesten 1500-m-Läufern. Seinen größten Erfolg erzielte er am 17.8.1977 in Köln, als er mit Thomas Wessinghage, Michael Lederer und Karl Flecken einen Weltrekord über 4 x 1500 m in 14:38,8 min aufstellte.

Dieser Rekord wurde erst im Jahr 2009 von einem kenianischen Quartett gebrochen. Zu einem weiteren Höhepunkt seiner sportlichen Karriere zählte seine am 27.8.1980 in Koblenz gelaufene 1500-m-Bestzeit von 3:31:96 min hinter Thomas Wessinghage und dem Weltrekord laufenden (3:31:4 min) Steven Ovett (England). Bis heute ist er damit der zweitschnellste Deutsche aller Zeiten. Auf Grund des Olympiaboykotts 1980 blieb es ihm leider verwehrt, an den Olympischen Spielen 1980 teilzunehmen. Hudak war im beruflichen Bereich ebenso erfolgreich wie auf der 400-m-Rundbahn. Lange Jahre lebte er mit seiner Ehefrau Elke Gaugel (mehrfache deutsche Meisterin im Sprint) und seinem Sohn in Japan und vertrat dort die Fa. Daimler/ Benz. Nach seiner Rückkehr war er sehr erfolgreich im Immobiliengeschäft tätig.

Kipchoge lief mit Königin

Der Stargast beim diesjährigen Bangkok-Marathon war der Kenianer Eliud Kipchoge, Ex-Weltrekordler und Doppel-Olympiasieger. Rund 33.000 Teilnehmer aus 77 Nationen machten mit beim Marathon plus einem riesigen 10-km-Rennen. Kipchoge, der nach seinem frühen Ausscheiden bei den Olympischen Spielen in Paris eine längere Schaffenspause eingelegt hatte, begleitete dabei die 47-jährige Königin Suthida von Thailand und schilderte hinterher auf Instagram seine Eindrücke: „Während meiner Zeit hier habe ich die Schönheit der thailändischen Kultur erlebt und Menschen aus allen Gesellschaftsschichten getroffen.“ Weiter schrieb er: „Heute hatte ich die Ehre, die 10 km in Bangkok an der Seite Ihrer Majestät Königin Suthida zu laufen. Wir kamen an einigen der berühmtesten Wahrzeichen und königlichen Gebäude Bangkoks vorbei, während wir entlang der Strecke mit Tausenden von Teilnehmern und Fans liefen, die uns unterstützten. Thailand ist wirklich unglaublich.“ Kipchoge sieht sich als Botschafter des Laufsports. Gezu Asbese aus Äthiopien gewann bei den Männern den Hauptwettbewerb über 42,195 km in 2:26:37 h, bei den Frauen hatte Eunice Mutchiri aus Kenia in 2:53:33 h die Nase vorn.



Eliud Kipchoge joggte mit Königin Suthida von Thailand durch die Straßen von Bangkok.



Halbmarathon-Bilanz mit Rekorden

Eine Analyse des Halbmarathon-Jahres 2024 von Christian Werth

Die halbe Strecke liegt mehr denn je im Trend! So blickt die deutsche Halbmarathon-Szene auf ein sehr gutes Jahr zurück und hat die Corona bedingten Einbußen nun endgültig abschütteln können. Mit 172.914 Finishern bei den 30 größten Halbmarathon-Veranstaltungen hat man sich 2024 nicht nur gegenüber den 140.354 des Vorjahres um satte 23% steigern können, sondern auch die 159.287 des Allzeithochs des Jahres 2019 mit um fast 9% überboten. Eine phänomenalen Steigerungsrate, auch dank des Halbmarathon-Primus Berlin mit der Erhöhung der Kapazität von 30.000 auf 35.000 Startplätze und letztlich einer Finishersteigerung von 26.103 auf nun 30.905 (+18%), Rekord für Deutschland. Bei den anderen Halbmarathons der Top10 fiel die „Blütezeit“ 2024 im Vergleich zu den kleineren Läufen tendenziell noch stärker aus. Für fast alle Läufe handelt es sich um ein gutes Jahr. Nur ein einzigen des Top-Rankings konnte keine Steigerung vermelden 36 Läufen kamen auf mehr als 2.000 im Ziel. Das gab es noch nie. Der bisherige Bestwert waren 2019 34 Events. 2023 waren es nur 27 gewesen.

MÜNCHEN JETZT DRITTER

Hinter Berlin, folgt wie schon 2023 Köln mit einem Plus von rund 32% auf Platz 2. Neuer Dritter ist der Halbmarathon des München-Marathons dank einer Steigerung von sogar rund 37%. Nur noch Vierter ist somit der Hamburg-Halbmarathon trotz plus 32%. Für den allergrößten Zuwachs sorgte Hannover mit herausragenden 54% als neuer Fünfter. Die größten unter den vielen Aufsteigern waren hinter Hannover der Halbmarathon des Leipzig-Marathons mit 51%, Regensburg mit 49%, der Dreiländer-Marathon in Lindau mit 49%, der Halbmarathon am Dortmund Phönixsee mit 43% und Frankfurt mit 41% Zugewinn gegenüber 2023. 24 Läufe der Top30 haben Steigerungsraten von mehr als 20%. Und nun zum einzigen Verlierer: Der altherwürdige Rennsteiglauf stürzte im Ranking von Platz 5 auf 10. Das Minus von mehr als 15% resultiert jedoch auch daraus, dass im 50. Jubiläumjahr 2023 besonders Viele mitgemacht hatten.

Erstmals im Top-Ranking vertreten sind die Berliner Generalprobe, der Halbmarathon der 25 km von Berlin und der Hamburger PSD-Bank-Halbmarathon im Stadtteil Wandsbek als DM-Austragungsort und vertreten damit die beiden größten deutschen Städte mit nun insgesamt sechs Läufen. Mit dem HM um den Berliner Müggelsee, diesmal mit 1.815 Finishern, könnte 2025 sogar noch ein vierter Hauptstadt-Lauf dazukommen. Gescheitert an der 2.000-Marke ist u.a. Padeborn mit 1.910 Zieleinläufen. Ein vielversprechendes Debüt lieferten der Bréal-Marathon im pfälzischen Landau mit 1.377 Halbmarathonis. Reichlich Potential dürfte Ende April auch die Düsseldorf Neuaufgabe haben. Zurückkehren wird 2025 der Bamberger Weltkulturerbelauf, der nur alle zwei Jahre stattfindet. Endgültig von der Halbmarathon-Karte verschwunden sind hingegen Gelsenkirchen und Mannheim. Die herausragenden Steigerungsraten könnten auch 2025 ihre Fortsetzung finden. Schon jetzt gibt es einen erstaunlichen Run auf teilnehmerlimitierte Halbmarathons. Beim -Halbmarathon von Spiridon Frankfurt war Ende November erstmals sogar das 10.000er-Limit erreicht.

FRAUEN-ANTEIL NÄHERT SICH 40%

Immer mehr Frauen nehmen an Halbmarathonläufen teil. So ist der weibliche Anteil in 2024 erneut gestiegen, wobei die Zuwachsrate bezogen auf die 30 größten Läufe mit nun 37,9% gegenüber 35,4 % im Jahr 2023 diesmal besonders stark ausgefallen ist. Wenn man nur die zehn größten Halbmarathons betrachtet, lag der Anteil bei sogar 39,3%. Bei 28 Events der Top30 ist das Teilnehmerfeld gegenüber dem Vorjahr weiblicher geworden. Größter Womanizer ist weiterhin Köln mit exakt 43,5%. Bei Damen besonders beliebt sind auch Lindau, Berlin und der noch junge Rhein-City-Run von Düsseldorf nach Duisburg mit jeweils mehr als 40%. Der Höchstwert des Hamburg-Marathons von 47% ist indes der starken Teilnehmersteuerung des Veranstalters mit maximal 4.000 Halbmarathonis geschuldet. Auffallend ist, dass die Frauenquote bei geringerer Teilnehmerzahl tendenziell abfällt, bei innerstädtischen Veranstaltungen höher ist und außerdem ein Südfälle aufweist. Auf die Kategorie „divers“ setzten 2024 übrigens nur noch eine Handvoll der Veranstalter.

Die deutschen Halbmarathons sind in 2024 zwar deutlich teilnehmerstärker und weiblicher geworden, aber im Durchschnitt auch um einiges langsamer. 7.238 der Top30, also 4,2%, erzielten eine Zeit unter 1:30 h. Im vorangegangenen Jahr war der Anteil noch 4,6%. Dass mehr Masse nicht mehr Klasse bedeutet, zeigte sich vor allem in Berlin, wo 2024 „nur“ noch 5,1% gegenüber 7,7% im Vorjahr unter 1:30 h blieben – allerdings auch bei schlechteren Bedingungen. Einen neuen Rekord gab es mit herausragenden 19,2% unter 90 min beim Hamburger PSD-Bank-Halbmarathon, allerdings inklusive der DM. Ebenfalls sehr schnell lief es diesmal in Ingolstadt mit 11,4%, bei der Berliner Generalprobe mit 8,1% und bei Spiridon Frankfurt mit 7,3%. Besonders beim Mönchener Sport-Scheck-Lauf mit 1,1 bzw. 1,25% sub 1:30 h zu. Die Hauptstadt sorgte einmal mehr wieder für die besten Siegerzeiten durch Daniel Ebenyo aus Kenia mit 59:30 min und Tekle Muluat aus Äthiopien mit 1:06:53 h. Die schnellste deutsche Siegerzeit brachte standesgemäß die DM in Hamburg-Wandsbek hervor, wo Simon Boch zu 1:01:15 h rannte. Esther Pfeiffer lief bei ihrem Köln-Triumph in 1:09:49 h noch 2 sec schneller als bei ihrem DM-Sieg. Ein Kuriosum: beim Düsseldorf Rhein-City-Run gab es bei Männern und Frauen jeweils zwei Sieger.



Durch die Kölner Altstadt beim Halbmarathon.

Foto: Werth

Größte Halbmarathons 2024

Zusammengestellt von Christian Werth

	Finisher	Frauen	<130h
1. Berlin-Halbmarathon (Daniel Ebenyo, 59:30 min / Tekle Muluat, 1:06:53 h)	30905 +	12.827 41,5%	1568 5,1%
2. Köln-Marathon (Tom Förster, 1:04:36 h / Esther Pfeiffer, 1:09:49 h)	14.019 +	6.097 43,5%	544 3,9%
3. München-Marathon (Dominik Hirczy, 1:07:15 h / Eva Schultz, 1:17:11 h)	9.833 +	3.905 39,7%	323 3,3%
4. Hamburg-Halbmarathon (bms) (Vincent Towett, 1:02:09 h / Alemaddis Eyayu, 1:10:47 h)	9.777 +	3.863 39,5%	289 3,0%
5. Hannover-Marathon (Hendrik Pfeiffer, 1:04:10 h / Nina Voelckel, 1:12:03 h)	8.295 +	3.088 37,2%	348 4,2%
6. Freiburg-Marathon (Recep Arslan, 1:09:12 h / Nina Albers, 1:23:37 h)	7.696 +	2.720 35,3%	288 3,7%
7. Frankfurt-Spiridon Halbmarathon (Mamiyo Hirsuato, 1:02:46 h / Julia Kumpers, 1:16:19 h)	7.502 +	2.501 33,3%	544 7,3%
8. Bonn-Marathon (Selama Estopia, 1:08:30 h / Adele Blaise-Sohnius, 1:21:09 h)	6.524 +	2.288 35,1%	288 4,4%
9. München, Sport-Scheck (Tom Ring, 1:16:38 h / Philine Meister, 1:23:12 h)	5.718 +	2.192 38,3%	68 1,2%
10. Oberhof, Rennsteiglauf (Roman Freitag, 1:12:35 h / Nadine Hübel, 1:23:05 h)	5.708 -	2.119 37,1%	61 1,1%
11. Mainz-Mainova-Halbmarathon (Victor Kimutai, 1:01:01 h / Josephine Naukot, 1:09:26 h)	5.248 +	1.947 37,1%	198 3,8%
12. Karlsruhe, Baden-Marathon (Gabriel Lautenschlager, 1:05:36 h / Melina Wolf, 1:13:09 h)	4.811 +	1.648 34,3%	226 4,7%
13. Ulm, Einstein-Marathon (Thorben Dietz, 1:08:29 h / Regina Zimmermann, 1:16:52 h)	4.142 +	1.351 32,6%	171 4,1%
14. Dresden-Marathon Oktober (Patrick König, 1:07:22 h / Cathleen Meier, 1:22:20 h)	4.096 +	1.543 37,7%	175 4,3%
15. Tegernsee-Halbmarathon (Michel Nouguié, 1:09:18 h / Anna Plinke, 1:23:00 h)	3.864 +	1.446 37,4%	125 3,2%
16. Hamburg-Marathon April (Richard Vogelsang, 1:07:30 / Sophie Wallner, 1:17:42)	3.734 +	1.756 47,0%	133 3,6%
17. Bremen-Marathon (Filimon Gezae, 1:09:45 h / Katharina Saathoff, 1:18:14 h)	3.640 +	1.322 36,3%	115 3,2%
18. Lindau, Dreiländer-Marathon (Robin Habermann, 1:09:32 h / Valerie Moser, 1:19:58 h)	3.608 +	1.511 41,9%	163 4,5%
19. Heidelberg-Halbmarathon (Simon Stützel, 1:11:38 h / Michelle Hassel, 1:26:52 h)	3.514 +	993 28,3%	88 2,5%
20. Düsseldorf, Rhein-City-Run (Thies/Schaffeld, 1:13:02 h / Thies/Wehr, 1:20:19 h)	3.229 +	1.311 40,6%	92 2,8%
21. Tübingen, Nikolauslauf (Lorenz Baum, 1:08:58 h / Tsambika Jäger, 1:19:47 h)	3.136 +	927 29,6%	145 4,6%
22. Leipzig-Marathon (Jakob Lange, 1:06:56 h / Yvonne van Vlerken, 1:16:58 h)	3.036 +	1.046 34,5%	140 4,6%
23. Potsdam, Schösserlauf (Nikki Johnstone, 1:09:51 h / Lavinia Jürgens, 1:20:58 h)	2.858 +	1.040 36,4%	70 2,4%
24. Regensburg-Marathon (Kidus Gebremskel, 1:11:06 h / Marisa Reu, 1:19:54 h)	2.824 +	1.037 36,7%	108 3,8%
25. Dortmund, Phoenix-Halbmarathon (Lars Franken, 1:09:39 h / Katharina Krüger, 1:19:02 h)	2.786 +	1.018 36,5%	94 3,4%
26. Heilbronn, Trollinger-Marathon (Patrick Ereng, 1:10:35 h / Jasmin Volz, 1:25:24 h)	2.677 +	700 26,1%	79 3,0%
27. Berlin, Generalprobe-Halbmarathon (Brice Daubord, 1:06:32 h / Katja Fischer, 1:18:20 h)	2.603 +	829 31,8%	212 8,1%
28. Dresden, Oberelbe-Marathon (Sören Ulbrich, 1:12:20 h / Emely Josephine Günther, 1:26:00 h)	2.436 +	880 36,1%	60 2,5%
29. Hamburg, Wandsbek (Simon Boch, 1:01:15 h / Esther Pfeiffer, 1:09:51 h)	2.370 +	809 34,1%	454 19,2%
30. Berlin 25 (Jan Stelzner, 1:12:27 h / Lilly Lißner, 1:22:41 h)	2.325 +	886 38,1%	69 3,0%
31. Ingolstadt-Halbmarathon (Mamiyo Nuguse, 1:04:50 h / Maria Brand, 1:16:10 h)	2.289 +	557 24,3%	262 11,4%
32. Fürth, Metropol-Marathon (Marius Stang, 1:11:41 h / Jana Glaser, 1:23:28 h)	2.221 +	770 34,7%	98 4,4%
33. Nürnberg, Sport-Scheck (Konstantin Wedel, 1:07:45 h / Philine Meister, 1:17:33 h)	2.183 +	670 30,7%	128 5,9%
34. Duisburg-Marathon (Hagen Bierlich, 1:09:23 h / Stephanie Breikreutz, 1:18:10 h)	2.179 +	820 37,6%	75 3,4%
35. Oldenburg-Marathon (Linus Vennemann, 1:08:05 h / Lisa Huwatschek, 1:16:06 h)	2.040 +	808 39,6%	63 3,1%
36. Kassel-Marathon (Mengesha Dargie, 1:05:10 h / Yihune Emebet, 1:21:07 h)	2.015 +	695 34,5%	75 3,7%



Klare Sache für Görger und Klein

Die Adresse ist so etwas wie eine Mogelpackung: Surenburg 20 in Riesenbeck. Das klingt nach Ritterspielen in der westfälischen Provinz, was allerdings nicht richtig ist. Denn hier, in der Kleinstadt Hörstel in unmittelbarer Nähe des Teutoburger Waldes, hat Ludger Beerbaum, viermaliger Olympiasieger und Doppel-Europameister im Springreiten, ein riesiges Pferdesportzentrum erschaffen, das bereits Schauplatz von Europameisterschaften war. Auf dem platten Land wurden nun auch die Deutschen Crossmeisterschaften ausgetragen, die mit einem tiefen, glatten und rutschigen Rundkurs sehr anspruchsvoll waren. Nach einem ereignisreichen Tag bei einstelligen Temperaturen und Gott sei Dank trockenem Himmel wurden von der Altersklasse U18 aufwärts bis zu den Masters insgesamt 1.085 Finisher registriert – mehr als zwölf Monate zuvor bei den Titelkämpfen in Perl.

Von Ulrich Hörnemann

Der Favorit hat leicht und locker gewonnen. Markus Görger (LG Region Karlsruhe) kam als Titelverteidiger nach Riesenbeck und ging wenig überraschend als Champion wieder fort. Seine Zeugnisse im unwegsamen Gelände aus jüngster Vergangenheit waren auch schon voller Referenzen. Noch zwei Wochen zuvor hatte er das Wertungsrennen um den Deutschen Cross-Cup in Pforzheim souverän diktiert. „Es war eine schöne Strecke mit Sand, Matsch und einem kurzen, aber harten Anstieg“, beschrieb der Deutsch-Franzose, der im Elsass beheimatet ist, das schwere Geläuf auf Beerbaums Anlage, „diesmal war das Teilnehmerfeld auch sehr stark besetzt.“

Nach drei von fünf Runden, die sogar durch die Reithalle vor Publikum führten, hatte er sein Heil in einer geordneten Flucht nach vorn gesucht und im Nu die Spitzengruppe gesprengt. Mit einer heftigen Tempospritze hatte Görger bei seinen Wegbegleitern den Nerv getroffen. „Ja, ich habe beschleunigt und dadurch sofort eine Lücke gerissen.“ Nick Richter (LSC Höchststadt) war der Einzige, der ihm einigermaßen folgen wollte. „Ich bin viel von vorn gelaufen, um auf dem rutschigen Boden nicht in Positionskämpfe verwickelt zu werden. Markus konnte ich allerdings nicht halten, zumal ich hinten raus Seitenstechen bekommen habe“, berichtete Richter von seinen Problemen in der Schlussphase, „deshalb habe ich nur zugehört, dass Aaron und Filmon nicht näher kamen.“

TITEL ERFOLGREICH VERTEIDIGT
Der Solist Markus Görger bewältigte den „Königswettbewerb“ über 9,4 km in 27:08 min mit 7 sec Vorsprung auf Nick Richter, der sich mit Niklas Buchholz und Brian Weisheit die Mannschaftswertung sicherte. Beide hatten vorher Silber und Bronze auf der Mittelstrecke einkassiert. Im Rücken von Görger und Richter kämpften Aaron Bienenfeld (SSC Hanau-Rodenbach) und Filmon Abraham (LG Telis Regensburg) um Bronze.

TITEL ERFOLGREICH VERTEIDIGT

ze. Bienenfeld (27:20 min) setzte sich gegen Abraham (27:24 min) durch. Auf den weiteren Plätzen folgten Hindernis-Spezialist Frederik Ruppert (LAV Tübingen, 4. in 27:31 min), der sich in einer der scharfen Haarnadelkurven lang hingelegt hatte, und sein Trainingskamerad Maximilian Thorwirth (SFD 75 Düsseldorf, 5. in 27:43 min), der künftig auch das blaue LAV-Trikot tragen wird.

TRIUMPH TOTAL FÜR TÜBINGEN

In Abwesenheit von Elena Burkard (LG Nordschwarzwald), die noch in Perl die Nase vorn hatte, rangelten Hanna Klein, Eva Dieterich (beide LAV Tübingen) und Domenika „Meni“ Mayer (LG Telis Regensburg) um die Medaillen. Isabelle Baumann, Bundes- und Heimtrainerin von Klein sowie Dieterich, eilte von einem Punkt zum nächsten, um ihre Asse anzufeuern. Wieder hatte sie bei Klein ein wenig Überzeugungsarbeit leisten müssen, denn die 31-jährige Psychologin mag die Crossläufe nicht besonders und wäre gern daheim geblieben. „Was Hanna alles nicht will“, meinte Baumann mit keckem Grinsen, „und nachher ist alles gut.“ Recht hatte sie, wie so oft.

Nach getaner Arbeit, wie Hanna Klein das Laufen über Stock und Stein bezeichnet, war sie rechtschaffen müde, aber auch glücklich und zufrieden. „Ohne große Ambitionen bin ich angetreten“, betonte Klein, Vierte der Cross-EM 2022, „das ist mein erster Cross-Titel. Schön, dass ich den nun auch gewonnen habe! Mit Eva und ‚Meni‘ hatte ich zwei starke Konkurrentinnen. Einfach war das nicht für mich.“ Mit ihrem Finish löste sie sich von Dieterich und dominierte die 7 km in 22:19 min. Ihre Vereinskameradin wurde wie 2023 Zweite in 22:23 min. Mayer, die anfangs ausgebüchst war, „weil mir das Tempo zu langsam war“, belegte den dritten Platz in 22:35 min.



Die Spitzengruppe auf der Langstrecke: Max Nores (Nr. 740) führt vor Sieger Markus Görger (Nr. 119), Aaron Bienenfeld (Nr. 377) und Nick Jäger (verdeckt). Fotos: hör



Die Erstplatzierten bei den Frauen: Hanna Klein (Mitte), die am Ende Gold gewinnt, hält sich im Windschatten von Eva Dieterich (links) und Domenika Mayer (rechts).



Isabelle Baumann freute sich auch über die famose Vorstellung von Lisa Merkel (LAV Tübingen), die ebenfalls zu ihrer Trainingsgruppe zählt. Mit feinem Schrittwirbel eilte der „Lauf-Floh“ über den schwierigen Kurs. „Cross find ich toll“, frohlockte die junge Studentin, die im Fach Biologie an der Uni in Tübingen eingeschrieben ist, „das hat Laune gemacht.“ Mit 22:48 min distanzierte sie die Überraschungs-Zweite der U23, Pia Schlattmann (LG Münster, 22:57 min), und die erfahrene Mia Jurenka (VfL Sindelfingen, 23:00 min).

Für Merkel gab es gemeinsam mit Klein und Dieterich auch Team-Gold in der Frauen-Wertung, fast mit Idealpunktzahl (7 P), während die Mädels aus Münster bei den U23-Juniorinnen vorne waren.

MERGENTHALER MIT HATRICK

Die Mittelstrecke über 4,3 km wurde erneut eine Beute von Jens Mergenthaler, der sich lange im dichten Pulk versteckt hielt. „Ich wusste, dass ich mich auf meinen Kick verlassen konnte“, sagte er und dachte an den Wertungslauf des Cross-Cups in Darmstadt, 2025 Austragungstätte der Cross-DM, „deshalb war ich mir ziemlich sicher, dass ich auch in Riesenbeck gewinnen würde.“ Auf den letzten 600 m löste er die Bremsen und raste in hoher Geschwindigkeit der Gegnerschaft in 12:36 min davon. „Jens hat das gut hingekriegt“, bemerk-

te Niklas Buchholz (LSC Höchststadt), der 3 sec mehr benötigte. „Zu Beginn war es nicht gar so flott, darum war Brian auch vorne mit dabei“, scherzte er mit Blick auf seinen Klubkollegen Weishaupt, „ich wollte im Einzel aufs Podest und Gold mit der Mannschaft holen. Hat geklappt!“ Mit ihm, Brian Weishaupt (3. in 12:41 min), der das Rennen seines Lebens lief, und Theodor Schell (15. in 13:17 min) waren die Franken nicht zu schlagen.

Nach Lönningen und Perl triumphierte Mergenthaler zum dritten Mal in Serie und bejubelte ausgelassen seinen Hatrick. „Niklas hat mir alles abverlangt“, lobte er seinen Widersacher Buchholz, „auf der Unterdistanz bin ich ein bisschen besser als er.“ Voller Selbstbewusstsein hatte er geduldig mit der entscheidenden Attacke gewartet.

IM HECHTSPRUNG ZUM TITEL

Es entbrannte ein heißer Dreikampf bei den U23-Junioren über 7,7 km! Maximilian Berger (LSC Höchststadt) rannte wie der Teufel über die Wiese. In seinem Sog lauerten Robin Müller (LC Top Team Thüringen) und Kurt Lauer (LAZ Ludwigsburg) auf eine Schwäche des Fronrunners. Den Gefallen tat er ihnen nicht. Müller und Lauer rückten ihm dicht auf den Pelz, doch Berger verteidigte die „Pole-Position“ mit einem Hechtsprung über den Zielstrich. Zeitgleich in 23:19 min wurden „Millimeterläufer“ Berger und Müller

gestoppt. „Das Momentum war auf meiner Seite“, stellte Berger fest, „ich habe alles investiert, bin einfach losgelaufen, habe nicht nach links oder rechts geschaut. Schwein gehabt!“ Lauthals jubelte die Fankurve des LSC Höchststadt/Aisch, dem erfolgreichsten bayerischen Verein bei diesem Event, der sogar auf seine „Lokomotive“ Florian Bremm verzichten konnte. In Mengerskirchen hatte Bremm noch den Titel bei den Deutschen Polizeimeisterschaften im Gelände eingesackt.

Die LG Stadtwerke München vertraute in den Nachwuchsklassen auf ihre spurtstarken Talente: Tobias Tent (U20; 6 km), ein 1.500-m-Mann, und Levin Saviour (U18; 4,3 km), ein Hindernisläufer, zündeten auf der Schlussgeraden den Turbo und eroberten das begehrte Edelmetall. Jule Lindner (LG Bamberg) setzte sich bei der U20 über 5,3 km in Szene. Julia Ehrle (LG Nordschwarzwald), die in Perl noch gestürzt und ohne Medaille geblieben war, war in der U18 über 4,3 km eine Klasse für sich. Im Alleingang nahm sie das gesamte Feld auseinander. Ihr Bruder fehlte ausnahmsweise. „Lukas“, teilte die Schwester mit, „startet bei den NCAA Cross Country Championships in Sacramento.“ In Kalifornien absolvierte „Allesläufer“ Ehrle, Student der Wingate University, die 10 km in 29:59 min und landete auf Platz 15. Julia wurde derweil Erste, doch hatte sie in Riesenbeck auch leichtes Spiel.



In Turin, Schauplatz der Cross-EM 2022, holt sich Konstanze Klosterhalfen auch schon die Silbermedaille.

Nach einer langen Leidenszeit, höchstwahrscheinlich ausgelöst durch einen Infekt im Februar beim Höhenstraining in Äthiopien war ihre Formkurve rapide in den Keller gerauscht. „Ich habe dadurch die Europameisterschaften und auch die Olympischen Spiele verpasst. Daher bin ich sehr froh, dass ich meine Saison hier beenden kann“, sagte „Koko“ gleich nach ihrem famosen Rennen und fügte ein

„Koko“ feiert starkes Comeback

Konstanze Klosterhalfen feierte mit dem zweiten Platz bei die Crosslauf-Europameisterschaften in Antalya über 7.832 m hinter Nadia Battocletti (25:43 min), der heiß gehandelten Favoritin aus Italien, und vor Yasemin Can (26:01 min), der starken Türkin mit kenianischen Wurzeln und Rekord-Europameisterin im Gelände mit vier Einzelsiegen (2016 bis 2019), eine glanzvolle Rückkehr. „Koko is back“, verkündete ihr Verein TSV Bayer 04 Leverkusen noch am gleichen Tag auf Instagram. Ihr Auftritt war der Höhepunkt aus deutscher Sicht. Eine zweite Medaille – Bronze im U23-Juniorinnen-Team – war die ganze Ausbeute.

wenig philosophisch hinzu: „Im Moment fühlt sich alles wie ein Schritt zurück an, aber das ist ein weiterer Schritt nach vorn auf dem Weg zum nächsten Jahr.“ Ihr Fernziel ist die WM 2025 in Tokyo. 2019 in Doha holte sie bekanntlich Bronze über 5.000 m.

Die 27-jährige Mittel- und Langstrecklerin, die vier deutsche Titel im Freien und sechs in der Halle gewonnen hat, ist cross-erfahren. „Ja“, bestätigte sie, „ich mag das Laufen in freier Natur.“ 2017 bei der EM in Samorin wurde Konstanze Klosterhalfen im U23-Wettbewerb Zweite hinter Alina Reh, auch ein Top-Talent, das durch Verletzungen immer

wieder zurückgeworfen wurde. 2022 in Turin kam eine weitere Silbermedaille dazu, wie nun in Antalya.

Nachdem sie im Sommer noch bei Star-Coach Dan Lorang um Rat gefragt hatte, arbeitete die gebürtige Bonnerin vor Antalya wieder mit dem alten Nachbarn Oliver Mintzlauff zusammen, heute Boss der Red Bull GmbH. Beide schmiedeten vor der EM gemeinsam Trainingspläne. Klosterhalfen: „Ein Teil der Medaille gehört ihm.“

Der Team-Sieg bei den Frauen ging erstmalig an das italienische Team, knapp vor Großbritannien. Auf Rang sechs landeten die DLV-Frauen (54 P.),



die mit Medaillen-Ambitionen ange-reist waren. Hanna Klein (20. in 26:46 min), Domenika Mayer (32. in 27:06 min) und Eva Dieterich (48. in 27:31 min) wa-ren chancenlos in diesem Feld.

Auf dem gleichen Geläuf bewies Ja-kob Ingebrigtsen einmal mehr seine Extraklasse. „Ich genieße die Crossläu-fe“, erklärte er in der Mixed-Zone, „sie unterscheiden sich von den anderen Wettkämpfen.“ In der letzten von fünf Runden, als das Tempo immer flotter wurde, hatte Ingebrigtsen noch weit vor der 400 m langen Schlussgeraden den Turbo gezündet. Mit 22:16 min dis-tanzierte der Alleskönner aus Norwe-gen die Konkurrenz und schnappte sich mit gerade mal 24 Jahren seinen bereits 19. EM-Titel. Yemaneberhan Crippa aus Italien, der sich wie Konstanze Kloster-halphen in Iten im Hochland von Kenia vorbereitet hatte, wurde Zweiter (22:34 min) und Thierry Ndikumwenayo, auf-gewachsen in Burundi und seit 2023 für Spanien startberechtigt, Dritter.

Nach einer Aufholjagd auf der zwei-ten Hälfte schob sich Markus Görger als bester deutscher Teilnehmer noch auf Platz 17 (22:53 min) und war damit 6 sec schneller als Filip Ingebrigtsen, der ältere Bruder von Jakob Ingebrigtsen. Dichtauf folgten Aaron Bienenfeld (23. in 23:04 min), Filmon Abraham (39. in 23:21 min) und Nick Jäger (48. in 23:37 min). Mit 79 Punkten wurde das DLV-Team Siebter. Spanien (18 P.) dominierte vor Belgien (37 P.) und Großbritanni-en (39. P.).

Der aussichtsreichste U23-Mann war Will Barnicoat aus Großbritannien. 2022 wurde er Cross-Europameister der U20, 2023 hatte der Wuschelkopf aus Birmingham in der U23 die Nase vorn und 2024 erneut. Von vorne laufend, kontrollierte er die Gegnerschaft. Für die 6.332 m benötigte er 18:27 min. Ni-cholas Griggs aus Irland finishte in 18:28 min. David Stone, auch ein Brite, lief als Dritter 18:31 min. Mit einem gewaltigen Spurt setzte sich die Britin Phoebe An-derson, Studentin am Columbia College in den USA, bei der weiblichen U23 in Szene. Sie bewältigte den Kurs in 21:16 min vor der Spanierin Maria Forero (21:21 min) und der Finnin Ilona Mononen (21:24 min). Den Kampf um den vierten Rang entschied Pia Schlattmann (21:35 min) im Fotofinish vor der zeitgleichen Französin Camilla Place. Im September 20 geworden, sorgte sie für eine faust-dicke Überraschung. Ähnlich wie bei der DM in Riesenbeck (siehe Bericht) bewegte sich die Medizinstudentin aus Münster mit weit ausholenden Schrit-ten selbstbewusst im Spitzenpulk und legte im Verbund mit Blanka Dörfel (10. in 22:02 min) sowie Mia Jurenka (26. in 22:26 min) den Grundstein für die Bron-zemedaille in der Teamwertung. „Ich war noch nie bei einer WM und sehr nervös“, gab sie ehrlich zu, „die anderen haben mich dann beruhigt.“



Starker Auftritt: Konstanze Klosterhalphen (rechts) hinter Jana Van Lent (links) aus Belgien, die Fünfte wird.

Eine Medaille war auch der Wunsch von Julia Ehrle, der Europameisterin im Berg-lauf. Hauchdünn geschlagen im Zielsprint, wurde sie „nur“ Vierte (16:03 min) hinter der zeitgleichen Dänin Sofia Thøgersen, Mit-glied der niederländischen Trainingsgrup-pe um Coach Thomasz Lewandowski und den 19 Jahre jungen Emporkömmling Niels Laros, Erster der U20 (14:07 min) in Antalya und Olympia-Sechster über 1.500 m (3:29:54 min – Landesrekord) in Paris. „Am Ende hat mir die Kraft gefehlt“, so Ehrle, „der Boden war an einigen Stellen recht tief, aber sonst in Ordnung.“ Ihre DLV-Kolleginnen spielten lediglich eine Nebenrolle.

Innes FitzGerald, das Nachwuchstalents aus Großbritannien, verteidigte scheinbar mühelos den Titel in 15:47 min. Wie in Brüssel wurde sie auch Mannschaftserste und ist mit 18 schon vierfache Europameiste-rin im unwegsamen Gelände, was weder Nadia Battocletti noch Konstanze Klos-terhalphen gelungen ist. 2025 in Lagoa, Por-tugal, wird sie den Hat trick ins Visier neh-men wie ihre Landsfrau Stephanie Twell von 2006 bis 2008. Niels Laros aus der hol-ländischen Provinz Noord-Brabant, U20-Weltrekordler über 1.000 m (2:14,37 min in

Hengelo 2024), schlug den Engländer Geor-ge Couttie (14:09 min) um 2 sec. Norwegens Andreas Fjeld Halvorsen (14:06 min), 2024 sensationell Junioren-Weltmeister über 3.000 m, erhielt bei Zeitgleichheit Bronze vor seinem Landsmann Magnus Öyen. Norwegen wurde damit Mannschaftssie-ger und Deutschland Achter, wobei Jakob Dieterich, der jüngere Bruder von Eva Die-terich, auf Position 13 (14:24 min) eine ein-drucksvolle Vorstellung bot.

In der Mixed-Staffel, die nach einem irren Finale von Italien vor Frankreich und Großbritannien, alle in 18:02 min, gewonnen wurde, und auch im männlichen U23-Rennen hatte der DLV auf ein Team verzichtet, was in den sozialen Me-dien einen Shitstorm nach sich zog. Als Maximilian Berger, der in Riesenbeck per Hechtsprung U23-Gold gerettet hatte, von der Nicht-Nominierung erfuhr, forderte er via Instagram seine Follower zu Kom-mentaren auf. Florian Bremm war einer von vielen, die die Verbandsentscheidung kritisierten. „Wie kann man so etwas rechtfertigen?“, fragte der zweimalige 5.000-m-Meister (2023 und 2024). (Aufgezeichnet von Ulrich Hörnamann)



Hat trick: Nach dem EM-Double in Rom über 5.000 m und 10.000 m siegt Nadia Battocletti auch im Cross.

Medaillenwertung Cross-EM Antalya

In 13 Wettbewerben behauptete sich Großbri-tannien klar vor Italien. Deutschland kam dank der Silbermedaille von Konstanze Klosterhal-phen und Bronze bei den U23-Juniorinnen auf einen geteilten siebten Rang.

	G	S	B
1. Großbritannien	6	3	3
2. Italien	3	1	1
3. Norwegen	2	0	1
4. Spanien	1	1	1
5. Niederlande	1	1	0
6. Frankreich	0	3	1
7. Belgien	0	1	1
7. Deutschland	0	1	1
7. Türkei	0	1	1
10. Irland	0	1	0

Deutsche Bestenlisten Straßenlauf 2024

MÄNNER

10 Kilometer:

27:40 Mohamed Abdilaahi, LGO Dortmund
27:42 Amanal Petros, SCC Berlin
28:01 Simon Boch, LG Regensburg
28:33 Richard Ringer, LC Rehlingen
28:48 Nils Voigt, TV Wattenscheid
28:48 Kefyalew Kifle, Fun-Ball Dortelweil
28:49 Hendrik Pfeiffer, TK zu Hannover
28:49 Johannes Motschmann, SCC Berlin
28:52 Tom Förster, LG Braunschweig
28:59 Frederik Ruppert, LAV Stadtwerke Tübingen (10)
29:06 Haftom Welday, TB Hamburg Eilbeck
29:06 Davor Aaron Bienenfeld, SSC Hanau-R.
29:06 Sebastian Hendel, LG Braunschweig
29:15 Jonathan Dahlke, TSV Bayer Leverkusen
29:23 Karl Junghanns, LC Top Team Thüringen
29:26 Jonas Hoffmann, SG Wenden
29:34 Robin Müller, LC Top Team Thüringen
29:34 Konstantin Wedel, LG Regensburg
29:36 Gabriel Lautenschlager, LG Bamberg
29:40 Tristan Kaufhold, SSC Hanau-R. (20)
29:43 Lukas Ehrle, LG Brandenkopf
29:43 Maximilian Thorwirth, SFD Düsseldorf
29:43 Theodor Schucht, SCC Berlin
29:45 Patrick Andres, LG Bischofsheim
29:45 Julian Großkopf, LAZ Ludwigsburg
29:46 Ralf Ulmer, LC Euskirchen
29:49 Linus Korsmeier, Milers Colonia
29:50 Velten Schneider, VfL Sindelfingen
29:51 Marius Abele, SSC Hanau-R.
29:53 Tom Thurley, Potsdamer LC (30)

Halbmarathon:

1:00:56 Amanal Petros, SCC Berlin
1:01:15 Simon Boch, LG Regensburg
1:01:17 Samuel Fitwi, Silvesterlauf Trier
1:01:33 Johannes Motschmann, SCC Berlin
1:01:45 Davor Aaron Bienenfeld, SSC Hanau-R.
1:02:01 Richard Ringer, LC Rehlingen
1:02:42 Filmon Teklebrhan-Berhe, LAC Freiburg
1:02:45 Haftom Welday, TB Hamburg Eilbeck
1:03:05 Hendrik Pfeiffer, TK zu Hannover
1:03:09 Filimon Abraham, LG Regensburg (10)
1:03:12 Jan Lukas Becker, LSG Saarbrücken
1:03:38 Sebastian Hendel, LG Braunschweig
1:03:56 Nils Voigt, TV Wattenscheid
1:04:35 Tom Förster, LG Braunschweig
1:04:48 Tobias Ulbrich, Braunschweiger LC
1:05:09 Tom Thurley, Potsdamer LC
1:05:12 Lorenz Baum, LAV Tübingen
1:05:21 Florian Röser, TV Konstanz
1:05:36 Gabriel Lautenschlager, LG Bamberg
1:05:45 Jonathan Dahlke, TSV Bayer Leverkusen (20)

1:05:45 Linus Korsmeier, Milers Colonia
1:05:48 Jonas Hoffmann, SG Wenden
1:06:03 Tobias Ritter, LG Regensburg
1:06:05 Artur Beimler, Braunschweiger LC
1:06:06 Marius Abele, SSC Hanau-R.
1:06:07 Bastian Mrochen, Laufteam Kassel
1:06:11 Erik Hille, TV Burglengenfeld
1:06:13 Manuel Schröder, SG Wenden
1:06:17 Tobias Prater, VfL Sindelfingen
1:06:18 Christoph Uphues, Braunschweiger LC (30)

Marathon:

2:04:55 Samuel Fitwi, Silvesterlauf Trier
2:05:46 Richard Ringer, LC Rehlingen
2:06:05 Amanal Petros, SCC Berlin
2:07:14 Hendrik Pfeiffer, TK zu Hannover
2:07:33 Sebastian Hendel, LG Braunschweig
2:08:27 Haftom Welday, TB Hamburg Eilbeck
2:08:52 Filimon Abraham, LG Regensburg
2:09:45 Simon Boch, LG Regensburg
2:10:32 Nils Voigt, TV Wattenscheid
2:10:39 Johannes Motschmann, SCC Berlin (10)
2:12:59 Tom Gröschel, TC Rostock
2:13:03 Erik Hille, TV Burglengenfeld
2:14:52 Tom Thurley, Potsdamer Laufclub
2:15:20 Jan Lukas Becker, LSG Saarbrücken
2:15:42 Jonathan Dahlke, TSV Bayer Leverkusen
2:16:34 Gabriel Lautenschlager, LG Bamberg
2:18:45 Sascha van Staa, Rapid Dortmund
2:18:47 Marcus Schöfisch, Lauffreunde
2:19:26 Lorenz Baum, LAV Tübingen
2:19:51 David Gärtlein, TSV Staffelstein (20)
2:19:55 Ralf Ulmer, Lauf-Club Euskirchen
2:19:58 Jakob Lange, PTSV Rosenheim
2:20:37 Markus Schweikert, Silvesterlauf Trier
2:20:56 Manuel Kruse, LSF Münster
2:21:18 Patrick König, LG Neiße
2:21:29 Tobias Gröbl, LG Zusam
2:21:48 Devin Meyrer, LG Kreis Ahrweiler
2:22:15 Florian Bochert, TSVE Bielefeld
2:22:24 Niels Michalk, LG Nord Berlin
2:22:50 Jochen Uhrig, TSG Weinheim (30)
100 km:
6:55:07 Max Kirschbaum, LG Ohmbachsee
7:05:24 Johannes Arens, TG Kitzingen
7:09:22 Martin Müller, Hamburg Running
7:11:16 Martin Ahlburg, LG Nord Berlin
7:20:04 Timo Striegel, LAZ Ludwigsburg
7:29:28 Christoph Lux, TG Viktoria Augsburg
7:33:16 Christoph Hillebrand, LG Filder
7:39:23 Moritz Ehm, TV Refrath
7:44:48 Robert Wilms, SG Wenden
7:54:40 Manuel Skopnik, TV Refrath (10)

FRAUEN:

10 Kilometer:

31:07 Konstanze Klosterhalfen, Bayer Leverkusen
31:43 Domenika Mayer, LG Regensburg
31:47 Eva Dieterich, LAV Tübingen
32:05 Katharina Steinruck, Eintracht Frankfurt
32:31 Lisa Merkel, LAV Tübingen
32:36 Fabienne Königstein, MTG Mannheim
32:37 Esther Pfeiffer, Hannover 96
32:59 Anna Büttner, LC Paderborn
33:00 Hanna Klein, LAV Tübingen
33:11 Deborah Schöneborn, SCC Berlin (10)
33:16 Mia Jurenka, VfL Sindelfingen
33:23 Franziska Drexler, LG Regensburg
33:24 Rabea Schöneborn, SCC Berlin
33:26 Svenja Pingpank, Hannover Athl.
33:37 Eva Schultz, LG Passau
33:38 Kiara Nahen, LC Paderborn
33:39 Jana Soethout, Berlin Track Club
33:43 Svenja Ojstersek, Braunschweiger LC
33:49 Hanna Gröber, LAV Tübingen
33:53 Carolina Schäfer, TG Schwalbach (20)
33:56 Nina Voelckel, Laufteam Kassel
34:00 Pauline Meyer, Bayer Leverkusen
34:03 Melina Wolf, LG Region Karlsruhe
34:04 Julia Kümpers, LAC Kronshagen
34:13 Elena Burkard, LG Nordschwarzwald
34:13 Kristina Hendel, LG Braunschweig
34:17 Tabea Themann, TB Hamburg Eilbeck
34:25 Lara Keine, LG Hamm
34:27 Julia Ehrle, LG Nordschwarzwald
34:29 Thea Heim, LG Regensburg (30)

Halbmarathon:

1:07:07 Konstanze Klosterhalfen, Bayer Leverkusen
1:07:26 Melat Visak Kejeta, Laufteam Kassel
1:08:26 Eva Dieterich, LAV Stadtwerke Tübingen
1:09:32 Fabienne Königstein, MTG Mannheim
1:09:46 Domenika Mayer, LG Regensburg
1:09:49 Esther Pfeiffer, Hannover 96
1:09:58 Katharina Steinruck, Eintracht Frankfurt
1:11:01 Miriam Dattke, LG Regensburg
1:11:56 Blanka Dörfel, SCC Berlin
1:11:56 Mia Jurenka, VfL Sindelfingen (10)
1:12:03 Nina Voelckel, Laufteam Kassel
1:12:29 Kiara Nahen, LC Paderborn
1:12:31 Kristina Hendel, LG Braunschweig
1:13:08 Melina Wolf, LG Region Karlsruhe
1:13:12 Deborah Schöneborn, SCC Berlin
1:13:12 Jana Soethout, Berlin Track Club
1:13:51 Lara Keine, LG Hamm GER
1:13:57 Lisa Huwatscheck, Hannover 96
1:14:37 Eva Schultz, LG Passau
1:14:42 Hanna Gröber, LAV Tübingen (20)



1:14:44 Franziska Drexler, LG Regensburg
 1:14:44 Julia Kumpers, LAC Kronshagen
 1:16:12 Lisa Rihm, Berlin Track Club
 1:16:13 Annasophie Drees, Bayer Leverkusen
 1:16:16 Maria Brand, LG Regensburg
 1:16:31 Sandra Morchner, SV Enge-Sande
 1:16:36 Joleen Gedwart, Ayyo-Team Essen
 1:17:02 Katja Fischer, SCC Berlin
 1:17:13 Stephanie Breikreutz, Ayyo-Team Essen
 1:17:14 Daniela Wurm, TV Hasslinghausen
 (30)

Marathon:

2:21:47 Melat Yisak Kejeta, Laufteam Kassel
 2:23:50 Domenika Mayer, LG Regensburg
 2:24:54 Deborah Schöneborn, SCC Berlin
 2:24:56 Katharina Steinruck, Eintracht Frankfurt
 2:27:34 Melina Wolf, LG Region Karlsruhe
 2:30:54 Kristina Hendel, LG Braunschweig
 2:31:19 Laura Hottenrott, Grün-Weiß Kassel
 2:33:23 Lisa Huwatscheck, Hannover 96
 2:34:51 Natascha Mommers, TSV Herdecke
 2:35:07 Rabea Schöneborn, SCC Berlin
 (10)
 2:35:22 Lisa Fuchs, VfL Sindelfingen
 2:35:44 Hanna Gröber, LAV Tübingen
 2:37:22 Svenja Ojstersek, Braunschweiger LC
 2:37:53 Katharina Saathoff, Braunschweiger LC
 2:38:23 Maria Brand, LG Regensburg
 2:40:12 Sabine Burgdorf, ASV Köln
 2:40:13 Katja Fischer, SCC Berlin
 2:41:11 Verena Cerna, SSV Ulm
 2:42:12 Florentine Beese, Hannover Athletics
 2:42:32 Franziska Baist, SGK Bad Homburg
 (20)
 2:43:22 Verena Vogt, LSF Münster
 2:43:27 Tania Moser, Spiridon Frankfurt
 2:43:43 Sophia Kaiser, LG Region Karlsruhe
 2:43:51 Anja Röttinger, LAC Freiburg
 2:44:54 Julia Kumpers, LAC Kronshagen
 2:45:00 Nicole Adler, LAC Kronshagen
 2:45:32 Monika Rausch, LG Region Landshut
 2:45:40 Anna Starostzik, Spiridon Frankfurt
 2:45:57 Christin Adler, LAC Kronshagen
 2:46:15 Hanna Tempelhagen, SCC Berlin
 (30)

100 km:

8:12:08 Katrin Ochs, LG Filder GER
 8:27:24 Christine Fischer-Bedtke, LG Leipzig
 8:41:55 Pia Winkelblech, TSV Kandel
 9:10:21 Mona Winter, Spiridon Frankfurt
 9:21:35 Simone Durry, TG Neuss
 9:22:13 Katrin Gottschalk, LG Ultralauft
 9:25:30 Sigrid Hoffmann, LG Westerwald
 9:28:55 Aylene Heller, Spiridon Frankfurt
 9:49:51 Agata Krafczyk-Möhring, Einbecker SV
 9:55:05 Teresa Offenhäuser, Eintracht Hepstedt
 (10)

Schöner, aber „zehn Minuten schwerer“



Ein blauer Himmel begleitet die Läufer durch die weite Schneelandschaft von Arosa.

Foto:Veranstalter

Von Udo Möller

Ein Lauf im Gebirge muss sich immer nach dem Wetter richten, insbesondere im Winter. Das musste man auch in Arosa in Graubünden in der Schweiz wieder einmal so hinnehmen: Der „Clou“ des Swiss Snow Runs, die Strecke auf das das 2.653 m hohe Weisshorn, konnte nicht gelaufen werden. Es lag einfach nicht genug Schnee, um einen sicheren und festen Kurs zu präparieren, dazu kamen Verwehungen. Auch der Halbmarathon, auf den die Gemeldeten dann automatisch umgebucht werden, musste kurzfristig „gerupft“ werden: Er war nur rund 20 km lang. Der Stimmung tat das keinen Abbruch, zumal die Sonne geradezu traumhafte Laufbedingungen schuf, fast schon kitschig. Der hier mehrfach erfolgreiche Benedikt Hoffmann sicherte sich in 1:30:12 h den Sieg auf der Hauptdistanz, bei den Frauen gewann die Schweizerin Sabrina Degonda in 1:53:23 h.

Als ob das Wetter sich für die Streckenänderungen entschädigen wollte: Am Laufmorgen herrschten bei rund -5 °C strahlendem Sonnenschein und stahlblauem Himmel herrliche äußere Bedingungen. Dazu kam stellenweise ein ganz feiner Nebel, entstanden durch die auf den Schneeboden treffende wärmende Sonne. Optisch eine Bilderbuch-Atmosphäre, die das Laufen allerdings nicht vereinfachte: leichter Neuschnee in der Nacht und die Sonne schufen einen kräftezehrenden, lockeren Untergrund, der den Teilnehmern schon einiges abverlangte. Das resümierte auch der Sieger „Bene“ Hoffmann, der sich im Ziel erinnerte, an gleicher Stelle bei seinem Sieg vor zwei Jahren 10 min schneller gewesen zu sein. Beide Strecken waren zwar nicht ganz identisch, die große Differenz verdeutlicht aber, dass es „sehr kraftintensiv“ war, wie Hoffmann sagte. Er dominierte den rund 20 km langen Kurs, der bei der Carmennahütte auf 2.127 m Höhe den höchsten Punkt hat. Sein Sieg in 1:30:12 h fiel deutlich aus. Auf Rang 2 kam Arnold Aemisegger aus dem nahen Liechtenstein in 1:32:35 h, auf Platz 3 folgte mit Ralf Sutter in 1:35:22 h der erste Schweizer.

Bei den Frauen sah es auch lange nach einem deutschen Sieg aus, Simone Raatz präsentierte sich bergauf stark und führte das Feld an. Bergab und zurück von der

Carmennahütte musste jedoch auch sie dem lockeren Schneeboden Tribut zollen, zudem sei bergab „nicht so ihr Ding“, so die 49-Jährige. Obendrein unterlief ihr ein Sturz, so dass sie letztlich in 2:00:02 h als Sechste ins Ziel kam, hauchdünn über der 2h-Marke. Unzufrieden war sie dennoch nicht, dient ein solcher Lauf ja auch zur frühen Standortbestimmung und es reichte zum W40-Sieg. Der Gesamtsieg ging an die Schweizerin Sabrina Degonda in 1:53:23 h vor ihrer Landsfrau Alva Renhak in 1:54:38 h. Beste Deutsche wurde Jana Seel aus Berlin in 1:56:55 h.

Der Swiss Snow Run war einst ein reiner Walking-Wettbewerb. Laufen kam erst später hinzu und noch heute nach über 20 Jahren ist Walking fester Programmpunkt. Mehr als 1.000 Meldungen lagen vor, auffällig jedoch, dass viele Gemeldete auf ihren Start verzichteten, wohl aus Enttäuschung über die Weisshorn-Absage. Sie haben etwas verpasst. Beim Halbmarathon mit insgesamt 694 m Steigung und Gefälle kamen 423 Läufer ins Ziel, bei der „Long Distance“ über offiziell 12 km (tatsächlich etwas kürzer) waren es 116. Bei dieser Strecke, die bei der Weisshornbahn-Mittelstation auf 2.010 m ihren höchsten Punkt hat, gab es einen Sieg aus Übersee zu verzeichnen. Klingt exotisch, aber so heißt die Gemeinde im Chiemgau, aus der Jessica Koch stammt. In 61:54 min sorgte sie für einen weiteren deutschen Sieg. Bei den Männern war Silvio Hunziker aus Davos in 50:31 min erfolgreich.

Der Lauf zieht Läufer aus ganz Europa an, einen bunten und großen Farbtupfer setzten in diesem Jahr rund 50 Starter aus Irland, die die ohnehin gute Stimmung noch hoben. Insbesondere, als es im Ziel einen (erfolgreichen!) Heiratsantrag gab: Ein Paar hatte sich erst unterwegs auf der Halbmarathonstrecke verlobt. Das gab natürlich großen Beifall. Den spendete auch OK-Chef Daniel Durrer allen Teilnehmern und seinen Helfern: Eine solche Veranstaltung mit vielen Berührungspunkten zum laufenden Skibetrieb erfordert schon einen hohen Aufwand. Üblicherweise steht unmittelbar nach dem Lauf schon der Termin für das kommende Jahr fest. Dieses Mal gibt es noch keinen genauen Termin für 2026, geprüft wird eine leichte Verschiebung der 22.-Auflage zum Monatsende Januar.

WM in Tokyo als Höhepunkt

Der Höhepunkt des Leichtathletik-Jahres 2025 ist die Weltmeisterschaft in Tokyo vom 13. bis 21. September. Die WM wurde den Japanern zugesprochen, nachdem sie die Olympischen Spiele um ein Jahr verschieben mussten unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Der diesjährige Termin liegt spät, um der feuchtheißen Sommerhitze zu entgehen. Daher finden die deutschen Meisterschaften auf der Bahn ebenfalls später und zwar am 2. und 3. August aller Voraussicht nach in Dresden statt. Die 10.000-m-Meisterschaften werden am 3. Mai in Hamburg ausgetragen. Die Qualifikationszeiten für die Bahnläufer gelten hier bis zum 24. August. Drei Tage später erst, am 27. und 28. August ist das Finale in der Diamond-League, die ihren Jahreszyklus am 26. April im chinesischen Xiamen beginnt.

Europäische Meisterschaften stehen bereits am 12. und 13. April in Leuven (Löwen) an und zwar über 10 km, 21,1 km und Marathon. Hier dürfte das Interesse an den großen Straßenläufen größer sein, wo es um Preisgelder und die Norm für die WM gilt, die bis Mai erreicht werden sollte. Hier sind der 6. April mit der deutschen Marathon-Meisterschaft in Hannover sowie der Marathon in Hamburg am 27. April die wichtigsten Termine. Weitere Europameisterschaften im Freien sind die EM U23 in Bergen/Norwegen vom 17. bis 20. Juli und die EM U20 in Tampere/Finnland vom 7. bis 10. August. Die letzte Europameisterschaft des Jahres ist dann am 14. Dezember in Lagoa an der portugiesischen Algarve.

Der Berlin Marathon ist mit seinem Termin 21. September nicht nur durch die WM in Tokyo tangiert, sondern auch durch die Straßenlauf-WM in San Diego/Kalifornien vom 26. bis 28. September. Dort geht es wie 2024 in den Disziplinen Halbmarathon, 5 km und im Meilenlauf um Weltmeister-Titel und offizielle Preisgelder. Immerhin bleibt den Berlinern eine Bundestagswahl mit entsprechendem Ärger wie vor vier Jahren erspart, nachdem die Wahlen auf den 23. Februar vorgezogen worden sind.

STRAMMES HALLEN-PROGRAMM

Zunächst aber stehen nach Dortmund und Sindelfingen (beide 18.1.) sowie Chemnitz (25.1.) und Karlsruhe (7.2.) die Hallen-Festivals des ISTAF in Düsseldorf (9.2.) und Berlin (14.2.) ohne Rundbahn bevor. Es folgt erneut die Körnig-Halle in Dortmund mit den Meisterschaften der Jugend (14.-16.2.) sowie die große DM vom 21. bis 23. Februar in Dortmund bevor. Hier geht es dann fein geordnet weiter mit der Europameisterschaft in Apeldoorn vom 6. bis 9. März und schließlich der Hallen-Weltmeisterschaft im chinesischen Nanjing. Letztere sollten schon 2020 und dann 2021 ausgetragen werden, was aber zweimal wegen Corona ausfiel. Normalerweise wechseln sich die internationalen Titelkämpfe unterm Hallendach

alle zwei Jahre ab. Für Hallen-Freaks ist das nichtolympische Jahr 2025 nun ein Fest, auch wenn die Laufdisziplinen kürzer sind. Die Masters sind vom 23. bis 30. März in Gainesville in Florida bei ihren Weltmeisterschaften im Einsatz. Die deutschen Hallenmeisterschaften der Alterssportler sind auf den 1. und 2. März in Frankfurt terminiert.

Ein weiterer wichtiger Wettbewerb sind die World University Games Rhein-Ruhr. Der Leichtathletik-Teil dieser früher Studenten-Weltmeisterschaft genannten Veranstaltung findet am 26. und 27. Juli im Lohrheide-Stadion von Bochum-Wattenscheid statt, das wegen dieses Termins als DM-Ort 2024 nicht zur Verfügung steht.

Zeitplan WM Tokyo 2025

Die Marathonläufe finden bereits zu Beginn der Weltmeisterschaften statt, sonntags für die Frauen und montags für die Männer mit Start jeweils um 8 Uhr. Das 35 km Gehen ist ein Wettbewerb für Männer und Frauen am 20. September.

Samstag, 13.9.: 8:00 Uhr **35 km Gehen Männer**

und **Frauen**, 21:30 Uhr **10.000 m Frauen**

Sonntag, 14.9.: 8:00 Uhr **Marathon Frauen**,

21:30 Uhr **10.000 m-Männer**

Montag, 15.09.: 8:00 Uhr **Marathon Männer**

Samstag, 20.09.: 7:30 Uhr **20 km Gehen Frauen**,

9:45 Uhr **20 km Gehen Männer**.

Am Schlußtag sind nur Bahnfinale mit vier Staffeln, 800 m Frauen und 5.000 m Männer sowie Zehnkampf.

WM-Normen Tokyo 2025

Je hundert Läufer und Läuferinnen sind für den WM-Marathon in Tokyo 2025 zugelassen. Allerdings sind die Normen verschärft worden auf 2:06:30 h bei den Männern und 2:23:30 h bei den Frauen. Für die beiden Geherwettbewerbe 20 und 35 km sind je 50 Aktive zum Start zugelassen. Der Zeitrahmen für die Normen Marathon und 35 km Gehen liegen zwischen dem 4.11.2023 und dem 4. Mai 2025, für 10.000 m und 20 km Gehen zwischen 25. Februar 2024 und 24. August 2025.

DIE NORMEN AUF DEN MITTEL- UND LANGSTRECKEN:

Männer:
800 m: 1:44,50, **1.500 m:** 3:33,00 **Meile:** 3:50,00,
5.000 m: 13:01,00, **10.000 m:** 27:00 (direkt Endlauf), **3.000 m Hindernis:** 8:15,00, 20 km

Gehen: 1:19:20, 35 km **Gehen:** 2:28:00.

Frauen:

800 m: 1:59,00, **1.500 m:** 4:01,50 **Meile:** 4:19,90,
5.000 m: 14:50,00, **10.000 m:** 30:20,00 (direkt Endlauf),
3.000 m Hindernis: 9:18,00, **20 km Gehen:** 1:29,00,
35 km Gehen: 2:48,00.

Doch in Lübeck

Zu früh beendet: Gleich an zwei Stellen der Spiridon Ausgabe 11/12 aus 2024 hieß es, dass der Lübeck-Marathon nicht mehr stattfinden würde, wie lange auf der Website stand. Totgesagte leben länger! Zwar stand der Lauf tatsächlich lange Zeit in Frage, aber Stadt und Veranstalter haben sich schlussendlich doch noch geeinigt. Am 19. Oktober wird die attraktive Strecke, die bis nach Tra-



Das Maskottchen zur WM 2025 in Tokio.

vemünde an die Ostsee führt, erneut gelaufen. Über Einzelheiten informiert in Kürze die Webseite: www.swhl-marathon.de

Alter Termin frei

Etwas Unklarheit herrschte auch in Ulm: Da stand der Lauf selbst nie in Frage, aber das Datum hat sich verschoben. Daran ist im Grunde der Bruch der „Ampel-Regierung“ Schuld: Wegen der ursprünglich im September vorgesehenen Bundestagswahl war man zunächst von dem angestammten Termin abgewichen und hatte den 12. Oktober als Veranstaltungstag vorgesehen. Nun wird bekanntlich schon im Februar gewählt und der Einstein-Marathon bleibt daher im September: Gelaufen wird am 28.9.: www.einsteinmarathon.de

Ganz hoch hinauf geht es in Ulm schon etwas früher: Am 6. Juni findet der Münsterlauf statt. Es geht 560 Stufen den Turm des größten Kirchturms der Welt hoch – bis (fast) ganz nach oben. Anmeldungen werden in Kürze möglich sein:

www.ulmer-muensterturmlauf.de

Und noch einen kleinen Fehler aus der vorherigen Ausgabe gibt es zu berichten: Den Mainz-Marathon gibt es nicht mehr, wohl aber den Mainz-Halbmarathon und zwar auf bewährter Strecke am 4. Mai:

www.halbmarathon-mainz.de

Udo Möller

Gedränge am 6. April

Terminüberschneidungen im Laufbereich gibt es immer, auch in diesem Jahr. Neben den deutschen Marathonmeisterschaften Hannover sind es 2025 insbesondere der Halbmarathon in Berlin, die Marathons und Halbmarathons von Freiburg und Bonn, welche oft auf das gleiche Datum fallen, daneben noch der Münchner Halbmarathon im Olympiapark sowie der Obermain-Marathon. International ist der Vienna City Marathon in Wien der Höhepunkt. Es gibt jedoch Leute, die als „Double“ zum inzwischen ausgebuchten „SuperHalf-Marathon“ in Prag am 5. April fahren und dann gleich weiterreisen zu den 21,1 km in Berlin am anderen Tag.

Nordseelauf

Ein interessantes Sommer-Event ist wieder der Etappenlauf vom 14.-21. Juni an der Nordsee. Sieben Etappen stehen auf dem Programm, wenn die Tage am längsten sind, vom Ort Norden bis zum Wangerland. Dabei wird auch auf den Inseln Langeoog, Spiekeroog und Norderney tüchtig gelaufen.



Thermenlauf wird 30

„Was in einer New Yorker Kneipe 1991 begann.“ So beginnt ein großer Beitrag in der neuen Bad Füssinger Kur-Zeitung. Es war ein Gespräch zwischen Rudi Maier und Manfred Steffny, ob man in Bad Füssing in Bayerns äußersten Südosten an der österreichischen Grenze einen Marathon veranstalten könne. Es endete nicht mit einem „Seids verrückt?“, sondern mit einer Fahrt zu dem bekannten Thermal-Kurort und dem beeindruckenden Johannesbad und dem Gespräch mit Rudolf Maier, dem Chefredakteur der Kur-Zeitung und dem aus dem sportverrückten Leipzig kommenden Chefarzt Dr. Kupardt. Strecke, Termin, Ambiente eines Marathons waren das Thema.

Ich war fasziniert von dem Gedanken eines Wintermarathons, bei dem man sich hinterher im heißen Thermalwasser erholen könnte. Ähnliches hatte ich bereits vorher beim Lauf um den See Genezareth erlebt und so empfahl ich wärmstens den Termin Anfang Februar, zu dem damals in Apeldoorn in Holland der Marathon mit seinen Nebenstrecken. zweitausend Leute anzog. Start und Zielgelände in Bad Füssing waren einfach ideal und die asphaltierten Strecken durch die nahen Ortschaften mit ihren Kirchen wirkten anheimelnd. Gesagt, getan. Aus dem ersten Kneipen-gespräch wurde ein Wintermärchen.



Start zum Bad Füssing Marathon.

Foto:Thermen-Marathon

Johannesbad-Chef Dr. Zwick und seine Mitarbeiter zauberten Deutschlands erfolgreichsten Winterlauf in freier Natur mit vielen Gästen aus Deutschland und Umgebung.

Die 2.000 werden am 2.Februar zum 30. „Johannesbad-Thermen Marathon“ kommen, für die 10 km, Halbmarathon und Marathon sowie 10 km und Schülerlauf. Das Wetter ist egal, mal Schnee,

mal sonnig. Der Besuch der Thermen ist inbegriffen und eine pfundige Siegerehrung mit bayrischer Gemütlichkeit auch. Die Asse aus Regensburg und Passau sind immer da. Über 10 km sogar mit Spitzenzeiten. Drei unter 30 min waren es 2024 über 10 km und mit der Olympiateilnehmerin Domenika Mayer als Frauensiegerin mit namhaften Leuten in den anderen Disziplinen.

Manfred Steffny



Premium Partner

Finanzgruppe

beurer

BITE

28. September 2025

www.einstein-marathon.de

Die größten Straßenläufe 2025

Zusammengestellt von Dominik Steffny und der SPIRIDON-Redaktion

10 km

Januar

05.01. Ratingen-Neujahrslauf
12.01. Hamburg-Winterlauf
19.01. Köln Winterlauf
26.01. Burg im Spreewald
26.01. Hilden 1. Winterlauf
26.01. Hamm 1. Winterlauf

Februar

02.02. Bad Füssing
02.02. Köln-Porz
02.02. Hamburg-Winterlauf
08.02. Duisburg 1. Winterlauf
09.02. Hilden 2. Lauf
15.02. München Winterserie
16.02. Herten-Bertlich
23.02. Hilden 3. Lauf

März

02.03. Hamburg-Winterlauf
08.03. Duisburg 2. Winterlauf
09.03. Leverkusen-Bayerkreuz
09.03. Celle-Wasa-Lauf
15.03. Kerzerslauf-CH
15.03. Salzkotten-Sälzerlauf
16.03. Kölner-Basteilauf
16.03. Bergisch-Gladbach
23.03. Dresden-Citylauf
23.03. Timmendorfer Strand
29.03. Duisburg 3. Winterlauf
30.03. Kieler Brückenlauf

April

05.04. Düsseldorf-Benrath
06.04. Hamburg-Insellauf
06.04. Hannover-Marathon
06.04. Mannheim
06.04. Würzburg-Residenzlauf
06.04. Korschenbroich-City
13.04. Leipzig-Marathon
13.04. Tangermünde
19.04. Paderborn-Osterlauf
26.04. Moers
27.04. Dresden-Oberelbe
27.04. Köln-Severiental
27.04. Burg-Spreewald
27.04. Münster Zoolauf
30.04. Nordkirchen

Mai

01.05. Dachau
01.05. Kaltenkirchen
01.05. Wolfenbüttel
03.05. Ratingen-Breitscheid

04.05. Cuxhaven
09.05. Emsdetten-Teelauf
09.05. Neuss-Rosellen-Abendlauf
11.05. Frechen bei Köln
17.05. Essen Atatürk
17.05. Berliner-Frauenlauf
18.05. Düsseldorf-Brückenlauf
24.05. Stuttgart
25.05. Basel (3-Länder-Lauf)
25.05. Köln-Stadionlauf
27.05. Potsdam-Schloß
31.05. Emden-Matjeslauf

Juni

01.06. Regensburg 10,5 km
01.06. Düsseldorf-Schloßlauf
01.06. Salzkotten
07.06. Oelde-City
13.06. Grevenbroich
15.06. Leverkusen-HM
15.06. Görlitz
15.06. Waxweiler
19.06. Solingen
21.06. Hennef
21.06. Borgholzhausen-Nacht
22.06. Nordheide-Buchholz
28.06. Lönningen-Hasetal
29.06. Trier-Stadtlauf

05.07. Schwerin

06.07. Coburg
06.07. Esslingen
26.07. Füssen-Königsschlösser
26.07. Berlin City-Nacht
27.07. Böblingen

August

16.08. Schortens-Jever-Fun
29.08. Köln-Altstadt
30.08. Gillenfeld-Maare-Mosel
31.08. Koberstädter Waldlauf
07.09. Düsseldorf-Kö-Meile
07.09. Hamburg-Alsterlauf
07.09. Bremerhaven
14.09. Niedernhall-ebm-Papst
21.09. Otterndorf-Küste
21.09. Duisburg-Lichterlauf
21.09. Soest-Möhnesepokal
28.09. Ulm-Einstein

Oktober

03.10. Anzing bei München
03.10. Bad Zwischenahn
03.10. Dortmund
05.10. Bremen-Marathon
12.10. Bräunlingen

12.10. Berlin-Great-10K
12.10. Oldenburg
19.10. Steinheim
19.10. St. Wolfgangsee
19.10. Lübeck
25.10. Schwäbisch Gmünd
26.10. Dresden
26.10. Remscheid

November

01.11. Hockenheim-Ring
01.11. Nordwalde
01.11. Bottrop
01.11. Losheim
08.11. Langsur-Deu.Lux-Lauf
22.11. Essen-Blumensaat

Dezember

31.12. Erfurt
31.12. Euskirchen-Kirchheim
31.12. Frankfurt am Main
31.12. Goch
31.12. Griesheim
31.12. Köln
31.12. Netphen
31.12. Saarbrücken
31.12. Trier (Neu: von 8 auf 5 km)

15 km

Januar

06.01. München 3 Königelauf
12.01. Hamburg-Winterlauf
26.01. Hamm

Februar

02.02. Köln-Winter, H.Urbach
02.02. Hamburg-Winterlauf
09.02. Hamm 2. Lauf
16.02. Herten-Bertlich

März

02.03. Hamburg-3. Winterlauf
15.03. Kerzerslauf-CH
29.03. Duisburg 3. Winterlauf

April

12.04. Kyffhäuser Berglauf
27.04. Potsdam 14,1 km

Mai-Juni

01.06. Ratekau-rundum
28.06. Köln Porz (10 Meilen)

05.07. Schwerin

August

16.08. Schortens (16,1km)
31.08. Merzig-Saarschleife

September

05.09. Forchheim 16 km

14.09. Hamburg-Airport-Lauf (16,1 km)
21.09. Soest-Möhnesepokal
28.09. Neandertallauf 14,1 km

Dezember

31.12. Werl/Soest
31.12. Wegberg

20 km

Januar

12.01. Hamburg-Winterlauf
26.01. Burg

Februar

02.02. Hamburg-Winterlauf
15.02. München-Winterlauf

März

02.03. Hamburg-Winterlauf
09.03. Celle-Wasa-Lauf

Dezember

31.12. Gera

21,1 km

Februar

02.02. Bad Füssing
02.02. Köln Winterserie
09.02. Hamm-Winterlauf
16.02. Herten-Bertlich
23.02. Hamm 3. Lauf

März

09.03. Kandel-Bienwald
16.03. Bergisch-Gladbach
16.03. Frankfurt-Spiridon
23.03. Timmendorfer Strand
29.03. Duisburg 3. Winterlauf

April

05.04. Düsseldorf-Benrath
06.04. Bad Staffelstein
06.04. Berlin-SCC-HM
06.04. Freiburg
06.04. Hannover-Marathon
06.04. Hamburg-Insellauf
06.04. Bonn-Marathon
06.04. München
12.04. Kyffhäuser Berglauf
13.04. Leipzig-Marathon
19.04. Paderborn-Osterlauf
27.04. Burg-Spreewald
27.04. Darß
27.04. Hamburg-Marathon
27.04. Heidelberg
27.04. Dresden-Oberelbe

27.04. Münster Zoolauf
Mai
 04.05. St. Wendel
 04.05. Cuxhaven
 04.05. Mainz
 11.05. Heilbronn-Trollinger
 17.05. Rennsteig
 18.05. Duisburg-Marathon
 24.05. Stuttgart
 25.05. Basel (3-Länder-Lauf)
 25.05. Würzburg-Marathon

Juni
 01.06. Regensburg
 01.06. Düsseldorf-Schloßlauf
 01.06. Salzkotten
 14.06. Altenburg
 14.06. Drebber
 14.06. DüsseldorfHimmelgeist
 15.06. Görlitz
 15.06. Waxweiler
 15.06. Leverkusen-HM
 21.06. Hennef
 22.06. Nordheide-Buchholz
 28.06. Löningen-Hasetal
 29.06. Hamburg
 29.06. Trier-Stadtlauf

Juli
 05.07. Schwerin
 26.07. Füssen-Königsschlösser
August
 02.08. Rostock
 03.08. Nordkirchen
 24.08. Hilstrup
 30.08. Gillenfeld-Maare-Mosel
 31.08. Koberstädter Waldlauf
 29.08. Köln-Altstadt

September
 07.09. Bochum
 07.09. Flensburg
 07.09. Bremerhaven
 14.09. Niedernhall-ebm-Papst
 14.09. Kassel
 21.09. Altötting
 21.09. Karlsruhe
 21.09. Otterndorf-Küste
 28.09. Tegernsee
 28.09. Ulm-Einstein

Oktober
 03.10. Dortmund
 05.10. Bremen
 05.10. Köln
 12.10. Hamburg-Bramfeld
 12.10. Leipzig

12.10. Oldenburg
 12.10. Bräunlingen
 12.10. Lindau-3 Länder
 18.10. Köln-Porz-Herbstlauf
 18.10. Schmalleberg 22,2km
 19.10. Steinheim
 26.10. Dresden
 26.10. Remscheid
November
 02.11. Gütersloh
 22.11. Essen-Blumensaat
Dezember
 07.12. Tübingen-Nikolaus
 06.12. Bad Honnef-Nikolaus
 31.12. Netphen

25 km

Mai
 11.05. Berlin 25
Juli
 27.07. Bellheim
August
 17.08. Sengbachtalsperre 31 km
 23.08.

28,1 km Niederzier
September
 07.09. Forchheim 26 km
 21.09. Soest-Möhnesee -30km-
Oktober
 11.10. Wernigerode-Harz
 19.10. St. Wolfgangsee -27 km-
 25.10. Schwäbisch Gmünd
November
 02.11. Bottrop

42,2 km

Februar
 02.02. Bad Füssing
März
 09.03. Kandel-Bienwald
 16.03. Bergisch-Gladbach
 29.03. Grünheide-Kienbaum
April
 06.04. Freiburg
 06.04. Bad Staffelstein
 06.04. Hannover-Marathon
 06.04. Bonn-Marathon
 12.04. Kyffhäuser Berglauf
 13.04. Leipzig-Marathon
 27.04. Burg-Spreewald
 27.04. Darß
 27.04. Hamburg-Marathon
 27.04. Dresden-Oberelbe

Mai
 03.05. Helgoland
 04.05. St. Wendel
 04.05. Cuxhaven
 10.05. Mannheim
 11.05. Heilbronn-Trollinger
 17.05. Rennsteig
 18.05. Duisburg-Marathon
 25.05. Basel (3-Länder-Lauf)
 25.05. Würzburg-Marathon

Juni
 01.06. Salzkotten
 01.06. Regensburg
 14.06. Altenburg
 14.06. Drebber
 15.06. Görlitz
 15.06. Waxweiler
 28.06. Löningen-Hasetal

Juli
 26.07. Füssen-Königsschlösser
August
 02.08. Rostock
 10.08. Monschau
 31.08. Koberstädter Waldlauf
September
 07.09. Flensburg
 07.09. Bremerhaven
 14.09. Niedernhall-ebm-Papst
 14.09. Kassel
 21.09. Münster
 21.09. Karlsruhe
 21.09. Berlin
 28.09. Ulm-Einstein

Oktober
 05.10. Bremen
 05.10. Köln
 05.10. Magdeburg
 11.10. Harzgebirgslauf
 12.10. Bräunlingen
 12.10. Essen
 12.10. Lindau-3 Länder
 12.10. Oldenburg
 18.10. Schmalleberg
 19.10. Steinheim
 19.10. St. Wolfgangsee
 26.10. Dresden
 26.10. Frankfurt
 26.10. Remscheid
November
 02.11. Simmerath-Einruhr
Dezember
 06.12. Bertlich
 07.12. Bad Honnef

ULTRA

Januar
 25.01. Rodgau 50 km
März 01.03. Marburg 50 km
 29.03. Kienbaum 50km,
 100 km, 12h-Lauf
Mai
 17.05. Rennsteiglauf 73,9 km
Juni 06.06.-07.06. Biel 100km
 15.06. Waxweiler 50 km
August
 09.08. 24 h Stadtoldendorf
 10.08. 56 km, 75 km Monschau
 16.-17.08. 100 Meilen
 Mauerlauf Berlin
 16.08. Leipzig 100km, 50km
Oktober
 19.10. Steinheim 50 km
 25.10. Schwäbisch Gmünd 50km
 26.10. Remscheid 63,3km
November
 02.11. Bottrop 50km
 09.11. Steinfeld 56 km

TRAIL - CROSS

Februar
 15.02. Tarwera-Rotura, 102 km
 15.02. Brocken-Challenge, 92 km
März
 09.03. Monschau, 10km
 Strong-Trail
 15.03. Wintertrail-Reit, 42 km
 22.03. Schweriner-Seentrail, 61km
April
 12.04. Kyffhäuser Berglauf
 13.04. Bilstein, 100 km
 13.04. Schönbuch, 42km
 26.04. Harz-Wernigerode, 51km
 27.04. Hermannslauf 31,1 km
Mai
 10.05. Chiemgau, 60 km
 17.05. Rennsteig, 73km
 24.05. Husum-Damp, 96km
 26.05. Birkweiler, 110km
Juni
 07.06. Bad Harzburg, 42km
 13.06. Garmisch-Zugspitze, 106 km
Juli
 05.07. Fröttstadt, 100km
 16.07. Grindelwald, 100km
August-September
 16.08. Menden 26,5 km
 20.09. Heidelberg-Trail
Oktober
 11.10. Wernigerode-Harz
 12.10. Bräunlingen
 25.10. Schwäbisch Gmünd
 26.10. Remscheid

Silvesterläufe

Fast deutscher Sieg 35. Silvesterlauf Trier (31.12.)

Bei trockener Kälte gab es erstmals zwei Läufe über 5.000 m des von Bitburger 0,0% gesponserten Silvesterlaufs in Trier mit der bisher stärksten nationalen Besetzung. Zwar setzte sich der spurtstarke Holländer Mike Foppen als Vorjahrszweiter auf dem leicht abfallenden Kopfsteinpflaster in 13:42 min durch, doch sah es lange nach einem möglichen deutschen Sieg aus. Max Thorwirth (SFD Düsseldorf) wurde Zweiter in 13:45 min mit 1 sec Vorsprung vor Nils Voigt (TV Wattenscheid), zwei bei der Phalanx der Afrikaner nicht für Olympia nominierte deutsche Spitzenläufer auf der Bahn. Für die Marathon-Asse Samuel Fitwi (Silvesterlauf Trier) und Richard Ringer (LC Rehlingen) hatte es nach den erfolgreichen Einsätzen in Paris und vor allem in Valencia nicht für einen Vorderplatz gelangt. Die neue Distanz 5.000 m Straßenlauf statt der gewohnten 8.000 m auf den acht Runden durch die Trierer Altstadt war für sie einfach zu kurz. Diesmal lag der neue deutsche Marathon-Rekordler Samuel Fitwi auf Platz 10 in beachtlichen 13:57 min erneut vor Richard Ringer (LC Rehlingen), der in 14:03 min als Zwölfter seinen Olympiarang von Paris wiederholte und auch noch bester M30er war. Dazwischen schob sich noch der 25-jährige Sindelfinger Velten Schneider auf dem sechsten Platz. Die aufgebotenen Afrikaner enttäuschten. Einzig der eher unbekannte Äthiopier Kifele Kefyalew (Jahrgang 2004) sprang als Vierter noch auf einen Podiumsplatz. Anders das Bild bei den Frauen: Nach der krankheitsbedingten Absage der früheren Siegerin Katha Steinbrück und der Hindernis-Olympialäuferin Olivia Gürth, die man gern dem Trierer Publikum gezeigt hätte, dominierten die Afrikanerinnen mit einer schnellen Startrunde von etwas über 3 min das Feld. Die Vorjahrszweite Emeline „Emmi“ Imanizabayo aus Ruanda gewann dann glatt und zog ihre junge Landsfrau Claire Uwitonza noch zu Platz zwei mit. Vorjahrsiegerin Lisa Rooms wurde Dritte. Als beste Deutsche kam die 19-jährige Vanessa Mikitenko aus Hanau-Rodenbach auf Platz 6 vor der deutschen Meisterin über 1.500 m, Vera Coutellier, und der „Läuferin des Jahres“, Gesa Krause, ins Ziel, die mitten im Aufbautraining für einen Halbmarathon steckt. Siehe Beitrag von Manfred Steffny.

Männer, Elite: 1. Mike Foppen, NED 13:42
2. Max Thorwirth, GER, Düsseldorf 13:45
3. Nils Voigt, GER, Wattenscheid 13:46
4. Kifele Kefyalew, U23, ETH 13:48
5. Pieter Sisk, BEL 13:50
6. Velten Schneider, GER, Sindelfingen 13:51
7. Clement Deflandre, BEL 13:55
8. Noah Konteh, U23, BEL 13:56
9. Dorian Boulvin, BEL 13:56
10. Samuel Fitwi, GER, Trier 13:57
11. Leon Rofagha, Leverkusen 13:59
12. Richard Ringer, GER, Rehlingen, M35 14:03
16. Christoph Schrick, Königstein 14:16
23. Benjamin Dern, Trier 14:29
25. Karl Bebandorf, Desden 14:35
86 im Ziel

Frauen, Elite 5.000 m:
1. Emeline Imanizabayo, RWA 15:23
2. Claire Uwitonza, RWA, U20, 15:28



Mike Foppen (links) führte beim Trierer Silvesterlauf die neue 5-km-Distanz als überzeugender Spezialist an. „Emmi“ (rechts) brachte nach Platz 2 im Vorjahr Ruanda auf die Siegerliste.



Photo: He. Steffny

3. Lisa Rooms, BEL 15:40
4. Amare Kassie, U18 15:43
5. Kinga Krolik, POL 16:01
6. Vanessa Mikitenko, GER, Hanau 16:19
7. Vera Coutellier, GER, Köln 16:12
8. Gesa Krause, GER, Trier 16:15
9. Roxane Cleppe, BEL 16:19
10. Jill Holterman, NED 16:22
15. Katharina Welker, Rehlingen 17:22
17. Saskia Dagueneit, LUX, W40 18:04
20. Maxine Libens, LUX, Rehlingen, 2012 (!) 18:27
47 im Ziel

Frauen-Volkslauf, 5.000 m:
1. Jasmina Becker, ESP 20:13, Vicky, Vieh, Post Trier, 2008 20:21

1. Jule Vandenbusche, Konz 2009
258 im Ziel,

Volkslauf Männer, 5.000 m:
1. Tim Gorges, Trier 16:56
402 im Ziel,

2. Volkslauf, Mixed, 438 im Ziel,
Männer: 1. Tim Baltes 18:33
Frauen: 1. Jennifer Thul, 21:00.

Doppelsieg für die Pfeiffers 42. Silvesterlauf, 10,5 km, Bietigheim (31.12.)

Nach dem ersten Drittel der 10,5 km langen Distanz machte Hendrik Pfeiffer Ernst und löste sich lockeren Schrittes von Jona Bodirsky, dem Vorjahrszweiten beim Bietigheimer Silvesterlauf. Fortan baute Pfeiffer seinen Vorsprung immer weiter aus. Paul Specht, der Mittelstreckler aus Sindelfingen, überholte in der Schlussphase noch Bodirsky, den Langstreckler aus Rot, der sich in der vergangenen Saison über 10.000 m auf 28:39/73 min gesteigert hatte. Beide studieren in den USA: Specht an der Wake Forrest University in North Carolina und Bodirsky an der University of Portland in Oregon. Ihre Heimatferien nutzten sie zu einem Abstecher nach Bietigheim-Bissingen. Hinter Esther Pfeiffer landete Deborah Schöneborn mit klarem Rückstand auf Rang zwei vor Melina Wolf, einer weiteren Marathonläuferin. Rabea Schöneborn, fünf Minuten jünger als ihre

Zwillingschwester, musste sich mit Platz sieben begnügen. Nach einem Jahr mit vielen Verletzungen waren beide glücklich, dass sie beschwerdefrei das Rennen beenden konnten. Auf ihrem gemeinsamen Instagram-Account schrieben sie: „Danke @bietigheimer_silvesterlauf für die klasse Orga, die tolle Stimmung und den abwechslungsreichen Kurs. Entweder man liebt die Hügel oder man verflucht sie. Wir gehören zu ersteren.“ Siehe Bericht U.H.

Männer: 1. Hendrik Pfeiffer, Hannover 31:01

2. Paul Specht, Sindelfingen 31:42

3. Jona Bodirsky, Rot 31:46

4. Simon Stützel, Karlsruhe 31:51

5. Kurt Lauer, Ludwigsburg 32:10

6. Florian von Muschwitz, Konstanz 32:29

7. Dominik Notz, Tübingen 32:37

8. Tobias Prater, Sindelfingen 32:37

2:320 im Ziel

Frauen: 1. Esther Pfeiffer, Hannover 34:38

2. Deborah Schöneborn, Berlin 35:56

3. Melina Wolf, Karlsruhe 36:01

4. Nina Voelkel, Kassel 36:30

5. Sophia Kaiser, Karlsruhe 37:22

6. Clara Möll, Sindelfingen 37:57

7. Rabea Schöneborn, Berlin 38:06

8. Pia Szymanowski, Tübingen 38:19

911 im Ziel

Weltrekord von Chebet Silvesterlauf, Barcelona/ESP (31.12.)

Als erste Frau hat Beatrice Chebet beim Silvesterlauf „Cursa del Nassos“ in Barcelona die Marke von 14 min im Straßenlauf unterboten. Mit 13:54 min ist die 10.000-m-Weltrekordlerin und Olympiasiegerin und Crosslauf-Weltmeisterin mit Hilfe von Pacemakern 19 sec schneller gelaufen als vor einem Jahr in einem reinen Frauenrennen an gleicher Stelle. Dies zählt parallel als Weltrekord für Straßenrennen in „mixed races“. In Barcelona waren nur 13 Männer schneller als sie über 5 km. Chebet hält ebenfalls den Weltrekord auf der Bahn über 10.000 m mit 28:54,14 h, erzielt in Eugene/Oregon 2024.

Frauen, 5 km Straße:

1. Beatrice Chebet, KEN 13:54

2. Medina Eisa, ETH 14:23

Weltrekord U20

3. Belinda Chemutai, UGA 14:36

8. Esther Guerrero, ESP 15:32

Männer: 1. Matthew Kipkoech, KEN 13:28

2. Pierrick Jouteur, FRA 13:28

3. Abdessamad Oukhelfen, ESP 13:30

Sensation Aaron Grün Silvesterlauf, Wien (31.12.)

Es ist eine Story wie aus einem Märchen: Angereist war er aus den USA nach Wien, um erstmals im Leben das Neujahrskonzert im Musikverein live zu erleben. Seine Teilnahme am LCC-Silvesterlauf tags zuvor war eigentlich nur ein Nebenaspekt. Aber diese Draufgabe hatte es in sich! Aaron Gruen, Marathonläufer und Musiker, gewann das 5,325 km lange Rennen um den Ring unter 4466 (!) Finishern überlegen in der neuen Streckenrekordzeit von 15:22 min. Aaron Gruen war ein Überraschungssieger, den kaum jemand kannte. Dabei ist der in Providence lebende Elite-Student seit zwei Jahren Österreicher und startet für das ÖBV Pro Team. Allerdings bestritt der 25-Jährige jetzt erst in Wien seinen ersten Wettkampf in Österreich – und gewann diesen auf Anhieb. Welch ein Debüt des Aaron Gruen, dessen Vita bemerkenswert ist! Er wuchs in München als Sohn eines US-Amerikaners und einer Deutschen auf, ging später zum Studium in die USA und entwickelte sich dort auch von einem Hobbyläufer zu einem Spezialisten im Halbmarathon (1:04:35 h) und Marathon (2:14:21 h). Aaron Gruen, dessen Großvater Anfang des Zweiten Weltkriegs aus Wien flüchten musste, ist seit 2022 österreichischer Staatsbürger. Im Juni 2024 hat er bei World Athletics einen Nationenwechsel beantragt, dem der US-Verband und der ÖLV zugestimmt haben. Aus den USA war er heuer nach München geflogen, um seine Eltern über Weihnachten zu besuchen. Seinem Vater war es gelungen, Tickets für das Neujahrskonzert zu ergattern.



Aaron Gruen siegte in Wien. Foto: Brockmann

Deshalb kam er mit seinem Sohn nach Wien. Aaron nutzte aber auch die Gelegenheit, seinen ersten Wettkampf in Österreich zu bestreiten. Nach dem Rennen, das er sicher gewann, wartete er die Siegerehrung ab, holte sich seinen schönen, großen Pokal ab, den sein Vater ins Hotel mitnahm. Aaron selbst lief nach dem Silvesterlauf in den Prater, weil er auf Anweisung seines Trainers noch 20 km trainieren musste. Denn das 5-km-Rennen

war für Aaron Gruen nur eine Kleinigkeit, ein Aufwärmen. Er hat ganz große Pläne im Marathonlauf, traut sich zu, seine 2024 in Chicago erzielte Bestzeit deutlich zu verbessern. Im Januar trainiert er im bekannten Höhen Trainingslager von Boulder (Colorado), dann läuft er am 8. Februar in Mesa einen Halbmarathon und am 30. März den McKirby-Marathon.

Über seinen Werdegang als Läufer und Elite-Student erzählt Aaron Gruen: „Ursprünglich wollte ich in Deutschland entweder Cello oder Medizin studieren, habe mich dann aber für die Brown Universität (Providence) entschieden, da ich dort meine Interessen und die zwei Studienfächer besser kombinieren kann. Während der Corona-Zeit wohnte ich ein Jahr lang in Prag und studierte dort Cello an der Musikhochschule. Dort bin ich auch viel mehr gelaufen. Obwohl ich in der sechsten Klasse eine Leidenschaft für den Laufsport entwickelt habe, war es bis 2020 nur ein intensives Hobby.“

Aus dem Hobby wurde mehr! Als er 2021 nach Providence zurückkam, trainierte er intensiver für den Marathon. Über 2:34 h steigerte er sich inzwischen auf 2:14:21, h womit er bereits drittschnellster Österreicher war. Sein Studium trieb er weiter voran, hat an der Brown University ein Chemie-Studium abgeschlossen und hat bereits einen Platz an der Harvard Medical School fix, den er ab August 2025 wahrnimmt. Neben dem Studium und dem Laufen unterrichtet er Cello und gibt Konzerte und Auftritte als Solist und in Kammermusik-Ensembles.

Seit 2022 besitzt also Aaron Gruen die ös-

terreichische Staatsbürgerschaft. „Mein Großvater musste mit seiner Familie am Anfang des Zweiten Weltkriegs aus Wien flüchten. Mein Vater hat die Dokumente über die letzten Jahre gesammelt, und wir haben dann zusammen die Staatsbürgerschaft erworben.“

Aaron Gruen gewann in Wien mit fast 1 min Vorsprung vor Michael Weiss (Wemove Running Store/16:17). Dritter wurde Tobias Riker (Vienna Running Collective/16:35). Bei den Frauen setzte sich Lemuela Wutz (DSG Wien) in 18:05 vor Julia Hauser (Tri Kagran/18:15) und Nicole Bauer (Mödling/18:45) durch. (Olaf Brockmann).

Aaron Gruens Bestzeiten:

5.000 m: 13:57/45 min

Halbmarathon:

1:04:35 h (1) Tempe AZ und

(12) Hamburg 2024

Marathon:

2:14:21 h (24) Chicago 13.10.2024

In den Schwanz gebissen

39. Hamburger Silvesterlauf (31.12.)

Der Hamburger Silvesterlauf „Rund um die Teichwiesen“ freute sich bei der 39. Ausgabe über 1714 Teilnehmer. Rekord! Zu absolvieren waren 4 Runden à 2583 m. Jeder konnte sich noch während des Laufes entscheiden, wie viele Runden er laufen wollte. „Wir wollen, dass dieser Lauf zum Jahresausklang allen Spaß bereitet“, meinte Claudia Folkers, die diesen Spaßlauf 1983 gemeinsam mit Wolfgang Kucklick und nach einer Idee von Klaus Genser gegründet hat. Der überwiegende Teil der Läufer läuft bunt. Die originellsten Kostüme werden prämiert, ebenso wie die schnellsten Läufer. Der Parkweg in dem Naturschutzgebiet in Hamburg-Volksdorf ist eng. Nun hat man Start und Ziel auch noch an die engste Stelle verlegt. Die schnellsten Läufer gingen bereits in die zweite Runde, da waren die letzten noch gar nicht losgelaufen. Kucklick wird aus der Engelsperspektive seine wahre Freude gehabt haben über den Ablauf, wo sich die Katze buchstäblich in den Schwanz gebissen hat. Der Österreicher Peter Buchleitner (LT Haspa Marathon Hamburg) gewann in 37:11 min. Zweiter wurde Dennis Soisch (Kaifu Tri Team) in 39:40 min. Gesamtdritte und Frauen-Siegerin war Lina Gerlach (Tri Team Hamburg) in 45:02 min. (B. Bansenmer)

7850 Starterinnen und Starter Werl-Soest Silvesterlauf (31.12.)

7850 Läuferinnen und Läufer sowie zahlreiche Zuschauer, welche die Laufstrecke vom Start in Werl auf den 15 km bis zum Soester Markt säumten, sorgten für die einzigartige Atmosphäre beim 43. Silvesterlauf Werl/Soest, die auch die Sieger wieder besonders lobten. Bei den Männern konnte sich Tim Wagner (Bunert Wuppertal), der bereits 2023 vorn lag, erneut in die Siegerliste eintragen. Er gewann in 45:22 min vor Lars Franken (LG Olympia Dortmund, 45:47 min), der sein Debüt bei Werl/Soest gab, und Dr. Marco Giese (SG Wenden, 46:34 min).

Bei den Frauen siegte Anna Büttner vom LC Paderborn in 50:47 min souverän vor Lara Kiene (LG Hamm, 51:27 min) und Sarah Schäperklaus (Marathon-Club Menden, 54:00 min). Der Streckenrekord der vierfachen Silvesterlauf-Siegerin, Laura Hottenrott, aus dem Jahre 2023 mit 49:31 min konnte nicht angetastet werden. Auf der 5-km-Strecke ließ vor allem Lilly Büse vom SC Hagen-Wildewiese aufhören. Die Zwölfjährige siegte in einem Feld von fast 500 Frauen in einer für ihr Alter respektablem Zeit von 19:35 min. Bei den Männern gewann der 32-jährige Felix

Knöde (MC Menden) über 5 km in 16:47 min. Die Strecke von Ampen wird immer beliebter und auch von Silvesterlauf-Urgesteinen wie Gertrud Nau (erste Siegerin) und Dieter Schenzer (LG Deiringsen), die bei allen Läufen dabei waren, genutzt. Keinen der bisher 43 Silvesterläufe hat auch der Dortmunder Karl-Heinz Schmeißing ausgelassen. Er beschränkte sich allerdings aus Gesundheitsgründen auf den 5-km-Walking-Wettbewerb. (Peter Middel)

Männer, 15km:

1. Tim Wagner, Wuppertal 45:22

2. Lars Franken, LG Olympia

Dortmund 45:47, 1. U23

3. Dr. Marco Giese, SG Wenden 46:34, 1. M 30

4. Christoph Uphues,

Braunschweiger LC 47:05, 2. M 30

5. Yannik Schönfeldt, LC Paderborn, 48:41

6. Sören Sprehe, SC Melle 03, 48:33

7. Henrik Hoffmann, MC Menden, 48:38

8. Pierre Danelak, LC Paderborn 48:41, 1. M 35

9. Bastian Luthmann, Tri Team

Gütersloh 49:33, 2. U23

10. Raoul Jankowski, Braunschweiger LC 3. M 30

Frauen, 15km 1. Anna Büttner, LC Paderborn 50:47

2. Lara Kiene, LG Hamm 51:27

3. Sarah Schäperklaus, MC Menden 54:00

4. Alexandra Krämer, LC Rapid

Dortmund 56:23, 1. W30

5. Gesine Wiegers, LC Paderborn 56:38

6. Susanne Siedhoff, Soester HC, 57:44

7. Laura Stuhldreier, LT Kassel 58:39, 1. W35

8. Marlene Rietz, Copenhagen 59:23

9. Clara Borghoff 1:01:07

10. Tonia Kappelhoff 1:01:08, 2. W 30

Männer, 5 km:

1. Felix Knöde, MC Menden 16:47, M30

2. Massimo Lupissella 17:08, 1. M 50

3. Lean Büse, SC Hagen-Wildewiese 17:22,

1. M J U16

Frauen, 5km:

1. Lilly Büse, SC Hagen-Wildewiese

19:35, WJ U14

2. Ellen Winse, TV Wattenscheid,

WJU18, 19:55

3. Katharina Zander 19:56

3. Sieg für Burgdorf

8. Bonner Silvesterlauf, 10 km (31.12.)

Beim 8. Bonner Silvesterlauf in der ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn brillierte Jonas Humke (TSV Bayer 04 Leverkusen) mit einem Start-Ziel-Sieg in der neuen Streckenrekordzeit von 30:12 min. Bei den Frauen wiederholte Sabine Burgdorf (ASV Köln) ihren Vorjahressieg in guten 36:35 min. Der Sieg über 5,2 km ging an Simon Nolte (SSF Bonn). Die 800-m-Spezialistin Tanja Spill lief als erste Frau nach guten 18:48 min ein.

Mit ca. 1.600 Meldungen und 1.341 Finishern konnte der Ausrichter Laufclub Bonn einen neuen Teilnehmerrekord verzeichnen. Bereits 14 Tage vor Meldeschluss musste das Meldeportal geschlossen werden, da die enge Strecke am Rheinufer nicht mehr Teilnehmer zulässt.

Pünktlich um 10 Uhr startete der Mixed-Triathlon-Olympiasieger Lasse Lührs (SSF Bonn) den Lauf über 5,2 km.

Unter den 669 Finishern, die das Ziel am Rathenau-Ufer erreichten, erwies sich wieder einmal mehr der Bonner Triathlet Simon Nolte nach 16:36 min als Schnellster. Ihm folgten nach 18:02 min bzw. 18:23 min mit den 17-jährigen Eric Manganello und Linus Sabatschus (beide SSF Bonn) zwei weitere heimische Triathleten.

Überraschend stark der Auftritt von Tanja Spill, der 800-m-Spezialistin (PB 2:00:66), die als Gesamtdritte als überlegene Frauensiegerin in 18:48 min am letzten Tag einlief. Die 29-Jährige wird zukünftig im

Kellys Lauf durch Irland

Der 24-jährige Luke Kelly, Sohn von Joe Kelly, ist mittlerweile in der Laufszene kein Unbekannter mehr. Im Jahr 2014 kam der damals 13-jährige Schüler zu seinem ersten Lauf über 21,1 km zusammen mit seinem Vater beim Köln Marathon. Fortan teilte er die Laufbegeisterung seines Vaters. Er startete in den Folgejahren für die LG Rhein-Sieg und verbesserte sich kontinuierlich unter seinem Trainer Thomas Eickmann.

So konnte er sich 2024 beim Köln Marathon auf 2:37:34 h verbessern.

Nicht nur die Laufbegeisterung, sondern auch die Lust auf besondere Herausforderungen im Leben hat Luke von seinem Vater geerbt. Mehrmals hat er zusammen mit seinem Vater außergewöhnliche Aktionen durchgeführt. So fuhren sie mit einem T 1-75 ohne Geld von Berlin nach Peking, durchquerten mit der Familie per Wohnmobil ohne Geld Nord- und Südamerika und fuhren von Los Angeles bis Washington DC 5.000 km mit dem Bike, was sie in diesem Jahr auch wieder planen.

Zum Ende des Jahres hatte sich Luke vorgenommen, ohne Geld und Unterstützung Dritter zum Grab seines Opas in Irland zu laufen. Am 12. Oktober startete er am nördlichsten Punkt Irlands in Malinhead. Sein Ziel war es, in 20 Tagen das Grab seines 2002 verstorbenen Großvaters Dan, dem Gründer der Sangestruppe „Kelly Family“, laufend zu erreichen. Diese ist in Irland kein Begriff. Kelly ist dort so häufig wie Meyer und Schmidt in Deutschland. Täglich legte er sozusagen anonym die Marathondistanz zurück. Er ernährte sich ausschließlich von dem, was er in der Natur fand und was ihm die Menschen spendeten.

Nach 15 Tagen erreichte er das Grab seines Opas Daniel „Dan“ Kelly in Darrara in der Grafschaft Cork, dem südlichsten Punkt von Irland. Am 29. Oktober kehrte er nach Deutschland zurück.

Luke, der in das Familienunternehmen der „Kelly Family“ eingebunden ist, plant für das Jahr 2025 weitere Challenges alleine oder mit seinem Vater Joe.

Sein nächstes Ziel ist es, seine Marathonbestzeit bei den Deutschen Marathonmeisterschaften am 6. April in Hannover zu unterbieten. **Artur Schmidt**



Luke Kelly lief zu Opas Grab.

Trikot der LAV Tübingen an den Start gehen und hofft, unter Anleitung von Isabelle Baumann wieder an ihre Spitzenleistungen aus dem Jahr 2023 anknüpfen zu können. Platz zwei erkämpfte sich die Vorjahressiegerin Julia Bodenschatz (SSF Bonn) in 19:27 min vor Sophia Trenz, die nach 19:29 min einlief.

Zum 10-km-Lauf über zwei Runden traten ca. 700 Aktive an. Unter ihnen Jonas Humke (Bayer 04 Leverkusen), der in den letzten Wochen schon mit einigen guten Straßenlaufergebnissen auf sich aufmerksam gemacht hatte. An der 5-km-Wendemarke war sein Vorsprung schon auf über 1 min angewachsen. Der 29-jährige Polizeibeamte zog dann das Tempo noch einmal an und gewann in der neuen Streckenrekordzeit von 30:12 min überlegen vor dem Bundesliga-Triathleten Max Komes (SSF Bonn) und Felix Bewer (FL Team), die 32:36 min. bzw. 32:49 min benötigten. Rang vier ging in neuer PB von 33:32 min an Luke Kelly, der nach seiner Irlanddurchquerung (s. gesonderter Beitrag) seinen Vater Joe und seinen Trainer Thomas Eickmann überraschte. Spannender als bei den Männern verlief das Rennen der Frauen. Mit der deutschen AK-Marathonmeisterin Sabine Burgdorf (ASV Köln), Lisa Memouna Kerp und Annika Fleischhauer waren drei gleichstarke Frauen am Start. Bis zum letzten km lief das Terzett zusammen. Schlussendlich setzte sich Vorjahressiegerin Burgdorf ein wenig ab in guten 36:35 min vor Kerp (36:45) und Fleischhauer (36:45). Es war ihr dritter Sieg in Bonn. (A.Schmidt)

Mergenthaler zum Fünften 37. Silvesterlauf, Backnang (31.12.)

Die City von Backnang, 30 km nordöstlich von Stuttgart gelegen, war proppenvoll. Tausende Zuschauer wollten sich die 37. Auflage des Silvesterlaufs, der größten Sportveranstaltung der Stadt, nicht entgehen lassen. Bei schönem Winterwetter wurden 1721 Finisher notiert. So viele waren es noch nie. Allein beim Hauptlauf über 10 km erreichten 698 das Ziel. Jens Mergenthaler (LG farbtex Nordschwarzwald) feierte seinen fünften Sieg in Serie. Mit 29:55 min blieb der dreimalige deutsche Crossmeister auf der Mittelstrecke erstmals unter 30 min, doch den acht Jahre alten Streckenrekord (29:47 min) von Marcel Fehr verfehlte er um 8 sec. Hinter dem zweitplatzierten Marc Steinsberger (TherapieReha Bottwartal, 30:25 min) belegte der mehrfache deutsche Altersklassen-Meister Danny Schneider (TSG Schwäbisch Hall) den dritten Platz in 31:35 min. Marielle Bouchti (Sport-Union Neckarsulm), eine 19-jährige Triathletin, deutsche Junioren-Meisterin 2023, gewann das Frauen-Rennen in 37:45 min.

- Männer:**
 1. Jens Mergenthaler, Nordschwarzwald 29:55
 2. Marc Steinsberger, Bottwartal, 1.M30 30:25
 3. Danny Schneider, Schwäbisch Hall, 1.M45 31:35
 4. Jakob Heef, Waiblingen 33:57
 5. Patrick Reischle, Bottwartal, 1.M40 34:03
 6. Oliver Späth, Bottwartal 34:25
 510 im Ziel
Frauen:
 1. Marielle Bouchti, Neckarsulm, 1.WU20 37:45
 2. Nicola Goller, TSG Heilbronn 38:26
 3. Tabea Lüders, Karlsruhe 38:49
 4. Linda Grau, Rechberghausen 39:32
 5. Leonie Bernlöhner, Konstanz 42:03
 6. Andrea Bulling, Welzheim, 1.W55 42:48
 188 im Ziel

Bremm und Burkard 42. Silvesterlauf, Peuerbach/AUT (31.12.)
 Deutscher Doppelsieg beim Silvesterlauf in Peuerbach: Florian Bremm, deutscher



Geld- und Gold-Segen für den aus Eritrea stammenden Yemane Haileselassie in Honolulu: Marathon-Sieg, 25.000 US plus 1000 Dollar Zeitprämie und eine echte Goldmedaille. Ein Auftritt, der sich für den US-Asylanten mehr als gelohnt hat. Auch die Siegerin Cynthia Limo gewann echtes Gold.



Meister über 3.000 m in der Halle und über 5.000 m im Freien, wiederholte seinen Sieg aus dem Vorjahr, während Elena Burkard, die Hindernis-Spezialistin, als erste Europäerin seit der Serbin Amela Terzic 2013 triumpfierte. Carsten Eich, Ex-Spitzenläufer aus Deutschland, der seine größten Erfolge auf Asphalt erzielte, ist in der oberösterreichischen Stadt für die Elitefelder verantwortlich. „Wir haben zwei äußerst spannende Rennen erlebt“, so OK-Chef Eich, „und die Stimmung war wieder einzigartig.“ Florian Bremm (LAC Höchststadt/Aisch) lieferte sich bei diesem Wetter mit dem Kenianer Reynold Cheruiyot, U20-Weltmeister 2022 über 1500 m und Cross-Weltmeister 2024 mit der Mixed-Staffel, einen packenden Zweikampf über 6.800 m. In der sechsten von acht Runden löste sich Cheruiyot mit einem harten Antritt von seinem Begleiter und wählte sich bereits auf der Gewinnerstraße. Doch Bremm holte den Rückstand wieder auf, überholte den Rivalen mit seinem starken Endspurt auf der Schlussgeraden und gewann in 18:45,28 min mit 1,34 sec Vorsprung. Niklas Buchholz, Bremms Klubkollege belegte den dritten Rang in 19:12,73 min. Spannend war es auch bei den Frauen: Elena Burkard (LG farbtex Nordschwarzwald) stellte die Ausreißerin Axumawit Embaye aus Äthiopien, die sofort die Führung übernommen hatte, in der sechsten und letzten Runde. Mit einem resoluten Angriff kurz vorm Ziel distanzierte Burkard die Hallen-Vizeweltmeisterin von 2014 und 2022 über 1500 m. Burkard lief 15:57,41 min und Embaye 15:59,28 min. Domenika Mayer (LG Telis Regensburg) wurde Dritte in 16:13,28 min. Mit 1.103 Meldungen und 1.007 Finishern wurde die Rekordzahl von 2023 knapp getoppt.

- Männer, 6.800 m:**
 1. Florian Bremm, GER (Höchststadt) 18:45,28
 2. Reynold Cheruiyot, KEN 18:46,62
 3. Niklas Buchholz, GER (Höchststadt) 19:12,73
 4. Sebastian Frey, AUT 19:13,64
 5. Istvan Palkovits, HUN 19:33,74
 6. Peter Durec, SVK 19:41,40
 7. Filimon Abraham, GER (Regensburg) 19:47,18
 13. Erik Hille, GER (Burglengenfeld) 20:23,48
Frauen, 5.100 m:
 1. Elena Burkard, GER (Nordschwarzwald) 15:57,41
 2. Axumawit Embaye, ETH 15:59,28
 3. Domenika Mayer, GER (Regensburg) 16:13,28
 4. Lotte Seiler, AUT 16:40,92
 5. Lili Anna Vindics-Toth, HUN 16:41,37
 6. Linda Meier, GER (Tübingen) 16:47,73
 7. Eva Schultz, GER (Passau) 17:01,38
 8. Regina Zimmermann, GER (Landshut) 17:10,11

Kenia-Doppel in São Paulo 99. São Silvestre, São Paulo /BRA (31.12.)
 São Paulo, die Metropole Brasiliens und eine der bevölkerungsreichsten Städte der

Welt, feierte die 99. Auflage der „Corrida de São Silvestre“. 2025 macht der traditionsreichste Silvesterlauf die hundert voll. Wie so oft in der Vergangenheit diktierten die Asse aus Kenia diesen Klassiker, der 1925 von Casper Liesen, Journalist und Verleger der „Gazeta Esportiva“, gegründet wurde. Wilson Too, 33, stürmte gleich nach dem Startschuss los, als sei der Leibhaftige hinter ihm her. Nach 2:49 min bei 1.000 m war er bereits allein unterwegs auf der Straßen von São Paulo. In 44:21 min auf der 15 km langen Distanz siegte Too, der erstmals am Sao Silvestre teilgenommen hat, vor Joseph Panga aus Tansania und Reuben Poghisho aus Kenia. Agnes Keino, 36, die Favoritin im Wettbewerb der Frauen, setzte sich gleich an die Spitze. Keine Konkurrentin konnte ihrem Tempodiktat folgen. Keino, die noch im Herbst beim Frankfurt-Marathon mit 2:22:53 h eine persönliche Bestzeit aufgestellt hatte, meisterte mühelos den schwierigen Anstieg zum „Brigadeiro Luis Antonio“ und gewann in 51:25 min vor einer weiteren Kenianerin, Cynthia Chemweno, und der Brasilianerin Nubia de Oliveira, die von ihren Landsleuten frenetisch bejubelt wurde. „Das Rennen war ziemlich schwierig mit den vielen Anstiegen“, sagte Keino, „doch die größte Herausforderung waren die heißen Temperaturen.“
Männer: 1. Wilson Too, Ken 44:21
 2. Joseph Panga, TAN 44:51
 3. Reuben Poghisho, KEN 45:26s
 4. Johnatas Cruz, BRA 45:32
 5. Nicolas Kosgei, KEN 45:41
Frauen: 1. Agnes Keino, KEN 51:25
 2. Cynthia Chemweno, KEN 52:11
 3. Nubia de Oliveira, BRA 53:24
 4. Anastazia Dolomongo, TAN 53:29
 5. Tatiane Raquel da Silva, BRA 53:51

Chepngetich geschlagen 60. San Silvestre Vallecana, Madrid/ESP (31.12.)
 Das große Duell des größten Silvesterlaufs in Madrid zwischen dem Gewinnervon 2018, Jacob Kiplimo aus Uganda, in damals 26:41 min und dem Äthiopier Berihu Aregawi endete zeitgleich mit dem Sieg von Aregawi in der Streckenrekordzeit von 26:32 min. Schon bei km 6 mit einem Split von 13:07 min hatte sich das Duo klar abgesetzt. Dahinter führte Nibrat Kinde eine Verfolgergruppe in 13:20 min an. Schließlich setzte sich der Spanier Adel Mechaal als Dritter in 27:39 min durch. Auch Felix Bour und Nibret Kinde unterboten die 28 min.
 Bei den Frauen gab es eine große Überraschung. Es gewann die Spanierin Marta Garcia Alonso in 31:19 min auf dem Gesamtplatz 62. Die Marathon-Weltrekordlerin Ruth Chepngetich aus Kenia wurde nur Zweite in 31:32 min. Bei km 5 hatte sie noch

in 15:06 min in Führung vor Marta Garcia gelegen. Einen Platz hinter Chepngetich kam Agueda Marques in 31:34 min ein. Der Elitelauf endete mit 703 Personen unter 36:06 min, darunter nur wenige Frauen. Am Volkslauf, der in mehreren Wellen ab 16:50 Uhr bis 18:20 Uhr gestartet wurde, beteiligten sich 42.000 Aktive, die eine 10-km-Zeit unter 60 min nachweisen mussten. An der Avenida Concha Espina vor dem Bernabeu-Stadion von Real Madrid wurde die Veranstaltung gestartet und führte durch die bekanntesten Straßen und Plätze der spanischen Hauptstadt bis zum Stadion Vallecas für die Asse und für die Volksläufer auf einem nahen Platz. Wegen zu starkem Gefälle (720 m bis 615 m tiefer Punkt) gelten die Zeiten als nicht bestenlistenreif. Zuvor beteiligten sich morgens 3.000 Kinder an einem Mini-Lauf.
Männer: 1. Berihu Aregawi, ETH 26:32
 2. Jacob Kiplimo, UGA 26:32
 3. Adel Mechaal, ESP 27:39
 4. Felix Bour 27:42
 5. Nibret Kinde, U20 27:44
 6. Jesus Ramos, ESP 28:07
Frauen: 1. Marta Garcia Alonso, ESP 31:19
 2. Ruth Chepngetich, KEN 31:32
 3. Agueda Marques 31:34
 4. Carolina Robles 31:58

Borchert ungefährdet 40. Gütersloher Silvesterlauf, 10 km (31.12.)

Trotz ungemütlich windigen Laufwetters kam es beim 40. Gütersloher Silvesterlauf zu einer Rekord-Teilnehmerzahl von rund 1.200 Startern. Selbst Güterslohs Altbürgermeisterin Maria Unger ließ es sich nehmen, bei diesem von Post-SV wieder bestens organisierten Traditionslauf an den Start zu gehen. Auf der 10-km-Straßenstrecke zum Rhedaer Forst und zurück setzte sich erwartungsgemäß der vorjährige Sieger des Osterlauf-Halbmarathons, Florian Borchert (TSVE Bielefeld), mit einem ungefährdeten Start-Ziel-Sieg in 32:38 min vor dem Paderborner Julian Borgelt (33:44 min) durch. Eine außergewöhnliche Leistung zeigte die nach einer läuferischen Auszeit wieder in Form gekommene Michelle Rannacher von der DJK Gütersloh, die vorn in der Männer-Spitzengruppe kräftig mitmischte und als Gesamtsiegtin in 36:11 min sicher die Frauenkonkurrenz vor der Bielefelderin Annika Herrmann (39:35 min) gewann. Den 5-km-Lauf entschied Hendrik Florian Bielefeld (15:23 min) im Spurt vor dem jungen Gütersloher DJK-Nachwuchsläufer Bjarne Lüdeling (15:31 min) für sich. (P. Gehrman)
10 km: 1. Borchert, Florian, Bielefeld 1.M 32:38
 2. Borgelt, Julian, Paderborn 33:44
 3. Saman, Hussein, Bielefeld 33:52



Mit 2:04:56 h steigerte Samuel Fitwi den deutschen Rekord von Amanal Petros um 2 sec.

4. Hiermayr, Jens, Teutoburger Wald 34:29
 5. Bleisch, Leit Erik, Gütersloh 34:37
 1. Frau: Rannacher, Michelle, Gütersloh
 1. W30 36:11
5 km: 1. Pohl, Hendrik, Theesen 1. M35 15:23
 2. Lüdeling, Bjarne, Gütersloh 1. M JU20 15:31
 3. Leineke, Marc, Paderborn 1. M 15:54
 7. Brün, Daniel, Bielefeld 1. M50 17:07

**„Mitreißende Stimmung“
 Silvesterlauf Hannover, 5,8 km (31.12.)**

Für einen sehr kurzen Augenblick ließ sich zum Start die Sonne blicken, ansonsten blieb es beim hannoverschen Silvesterlauf grau und bewölkt. Bei etwa 3 Grad herrschten aber recht gute Bedingungen, Wind kam erst später am Tag richtig auf. Der Hauptlauf über 5,8 km – eine Runde um den innerstädtischen Maschsee – war schon lange vor der Veranstaltung ausgebucht, zugelassen waren 3.000 Teilnehmer. Für mehr reicht der Platz nicht aus durch die relativ kurze Strecke. Zudem kamen noch die Kinderläufe hinzu, so dass sich die Gesamtzahl auf offizielle 3.625 Starter summierte – neuer Rekord. In der Ergebnisliste finden sich am Ende nur rund 1.000 Personen, weil eine Chipzeitmessung mit 5 Euro extra zu Buche schlägt und sich das Gros der Läufer das einfach sparte. Den meisten ging es nur um einen entspannten Lauf zum Jahresausklang und um Spaß, so waren auch wieder etliche Verkleidungen zu sehen.

Mit 17:55 min konnte sich Till Krajenski recht deutlich durchsetzen. Der Bonner, der für die SSF Bonner Triathlon in der Bundesliga startet, studiert derzeit in Hannover. Auf Rang 2 kam der Vorjahressieger Dean Sauthoff in 18:24 min, 2023 war er noch 17:42 gelaufen. Platz 3 ging an Friedrich Biniok, er kam auf 18:31 min. Bei den Frauen setzte sich wie im Jahr 2022 Marie Pröpsting von Eintracht Hannover durch, sie war nach 20:28 min zurück am Nordufer des Sees vor ihrer Vereinskameradin Manon Martsch, die 20:53 min benötigte. Platz 3 ging an Emmanuelle Gerbeaux von Hannover 96, sie lief 21:11 min.

Der Lauf trug erstmals den Namen „Hanoverkind-Silvesterlauf“, benannt nach einem Charity-Projekt, für das natürlich auch gesammelt wurde. „Die mitreißende

Stimmung, die vielen emotionalen Momente und die grandiose Kulisse und Atmosphäre haben mich sehr berührt“, bilanzierte Stefanie Eichel von der ausrichtenden Agentur „eichels event“. Im Ziel wurden die Teilnehmer mit Tee und Glühwein sowie Krapfen versorgt, viele hatten auch Sekt dabei, und so stand manche Gruppe nach dem Lauf länger beieinander, als sie gelaufen war.

www.silvesterlauf-hannover.de
 Seit zehn 10 Jahren gibt es in Hannover einen zweiten Silvesterlauf, ursprünglich einmal als Alternative für den großen Lauf gedacht, bei dem es einigen schon zu voll und wuselig geworden war. Diese Alternative ist inzwischen aber selbst recht groß geworden und verzeichnete 2024 mehr als 700 Teilnehmer. Gelaufen wird eine Strecke von 77 km entlang des Flusses Leine, Start und Ziel befinden sich nur gut 3 km Luftlinie vom Maschsee entfernt. Insgesamt verzeichnet man damit weit über 4.000 Silvesterläufer in der Stadt. Die Sieger an der Leine hießen Jonas Marx von den Hannover Runners (27:03 min) und Christin Nitschke von der SG Bredenbeck (30:03 min).
 www.silvesterlauf-an-der-leine.de (U. Möller)

**Tortell verbessert
 46. Spiridon Mainova Silvesterlauf, Frankfurt (29.12.)**

Mit 3.000 Meldungen schon frühzeitig ausverkauft. Starker Sieger Marc Tortell trotz winterlicher Bedingungen. Siehe Bericht von Helmut Serowy.

- 10 km, Männer:**
 1. Marc Tortell, Karben 29:29
 2. Yihun Fantahun Gezahign, Lorsch 29:41
 3. Moges Dargie Mengesha, Kelsterbach 29:50
 4. Patrick Anares 29:52, 5. Romain Wyndale, 30:18, 6. Simon Bong, Hamburg 31:28, 7. Jakob Stenzel, Frankfurt, M30 31:29, 8. Marc Philipp, Brühl 32:05 - U18: 1. Tom Knauer, Hanau 33:28 - M35: 1. Marius Dorn, Frankfurt 33:37 - M40: Robert Unger, Frankfurt 33:38 - M55: 1. Steffen Knauer, Hanau 36:55 - M60: 1. Siegbert Hummel, Berlin 40:58 - M65: 1. Ulrich Amborn, Offenbach 45:38 - M75: 1. Alfred Traue, Frankfurt 51:57
Frauen: 1. Annika Koch, Griesheim 33:59
 2. Jana Uderstadt, Darmstadt 36:29
 3. Kerstin Bertsch, Hanau, W35 36:43
 4. Laura Chaccon, Frankfurt W35 36:50, 5. Ana Birkenhauer, Frankfurt 37:20, 6. Anna Schösser, Königstein 37:42, 9. Rebecca Fondermann, Heidelberg, W45 38:34, W55: Petra Wassiluk, Darmstadt 40:17 W60: 1. Diana Ortman 47:59.

Silvesterlauf Absagen

Windstärke 10 bis 11 – auch für sturmerprobte Sylter war das zu viel, und Sicherheit geht vor. Der traditionelle Silvesterlauf Sylt mit Start in Westerland, der seine 46. Auflage erleben sollte, musste abgesagt werden. Mit ihm fielen auch alle geplanten Feierlichkeiten sowie das Neujahrsschwimmen aus. Das gleiche Schicksal ereilte den geplanten Silvesterlauf an der Obernautalsperre bei Netphen in Nordrhein-Westfalen. Dort war allerdings nicht der Wind die Ursache, sondern eine vereiste Strecke. Rund 800 Teilnehmer hatten gemeldet, um bei der 45. Auflage dabei zu sein. Hier will man nach einem Ersatztermin suchen. (U.M.)

Marathon

**Zielschluss 5 Uhr
 20. Neujahr-Marathon Zürich (1.1.)**
 Mit neuer Organisation und neuem Sponsor präsentierte sich der Neujahr-Mara-

thon zum 20. Jubiläum. 182 Männer und 55 Frauen absolvierten den Marathon auf einer 10,55 km langen Runde. Zielschluss in einer kalten und klaren Nacht war 5 Uhr morgens. Sieger und Siegerin führen zunächst sogar die Weltrangliste an, Immerhin lag das Ziel im Warmen, und es gab ab 22 Uhr ein Vorprogramm mit kürzeren Disziplinen. In all den Jahren sollen 1.100 Leute aus 51 Ländern mitgemacht haben.

- Männer:** 1. Philippe Benson, SUI 2:29:51
 2. Erich Riungu, KEN 2:36:55
Frauen: 1. Maja Hügli, SUI 3:28:36
 2. Viola Naef, SUI 3:29:45

**Albertson chancenlos
 Marathon, Sacramento/USA (8.12.)**

Bei dem beliebten Jahresend-Lauf in Kaliforniens Hauptstadt Sacramento war der amerikanische Vielstarter C.J. Albertson chancenlos gegen den Eritreer Tsegay Weldibanos, der in 2:07:35 h siegte.

- Männer:** 1. Tsegay Weldibanos, ERI 2:07:35
 2. C.J. Albertson, USA 2:10:06
 3. Nick Hauger, USA 3:11:55
Frauen: 1. Calli Hauger-Thackery, GBR 2:24:28
 2. Jacqueline Gaughan, USA 2:24:40

**Podium für Äthiopien
 Marathon Guangzhou/CHN (8.12.)**

Dreifacher Sieg bei Männern und Frauen für Äthiopien.

- Männer:** 1. Gebise Debele, ETH 2:06:28
 2. Belay Asfaw, ETH 2:07:00
 3. Asefa Mengstu, ETH 2:07:01
 4. Felix Kirwa, KEN 2:07:15
 5. Mekuant Ayenew, ETH 2:07:17
Frauen: 1. Anchalem Haymanot, ETH 2:25:13
 2. Xhernet Mrganaw, ETH 2:25:20
 3. Roman Gidey, ETH 2:25:22

**Weniger Kenianer
 Honolulu Marathon (8.12.)**

Auch in diesem Jahr waren weniger Kenianer eingeladen, so dass auch die Japaner, die hier das Gros der Teilnehmer darstellen, in die Preisgelder kamen. Mit dem 26-jährigen Yemane Haileselassie siegte ein Eritrea in 2:11:58 h. Bei den Frauen waren drei Kenianerinnen vorne. Zahlreiche deutsche Touristen standen den frühen Lauf in den Tropen durch.

- Männer:** 1. Yemane Haileselassie, ERI 2:11:59
 2. Reuben Kerio, KEN 2:12:16
 3. Kanauke Horio, JPN 2:15:30
Frauen: 1. Cyntkia Jerotich, KEN 2:31:14
 2. Sandrafelis Tui, KEN 2:31:48

**Im Siebengebirge
 24. Siebengeburgs-Marathon, Aegidienberg (8.12.)**

In der beachtlichen Zeit von 2:46:04 h gewann Maciek Miereczko den profilierten Siebengeburgs-Marathon gegenüber von Bonn. Fünf Läufer waren schneller als 3:00 h. Davon waren die Frauen weit entfernt. Hier gewann Corinna Hönsched in 3:35:06 h. 237 kamen ins Ziel, darunter 55 Frauen. Auch Altmeisterin Birgit Lenartz kam aus dem nahen St. Augustin und wurde Zweite der W55 in 4:07:02 hinter der Klassensiegerin Birgit Kommer (3:52:18 h). Den Halbmarathon gewann Simon Dahl (Köln) in 1:16:49

1. Maciek Miereczko, Erfstadt, M45 2:46:04
 2. Marian Bunte, Köln, M35 2:48:37
 3. Lukan Setzlach, Adenau 2:58:18
Frauen:
 1. Corinna Hönsched, Altenahr, W40 3:35:06
 2. Daniela Dros, St. Augustin, W35 3:36:27
 3. Lea Eisinger, Eisenbach 3:37:47

**Wieder neue Strecke
 3. Torino City Marathon, Turin (1.12.)**

Erneut wurde die Strecke des Torino City

Marathons verändert. Sie berührte zwar wieder die Gebiete der Satellitenstädte Moncalieri, Beinasco und Nichelino und verlief meistens durch die Stadt Turin, war in der ersten Hälfte sehr schnell, wies allerdings auf den letzten Kilometern einige wellige, zum Teil harte Abschnitte auf. Start und Ziel waren hingegen immer noch auf dem Schlossplatz, dem Herzen Turins.

Die Konkurrenz des Rennens von Valencia, die niedrigen Prämien (lediglich 1.100 Euro für die Ersten), eine wenig schnelle Strecke zogen nicht nach Turin, so war das Niveau des Rennens eher bescheiden. Es wurde vom 25-jährigen Pasquale Selvarolo aus Apulien gewonnen bei seinem Marathondebüt. Selvarolo, der eine HM-Bestzeit von 60:32 min hat, siegte souverän in 2:11:13 h. Die 52-jährige Ärztin Catherine Bertone aus Aosta konnte Platz 2 belegen. Bertone, die eine PB von 2:28:34 h (Berlin 2017) hat, bestritt in Turin ihren 40. Marathon und lief 2:39:01 h. Zu stark für sie war jedoch die 24-jährige Kenianerin Rael Boiyo, die mit 2:33:51 h gewann. Das Ziel wurde von 1.803 Männern und 281 Frauen erreicht, eine erhebliche Zunahme gegenüber dem Vorjahr, als 1.310 Finisher registriert worden waren.

Eine starke Teilnehmersteigerung kennzeichnete auch den Halbmarathon: 2.122 Aktive (963 mehr als 2023) beendeten dieses Rennen, das von René Cumeaz aus Aosta und von Laura Restagno aus Cuneo bei den Frauen gewonnen wurde. Ihre Zeiten: 66:47 min bzw. 80:52 min. (Angelino)

Marathon:

1. Pasquale Selvarolo, ITA 2:11:13,
 2. Jonathan Akankwasa, UGA 2:15:58,
 3. John Mungai, KEN 2:17:15
Frauen: 1. Rael Boiyo, KEN 2:33:51,
 2. Catherine Bertone, ITA 2:39:01,
 3. Janet Rono, KEN 2:43:29

**Fitwi lief Rekord
 44. Marathon Trinidad Alfonso, Valencia/ESP (1.12.)**

Halbmarathon-Weltmeister Sebastian Sawe erzielte mit 2:02:05 h in seinem ersten Marathon-Einsatz die Weltjahresbestzeit mit 2:02:05 h. Nach 61:17 min bei Halbmarathon in einer Neuner-Gruppe übernahm der 29-Jährige ab km 36 die Führung aus einem zeitweise von dem Kenianer Daniel Mateiko angeführten Quartett. Samuel Fitwi überraschte als Neunter mit dem neuen deutschen Rekord von 2:04:56 h. Damit war er 2 sec schneller als Amanal Petros 2023 und ließ dabei den lange mit vorne liegenden äthiopischen Favoriten Sisay Lemma mit der Startnummer 1 hinter sich. Der für Silvesterlauf Trier e.V. startende Olympia-15 von Paris nutzte ebenso wie Europameister Richard Ringer mit dem 14. Rang in der PB von 2:05:46 h die idealen Bedingungen (12° C, fast bedeckt am Start). Ringer schaffte als letzter Starter von Valencia die hohe Hürde der WM-Norm von 2:06:00 h für Tokyo 2025. In Bestform zeigte sich auch Simon Boch als 30. in 2:09:46 h, während Nils Voigt bei seinem Marathon-Debüt in 2:10:34 h 38. wurde. Er blieb damit im Rahmen seiner Vorstellungen.

Bei den Männern gab es den Rekordwert von 31 Läufern unter 2:10 h. Der 42-jährige Schweizer Tadesse Abraham überraschte als Fünftler mit Landesrekord von 2:04:40 h. Bei den schwächer besetzten Elitefrauen liefen nur drei unter 2:20 h mit der 27-jährigen Äthiopierin Megertu Alemu an der Spitze in 2:16:49 h. Zweite mit Landesrekord wurde an ihrem Ge-

burstag (*1.12.96) die Uganderin Stella Chesang in 2:18:26 h. Deutscherseits war Laura Hottenrott nach ihrem Ausstieg in Frankfurt bis zur Hälfte noch in Bestzeit-Tempo (71:52 min), doch bei der letzten Zwischenzeit von 1:43:30 h für km 30 war sie schon auf Rang 44 abgerutscht und gab später auf. Beste Deutsche auf dem 34. Platz war die Bergläuferin Hanna Gröber aus Tübingen in 2:35:47 h bei ihrem Marathon-Erstling.

Marathon Männer:

1. Sebastian Sawe, KEN 2:02:05,
2. Deresa Geleta, ETH 2:02:38,
3. Daniel Mateiko, KEN 2:04:24,
4. Alphonse Simbu, TAN 2:04:38,
5. Tadesse Abraham, SUI 2:04:40,
6. Chimdesa Debele, ETH 2:04:44,
7. Maru Teferi, ISR 2:04:44,
8. Hillary Kipkoech, KEN 2:04:45,
9. Samuel Fitwi, GER 2:04:56,
10. Sisay Lemma, ETH 2:04:59,
11. Birhanu Legese, ETH 2:05:21,
12. Edward Cheserek, KEN 2:05:21,
13. Yohannes Chiappinelli, ITA 2:05:24,
14. Richard Ringer, GER 2:05:46,
15. Iliass Aouani, FRA 2:06:06,

weiterhin:

30. Simon Boch, GER 2:09:46,
39. Nils Voigt, GER 2:10:34,
50. Peter Herzog, AUT 2:12:18

Marathon Frauen:

1. Megetu Alemamu, ETH 2:16:49,
2. Stella Chesang, UGA 2:18:26,
3. Tiruye Mesfin, ETH 2:18:35,
4. Evaline Chirchir, KEN,
5. Majida Maayouf, ESP 2:21:43,
6. Chimdesa Kumsa, ETH 2:21:54,
7. Laura Luengo, ESP 2:22:41,
8. Isobel Batt-Doyle, AUS 2:22:59,
9. Moira Stewartova, CZE 2:23:44,
10. Sara Hall, USA 2:23:45,
11. Fionnuala McCormack, IRL 2:23:46,
12. Fatima Ouahdoudou Nafie, MAR 2:24:05,
13. Susana Santos, POR 2:24:46,
14. Soukana Atanane, MAR 2:24:57,
15. Nora Szabo, HUN 2:25:52,

weiterhin: Hanna Gröber, GER 2:35:47,

47. Katharina Saathoff, GER 2:37:56,
70. Katja Fischer, GER 2:43:52,
76. Joelle Flück, SUI 2:44:33,
102. Clarissa Neckelmann, SUI 2:48:26,
117. Lisa Schmitt, GER 2:50:18,
128. Lara Hülsebusch, GER 2:52:39,
133. Maïke Nitsch, GER 2:53:07

Chinesen mischten mit Marathon, Schanghai/CHN (1.12.)

Lange lag eine afrikanische Spitzengruppe zusammen. Es gewann der einzige Nicht-Kenianer mit Samson Amare aus Eritrea in 2:06:26 h. 12 Läufer unterboten die Marke von 2:10 h, darunter als 12. und bester Chinese Xangdong Wu in 2:09:31 h.

Auf den Plätzen 14-16 mit Zeiten von 2:10:19 h bis 2:12:12 h kamen weitere Chinesen, insgesamt 9 von 22 Läufern blieben unter 2:20 h bei diesem Sichtungslauf. Schwächer besetzt war das Frauenrennen mit Bekelech Gudeta als stärkste Läuferin eines äthiopischen Trios in 2:26:21 h. Die beste Chinesin war Deshun Zhang mit 2:26:39 h als Vierte.

Männer: 1. Samson Amare, ERI 2:06:26

2. Titus Kipruto, KEN 2:06:30
3. Solomon Yego, KEN 2:06:34
4. Timothy Kiplagat, KEN 2:06:43
5. Eric Kiptanui, KEN 2:07:20
6. Kenneth Keter, KEN 2:07:22
7. Othmane El Goumri, MAR 2:07:46

Frauen: 1. Bekelech Gudeta, ETH 2:25:21

2. Sisay Gola, ETH 2:25:29
3. Tejitu Siyum, ETH 2:26:28

Japanischer Elitelauflauf

Marathon, Fukuoka/JPN (1.12.)

Das frühere Dezember-Highlight wurde inzwischen vom gleichzeitig stattfindenden Marathon in Valencia verdrängt. Mit dem 27-jährigen Japaner Yuya Yoshida gab es einen japanischen Sieger in 2:05:16 h eindeutig vor Landsmann Yusuke Nishiyama in 2:06:54 h. Das Rennen auf der südlichen Insel Kiushu findet weiterhin als Elitelauflauf der Männer statt, bei dem diesmal die Zeitnahme bei 2:36:57 h mit Rang 274 abgeschlossen wurde. So landete auch der Kenianer Michael Githae, der hier im Vorjahr 2:07 h gelaufen war, nur unter DNF. 24 Läufer unterboten 2:20 h.

1. Yuya Yshida, JPN 2:05:16
2. Yusuke Nishiyama, JPN 2:06:54
3. Patrick Mathenge, KEN 2:08:28
4. Kenya Sonota, JPN 2:08:52
5. Kohei Futaoka, JPN 2:09:46
6. Vincenz Taimoi, KEN 2:09:51
7. Bedan Karoki, KEN 2:10:18

Florenz die Nr. 2

40. Firenze Marathon/ITA (24.11.)

Fünfstellige Anmeldezahl beim 40. Firenze Marathon: 11.000 Anmeldungen aus 90 Nationen sollen nämlich beim OK eingetroffen sein, 2.500 mehr als im Vorjahr. Damit ist Firenze nunmehr die Nr. 2 Italiens geworden. Nur Rom hat mehr Teilnehmer. Das Rennen wurde von Kenia dominiert. Nach dem um 8:30 Uhr erfolgten Startschuss bildete sich eine vierköpfige Spitzengruppe, die den Halbmarathon in 64:57 min passierte. Der entscheidende Angriff kam bei km 30 (1:32:55 h) von Samuel Naibei. Der 31-Jährige vergrößerte ständig seinen Vorsprung und gewann in 2:12:51 h. Er blieb somit deutlich sowohl über seiner PB von 2:09:41 h als auch über dem Streckenrekord von 2:08:40 h.

Kenianische Vorherrschaft auch bei den Frauen: Hier bildete sich sofort eine vierköpfige Spitzengruppe, welche die Halbmarathonmarke nach 72:27 min passierte. Erst bei km 40 kam die Wende des Rennens: Die 26-jährige Dorine Murkomen beschleunigte und löste sich von ihren Landsfrauen. Im Gegensatz zum Sieger konnte sie mit 2:27:01 h ihre Bestzeit von 2:29:39 h verbessern, der Streckenrekord von 2:24:17 h wurde jedoch nicht unterboten.

Eine fünfstellige Finisherzahl wurde leider (noch) nicht erreicht, doch 8.872 Aktive erreichten das Ziel, 1.992 mehr als 2023 – 1.981 Frauen und 6.891 Männer. Niedriger als im Vorjahr war jedoch der Anteil der Finisher unter 3 h, der nur 4,80 % betrug. 2023 hatten 5,78 % der Teilnehmer diese Marke unterboten. Der nächste Termin dieses Marathons steht schon fest: 30.11.2025. (Angelino)

Marathon Männer:

1. Samuel Naibei, KEN 2:12:51,

2. Jean Marie Bukuru, BDI 2:16:22,
3. Hillary Chemweno, KEN 2:16:22,
4. Dickson Nyakundi, KEN 2:17:08,
5. Hicham Boufars, ITA 2:18:24,
6. Alex Gladley, GBR 2:19:41,
47. Sebastian Böck, GER 2:40:13,
62. Adam Stefan, GER 2:43:00,
159. Korbinian Maier, GER 2:50:02

Frauen:

1. Dorine Murkomen, KEN 2:27:01,
2. Lucy Chelele, KEN 2:27:18,
3. Hellen Cheporir, KEN 2:27:59,
4. Teresian Omosa, KEN 2:37:25,
5. Maria Gorette Subano, ITA 2:39:59,
7. Sara Carducci, ITA 2:45:56,
11. Nicole Munzert, GER 2:56:31

Rahn weit voraus

27. Rursee-Marathon Simerath (23.11.)

Auf dem Eifelkurs landete Fabian Rahn einen eindeutigen Sieg in 2:40:39 h und war damit 8 min schneller als bei seinem Vorjahresgewinn. Da hatte auch Markus Mey keine Chance. 237 kamen ins Ziel.

Männer: 1. Fabian Rahn, M35 2:40:39,

2. Markus Mey, M50 2:56:27,
3. Michael Porschen, M45 2:57:10.

Frauen: 1. Katrin Esefeld, W40 3:15:33,

2. Kristina Schaaf, W45 3:39:00

Pletschen und Stützel

4. Ring Running Serie, Hockenheim (23.11.)

Im Hauptwettbewerb auf der Rennstrecke des Hockenhems über 42,195 km siegte Ingo Pletschen aus Ortenau in 2:30:27 h. Fünf Läufer waren schneller als 2:50 h. Bei den Frauen genügte Katharina Kiesel 3:06:52 h zum Sieg. 276 Finisher wurden registriert. Stärker besetzt war der Halbmarathon mit 612 im Ziel und Simon Stützel aus Karlsruhe in 68:57 min als Sieger. Schnellste Frau war Leah Hanle (Holzelfingen) in 1:17:38 h.

Marathon, Männer:

1. Ingo Pletschen, M40 2:30:27,
 2. Jan Höing 2:39:45,
 3. Dieter Schwarzkopf 2:41:30.
- Frauen:** 1. Katharina Kiesel 3:06:52,
2. Nadine Rüdinger 3:13:22

Italienische Siege

23. Verona Marathon/ITA (17.11.)

Endlich gewann ein einheimischer Läufer einen wichtigen italienischen Marathon. Es handelte sich dabei um den 27-jährigen Riccardo Mugnosso, der nach 35 km den in Italien lebenden Burundier Onesphore Nzikwindkunda schlug und das Ziel mit der Zeit von 2:14:31 h erreichte. Er verbesserte sich somit um 1 min und 21 sec. Der Burundier wurde Zweiter, in 2:18:16 h den dritten Platz belegte der Deutsche Marius Stang (LAV Tübingen), der 2:26:18 h lief. Auch bei den Frauen gab es einen italienischen Sieg, und zwar von Damiana Monfreda, Jahrgang 1978, die ebenfalls 7 km vor dem Ziel die Führung im Alleingang übernahm. Sie benötigte 2:53:01 h. 2.020 Aktive (234 Frauen und 1.786 Männer) beendeten das Rennen. 330 mehr als im Vorjahr. 158 von ihnen unterboten die 3-h-Marke, was einem Anteil von 78,2 % entspricht. Sehr hoch war die Teilnehmerzahl des Halbmarathons mit 3.759 Finishern. Hier gewann Nfamara Nije aus Gambia in 64:51 min vor dem Schweizer Simon Tesfay, der 64:56 min lief. Guter zehnter Platz für Timo Böhl (LG Wittgenstein), der das Ziel in 70:27 min erreichte.

Siegerin bei den Frauen (738 im Ziel) war Liza Sajin aus Slowenien, die 72:21 min benötigte. (Angelino)

Marathon, Männer:

Gender Trouble

Alles „Kicki“ bei der Waikiki Meile? Frauensiegerin keine Frau. Am Samstag vor dem Honolulu Marathon findet im Vorprogramm auf der Prachtstraße Kalakaua ein Meilenrennen statt. Der Wendepunkt führt topfeben entlang des weltberühmten Waikiki Beach. Auf einen um sieben Uhr morgens gestarteten Volkslauf mit rund 2.500 Teilnehmern folgt ein hochklassiges, vor allem mit US-Amerikanern besetztes Eliterennen. Der Austragungsmodus um die 7.500 Dollar Siegprämie ist folgender: Die Frauen bekommen einen 32 Sekunden großen Vorsprung vor den Männern, und wer letztlich zuerst im Ziel ist, kassiert die Kohle. Das Resultat bekam allerdings einen fragwürdigen Beigeschmack, denn es setzten sich knapp vor dem schnellsten Mann Hobbs Kessler (USA), drei Frauen durch, von denen die Erste und Gesamtsiegerin Nikki Hiltz (USA) im Interview anschließend zu Protokoll gab, dass sie keine Frau sei, sondern sich als „Non-binär“ deklariere. „Sie wünsche dem Rennen im nächsten Jahr eine echte Frau als Siegerin“. Nanu? Da muss man aber zumindest die Stirn runzeln. Das Startrecht hat die Hallen-Vizeweltmeisterin über 1.500 m und US-Meilenrekordlerin beim amerikanischen Leichtathletik Verband jedenfalls als Frau. Was vielleicht als Werbung für „non-binäre“ Teilnehmer oder Teilnehmerinnen oder -Innen oder was auch immer gedacht war, dürfte angesichts ihres burschikosen Auftretts bei den „echten Damen“ sicherlich Unmut erzeugen und sorgte für reichlich Diskussionsstoff in amerikanischen Laufforen. Da können einem die „echten Mädels“ jedenfalls leidtun.



Herbert Steffny

Waikiki Meile, Frauen:

1. Nikki Hiltz, USA 4:28:39 WL (\$7500/1. Gesamtwertung)
2. Weini Kelati USA 4:28:49 (\$5000/2. Gesamtwertung)
3. Sinclair Johnson USA 4:28:54 (\$3000/3. Gesamtwertung)

Waikiki Meile, Männer:

1. Hobbs Kessler USA 3:56:51 (\$1500/4. Gesamtwertung)
2. Jack Anstey AUS 3:57:01
3. Neil Gourley GBR 3:57:94



Jacob Kiplimo, Sieger in Nijmegen. Foto: hör

- 1. Riccardo Mugnosso, ITA 2:14:31,
 - 2. Onesphore Nzikwinkunda, BDI 2:18:16,
 - 3. Marius Stang, GER 2:26:18,
 - 6. Jakob Heindl, GER 2:28:36,
 - 26. Florian Spötzl, GER 2:39:43,
 - 35. Benedikt Jany, GER 2:42:35
- Frauen:** 1. Damiana Manfreda, ITA 2:53:01,
2. Carly Scoble, GBR 2:54:07

Straßenlauf / HM

Spannende Läufe Dreikönigslauf, 2. Lauf Winterlaufserie München über 15 km (6.1.)

Rund 700 hatten sich angemeldet. Bei Sonne und Temperaturen, die während des Rennens im Olympiapark von 6 auf 12 Grad anstiegen, ging es auf den Wegen des Olympiaparks über drei Runden zu je 5 km. Außerdem gab es einen 5 km Fun Run für Laufsteiger. Bei den Männern war es ein spannendes Rennen: Frederic Gabry siegte in 53:12 min vor Steffen Burkert in 53:18 min und Arnaud Peterschmid (beide LG München). Bei den Frauen siegte Maria Elisa Legelli (Lauferena Allgäu) in 57:26 min vor Clara Carste (DynaFit Trailhero) in 57:42 min und Lena Ritzel (LG Allgäu) in 57:54 min.

Nach dem Lauf gab es in der Olympiaschwimmhalle traditionell Kuchen, Lebkuchen und Getränke. Letzter Lauf der Serie: 20 Kilometer mit 10 km Faschingslauf am 15. Februar 2025
Termin für den Halbmarathon München www.halbmarathon-muenchen.de ist der 06. April (Info Veranstalter)

Hauf und Svensk 44. Winterlaufserie, Rodgau, 10+5 km (4.1.)

Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt und Windstille boten sich den 351 Finishern beim dritten Wettbewerb der 44. Rodgauer Winterlaufserie über 5 und 10 km gute Voraussetzungen für flotte Zeiten. Auf dem 10-km-Kurs durch den Jügesheimer Wald setzte sich Sam Blake (Eintracht Frankfurt) an die Spitze. Erst nach rund 7 km schloss Sebastian Hauf (SSC Hanau-Rodenbach) auf und lief mit 30:10 min noch zu einem klaren Sieg. Bei den Frauen stürmte die Triathletin Sara Svensk (TV Wörth) bereits nach 34:52 min ins Ziel. Zweite wurde Kathrin Leh-

ner in ebenfalls starken 35:32 min. Margret Göttbauer eröffnete in der W70 die Saison mit beachtlichen 48:24 min. (Serowy)

10 km, Männer:

- 1. Sebastian Hauf, Hanau, 30:10,
- 2. Sam Blake, Frankfurt, 30:43,
- 3. Tim Könnel, Heltersberg, 31:41,
- 4. David Johnson, Hanau 31:53,
- 9. Karl Hempel, Frankfurt, M35 33:21,
- M45: 1. Silvio Welkner, Krofdorf 35:21. M50:
- 1. Thomas Blaschek, Hanau 37:00. M55:
- 1. Michael Obst, Griesheim 37:31. M60: 1. Christian Kurreck, Geisenheim 38:43.

- Frauen:** 1. Sara Svensk, Wörth, W35 34:52,
2. Kathrin Lehnert, Mannheim 35:32,
3. Anna Starostzik, Frankfurt, W35 36:06,
4. Franziska Baist, Bad Homburg, W30 36:59,
5. Kerstin Bertsch, Hanau, W35 37:00,
W45: 1. Irina Haub, Frankfurt 39:25
W55: 1. Astrid Gelsema, 42:57

W60:

- 1. Claudia Fiebig-Keller, Hergershausen 45:36

W70:

- 1. Margret Göttbauer, Bad Soden 48:24

- Männer:** 1. Julian Beuchert, M30 15:55

Frauen:

- 1. Denise Hoffmann, Wetzlar, W35 18:48

München lässt grüßen

52. Corrida de Houilles, Houilles/FRA (15.12.)

Die Streitigkeiten um die künftige Ausrichtung des München-Marathons sind in Houilles ähnlich gelagert. In der französischen Gemeinde im Département Yveslines, 14 km nordwestlich der Innenstadt von Paris, feierte die „Corrida pedestre internationale de Houilles“ 1978 ihre Premiere, ein international besetztes Straßenrennen, das stets am dritten Sonntag im Dezember stattfindet. In der Siegerliste stehen so bekannte Namen wie Khalid Skah, der diesen Klassiker achtmal gewonnen hat, Haile Gebrselassie, ihr Manager Jos Hermens, Fernando Mamede, Peres Jephchirchir, Norah Jeruto oder Julien Wanders, der hier 2018 mit 27:25 min Europa- und Streckenrekord gelaufen ist. 2022, nach der 50. Auflage, entbrannte ein offener Disput zwischen den Organisatoren vom „Comité des Fêtes de Houilles“ und der Stadtverwaltung von Houilles. Daraufhin übernahm die Stadt 2023 und auch 2024 die Austragung. Doch die 52. Auflage war nicht im globalen Terminkalender vom Weltverband „World Athletics“ angemeldet, sodass die Zeiten nicht in die Bestenlisten aufgenommen werden dürfen, so hieß es zunächst. Sieger im Elitelauflauf wurde der Franzose Jimmy Gressier, der nur eine Woche nach seinem zweiten Platz beim „Course de l'Escalade“ in Genf mit 27:45 min seine Landsleute Yann Schrub (27:48 min) und Valentin Gondouin (27:54 min) distanzierte. Alexis Mielliet, 2024 in Rom Europameister über 3.000 m Hindernis, wurde Achter in 28:42 min und der Wiener Sebastian Frey 15. in 29:15 min. Nach Intervention des Österreichischen Leichtathletik-Verbands (ÖLV) wurde das Ergebnis von Frey dann doch als ÖLV-ahresbestzeit gewertet. (Hörnemann)

- Männer:** 1. Jimmy Gressier, FRA 27:45
2. Yann Schrub, FRA 27:48
3. Valentin Gondouin, FRA 27:54
4. Bastien Augusto, FRA 28:15
5. Fabien Palcau, FRA 28:20
8. Alexis Mielliet, FRA 28:42
15. Sebastian Frey, AUT 29:15
297 im Ziel

- Frauen:** 1. Célia Tabet, FRA 32:58
2. Alice Mitard, FRA 33:06
3. Constance Dennilaular, FRA 33:39
32 im Ziel

Super-Zeiten

25 km, Kalkutta/IND (15.12.)

Beim ersten Gold Label-Rennen von WA über die 25-km-Distanz in Kalkutta siegte der Ugander Stephen Kissa in ausgezeichneten 1:12:33 h und verwies den Kenianer Daniel Ebenyo um 4 sec auf den zweiten Rang, der im Vorjahr gewonnen hatte. Titelverteidigerin Sutuma Kebede, die im Vorjahr mit 1:18:47 h Weltrekord gelaufen war, gewann diesmal in 1:19:17 h. Bei dem Morgenlauf wurden im Ziel angenehme 14 °C gemessen. Die beiden besten Läufer auf den Rängen 8 und 9 unterboten mit 1:14:10 und 1:14:11 h den Landesrekord. An allen Wettbewerben nahmen 20.500 Aktive teil.

Männer:

- 1. Stephen Kissa, UGA 1:12:33
- 2. Daniel Ebenyo, KEN 1:12:37
- 3. Anthony Kipchirchir, KEN 1:12:55
- 4. Benson Kipruto, KEN 1:13:25
- 5. Asbel Rutto, KEN 1:13:36
- 6. Hillary Mosop, KEN 1:13:56
- 7. Dejene Hailu, ETH 1:14:10
- 8. Gulveer Singh, IND 1:14:10
- 9. Sawan Barwal, IND 1:14:11

Frauen:

- 1. Sutume Kebede, ETH 1:19:17
- 2. Viola Chepngeno, KEN 1:19:44
- 3. Desi Jisa, BRN 1:21:19
- 4. Alemaddis Eyeyu, ETH 1:21:42

DLV-Bestzeit über 5 km

„Al Sharqiyah International 5KM“, Al Khobar/SAU (14.12.)

Der Mann ist immer für eine Überraschung gut. Mohamed Abdilaahi, die „Wundertüte“ unter den deutschen Spitzenläufern, erzielte beim Straßenrennen „Al Sharqiyah International 5KM“ in Al-Khobar/Saudi-Arabien mit 13:22 min eine neue DLV-Bestleistung. „Die Reise nach Saudi-Arabien hat sich definitiv gelohnt“, berichtete der 25-jährige Abdilaahi, „ich bin jetzt der schnellste Deutsche über diese Distanz, und dies gibt mir sehr viel Selbstbewusstsein für die nächste Saison.“ Vier Wochen nach seiner 10-km-Bestzeit (27:40 min) in Lille/Frankreich blieb er 8 sec unter der Marke von Nils Voigt (13:30 min in Nijmegen 2024) und 10 sec unter seiner eigenen Bestzeit (13:32 min), die Abdilaahi beim Silvesterlauf „Cursa dls Nassos“ in Barcelona 2023 aufgestellt hatte. Offizielle Rekorde im 5-km-Straßenlauf werden (noch) nicht geführt.

Männer, 5 km:

- 1. Hagos Gebrhiwet, ETH 12:58
- 2. Kuma Girma, ETH 12:58
- 3. Mezegebu Sime, ETH 13:01
- 4. Andrew Alamisi, KEN 13:06
- 5. Cornelius Kemboi, KEN 13:13
- 6. Reynold Cheruiyot, KEN 13:19
- 7. Kekeba Bejiga, ETH 13:22
- 8. Mohamed Abdilaahi, GER 13:22

Frauen, 5 km:

- 1. Marta Alemayo, ETH 14:44
- 2. Hirut Meshesha, ETH 14:44
- 3. Lilian Rengeruk, KEN 14:50

Männer, Halbmarathon:

- 1. Alex Matata, KEN 60:17
 - 2. Adisu Negash, ETH 60:21
 - 3. Nicholas Kipkorir, KEN 60:23
- Frauen, Halbmarathon:**
- 1. Gotyotom Gebreslase, ETH 67:11
 - 2. Gete Amemayehu, ETH 67:17
 - 3. Girmawit Gebrzihair, ETH 67:40

Lobalu vor Gressier

Course de l'Escalade, Genf/SUI (8.12.)

Zwei der stärksten europäischen Langstreckenläufer duellierten sich beim Klassiker „Course de l'Escalade“ in Genf beim größten schweizer Lauf. Der für die Schweiz startende Südsudanese Dominic Lobalu setzte seine Streckenkenntnis um und gewann erneut in 20:38 min den stark besetzten Einladungslauf über die krumme, hügelige Strecke von 7.246

m vor dem Franzosen Jimmy Gressier. In der gleichen Zeit. Dritter wurde der Holländer Mike Foppen. Bester Schweizer war auf Rang 6 Matthias Kyburz in 21:13 min. Nur eine Woche nach seinem Marathon-Rekord wurde der 42-jährige Tadesse Abraham in 21:27 min Elfter. Bester Deutscher auf dem 23. Platz war Jens Mergenthaler in 21:56 min. Er lag damit 4 sec vor dem Genfer Julien Wanders, der erneut ausgebrannt wirkte nach jahrelangem Höhentraining in Kenia. In einem Dutzend Rahmenwettbewerben waren über 20.000 auf diversen Strecken aktiv.

1. Dominic Lobalu, SUI 20:38

2. Jimmy Gressier, FRA 20:38

3. Mike Foppen, NED 20:48

4. Boniface Kibiwot, KEN 20:56,

6. Matthias Kybiwurz, SUI 21:13

11. Tadesse Abraham, SUI 21:27

23. Jörg Mergenthaler, GER 21:56

25. Julien Wanders, SUI 22:00

Frauen:

1. Diane van ES, NED 23:52

2. Helen Bekele, SUI 23:56

3. Winnie Japbarnes, KEN 24:03

Heimsieg für Baum

49. Nikolauslauf, Tübingen (8.12.)

Mit 3.163 Finishern war der 49. Nikolauslauf in Tübingen der größte seiner Art. Mit Lorenz Baum von der LAV gab es einen Tübinger Heimsieger in 68:58 min, der sich gegen den Karlsruher Simon Stützel durchsetzte. Schnellste Frau war Tsambika Jäger in 1:19:47 h.

Es waren wieder zahlreiche Nikoläuse unterwegs bei der vom Post SV Tübingen organisierten Veranstaltung bei diesmal besserem Wetter auf nicht einfacher Strecke.

Männer:

1. Lorenz Baum, LAV Tübingen 68:58

2. Simon Stützel, Karlsruhe 69:23

3. Florian von Muschwitz 69:27

6. Sascha Chwalek, M45 72:49

Frauen:

1. Tsambika Jäger 1:19:47

2. Antonia Schiel, Tübingen 1:20:16

3. Hannah Arndt, W35 1:24:07

Trotz Kriegswirren

Israelische Meisterschaft, 21,1 km (6.12.)

Trotz des kriegerischen Zustandes wurden in Emek HaMaayanot die israelischen Meisterschaften im Halbmarathon durchgeführt. Es siegten Yimer Getahun in 65:40 min und Lonah Salpeter in 74:11 min.

Sechster Sieg in Serie

38. Adventslauf Gießen, 10+5 km (1.12.)

Beim 38. Gießener Adventslauf rund um das Stadion am Heegstrauchweg liefen 480 Finisher über die Ziellinie – eine Steigerung von über 100 gegenüber dem Vorjahr. Auch die Leistungen waren auf der 10-km-Wendepunktstrecke durch den Schiffenberger Wald trotz 70 Höhenmetern und einer Trailpassage wieder beachtlich. Der für den MTV Gießen startende Äthiopier Mamiyo Hirsuato glänzte mit 30:55 min. Anna Starostzik (Spiridon Frankfurt) hatte zum sechsten Mal in Folge die Frauen-Konkurrenz im Griff. Der seit letztem Jahr in Gießen lebende, frühere äthiopische Top-Läufer Mamiyo Hirsuato wird seit seiner Ankunft vom MTV Gießen betreut. Im Frühjahr setzte er insbesondere durch seine Jahresbestzeiten über 10 km (28:40 min in Leverkusen) und beim Halbmarathon-Sieg in Frankfurt (62:46 min) Ausrufezeichen. Diesmal ließ er es – wie viele Adventsläufer – ruhiger angehen. Mit 30:55 min zog der M35-Starter der Konkurrenz dennoch erneut weit davon. Ihre Siegesserie setzte die Deutsche Marathonmeisterin der W35, Anna Starostzik, in Gießen erfolgreich fort. Sie holte sich nach

38:35 min bereits zum sechsten Mal in Folge die Siegerinnen-Trophäe. (Serowy)

10 km, Männer:

1. Mamiyo Hirsuato, Gießen, M35, 30:55, 2. Niklas Raffin, Krofdorf 34:13, 3. Jannis Janson, Naunheim, M30, 34:55, M60:

1. Hakim Ouahioune, Krofdorf 39:41

Frauen:

1. Anna Starostzik, Frankfurt, W35 38:35, 2. Anna Schumacher, Gießen 39:28, 3. Julia Altrup, Marburg, 40:04, 6. Jana Schütt, Marburg, W40 42:10, W50: 1. Silke Laun, Lich 42:28, W65: 1. Monika Donges, Naunheim 47:40

Rekord beim 7-Hügellauf

39. Zevenheuvelenloop, 15 km, Nijmegen/NED (16./17.11.)

Nach nur 2 km, die er in 5:26 min passierte, hatte Jacob Kiplimo seine Verfolger bereits abgeschüttelt wie lästige Fliegen. Sein Solo beim Zevenheuvelenloop, zu deutsche Siebenhügellauf, in Nijmegen krönte der Halbmarathon-Weltmeister (2020) und zweimalige Cross-Weltmeister (2023 und 2024) mit einem neuen Streckenrekord in 40:42 min. Im Vorjahr reichten ihm 41:05 min zum Sieg. Nie zuvor war ein Läufer in einem 15-km-Rennen schneller. Allerdings führt World Athletics auf dieser Strecke keine offiziellen Rekordlisten. 2021 beim Halbmarathon in Ras Al Khaimah, den Kiplimo in 57:26 min gewonnen hatte, war er bei 15 km in 40:43 gestoppt worden. Seine Zwischenzeiten in Nijmegen lauteten: 5 km in 13:44 min und 10 km in 27:15 min. Mike Foppen vom NN Running Team belegte den zweiten Platz in 43:19 min, doch den Landesrekord von Richard Douma von 2022 verfehlte er hauchdünn um 1 sec. Marc Scott aus Großbritannien wurde dichtauf Dritter in 43:21 min. Bester Deutscher bei dieser zweitägigen Massenveranstaltung war der Regensburger Filimon Abraham als Neunter in 43:50 min, während der Watscheider Nils Voigt als 16. in 44:37 min finishte. Damit lag er 4 sec vor Victor Kiplangat, 2023 Marathon-Weltmeister in Budapest sowie Commonwealth-Sieger und 2017 bereits Berglauf-Weltmeister. Kiplimo und Kiplangat sind übrigens Halbbrüder. Mizan Alem aus Äthiopien gewann das Frauen-Rennen in 46:51 min. Die ehemalige U20-Weltmeisterin über 5.000 m (2021) distanzierte auf dem welligen Kurs die zweitplatzierte Niederländerin Diane van Es um exakt 1 min. Nur Letesenbet Gidey (44:20 min/2019) und Tirunesh Dibaba (46:28 min/2009) waren in Nijmegen schneller im Ziel. Insgesamt 23.629 Finisher wurden über 15 km, dem „Königswettbewerb“ dieses populären Events, registriert. (Hörnemann)

Männer:

1. Jacob Kiplimo, UGA 40:42
2. Mike Foppen, NED 43:19
3. Marc Scott, GBR 43:21
4. Rui Aoki, JPN 43:23
5. Matthew Kiplimo, KEN 43:24
6. Mustafa Kedir, ETH 43:27
9. Filimon Abraham, GER 43:50
16. Nils Voigt, GER 44:37
20. Victor Kiplangat, UGA 44:41
79. Robert Meier, GER 48:46

Frauen:

1. Mizan Alem, ETH 46:51
2. Diane van Es, NED 47:51
3. Enyish Mengie, ETH 49:21
4. Fionnuala McCormack, IRE 49:22
5. Haruka Ogawa, JPN 49:39
6. Nanase Tanimoto, JPN 49:40
52. Anna-Lina Dahlbeck, W40, GER 57:09
68. Marie Winse, GER 59:47
77. Lena Müller, GER 58:26

10-km-Europarekord

„Urban Trail“, 10 km, Lille/FRA (16.11.)

Der Franzose Etienne Daguinos hat beim „Urban Trail“ in Lille mit 27:04 min einen neuen Europarekord im 10-km-Straßenlauf aufgestellt. In der nordfranzösischen Hafenstadt, nahe der Grenze zu Belgien, unterbot er die alte Höchstmarke seines Landsmanns Jimmy Gressier um 3 sec. „Ich kanns kaum glauben“, staunte der 24-jährige Daguinos, der die 5 km in 13:32 min passiert hatte. „Manche Leute haben es vielleicht vorhergesagt, aber ich hätte es nicht für möglich gehalten. Nach meinem Halbmarathon in Valencia in 59:46 min wusste ich, dass meine Form gut ist.“ In seinem Sog purzelten weitere Rekorde. Narve Gilje Nordas, 2023 WM-Dritter über 1500 m, wurde in 27:31 min Gesamtfünfter und knackte den Landesrekord von Jakob Ingebrigtsen (27:27 min in Kopenhagen 2024) um 4 sec. Pikant ist dabei, dass Nordas von Gjert Ingebrigtsen, dem Vater von Jakob, trainiert wird. Mohamed Abdilaahi, der mit seinem jüngeren Bruder Yassin ab sofort das Trikot von Cologne Athletics tragen wird, lief als Neunter in 27:40 min nach Amanal Petros (27:32 min in Castellón 2023) die zweit schnellste 10-km-Zeit eines Deutschen.

Männer: 1. Etienne Daguinos, FRA 27:04

2. Meshak Legut, KEN 27:16
3. Charles Rotich, KEN 27:18
4. Brian Kibor, KEN 27:30
5. Harve Gilje Nordas, NOR 27:31
6. Getnet Wale, ETH 27:33
9. Mohamed Abdilaahi, GER 27:40
10. Amos Kipemoi, KEN 27:41

Frauen:

1. Cristine Chesiro, KEN 29:56
2. Asmare Yashaneh, ETH 30:23
3. Wede Kefale, ETH 30:31

Berge-Cross-Trail

Finale beim Cross Cup

Volksbank Weinstadt Cross (14.12.)

Der fünfte und letzte Wertungslauf beim Deutschen Cross Cup wurde in Weinstadt im Rems-Murr-Kreis ausgetragen. Nur eine Woche nach den Europameisterschaften in Antalya glänzten die nationalen Asse durch Abwesenheit. Jens Mergenthaler, der bei der DM in Riesenbeck die Mittelstrecke gewonnen hatte, und die EM-Vierte Julia Ehrle waren die einzigen Spitzenkräfte, die gestartet sind. Nach fünf Wertungsrennen folgte die Siegerehrung in Weinstadt. Den Gesamtsieg im Cross Cup sicherten sich Nick Jäger (LC Höchststadt/Aisch) mit 3.410 Punkten und Katharina Jaiser (VfL Sindelfingen) mit 2.280 Punkten. (Hörnemann)

Männer, 6.500 m:

1. Jens Mergenthaler, Nordschwarzwald 20:29
2. Jonas Völler, Myhl 20:43
3. Fynn Becker, Hanau 20:47
4. Jonas Kulgemeyer, Osnabrück 21:13
5. Felix Wittmann, Eschweiler 21:22
6. Tore Machnow, Dresden 21:51

Junioren, 3.300 m:

1. Jakob Liebrich, Tübingen II:15
2. Mattei Kozka, Neckarsulm II:33
3. Samuel Meister, Kornwestheim 13:27

Frauen, 6.600 m:

1. Katharina Jaiser, Sindelfingen 24:04
2. Pia Szymanowski, Tübingen 24:19
3. Annika Autenrieth, Tübingen 25:29
4. Therese Schuhenn, Köln 25:42
U23-Juniorinnen, 3.300 m:
1. Julia Ehrle, Nordschwarzwald 11:47
2. Charlotte Skros, Nordschwarzwald 12:34
3. Bentje Hoffmann, Tübingen 12:50



Klare Sache bei der Cross-EM im türkischen Urlaubsort Antalya: Nadia Battocletti (Italien) siegte bei den Frauen, während Jakob Ingebrigtsen (Norwegen) bei den Männern wieder die Nase vorn hatte.

GESAMTWERTUNG Deutscher Cross Cup:

Männer:

1. Nick Jäger, Höchststadt/Aisch 3.410 P.
2. Markus Görger, Karlsruhe 2.300 P.
3. Jens Mergenthaler, Nordschwarzwald 2.240 P.

U23-Junioeren:

1. Jonas Kulgemeyer, Osnabrück 5.3460 P.
2. Maximilian Berger, Höchststadt Aisch 2.260 P.
3. Tobias Prater, Sindelfingen 2.200 P.

U20-Junioeren:

1. David Scheller, Main-Spessart 3.430 P.
2. Jakob Liebrich, Tübingen 3.240 P.
3. Tobias Tent, München 2.260 P.

Frauen:

1. Katharina Jaiser, Sindelfingen 2.280 P.
2. Tsambika Jäger, Pliezhausen 2.200 P.
3. Kim Bödi, Sindelfingen 2.115 P.

U23-Junioerinnen:

1. Linda Meier, Tübingen 3.300 P.
2. Pia Szymanowski, Tübingen 2.260
3. Anneke Vortmeier, Duisburg 2.200 P.

U20-Junioerinnen:

1. Charlotte Skrzos, Nordschwarzwald 5.480 P.
2. Julia Ehrle, Nordschwarzwald 3.450 P.
3. Joelle Bernhardt, Nordschwarzwald 3.280 P.

Ingebrigtsen und Battocletti Cross-EM, Antalya/TUR (8.12.)

Die 30. Auflage der Crosslauf-Europameisterschaften war eine Premiere, denn erstmals wurde diese Großveranstaltung auf türkischem Boden ausgetragen. Antalya gilt als Tor zur Mittelmeerküste. Die Temperaturen bewegten sich im niedrigen zweistelligen Bereich. Im sogenannten Dokumapark hatten die Organisatoren zwischen Schotter eine vorwiegend aus Gras bestehende Strecke angelegt, die aufgrund der starken Regenfälle in der Nacht nass und rutschig war. Am Wettkampftag blieb es jedoch trocken. Als die Mixed-Staffel und die beiden U23-Rennen über die Bühne gingen, öffnete sich der zuvor etwas graue Himmel. Zwei künstlich aufgetürmte Hügel, ein paar Hindernisse und eine tiefe sowie eine sandige Passage pro Runde wurden als „Extras“ in den ansonsten flachen Kurs eingebaut. Da der Eintritt frei war, feuerten viele Zuschauer die Aktiven an.

Für die Highlights sorgten Jakob Ingebrigtsen und Nadia Battocletti. Nach 2021 und 2022 schnappte sich der Norweger seinen dritten Titel in der Männerklasse, nachdem er im Vorjahr mit Achillessehnen-Problemen pausieren musste. Von 2016 bis 2019 hatte Ingebrigtsen schon viermal in Folge bei den Junioren Gold geholt. Für ein Novum sorgte Battocletti, die nunmehr als

erste Athletin in die Geschichte der Cross-EM eingehen wird, da sie in der U20, in der U23 und bei den Frauen den Titel erobert hat. 2024 war die Olympia-Zweite von Paris (10.000 m) und Doppel-Europameisterin von Rom (5.000 m und 10.000 m), jeweils mit Landesrekord, noch Zweite geworden hinter der Norwegerin Karoline Bjerkeli Grøvdal, die viermal Gold (2009 und von 2021 bis 2023) gewonnen hatte. Konstanze Klosterhalfen wurde 2022 EM-Zweite im Gelände hinter Grøvdal. In Antalya blieb sie Battocletti auf den Fersen und feierte mit der Silbermedaille nach vielen Rückschlägen eine glanzvolle Rückkehr. Eine weitere Medaille holte das deutsche U23-Team in der Besetzung Pia Schlattmann, die Vierte wurde und knapp Bronze verpasste. Blanka Dörfel und Mia Jurenka. Stark war auch die Vorstellung von Julia Ehrle als Vierte, die in der U20 das Tempo mitbestimmt hatte. (Siehe Bericht von Ulrich Hörnemann.)

Männer, Elite, 7.832 m:

1. Jakob Ingebrigtsen, NOR 22:16
2. Yemaneberhan Crippa, ITA 22:24
3. Thierry Nokuwmenwayo, ESP 22:31
4. Isaac Kimeli, BEL 22:33
5. Andreas Almgren, SWE 22:34
6. Yann Schrub, FRA 22:35
7. Nassim Hassaou, ESP 22:44
8. Abdessamed Qukhelfen, ESP 22:45
9. Rory Leonard, GBR 22:45
10. Adél Mechaal, ESP 22:47
17. Markus Görger, GER, Karlsruhe 22:53
23. Aaron Bienenfeld, GER, Hanau 23:04
39. Filimon Abraham, GER, Regensburg 23:21
48. Nick Jäger, GER, Höchststadt 23:37
50. Tobias Rattinger, AUT 23:38
89. Andreas Vojta, AUT 27:23
89 im Ziel

Teams: 1. Spanien 18 Punkte, 2. Belgien 37 P., Großbritannien 39 P., 7. Deutschland

Männer, U23, 3.222 m:

1. Will Barnicoat, GBR 18:27
2. Nicholas Griggs, IRL 18:28
3. David Stone, GBR 18:31
4. Andriy Atamaniuk, UKR 18:35
5. Luc Le Baron, FRA 18:38
6. Konjoneh Maggi, ITA 18:41
8. Kevin Kamenschak, AUT 18:46
24. Leo Lädermann, SUI 19:07
26. Sebastian Frey, SUI 19:09
30. Jonathan Hofer, SUI 19:13
38. Nino Freitag, SUI 19:20
48. Timo Hinterdorfer, AUT 19:38
76 im Ziel

Teams: 1. Großbritannien 79 P., 2. Frankreich 24 P., 3. Dänemark 42 P., 7. Österreich 82 P., 10. Schweiz 92 P.

Männer, U20, 4.812 m:

1. Niels Laros, NED 14:07

2. George Couttie, GBR 14:08
3. Andreas Fjeld Halvorsen, NOR 14:16
4. Magnus Øyen, NOR 14:16
5. Karl Ottfalk, SWE 14:18
6. Ishak Dahmani, FRA 14:19
13. Jakob Dieterich, GER, Kassel 14:24
16. Romuald Brosset, SUI 14:25
19. Loic Berger, SUI 14:27
32. Matthieu Bühner, SUI 14:40
33. David Scheller, GER, Main-Spessart 14:41
34. Tobias Tent, GER, München 14:41
52. Elias Kolar, GER, Regensburg 14:54
60. Théotime Popea, SUI 15:01
- 94 im Ziel

Teams: 1. Norwegen 17 P., 2. Niederlande 20 P., 3. Frankreich 40 P., 6. Schweiz 62 P., 8. Deutschland 80 P.

Frauen, Elite, 7832 m:

1. Nadia Battocletti, ITA 25:43
2. Konstanze Klosterhalfen, GER, Leverkusen 25:54
3. Yasemin Can, TUR 26:01
4. Delvine Meringor, ROU 26:03
5. Jana Van Lent, BEL 26:04
6. Mariana Machado, POR 26:13
7. Sarah Lahti, SWE 26:16
8. Manon Trapp, FRA 26:17
9. Flavie Renouard, FRA 26:19
10. Niamh Allen, IRL 26:20
20. Hama Klein, GER, Tübingen 26:46
32. Domenika Mayer, GER, Regensburg 27:06
48. Eva Dieterich, GER, Tübingen 27:31
- 79 im Ziel

Teams: 1. Italien 33 P., 2. Großbritannien 36 P., 3. Belgien 46 P., 6. Deutschland 54 P.

Frauen, U23, 6.322 m:

1. Phoebe Anderson, GBR 21:16
2. Maria Forero, ESP 21:31
3. Ikona Mononen, FIN 21:24
4. Pia Schlattmann, GER, Münster 21:35
5. Camille Place, FRA 21:35
6. Mia Waldmann, GBR 21:38
26. Mia Jurenka, GER, Sindelfingen 22:26
27. Cordula Lassacher, AUT 22:26
29. Romane Wolhauser, SUI 22:31
31. Marie-Theres Gruber, AUT 22:32
67. Katharina Götschl, AUT 24:00
- 71 im Ziel

Teams: 1. Großbritannien 24 P., 2. Türkei 38 P., 3. Deutschland 40 P., 10. Österreich 113 P.

Frauen, U20, 4.812 m:

1. Innes Fitzgerald, GBR 15:47
2. Jess Bailey, GBR 15:58
3. Sofia Thøgersen, NOR 16:03
4. Julia Ehrle, GER, Nordschwarzwald 16:03
5. Jade Le Corre, FRA 16:18
6. Eleanor Strevens, GBR 16:28
8. Shirin Kerber, SUI 16:37
10. Fabienne Müller, SUI 16:39
33. Anouk Danna, SUI 17:10
40. Constance Pittet, SUI 17:18
45. Adia Budde, GER, Altenholz 17:24
54. Emily Junginger, GER, Sindelfingen 17:36
65. Jule Lindner, GER, Bamberg 17:52
78. Ada Werner, GER, Berlin 18:14
- 90 im Ziel

Teams: 1. Großbritannien 9 P., 2. Frankreich 39 P., 3. Italien 44 P., 4. Schweiz 51 P., 10. Deutschland 103 P.

Mixed-Staffel, 6.322 m:

1. Italien 18:02, 2. Frankreich 18:02, 3. Großbritannien 18:02, 4. Niederlande 18:12, 5. Spanien 18:27, 6. Polen 18:32, 7. Belgien 18:33, 8. Türkei 19:04, 9. Portugal 19:04, 10. 10. Ukraine 19:23, 11. Andorra 19:58

1.085 Finisher in Riesenbeck Deutsche Crossmeisterschaften, Riesenbeck (23.11.)

Seit 2016 organisiert die Riesenbeck International GmbH in ihrem Pferdesportzentrum ganzjährig Turnier- und Trainingsveranstaltungen im Reiten. Auf dem großflächigen Gelände an der Surenburg, der Heimat des viermali-

gen Olympiasiegers Ludger Beerbaum, wurden nunmehr auch die Cross-DM ausgetragen. Im Orga-Komitee war die Leichtathletik-Abteilung des SV Teuto Riesenbeck mit Michael Brinkmann an der Spitze, dem „Macher“ des Münster-Marathon. Er moderierte die sieben Stunden lange Veranstaltung fachmännisch. Im Vorfeld waren über 1.300 Meldungen eingegangen, in der Ergebnisliste wurden 1.085 Finisher notiert, die bei trockenem Wetter, aber nur einstelligen Temperaturen den anspruchsvollen Rundkurs bewältigt hatten. (Siehe Bericht von Ulrich Hörnemann)

Männer, Langstrecke, 94 km:

1. Markus Görger, Karlsruhe 27:08
2. Nick Jäger, Höchststadt 27:15
3. Aaron Bienenfeld, Hanau-Rodenbach 27:20
4. Filimon Abraham, Regensburg 27:24
5. Frederik Ruppert, Tübingen 27:31
6. Maximilian Thorwirth, Düsseldorf 27:43
7. Linus Corsmeier, Köln 28:26
8. Roman Freitag, Erfurt 28:28
9. Max Nores, Leverkusen 28:30
10. Felix Nadeborn, Hamburg 28:38
11. Filmon Teklebrhan-Berhe, Freiburg 28:48
12. Niklas Buchholz, Höchststadt/Aisch 28:49

Teams: 1. LSC Höchststadt/Aisch 34 P., 2. SSC Hanau-Rodenbach 37 P., 3. SG Wenden 45

Männer, Mittelstrecke, 4,3 km:

1. Jens Mergenthaler, Nordschwarzwald 12:36
2. Niklas Buchholz, Höchststadt/Aisch 12:39
3. Brian Weisheit, Höchststadt/Aisch 12:41
4. Jonas Völler, Myhl 12:48
5. Marco Sietmann, Münster 12:49
6. Artur Beimler, Braunschweig 12:56

Teams: 1. LSC Höchststadt/Aisch 20 P.

Männliche U23, 7,7 km:

1. Maximilian Berger, Höchststadt/Aisch 23:19
2. Robin Müller, Thüringen 23:19
3. Kurt Lauer, Ludwigsburg 23:20
4. Benjamin Dern, Trier 23:25
5. Tobias Prater, Sindelfingen 23:25
6. Tom Förster, Braunschweig 23:29

Teams: 1. LG Region Karlsruhe

Männliche Jugend U20, 4,3 km:

1. Tobias Tent, München 18:08
2. David Scheller, Main-Spessart 18:09
3. Elias Kolar, Roth 18:10
4. Paul Walochny, Leipzig 18:17
5. Lenny Fred Riebe, Dortmund 18:23
6. Christopher Dahlmeyer, Leverkusen 18:31

Teams: 1. SC DHfK Leipzig 35 P.

Männliche Jugend U18, 4,3 km:

1. Levin Saveur, München 13:15
2. Abie Hensgen, Rehlingen 13:16
3. Jakob Rödel, Leipzig 13:22
4. Finn Jakob Merheim, Köln 13:27
5. Leonhard Gothe, Mannheim 13:28
6. Paul Klose, Köln 13:28

Teams: 1. LG Stadtwerke München 29 P.

Senioren M35, 6,0 km; mit M40-M45:

1. Marco Kern, Nordschwarzwald 19:20
2. Benjamin Franke, Hamburg 19:23
3. Michael Eder, Rosenheim 19:41
4. Philipp Sprotte, Hamburg 19:49
5. Christian Oechsler, Rot 20:00
6. Adam Janicki, Brackwede 20:06

Senioren M40, 6,0 km:

1. Steffen Uliczka, Kronshagen 19:10
2. Christian Wiese, Burgdorf 19:35
3. Andreas Bröring, Lohne 19:52
4. Tobias Giering, Nordschwarzwald 20:09
5. Philip Sieben, Waldniel 20:36
6. Christian Krannich, Berlin 20:43

Senioren M45, 6,0 km:

1. Danny Schneider, Schwäbisch Hall 19:06
2. Roland Golderer, Pforzheim 20:20
3. Carsten Hülss, Bremen 20:36
4. Lars Siegmund, Darmstadt 21:08
5. Felix Kaiser, Niederelungen 21:25
6. Lars Gronewold, Köln 21:30

Teams M35-M45:

1. LG farbtex Nordschwarzwald 71 P.



Senioren M50, 4,3 km; mit M55-M60:

1. Markus Mey, Köln 15:02
2. Tim Gollisch, Göttingen 15:04
3. Tobias Sippli, Pliezhausen 15:05
4. Claudius Pyrlík, Hanau-Rodenbach 15:07
5. Manuel Skopnik, Refrath 15:15
6. Marco Salm, Bamberg 15:16

Senioren M55, 4,3 km:

1. Miguel Molero-Eichwein, Schleswig 14:38
2. Günter Seibold, Crailsheim 15:16
3. Dirk Strothmann, Ravensberg 15:19
4. Johannes Ritter, Refrath 15:26
5. Marc Suhrcke, Rhein-Wied 15:42
6. Markus Riefer, Hanau-Rodenbach 15:52

Senioren M60, 4,3 km:

1. Klaus Prieske, Hamburg 15:55
2. Reinmund Hobmaier, Chiemsee 16:05
3. Burkhard Wrenger, Ovenhausen 16:08
4. Hakim Ouahouine, Wettenberg 17:07
5. Friedhelm Betting, Lowick 17:11
6. Jürgen Scherg, Brakel 17:15

Teams M50-M60:

1. TV Refrath 40 P.

Senioren M65, 4,3 km; mit M70-M85:

1. Helmut Strobl, Allgäu 17:07
2. Kurt Christoph, Ruhstorf/Rott 17:07
3. Peter Massny, Neustadt 17:14
4. Georg Fischer, Allgäu 17:32
5. Wolfgang Leonhard, Allgäu 17:33
6. Lothar Benders, Mönchengladbach 18:21

Senioren M70, 4,3 km:

1. Ludwig Lang, Ruhstorf/Rott 17:10
2. Viktor Daudrich, Ruhstorf/Rott 19:31
3. Hans Moll, Murnau 20:00
4. Roland Bass, Schepbach 21:50
5. Peter Thum, Eschenburg 22:35
6. Dr. Christian Fuchs, Senden 24:41

Senioren M75, 4,3 km:

1. Heinz Stroeve, Emlichheim 19:59
2. Wolfgang Lenz, Weinstadt 20:35
3. Herbert Becker, Brechen 21:15
4. Harald Dittberner, Bremen 22:53
5. Wilfried Ackermann, Aschaffenburg 24:11
6. Günter Schmidt, Oldenburg 24:17

Senioren M80, 4,3 km:

1. Gerd Wilhelm, Aschaffenburg 25:15
2. Thomas Krautheim, Bad Grönenbach 27:16

Senioren M85, 4,3 km:

1. Siegfried Bendel, Zeitz 29:15
2. Wilhelm Ehlers, Alfter 31:09
3. Günter Birnbaum, Freiburg 34:46

Teams M65-M85: 1. LG Allgäu 12 P.,

Langstrecke, Frauen, U23, W35-W45, 70 km:

1. Hanna Klein, Tübingen 22:19
2. Eva Dieterich, Tübingen 22:23
3. Domenika Mayer, Regensburg 22:35
4. Pauline Meyer, Leverkusen 22:59
5. Vera Coutellier, Köln 23:14
6. Tsambika Jäger, Pliezhausen 23:17
7. Anna-Sophie Drees, Leverkusen 23:31
8. Sarah Schaperklaus, Menden 23:53
9. Kim Bödi, Sindelfingen 23:57
10. Lara Kiene, Hamm 24:10

Teams Frauen:

1. LAV Stadtwerke Tübingen 7 P.,
2. Bayer 04 Leverkusen 39 P.,
3. SCC Berlin 43 P.,

Weibliche U23, 70 km:

1. Lisa Merkel, Tübingen 22:48
2. Pia Schlattmann, Münster 22:57
3. Mia Jurenka, Sindelfingen 23:00
4. Blanka Dörfel, Berlin 23:02
5. Jette Beermann, Wedel-Pinneberg 23:10
6. Anke Vortmeier, Duisburg 23:22

Teams U23: 1. LG Brillux Münster 27 P.

Senioren W35, 70 km:

1. Jana Groß-Hardt, Lowick 25:00
2. Hannah Arndt, Pliezhausen 25:12

3. Jule Prins, Nordenham 25:55;

4. Stefanie Osthoff, Wenden 26:11
5. Alexandra Müller-Scholz, Göttingen 26:11
6. Jana Palmowski, Porta Westfalica 26:40

Senioren W40, 70 km:

1. Anna-Lina Dahlbeck, Xanten 26:38
2. Kathrin Kovacic, Berlin 27:40
3. Nina Windhausen, Waldniel 27:41
5. Alexandra Schoppe-Schmidt, Münster 28:05
6. Regina Wolff-Severin, Lowick 28:21

Senioren W45, 70 km:

1. Simone Raatz, Darmstadt 26:13
2. Carmen Keppler, Oberkollbach 27:56
3. Daniela Röhrer, Stadtlohn 28:34
4. Katharina Hauerthmann, Münster 28:39
5. Yvonne Brandeiger, Wernigerode 28:48
6. Marta Tolle, Menden 30:27

Teams W35-W45: 1. LSF Münster 67 P.

Weibliche Jugend U20, 5,3 km:

1. Julia Lindner, Bamberg 18:02
2. Ada Werner, Berlin 18:06
3. Adia Budde, Altenholz 18:09
4. Emily Junginger, Sindelfingen 18:15
5. Selina Planken, Dresden 18:17
6. Finja Lammeyer, Bergedorf 18:22

Teams: 1. Eintracht Frankfurt 44 P.

Weibliche Jugend U18, 4,3 km:

1. Julia Ehrle, Nordschwarzwald 14:29
2. Pauline Kleesiek, Kassel 15:14
3. Lara Miller, Löningen 15:28
4. Annelie Tortell, Friedberg 15:43
5. Lina Haase, Chemnitz 15:47
6. Marlene Jung, Friedrichshafen 15:49

Teams: 1. Bayer 04 Leverkusen 69 P.,

Senioren W50, 4,3 km; mit W55-W80:

1. Susanne Rosmanith, Allgäu 17:23
2. Simone Braun, Klausdorf 17:51
3. Caterina Schneider, Bonn 17:58
4. Britta van Zweeden, Bonn 18:01
5. Rajita Schmidt, Münster 18:35
6. Claudia Schmitz, Neuss 18:39

Senioren W55, 4,3 km:

1. Ulrike Wefers-Fritz, Mönchengladbach 17:58
2. Antonia Maecker, Berlin 18:20
3. Sylvia Uebbing, Lowick 18:36
4. Iris Kettner, Berlin 18:37
5. Antje Strothmann, Ravensberg 19:27
6. Kirsten Sellmer, Flensburg 19:28

Senioren W60, 4,3 km:

1. Katjana Quest-Altrogge, Lage 17:53
2. Marion Peters-Karbstein, Frankfurt 19:04
3. Regina Vielmeyer, Oberkollbach 19:31
4. Ute Jenke, Neuss 19:58
5. Michaela Born, Weeze 20:10
6. Hildegard Beckmann, Löningen 20:11

Teams W50-W60:

1. LT Ermert Bonn 46 P.,

Senioren W65, 4,3 km:

1. Cornelia Wagner, Eschenburg 18:29
2. Angelika Albrecht, Lippstadt 20:38
3. Birgit Reinke-Wiese, Klausdorf 20:44
4. Anne Holtkötter, Münster 20:50
5. Diethild Drescher-Eigner, Wittgenstein 20:55
6. Delia Krell-Witte, Münster 20:58

Senioren W70, 4,3 km:

1. Margret Göttbauer, Bad Soden 20:50
2. Rosmarie Eser, Aschaffenburg 24:33
3. Christina Glose, Münster 24:52
4. Urusla Husmeier, Amelinghausen 25:12
5. Marianne Gödel, Baunatal 26:21
6. Edeltraud Ackermann, Aschaffenburg 26:30

Senioren W75, 4,3 km:

1. Marianne Spronk, Weeze 24:13

Senioren W85, 4,3 km:

1. Waltraud Bayer, Bremen 31:12

Teams W65-W85:

1. LSF Münster 25 P.

Weltranglisten Straßenlauf 2024

Marathon,Männer:

2:02:05 Sebastian Sawe, KEN Valencia (1)
2:02:16 Benson Kipruto, KEN Tokyo (1)
2:02:38 Deresa Geleta, ETH Valencia
2:02:44 John Korir, KEN Chicago (1)
2:02:55 Timothy Kiplagat, KEN Tokyo
2:03:17 Milkesa Mengesha, ETH Berlin (1)
2:03:22 Cybrian Kotut, KEN Berlin
2:03:31 Haymanot Alew, ETH Berlin
2:03:37 Stephen Kiprop, KEN Berlin
2:03:47 Morhad Amdouni, FRA Sevilla (10)
2:04:01 Alexander Munyao, KEN London (1)
2:04:15 Kenenisa Bekele, ETH London
2:04:18 Vincent Ngetichi, KEN Tokyo#
2:04:24 Bernard Koech, KEN Hamburg (1)
2:04:24 Daniel Mateiko, KEN Valencia
2:04:35 Hailemaryam Koros, ETH Berlin
2:04:38 Alphince Simbu, TAN Valencia
2:04:29 Mohamed Esa, ETH Chicago
2:04:40 Tadesse Abraham, SUI, 1982 Valencia
2:04:44 Chimdessa Debele, ETH Valencia (20)
2:04:44 Maru Teferi, ISR Valencia
2:04:45 Abdi Nageeye, NED Rotterdam (1)
2:04:45 Hillary Kipkoech, KEN Valencia
2:04:50 Amedework Walegn, KEN Rotterdam
2:04:50 Amos Kipruto, KEN Chicago
2:04:53 Gashau Ayale, ISR Sevilla
2:04:56 Samuel Fitwi, GER Valencia
2:04:59 Sisay Lemma, ETH Valencia
2:05:01 Addisu Gobena, ETH Dubai (1)
2:05:12 Yohei Ikeda, JPB Berlin (30)
2:05:13 Tadese Takele, ETH Berlin
2:05:16 Birhanu Legese, ETH Rotterdam (1)
2:05:16 Yuya Yoshida, JPN Fukuoka (1)
2:05:20 Lemi Dumecha, ETH Dubai
2:05:24 Edward Cheserek, KEN Valencia
2:05:24 Yohannes Chappinelli, ITA Valencia
2:05:35 Mulugeta Uma, ETH Paris (1)
2:05:37 Philemon Kiplimo, KEN Hamburg
2:05:37 Oqbe Ruesom, ERI Berlin
2:05:38 Tsegaye Getachew, ETH Amsterdam (1) (40)
2:05:40 Asefa Boki, ETH Amsterdam
2:05:41 Ronald Korir, KEN Hamburg
2:05:42 Dejene Megersa, ETH Dubai
2:05:43 Kenneth Kipkemoi, KEN Rotterdam
2:05:46 Richard Ringer, GER Valencia
2:05:48 Titus Kipruto, KEN Paris
2:05:52 Cornelius Kibet, KEN Dongying/CHN (1)
2:05:53 Enock Onchari, KEN Berlin
2:05:54 Derseh Kindie, ETH Berlin
2:05:54 Benard Biwott, KEN Frankfurt (1) (50)
2:06:04 Daniel Ebenyo, KEN Chicago
2:06:06 Amanal Petros, GER Hannover (1)
weiterhin:
2:07:14/116. Hendrik Pfeiffer, GER Houston
2:07:33 Sebastian Hendel, GER Berlin
2:08:29/212. Haftom Welday, GER Sevilla
2:08:52/244. Filimon Abraham, GER Berlin
2:09:46/340. Simon Boch, GER Valencia



Überraschend schnell bereits am 11. Dezember wurde Ruth Chepngetichs Marathon-Zeit von 2:09:54 h, erzielt am 13. Oktober in Chicago, von World Athletics als Weltrekord anerkannt. Dazu gehörte die Überprüfung der Strecke, der eingehaltenen Regeln, der Zeitnahme und ein negativer Dopingbefund. Unser Bild zeigt die Athletin während des Rennens mit ihren beiden Tempomachern auf menschenleerer Straße.

Marathon, Frauen:

2:09:54 Ruth Chepngetich, Ken Chicago (1)
2:15:55 Sutume Kebedem KEN Tokyo (1)
2:16:07 Tigist Ketema, ETH Berlin (1)
2:16:14 Rosemary Wanjiru, KEN Tokyo
2:16:16 Peres Jepchirchir, KEN London (1)
2:16:23 Tigist Assefa, ETH London
2:16:24 Joyciline Jepkosgei, KEN London
2:16:34 Megertu Alemu, ETH London
2:16:52 Yalemzerf Yehualaw, ETH Amsterdam (1)
2:16:58 Amane Beriso Shankule ETH Tokyo (10)
2:17:25 Hawi Feysa, ETH Frankfurt (1)
2:17:51 Irine Cheptai, KEN Chicago
2:18:05 Sifan Hassan, NED Tokyo
2:18:09 Ruti Aga, ETH Dubai
2:18:25 Winfridah Moseti, KEN Hamburg
2:18:26 Stella Chesang, KEN Valencia
2:18:35 Tiruye Misfin, ETH Valencia
2:18:48 Mestawut Fikir, ETH Berlin
2:18:51 Workenesh Edesa, ETH Osaka (1)
2:18:48 Magdalyne Masai, KEN Frankfurt (20)
2:18:59 Honami Maeda, JPN Osaka
2:19:00 Bosena Mulatie, ETH Berlin
2:19:02 Brigid Kosgei, KEN London
2:19:17 Betsy Saina, USA Tokyo
2:19:29 Dera Dida, ETH Dubai
2:19:29 Haven Desse, ETH Amsterdam
2:19:30 Ashete Bekere, ETH Rotterdam (1)
2:19:31 Sheila Chepkirui, KEN London
2:19:33 Rahma Tusa, ETH Houston (1)
2:19:52 Degitu Azimeraw, ETH Barcelona (1) (30)
2:19:55 Vicoty Chepngeno, KEN Houston
2:20:17 Joyce Chepkemei Tele, KEN Ljubljana (1)
2:20:20 Aberu Ayana, ETH Berlin
2:20:22 Buze Diriba, ETH Chicago
2:20:30 Gladys Chesir, KEN Amsterdam

2:20:31 Ai Hosoda, JPN Berlin
2:20:33 Evaline Chirchir, KEN Valencia
2:20:42 Muzuki Matsuda, JPN Berlin
2:20:44 Waganesh Mekasha, ETH Toronto (1)
2:20:48 Enatnesh Tirusew, ETH Paris (40)
2:20:57 Viola Kibiwot, KEN Rotterdam
2:20:59 Gadise Mulu, ETH Ljubljana
2:21:08 Rebbeca Tanui, KEN Kosice (1)
2:21:09 Bedatu Hirpa, ETH Amsterdam
2:21:18 Yuka Ando, JPN Nagoya (1)
2:21:19 Gotytom Gebreslase, ETH Hamburg
2:21:24 Cally Hauger, GBR Berlin
2:21:24 Aminet Ahmed, ETH Amsterdam
2:21:28 Eunice Chumba, KEN Nagoya
2:21:26 Roza Dereje, ETH Toronto (50)
Weiterhin:
2:21:47/60. Melat Yisak Kejeta, GER Berlin
2:23:50/103. Domenika Mayer, GER Hannover (1.)
2:24:54/143. Deborah Schöneborn, GER Houston
2:24:56/144. Katharina Steinbruck, GER Osaka
2:27:34/248. Melina Wolf, GER Berlin
2:30:54/371. Kristina Hendel, GER Houston
2:31:19/385. Laura Hottenrott, GER Paris

Halbmarathon Männer

57:30 Yomif Kejelcha, ETH Valencia (1)
58:05 Sebastian Sawe, KEN Kopenhagen (1)
58:09 Jacob Kiplimo, UGA, Kopenhagen
58:10 Isaia Lasoi, KEN, Kopenhagen
58:17 Daniel Mateiko, KEN Valencia
58:39 Gemechu Dida, ETH Valencia
58:41 Vincent Langat, KEN Valencia
58:47 Amos Kurgat, KEN Kopenhagen
58:50 John Korir, KEN, Ras al Khaimah
58:57 Selemon Barega, ETH Valencia (10)
59:21 Bravin Kiprop, KEN Sevilla (1)
59:22 Kibiwott Kandie, KEN Barcelona (1)

59:23 Andreas Almgren, SWE Barcelona
 59:26 Brian Kwemoi, KEN Neapel (1)
 59:28 Roncer Konga, KEN Barcelona
 59:30 Dinkalem Ayele, ETH Barcelona
 59:30 Daniel Ebenyo, KEN Berlin (1)
 59:32 Richard Etir, KEN Marugane (1)
 59:32 Edward Cheserek, KEN Kopenhagen
 59:37 Alexander Munyao, KEN Marugame (20)
 59:37 Alex Matata, KEN Padua (1)
 38 unter 60 min, die Olympiasieger Tamirat Tola, Marathon und Joshua Cheptegei, 10.000 m, stehen mit je 59:46 (Tola 7. in Ras al Khaimah und Cheptegei 1. in Delhi) gemeinsam auf dem 30. Platz
weiterhin:
 60:56/121. Amanal Petros, GER, Lissabon
 61:15/162. Simon Boch, GER Hamburg (1)
 61:17/167. Samuel Fitwi, GER, Rom
 61:33/208. Johannes Motschmann, GER Hamburg
 61:45/251. Davor Bienenfeld, GER Valencia
 62:01/318. Richard Ringer, GER Valencia
 62:42/506. Filmon Teklebrhanberhe, GER Warschau
 62:47/535. Haftom Welday, GER, Hamburg

Halbmarathon Frauen:

63:04 Agnes Ngetich, KEN Valencia (1)
 63:21 Fotyen Tesfay, ETH Valencia
 63:32 Lilian Rengeruk, KEN Valencia
 64:14 Ejgejehu Taye, ETH Valencia
 64:29 Joyciline Jepkosgei, KEN Barcelona (1)
 64:37 Sutume Kebede, ETH Houston (1)
 64:40 Senbere Teferi, ETH Barcelona
 65:11 Margaret Kipkemboi, KEN Kopenhagen (1)
 65:14 Tsigie Grebreselama, ETH RaK
 65:31 Yalemzerf Yehualaw, ETH Lame/GBR (1) (10)
 65:43 Judy Kemboi, KEN Kopenhagen
 65:44 Ababei Yeshanehm ETH Rak
 65:51 Brigid Kosgei, KEN Lissabon (1)
 65:58 Loice Chemnung, KEN Malaga (1)
 65:58 Ruth Chepngetich, KEN Buenos Aires (1)
 65:59 Winfridah Mosejim KEN Malaga
 66:05 Jackline Sakilu TAN RaK
 66:06 Sheila Chelangatm KEN Valencia
 66:07 Hellen Obiri, KEN Houston
 66:07 Dolphine Omare, KEN Marugame (1) (20)
 66:55/32. Karoline Grövdal, NOR Kopenhagen (beste Europäerin)

weiterhin:

67:07/36. Konstanze Klosterhalfen, GER, Valencia
 67:26/45. Melat Kejeta, GER, Berlin
 68:26/70. Eva Dieterich, GER Valencia
 69:32/117. Fabienne Königstein, GER Warschau (1)
 69:46/128. Domenika Mayer, GER Warschau
 69:51/135. Esther Pfeiffer, GER Hamburg (1)
 69:58/144. Katharina Steinruck, GER Den Haag
 71:01/115. Miriam Dattke, GER Berlin
 71:45/299. Mia Jurenka, GER Hamburg
 71:57/301. Blanka Dörfel, GER Hamburg

Männer, 10 km Straße:

26:37 Yomif Kejelcha, ETH London
 26:48 Jacob Kiplimo, UGA Valencia
 26:53 Joshua Cheptegei, UGA Laredo
 26:57 Birhanu Balew, RN Valencia
 26:59 Peter Aila, KEN Valencia
 27:01 Dennis Kitiyo KEN Valencia
 27:02 Tadesse Worku, ETH Catellon
 27:04 Etienne Dagnos, FRA Lille 1611



Dominante Persönlichkeit im Laufist Beatrice Chebet aus Kenia. Sie führt die Jahres- und Weltrekordlisten über drei Strecken an, ist Doppel-Olympiasiegerin und Crosslauf-Weltmeisterin.

27:06 Nicholas Kipkorir, KEN Herzogenaurach
 27:06 Sabastian Sawe, KEN Herzogenaurach (10)
 27:07 Jimmy Gressier, -FRA Lille 1703
 27:07 Jacob Krop, KEN Lille 1703
 27:07 Rodrigue Kwizera, BDI Herzogenaurach
 27:08 Yemane Crippa, ITA Herzogenaurach
 27:08 Daniel Kinyanjui, KEN Brasov
 27:09 Hicham Amghar, MAR Brasov
 27:09 Weldon Langat, KEN Basov
 27:11 Vincent Langat, KEN Herzogenaurach
 27:13 Dominic Lobalu, SUI Valencia
 27:15 Daniel Kimaiyo, KEN Brasov (20)

Männer, 10.000 m Bahn:

26:31,01 Yomif Kejelcha, ETH. Nerja/ESP
 26:31,12 Berihu Aregawi, ETH Nerja
 26:34,94 Selemon Barega, ETH Nerja
 26:37,93 Biniam Mehary, ETH Nerja
 26:42,65 Gemechu -Dida, ETH Nerja
 26_43,14 Joshua Cheptegei, UGA Paris
 26:43,46 Grant Fisher, USA Paris
 26:43,79 Mohammed Ahmed, CAN, Paris
 26:43,98 Bernard Kibet, KEN Paris
 26:46,39 Jacob Kipimo, UGA Paris (10)

Frauen, 10.000 m Straße

28:46 Agnes Jebet Ngetich, KEN Valencia:
 28:57 Emmaculate Achol, KEN Valencia
 29:32 Lilian Rengeruk, KEN Valencia
 29:50 Faith Chepkoech, KEN Castellon
 29:54 Goyen Tesfay, ETH Catellon
 29:55 Kaneth Chepngich, KEN Valencia
 29:56 Diana Chepkorir, KEN Castellon
 29:56 Likina Amebaw, ETH Paris 0504
 29:56 Christine Chesiro, KEN Lille 1611
 29:57 Loice Chemnung, KEN Paris 0504 (10)
 30:04 Joy Cheptoyek, UGA Valencia
 30:08 Cintia Chepngeno, KEN Valencia
 30:17 Irine Cheptai, KEN Valencia
 30:23 Jesca Chelangat, KEN Castellon
 30:23 Asmarech Anley ETH Lille 1611
 30:26 Sarah Chelangat, UGA Valencia

30:27 Grace Nawowuna, KEN Lille 1703
 30:29 Judy Kemboi, KEN Brasov
 30:31 Wede Kefale, ETH Lille 1611
 30:34 Nelvin Jepkemboi, KEN Brasov (20)

Frauen, 10.000 m Bahn:

28:54,16 Beatrice Chebet, KEN Eugene
 29:05,92 Gudaf Tsegay, ETH Eugene
 29:26,89 Lilian Rengeruk, KEN Eugene
 29:27,59 Margaret -Kipkemboi, KEN Eugene
 29:47,71 Foryen Tesfay, ETH Nerja
 29:48,34 Tsigie Gebreselama, ETH San Juan/CA
 29:50,52 Taye Ejgayehu, ETH Nerja
 30:04,97 Janeth Chepngetich, KEN Eugene
 30:06,43 Emmaculate Achol, KEN Eugene
 30:07,42 Catherine Reline, KEN Eugene (10)

Männer, 5km:

12:58 Hagos Gebrhiwet, ETH Al Khobar/KSA
 12:58 Kuma Girma, ETH Al Khobar
 13:00 Yomif Kejelcha, ETH Herzogenaurach
 13:01 Mezgebu Sime, ETH Al Khobar
 13:05 Adisu Yihune, ETH Herzogenaurach
 13:06 Andrew Alamas, KEN Al Khobar
 13:08 Birhanu Balew, BRN Lille
 13:11 Muktar Edris, ETH Lille
 13:13 Raphael Dapash, KEN Herzogenaurach
 13:13 Cornelius Kemboi, KEN Al Khobar (10)
 13:22 (15.) Mohamed Abdilaahi, GER Al Khobar

Frauen, 5km:

13:54 Beatrice Chebet, KEN Barcelona
 14:13 Agnes Ngetich, Ken Valencia
 14:23 Medina Eisa, ETH Barcelona
 14:35 Likina Amerbaw, ETH Monaco
 14:36 Belinda Chemutai, UGA Barcelona
 14:38 Edunah Jebitok, KEN Lille
 14:40 Carolina Nyagam KEN Paris
 14:40 Melknet Wudu, ETH Herzogenaurach
 14:41 Fotyen Tesfay, ETH Herzogenaurach
 14:44 Marta Alemayo, ETH Al Khobar/KSA (10)
 14:44 Hirut Meshesha, ETH Al Khobar



Abschied von der Wettkampfbühne

Von Peter Middel (Text, Foto)

Das Bauchgefühl hat Klemens Wittig geraten, keine Wettkämpfe mehr zu bestreiten. Der inzwischen 87-jährige Langstreckler des LC Rapid Dortmund hat die Sprache seines Körpers verstanden und wird daher in Zukunft nicht mehr auf Medaillenjagd gehen.

Der Dortmunder braucht in seinem Alter auch niemandem mehr etwas zu beweisen, denn er hat auf seiner sportlichen Visitenkarte als Seniorensportler 36 Welt-, 30 Europa- und 50 Deutsche Meisterschaften stehen. Hinzu kommen nationale und international noch weitere 50 Plaketten unterschiedlicher Couleur. Eine solche stolze Erfolgsbilanzauf der Bahn, Halle und auf der Straße sowie im Cross- und Berglauf erzielt, sind wohl einmalig.

Beim 22. Volksbank-Münster-Marathon, verabschiedete sich Klemens Wittig im vergangenen Jahr von der großen Wettkampfbühne. Der Ausdauerspezialist absolvierte nach 47 Aktiven-Jahren sein letztes Rennen im Rahmen einer Drei-Generationen-Staffel, in der noch seine Enkelin Venja Bennhardt, ihr Partner Stefan Kunert und Schwiegersohn Dirk Bennhardt mitrannten. In 4:07:41 h legte das gemischte Quartett die 42,195 km zurück. Im Zielbereich stand auch ap-



Von links Dirk Bennhardt, Klemens Wittig, Venja Bennhardt und Stefan Kunert.



Klemens Wittig hat im Laufe der Jahre viele Medaillen gesammelt. Auf internationalem Parkett gewann er insgesamt 66 Mal Edelmetall.

plaudierend Ehefrau Gerda, die einen großen Anteil an der glanzvollen Karriere ihres Mannes hat. Geboren ist Wittig als fünftes von sechs Kindern in Schlesien.

„Alles hat seine Zeit. Ich habe alles erreicht. Daher habe ich jetzt einen Schlusstrich gezogen. Einen schöneren Rahmen als den Münster-Marathon hätte ich mir für mein letztes Rennen nicht wünschen können.“ stellte Wittig fest.

Der frühere Werksleiter bei Hoesch in Dortmund zeigte bei seinen Wettkampfvorbereitungen immer viel Fleiß und Disziplin. Sonst wäre er nicht so erfolgreich gewesen. So spulte er im Training in mehr als vier Jahrzehnten 140.000 km herunter und hat dabei keinen Kilometer betretet. Sein Lohn war nicht nur eine eindrucksvolle Medaillensammlung. „Durch das Laufen verfüge ich trotz meines fortgeschrittenen Alters immer noch über eine hohe Lebensqualität und habe keine körperlichen Einschränkungen. Dafür bin ich unwahrscheinlich dankbar. Glücklich bin ich auch über die vielen menschlichen Begegnungen, die ich im Sport und bei meinen vielen Reisen erfahren habe. Sehr viel Freude hat mir auch das Laufen in der Natur, insbesondere im Dortmunder Grävlingholz und in der Brechtener Niederung bereitet. Das war für mich immer wieder Genuss pur.“

Das eindrucksvollste Rennen während seiner langen Karriere war für ihn der Wiedervereinigungs-Marathon 1990 in Berlin. „Wenn ich an den Lauf durch das Brandenburger Tor, das 28 Jahre lang als Mahnmal der Trennung zugemauert war, zurück-

denke, bekomme ich heute noch Gänsehaut. Ich hatte das Gefühl, als wolle jeder als Erster durch das Tor als Wahrzeichen der Bundeshauptstadt laufen.“

Gänsehaut bekam Klemens Wittig auch, als er bei der Senioren-WM im italienischen Riccione nach seinem eindrucksvollen 5000-m-Erfolg in der Klasse M 70 in 19:12,7 min zu seinen Ehren die Nationalhymne hörte. Anschließend gewann er in dem Urlaubsort an der Adria als WM-Debütant überraschend noch den Cross- und den Marathonlauf. „Das waren schon ergreifende Momente für mich, die ich nie vergessen werde.“ betont der zweimalige Sportler des Jahres in Dortmund (2007 und 2013).

Trotz fehlender Wettkämpfe wird Klemens Wittig, der zu seinen besten Zeiten die Marathondistanz in 2:50:16 h zurücklegte, in Zukunft nicht aufs Laufen verzichten, denn er möchte körperlich weiter mobil bleiben. Bei seinen Trainingsläufen wird er jedoch einen Gang zurückschalten und nur noch auf einen wöchentlichen Umfang von ca. 30 km kommen.

Trotzdem wird bei Klemens Wittig, der zwei Töchter und vier Enkelkinder hat, keine Langeweile aufkommen. Denn er engagiert sich schon seit über 50 Jahren in Dortmund-Brechten in der Katholischen Arbeiter-Bewegung und vertritt bei einigen Terminen sogar den Pfarrer. Zudem hat Wittig noch das Radfahren als Hobby.

So fuhr er zweimal rund um Deutschland sowie einmal nach St. Petersburg und einmal quer durch die USA. Auch bei diesen Touren profitierte er von seiner enormen Ausdauer.



Die Menge macht's statt der Qualität

Von Manfred Steffny

Neben dem olympischen Marathon wird die Szene der ganz langen Läufe unübersichtlich. Der Boom geht an den Meisterschaften in den langen Disziplinen vorbei. Es ist ein Wildwuchs entstanden, sodass sich leistungsmäßig anspruchsvolle Läufer beiderlei Geschlechts fragen müssen: Bin ich Bergläufer, Marathonläufer oder Trailläufer? Titelkämpfe gibt es genug, auch über 50 und 100 km und im 24-Stundenlauf, doch die Sportverbände schaffen es nicht, das Interesse auf Ausdauer-Events dies- und jenseits der 42,195-km-Läufe zu lenken, was den Triathleten spielend gelingt.

Privat-Veranstalter wie UMTB in Frankreich mit alpinen Trailrennen am Mont Blanc und die „Golden Trail World Series“ ziehen trotz hoher Startgelder Klasse und Masse an. Währenddessen hagelt es Absagen für nationale und internationale Meisterschaften mit kleinen Feldern. Trotz hoher Prämien hat kaum jemand den vergleichenden Durchblick, weil die angebotenen Trailstrecken mit verschiedenen Längen weit aufgefächert sind und sich im Höhenmeter-Rausch überbieten mit Stichworten wie Sky und Verticale.

Ähnlich sieht es bei den Flachland-Strecken aus. Deutscher Meister über 50 km wurde Marcel Bräutigam bereits im März am Werdersee in beachtlichen 2:55:47 h als einziger Läufer unter drei Stunden deutlich vor Lukas Kley aus Refrath (3:03:13) und Kay Müller (3:06:27 h). Bei den Frauen war es Anja Kobs in 3:27:50 h. Bräutigam kam ins Gespräch, als er beim Rennsteiglauf die Langstrecke über 90 km gewann. Das zählte dann. Er startet auch für den Rennsteiglauf-Verein und wurde außerdem Polizeimeister.

Auch Anja Kobs trat bei den deutschen Ultratrail-Meisterschaften in Reit im Winkl im Oktober als Nebengewinn des Mountainman in Erscheinung. Dort wurde sie über die Distanz von 70 km Zweite in 8:47:08 h hinter Juliane Rössler aus Augsburg, die gerade von den UMTB-Meisterschaften am Mont Blanc kam. Sie war mit 8:21:25 h überlegen.

Von der UMTB-Meisterschaft kam auch ASICS-Ass Benedikt Hoffmann, der überraschend beim Bergabstück noch überholt wurde von Manuel Hartweg aus Rülzheim in 6:47:49 h auf der mit 3.000 Höhenmetern gespickten Distanz. Bergauf war Hoffmann noch klar vorne, doch auf dem letzten Bergabstück verlor er noch 3:53 min auf den Sieger. Hier gab es im Rahmenwettbewerb einer allgemeinen Trail-Veranstaltung (genannt „XXL-Trail Trailrunning ohne Hund“) gerade 188 Finisher in der Meis-

terschaftswertung.

Zur 100-km-Meisterschaft, einst international ein Höhepunkt mit Europa- und Weltmeisterschaften, traten im Pfälzer Kultort Kandel nur 65 Personen an, und es gab nur 45 Finisher. Hier gewann Max Kirschbaum mit guten 6:55:09 h deutlich vor Johannes Ahrens aus Kitzingen, der 7:05:25 h benötigte. Dritter wurde der Hamburger Martin Müller in 7:09:23 h. Bei den Frauen siegte Kathrin Ochs, bereits W45, in 8:13:55 h vor der Leipzigerin Christina Fischer in 8:27:29 h und Pia Winkelblech aus Kandel in 8:41:59 h.

Diese Meisterschaft stand ebenso unter der Obhut der Deutschen Marathon-Vereinigung DUV wie die 24-Stunden-Meisterschaft. Hier wurde Norman Mascher-Aspensjö aus Berlin Meister mit 223,150 km vor 56 Männern und Julia Jezek (Die Laufpartner) mit 196,385 km vor 36 Frauen. Die letzten standen mit 47,224 km und 45,549 km in der Ergebnisliste für 24 Stunden, wofür auch noch der km-Schnitt errechnet wurde. Zur Ehrenrettung: 2023 in Braunschweig schaffte Felix Weber aus Braunschweig sehr gute 278,312 km.

Dieser 1985 von Harry Arndt aus Hanau-Rodenbach gegründete Verband für die Ultraläufer lebt heute verstreut von den Statistiken des Zweigvereins „Marathon-Club 100“. Hier sind die Marathon- und Ultralauf-Sammler allerorten unterwegs. Es werden bereits über 1.200 Klubmitglieder verzeichnet, die bis zum ersten Halbjahr 2024 mit mehr als 300 Marathonläufen zu Buche stehen.

Die meisten aktiven Mitglieder laufen im Schnitt jede Woche einen Marathon und beleben die Szene des hinteren Feldes, finden auch in der Öffentlichkeit reges Interesse. Solche Zahlen sind natürlich eine Frage von vielen Jahren Marathonsport. Man ist sich nicht immer einig über die Strecken und ihre Anerkennung durch den übergeordneten Deutschen Leichtathletik-Verband. Dafür legt man aber in den Statistiken weltweit vorne.

HOTTAS UND PREISLER

Der Marathonläufer mit den meisten Einsätzen ist der praktizierende Hamburger Arzt Christian Hottas. Er führt die Weltrangliste der Marathonsammler mit zurzeit gemeldeten 3.291 Marathonläufen an. Am 30. Juni 2024 waren es noch 3.249 Läufe über Marathon und längere Distanzen. Bei den Frauen liegt die Berlinerin Sigrid Euchner mit 2.370 Läufen vorne als insgesamt Dritte.

Diese Zahlen erhöhen sich im Wochentakt, denn fast jeden Tag findet man irgendwo einen Marathon. Und wenn nicht, dann wird kräftig nachgeholfen. Christian Hottas ist selbst Veranstalter von Läufen an wunderlichen Orten mit ebenso wunderlichen Namen („Rund um die Teichwiesen“ in Hamburg). An Heiligabend gab es gleich vier Marathonläufe im wohl einstelligen Teilnehmerbereich im Ahnetal, in Northeim. Vortlage und Brühl.

Einige Freunde konnten so lange nicht warten und feierten ihn am 5. Januar in Hamburg als Eskorte 5. Januar für seinen 3333. Marathon bei 16 Runden „Rund um die Teichwiesen“ als Jubilar. Der stapfte 16 Runden lang in dicker Winterkleidung über vereiste Wege, begleitet von ein paar verhutzelten Menschen. Schon wieder im Dunkeln nach knapp neun Stunden im Ziel zündeten ein paar Fans Wunderkerzen an (siehe 5-min-Filmchen bei youtube). Hottas als „hot Ass“.

Am 2. Februar wird es eine Nummer größer mit dem Lauf „25 Jahre Hamburg Special Marathons by Christian Hottas“ zum „16. Schuppem 50/51/52 Marathon und Halbmarathon“.

Dieser Lauf findet um das Hafenumuseum auf dem Kleinen Grasbrook im



Horst Preisler im Jahr 2000 in Berlin: Erster Mensch mit 1.000 Marathons. Foto: Wolfgang Löschner



Hamburger Hafen statt. Und dient der Erinnerung an den 1. St.Pauli Elbtunnel Marathon im Jahr 2000. Im Elbtunnel, immer ein besonderes Spektakel, darf nicht mehr gelaufen werden. Doch die erwähnten Schuppen sind ganz in der Nähe. Das Startgeld beträgt 12.50 EUR mit Urkunde, Ergebnisliste, Medaille, Zeitlimit 8 Stunden. Es gibt ausreichend Verpflegung. Leider gibt es keine Umkleidemöglichkeiten, Toiletten und Duschen.

Sicherlich starten einige dann eine Woche später schon wieder beim II. Sibirienlauf, nicht hinter dem Ural, sondern in 25335 Elmshorn, Hausnummer Sibirien 10 für Start und Ziel um 10.10 Uhr über 59 Runden mit sicherheitshalber 42.704 km. Veranstalter ist wieder Christian Hottas.

Hottas hat mit Geburtsjahr 1956 noch viel vor. Er war auch Vorsitzender der „100MC“, hat aber jetzt den eigenen Verein FEM gleich „Fun&Erlebnis Marathons“. Urvater dieser Marathon-Sammler ist Horst Preißler aus Hamburg. Er ist Mitgründer der DUV und war offiziell nie Mitglied des späteren „MC100“, der ihn aber dann zum Ehrenmitglied machte. Preißler lief seinen ersten Marathon erst mit 39 Jahren 1974 in Nordholz mit 4:39:58 h, den zweiten im Frühjahr 1975 in 4:27:00 h in Husum, den dritten 1975 in 4:09:05 h in Daverden. Das ging so weiter bis zum ersten Lauf unter drei 1979 in Hamburg-Neugraben in 2:58:52 h, da schon lief er nur noch auf Ankommen, von Ort zu Ort pilgernd. Er stellte die Marathons als laufender Pionier in epische Länge den Spiridon-Lesern vor und für sein unendliches Archiv, das mit dem Tod von Wolfgang Löscher verschwunden scheint.

Preißler sah sich nie als Sammler, sondern suchte immer neue Lauferlebnisse in der ganzen Welt. Anders als seine Jünger beteiligte er sich nur an bestehenden offiziellen Marathonläufen. Zählen ließ er die anderen. Und die eiferten ihm in Scharen nach. Die Menge macht's und wenn es von Himmelfahrt bis Pfingsten zehn oder zwölf verschiedene selbst ausgeschriebene Läufe in der Umgebung mit Gleichgesinnten waren.

Preißler lief schon mal 100 km und am nächsten Tag wieder Marathon. So holte ich ihn einmal am Bahnhof in Bonn ab, wo er vom Hunderter in Biel kam, seine Sachen in ein Schließfach warf und zum Marathon-Start eilte. Oder er musste sich beeilen bei einem Hunderter in 9:06 h (Bestzeit 8:15 h), um noch den Zug nach Hamburg zu bekommen. Die Fahrten waren für den Personalchef eines Hamburger Krankenhauses anstrengender als die Lauferei. Beim Hamburger Marathon beehrte Renndirektor Wolfgang Kucklich sein Vereinsmitglied beim LAV Hamburg Nord jahrelang mit der Startnummer 1. Bis 2014 lief Preißler bei allen Hamburger Marathons mit. Als er mich einmal in Düsseldorf besuchte, war ich

bereit zum Training mit ihm. Er winkte ab – am Wochenende standen zwei Marathons an. Er war immer dabei, ob ein Team-Marathon in Berlin anstand oder der jeweils erste Marathon mit einem seiner beiden Söhne oder eine Deutschland-Durchquerung. Besonders beehrt fühlte er sich, als er als einer von sieben Läufern 1995 zum Jahrestag der Atombombenabwürfe für einen Ehrenlauf von Hiroshima nach Nagasaki eingeladen wurde. Leider musste er nach 350 km wegen Magenbeschwerden aufgeben. Stets wirkte Preißler freundlich, weltoffen und unangestrengt, im Schongang wie bei seinen späteren Läufen. Seine Marathon-Bestzeit von 2:54:39 h im Jahr 1984 ist ihm irgendwie ausgerutscht. Als Statistiker zählte er einmal 2012 auf, er sei 618 Mal unter vier Stunden gelaufen und 1.000 Mal unter 4:37 h. Viermal hatte er den Spartathlon über 246 km durchgestanden. In Berlin feierte man ihn im Jahr 2000 für seinen tausendsten Marathon, was ihm eher peinlich erschien. Dennoch war er bis 2011 Ranglisten-Erster. Marathon laufen war für ihn selbstverständlich. Es kam wie es kommen musste.

Der ehrgeizige, 20 Jahre jüngere Christian Hottas „überholte“ Preißler mit seinen „specials“. 1987 lief er in Hannover seinen 2.000 Marathon, 2021 den 3.000 Marathon plus Ultra. Preißler scherte sich wenig darum, klapperte, langsamer werdend, seine Serienläufe ab. In der offiziellen internationalen Statistik „Megamarathon Ranking 300+“ steht er mit 2002 Marathons und mehr Läufen an sechster Stelle. Preißler starb im Februar 2022 mit 86 Jahren, lebte die letzten drei Jahre in einem Pflegeheim. So schnell wird man ihn nicht vergessen.

366 Marathons in 2024

Die 55-jährige Belgierin Hilde Dosogne hat im Schaltjahr 2024 an jedem einzelnen Tag einen Marathon absolviert. Ihren 366. absolvierte sie an Silvester in der Stadt Gent, wo ihr Hunderte von Fans applaudierten. Mit dabei war auch ihr Landsmann Bashir Abdi, einer der weltbesten Marathonläufer, Olympia-Dritter in Tokyo 2021, Olympia-Zweiter in Paris 2024 und Europarekordler mit 2:03:36 h (Rotterdam 2021). Ergab den Startschuss. Sie hofft nun auf eine Eintragung ins Guinness-Buch, denn ihre Leistung ist zugleich eine neue Frauen-Weltbestleistung. Erchana Murray-Bartlett aus Australien hielt den alten Rekord mit nur 150 Marathons am Stück.

Hilde Dosogne ist eine Extremsportlerin, die in der Gemeinde Lochristi in der Provinz Ostflandern lebt. Sie ist Biochemikerin und arbeitet in Teilzeit. Ihre meisten Läufe absolvierte sie auf einem flachen, windanfälligen Kurs rund um einen See bei Gent. Statt der üblichen 42,195 km lief sie jedesmal 42,5 km und immer nachmittags in einem Tempo von 10 km/h, damit andere Laufenthusiasten ihr folgen konnten



Christian Hottas nach 2.000 Marathons in Hannover. Foto: Möller

Mit ihrem ambitionierten Projekt sammelte sie 66.000 Euro für die Brustkrebsforschung. 26 Paar Laufschuhe hat Hilde Dosogne unterwegs verschlissen. Ihre Gesamtstrecke lag bei 15.444 km. Von Frankfurt nach Peking (China) sind es vergleichsweise rund 7.800 km Luftlinie.

Im September stürzte sie beim Lauf und landete vorübergehend in der Notaufnahme. Doch Dosogne gab nicht auf. Nach Verlassen des Krankenhauses begann sie ihren Marathon von vorn und hielt trotz Schmerzen durch. „Ich bin zwar müde, aber nicht erschöpft“, sagte sie nach ihrem 366. Marathon in Gent, „doch jetzt bin ich auch froh, dass es vorbei ist.“

Aber die nächste Herausforderung hat sie schon vor Augen: den Spartathlon vom 27.-28. September. Schon zweimal, 2022 und 2023, hat Hilde Dosogne an diesem Ultra-Marathon über 246 km (Zeitlimit: 36 h) auf historischer Route von Athen nach Sparta teilgenommen. **U.H.**



Hilde Dosogne mit Abdi Bahir beim 366. Marathon.



Vielseitigkeit wieder gefragt

Amanal Petros und Melat Kejeta heißen die Sieger des **Spiridon-Cups 2024**, der den besten deutschen Langstrecken-Allrounder des vergangenen Jahres auszeichnet. In die Wertung kamen hierfür die Marathon-Leistung, das beste Ergebnis im Halbmarathon und die stärkste 10-km-Zeit.

Letzteres Resultat kann entweder im 10-km-Straßenlauf oder über 10.000 m auf der Bahn erzielt worden sein, wobei die Angabe der Hundertstel-Sekunden auf Letzteres schließen lässt. Auffallend war, dass fast alle deutschen Topläufer alle drei Strecken im Wettkampf gelaufen sind, also der klassische Saisonaufbau mit Halbmarathon vor dem Marathon und 10-km-Rennen als Tempospritze wieder verstärkt gefragt sind. Die auf den IAAF-Scoring-Tables basierenden Gesamtpunkte der umgerechneten Leistungen waren in diesem Jahr in der Gesamtheit der Top10 besonders stark ausgefallen und sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen die besten in der Historie des Spiridon-Cups.

Der klare Cup-Sieger Amanal Petros hat zwar 2024 nur die drittschnellste Marathon-Zeit aufzuweisen, hatte jedoch mit Top-Leistungen über 21,1 und 10 km die ausgeglichensten Resultate erzielt. Ebenfalls auf allen drei Strecken konstant gut waren in 2024 Simon Boch und Richard Ringer als Zweit- und Drittplatzierte des Dreikampfs. Bochs tolle Unterdistanzleistungen kompensierten dabei die nur achtbeste Marathon-Zeit. Umgekehrt fiel der schnellste Marathonläufer des Jahres Samuel Fitwi durch seine bescheidene 10-km-Zeit auf der Bahn gegen starke Konkurrenz auf Platz fünf ab. Bei den Frauen gab es ein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen Melat Kejeta und Domenika Mayer mit dem ganz knapp besseren Ende für die gebürtige Äthiopierin. Da Kejeta keinen Wettkampf über 10 km gelaufen ist, kam ihre Durchgangszeit des nicht berücksichtigten Berlin-Marathons in die Wertung. Drei gleich starke Leistungen erbrachte hinter der zweitplatzierten Mayer auch Katharina Steinruck als ebenfalls nur knapp distanzierte Dritte.

Christian Werth

Männer:

PUNKTE

Amanal Petros, SCC Berlin (2:06:05 - 1:00:56 - 27:42)	3.535
Simon Boch, LG Regensburg (2:09:45 - 1:01:15 - 28:01)	3.430
Richard Ringer, LC Rehlingen (2:05:46 - 1:02:01 - 28:33)	3.420
Filimon Abraham, LG Regensburg (2:08:52 - 1:03:09 - 27:48,82)	3.392
Samuel Fitwi, Silvesterlauf Trier (2:04:55 - 1:01:17 - 29:25,35)	3.386
Nils Voigt, TV Wattenscheid (2:10:32 - 1:03:56 - 27:41,92)	3.345
Johannes Motschmann, SCC Berlin (2:10:39 - 1:01:33 - 28:49)	3.332
Hendrik Pfeiffer, TK zu Hannover (2:07:14 - 1:03:05 - 28:49)	3.330
Haftom Welday, TB Hamburg Eilbeck (2:08:27 - 1:02:45 - 29:06)	3.296
Sebastian Hendel, LG Braunschweig (2:07:33 - 1:03:38 - 29:06)	3.278

Frauen:

Melat Yisak Kejeta, Laufteam Kassel (2:21:47 - 1:07:26 - 33:01)	3.484
Domenika Mayer, LG Regensburg (2:23:50 - 1:09:46 - 31:43)	3.482
Katharina Steinruck, Eintracht Frankfurt (2:24:56 - 1:09:58 - 32:05)	3.448
Deborah Schöneborn, SCC Berlin (2:24:54 - 1:13:12 - 33:11)	3.325
Melina Wolf, LG Region Karlsruhe (2:27:34 - 1:13:08 - 34:03)	3.256
Kristina Hendel, LG Braunschweig (2:30:54 - 1:12:31 - 34:13)	3.227
Hanna Gröber, LAV Stadtwerke Tübingen (2:35:44 - 1:14:42 - 33:49)	3.157
Lisa Huwatscheck, Hannover 96 (2:33:23 - 1:13:57 - 35:03)	3.133
Maria Brand, LG Regensburg (2:38:23 - 1:16:16 - 34:58,03)	3.043
Katharina Saathoff, Braunschweiger LC (2:37:53 - 1:17:57 - 34:30,48)	3.038



Die Vergangenheit und die Zukunft des Triathlon-Sports verbindet dieses Foto von der Siegerehrung des Grand Finales der T100 in Dubai. Oben auf dem Podest steht Marten van Riel, der belgische Sieger von Dubai, den in Cozumel nur ein Radunfall von einer Superzeit auch im Ironman brachte und der mit seinem Landsmann Jelle Geens, dem neuen 70.3-Weltmeister, möglicherweise die neue Generation nach den Norwegern einläutet. Daneben Rico Bogen, der nach dem ersten Welt-Titelgewinn 70.3 wieder an sein Topform anknüpfte und hier Zweiter wurde. Und dann Englands Alistair Brownlee, 2 x Olympiasieger, 2 x Weltmeister, der hier spontan seinen Rücktritt vom Leistungssport erklärte.

Er sei froh und beglückt, noch die neue Generation erlebt zu haben, erklärte der 36-jährige in einem Interview. 18 Jahre Triathlon seien genug.

Triathlon-Termine 2025

Deutsche Meisterschaften:

29./30.03
Halle/Saale Duathlon Sprint (5km/21km/3km)
2704 Eschweiler: Powerman Alsdorf mit Weltmeisterschaft (10/60/10)
0106 Heilbronn Triathlon Mitteldistanz
0106 Schweinfurt Para.Meisterschaften Sprint
2906 Kleve Triathlon kurz
1307 Hamburg Para-Meisterschaften kurz
02/0308 Dresden Sprint Elite+ kurz (mit „Finals“ allgemein)
1008 Nagold lang Elite, AK
1708 O-See Crosstriathlon Elite, AK
2308 Viernheim Para Supersprint
2109 Osthelden Cross-Duathlon Elite/AK

Weltmeisterschafts-Serie (WTCS):

08+0902 Abu Dhabi / UAE
1706 Yokohama / JPN
12+1307 Hamburg / GER
1409 Karlovy Vary / CZE
2609 Weihai / CHN
15-1910 Grand Final Wollongong / AUS (mit Para-Final)

Weltcup World Triathlon

22+2302 Napier / NZL
12+1304 Vina del Mar / CHI
19+2004 Brasilia / BRA
1005 Chengdu / CHN
24+2505 Samarkand / UZB
21+2206 Huatulco / MEX
05+0607 Tiszaujvaros / HUN
20+2109 Valencia / ESP
04+0510 Rom / ITA
01+0211 Tongyeong / KOR
08+0911 Miyazaki / JPN

Europameisterschaften:

15-1705 Pamplona/ESP
Tri mittel und Aquathlon, Aquabike
1506 Besancon / FRA Europameisterschaften Para
2706 Susz / POL EM Mixed Relay Vereine
06+0709 Istanbul / TUR EM kurz und sprint
12-1409 Kitzbühel Jugend, mixed Relay

Europacup Triathlon:

1603 Melilla / ESP Sprint
2903 Quarteira / ESP kurz
2405 Olsztyn / POL Sprint
0106 Kielce / POL Supersprint
0706 Rzeszow / POL kurz
1406 Wels / AUT Sprint
2106 Holten / NED Sprint

Ironman

170 Rennen mit den Wettbewerben Ironman, Ironman 70.3 und IMkurz (Pro-Serie 20 Rennen mit insgesamt \$1,7 Millionen Preisgeld, Auszüge) von 170 Rennen

3003 IM Port Elizabeth/RSA
2604 IM Texas, US-Meisterschaft/USA
0405 IM70.3 Venedig-Jesolo
1005 IM.70.3 St. George US Meisterschaft
1105 70.3 Alcadia/ESP
1705 IM Lanzarote /ESP offen
1805 IM70.2 Aix-en-Provence / FRA
0106 IM Hamburg/GER Europameisterschaft

Frauen

1506 IM Klagenfurt / AUT offen
2906 IM Frankfurt/GER Europameisterschaft Männer
2906 IM 70.3 Olonne-Vendee / FRA
1407 IM Vitoria / ESP

2508 IM70.3 Tallinn / EST Europameisterschaft
3108 IM70.3 Zell am See / AUT
1409 IM Nizza / FRA Weltmeisterschaft Männer
1110 IM Hawaii / USA Weltmeisterschaft Frauen
0811 IM70.3 Marbella Weltmeisterschaft Frauen
0911 IM70.3 Marbella / ESP Weltmeisterschaft Männer
1412 IM 70.3 Taupo / NZL Weltmeisterschaft Frauen

Challenge Family

Auszüge

3101 Israman /ISR lang, mittel
0604 Gdansk/POL (Danzig, Marathonlauf)
2604 Mogan /GC, ESP) mittel
0405 Gallipoli /TUR mittel
0805 Cesenatico /ITA mittel
1105 Salou / ESP mittel, kurz
1805 Samorin /SVK mittel
2505 St. Pölten /AUT mittel
0806 Cagnes / FRA mittel, kurz
1106 Gdansk (Danzig) /POL mittel, sprint
2906 Kaiserwinkl-Walchsee /AUT mittel
0607 Roth / GER lang
2707 Turku / FIN mittel, supersprint
1309 Almere / NED lang, mittel
2109 Sanremo / ITA mittel
1110 Vieux Boucau / FRA mittel, kurz
1810 Peguera / ESP mittel

Welt Tour PTO T100

05+0604 Singapur / SPR
1805 French Riviera, Cote d'Azur /FRA
3105-0106 San Francisco / USA
14-1506 Vancouver / CAN
0308 London / GBR
27+2809 Ibiza / ESP
2510 Lake Las Vegas / USA
15-16.11 Grand Final Dubai /UAE



Rico Bogen schlug wieder zu

Nach der durchwachsenen Saison 2024 ist der Leipziger Rico Bogen zur rechten Zeit in Form gekommen und hat in Dubai beim Grand Final der T100-Saison den zweiten Platz erzielt, so sensationell wie vor einem Jahr als Weltmeister 70.3. Gewinner auf heißem Sand und Asphalt wurde der Belgier Marten van Riel. In 3:09:17 Stunden für den Wettbewerb 2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und 18-km-Lauf. Bei den Frauen setzte die Amerikanerin Taylor Knibb ihre Siegesserie fort und gewann überlegen nach 3:29:17 h in Dubai und wurde auch erste Weltmeisterin T100, Ironman-Weltmeisterin Laura Philipp musste sich mit Rang 7 und die vorjährige PTO-Gesamtsiegerin Anne Haug, die in Nizza bei der IM-WM auf dem ersten Rad-km aufgeben musste, gar nur Zehnte.

Rico Bogen lag nur 22 sec zurück hinter van Riel. Er war sogar schnellster Radfahrer, ehe der Belgier beim 18-km-Lauf resolut die Führung übernahm. Auch die beiden anderen Deutschen in diesem Elitefeld schnitten hervorragend ab. Justus Nieschlag wurde Sechster in Dubai und Frederik Funk Siebter. Auch Alistair Brown, der zweimalige Olympiasieger, mischt wieder ganz vorne mit als Dritter von Dubai mit der Gesamtzeit von 3:10:25 h. Pech hatte der Ironman-Zweite Magnus Ditlef aus Dänemark, dem beim Radfahren plötzlich der Sattel wegrutschte und der damit in Dubai und in der Gesamtwertung entscheidend zurückfiel. So ging es auch dem Amerikaner Sam Long, der vier min beim 2 km, kurzen Schwimmen verlor.

Sieben Laufrunden waren zu absolvieren. Vorne war ein Quartett mit van Riel und dem Leipziger Bogen, dahinter der Neuseeländer Kyle Smith und der schnellste Läufer Brown, die um den dritten Platz kämpften. Doch van Riel



Belgiens Ass van Riel auf der Strecke

wehrte vorne eine Attacke von Bogen ab und wurde so der erste Weltmeister in der 2004 noch mit den Wettbewerben zusammengestoppelten Terminen.

Die PTO-Tour, die ihre ersten Versuche mit T100 in London gestartet hatte, wurde ausgerechnet hier, wo man in Meilen rechnet, mit den glatten gerundeten km-Zahl und einer überzeugenden Gesamtzahl von World Triathlon unterstützt. Da dieses Profil auch namhaften Sponsoren einleuchtete, war der Erfolgsweg vorgezeichnet der sich 2025 mit Beginn im April in Singapur und wieder im Oktober an der Jumeira Beach in Dubai abzeichnet.

PHILIPP 7. VOR HAUG

Mit ihrem vierten Sieg in der T100-Tour war die Amerikanerin Taylor Knibb eine Klasse für sich. Schon nach dem Schwimmen lag sie vor der Schweizerin Julie Derron, die aber beim Radfahren schnell abfiel. Flora Duffy war auf dem Rad zu langsam, doch war sie mit 63:32 min schnellste Läuferin. Die deutschen Frauen spielten nach 29er-Schwimmzeiten keine Rolle mehr. Philipp verlor noch zwei Plätze bei dem 20-km-Lauf und wurde so Siebte.

Ashleigh Gentle lief anfangs sehr stark, musste aber erschöpft den zweiten Platz an Derron abgeben. Flora Duffy lief mit 63:32 min zwei min schneller als Haug.

Ergebnis Dubai:

Männer:

1. Marten van Riel, BEL 3:09:17 (24:40:1:44:27:58:26)
2. Rico Bogen, GER 3:09:39 (24:37:1:44:20:58:45)
3. Alistair Brown, GBR 3:10:25 (24:39:1:44:34:59:18)
4. Kyle Smith, NZL 3:10:41 (24:46:1:44:40:59:38)
5. Mathis Margirier, FRA 3:11:44 (24:40:1:44:37:60:40)
6. Justus Nieschlag, GER 3:12:31 (24:42:1:46:37:59:34)
7. Frederik Funk, GER 3:12:49 (24:43:1:44:19:61:48)
8. Magnus Ditlef, DEN 3:13:29 (25:52:1:44:59:60:41)
- 17 im Ziel

Frauen:

1. Taylor Knibb, USA 3:29:17 (26:36:1:54:18:66:28)
2. Julie Derron, SUI 3:31:08 (26:37:1:57:29:65:35)
3. Ashleigh Gentle, AUS 3:31:42 (26:43:1:57:15:66:00)
4. Flora Duffy, BMU 3:33:05 (26:39:2:01:03:63:32)



Taylor Knibb und Marten van Riel

5. Kat Matthews, GBR 3:34:18 (29:19:1:57:23:65:28)
6. Lucy Byram, GBR 2:34:56 (29:12:1:56:14:67:47)
7. Laura Philipp, GER 3:36:01 (29:43:1:57:04:67:17)
10. Anne Haug, GER 3:37:29 (29:16:2:00:27:65:36)
- 19 im Ziel

Endstand WM T100

Mit 153 Punkten aus sieben möglichen Wertungsrennen ist Marten van Riel (Belgien) neuer Weltmeister in der Klasse T100 der PTO-Gruppe. Bei den Frauen gewann die US-Amerikanerin Taylor Knibb mit 160 Punkten. Die Wertung erfolgte auf Einladung von PTO in Eliterennen 2024 in Miami, Singapur, San Francisco, London, Ibiza, Lakle Las Vegas und Dubai mit jeweils 20 Aktiven. Man konnte bei vier Rennen punkten.

Als beste Deutsche konnten sich platzieren: Rico Bogen als Dritter und Laura Philipp als Siebte bei den Frauen.

Männer:

1. Marten van Riel, BEL 153 P.
2. Kyle Smith, NZL 111
3. Rico Bogen, GER 102
4. Magnus Ditlef, DEN 100
5. Alistair Brownlee, GBR 96
6. Sam Long, USA 90
7. Mathis Margirier, FRA 89
8. Peter Heemeryck, BEL 83
9. Youri Keulen, NED 83
10. Frederik Funk, GER 75
11. Sam Laidlow, FRA 75
12. Mika Noodt, GER 63 P-
14. Justus Nieschlag, GER 52

Frauen:

1. Taylor Knibb, USA 160 P.
2. Ashleigh Gentle, AUS 132
3. Julie Derron, SUI 101
4. Kat Matthews, GBR 91
5. Flora Duffy, BMU 90
6. Lucy Byram, GBR 87
7. Laura Philipp, GER 87
8. India Lee, GBR 86
9. Imlogen Simmonds, SUI 84
13. Anne Haug, GER 53
20. Anne Reischmann, GER 26



Knibb vorne, Bogen nur Siebter

Über 5.000 Agegrupper und 83 Profis nahmen an den letzten Weltmeisterschaften der Triathlon Saison im neuseeländischen Taupo über die 70.3 Distanz teil. Die Titelverteidigerin Taylor Knibb siegte im Frauenfeld der Profis mit den Agegrupper bereits am Samstagmorgen. Die Männer, wo der Leipziger Rico Bogen seinen Titel nicht verteidigen konnte und nur Siebter wurde, folgten am Sonntagmorgen. Die Startzeit 7 Uhr bedeuteten nach deutscher Zeit Start am Freitag und Samstagabend um 19 Uhr, ideal für eine Live-Übertragung. Es war der dritte Sieg in Folge für die US-Amerikanerin Taylor Knibb nach hartem Kampf gegen Katrina Matthews (GBR) und die Australierin Ashleigh Gentle. Als beste Deutsche platzierte sich die Europameisterin Caroline Pohle auf Rang 8.

Bei den Männern ging der Titel überraschend an den 31-jährigen Belgier Jelle Geens.

WIEDER PATZTE HAYDEN WILDE

Lange Zeit lag der „local hero“ Hayden Wilde in Führung. Letztendlich wurde der Neuseeländer in der Endphase des Halbmarathons noch von dem Belgier überholt. Rang drei belegte der Franzose Leo Bergere.

Hervorragend das Team-Ergebnis der Deutschen, die mit Justus Nieschlag, Rico Bogen und Wilhelm Hirsch die Plätze 5, 7 und 11 belegten, auch wenn dies für den Titelverteidiger Bogen enttäuschend war.

Am ersten Tag der Ironman 70.3 World Championship 2024 gingen 41 Profi-Frauen und über 2.000 Agegrupperinnen an den Start. Die Frauen fanden geradezu ideale Bedingungen vor.

Bei sonnigen 13 ° Luft- und 18,8 ° Wassertemperaturen ging es mit Neoprenanzug an die erste Teildisziplin, dem 1,9 km Schwimmen. Taylor Knibb, die zweimalige Titelgewinnerin, übernahm schon nach den ersten Metern die Führung vor einer Dreiergruppe mit Sara Perez Sala, Lotte Wilms und Rebecca Clark. Entscheidend konnte sich auf dem Rundkurs keine Athletin absetzen.

Als Erste aus dem Wasser des Lake Taupo stieg die als starke Schwimmerin bekannte Spanierin Martha Sanchez. Hinter ihr folgten die Niederländerin Lotte Wilms und Rebecca Clarke (NZL). Nur zehn Sekunden danach strebte Taylor Knibb mit der Schweizerin Imogen Simmonds der Wechselzone entgegen.

Ein gutes Schwimmen zeigte Caroline Pohle, die nur mit einem Rückstand von 19 sec aus dem Wasser stieg. Die Führung von Sanchez war bald dahin. Taylor Knibb legte auf dem Rad ein Höhlentempo vor und hatte bereits nach 10 km fast eine Minute Vorsprung auf die

Konkurrenz herausgefahren. Auch der Schweizerin Simmonds gelang es relativ schnell, die Spanierin zu überholen. In ihrem Sog bildete sich ein zwölköpfige Verfolgergruppe, in der sich neben der Mitfavoritin Katarina Matthews auch die Deutsche Caroline Pohle befand.

Nach km 45 war es Knibb gelungen, den Vorsprung auf über 2 min auszubauen.

Das Duo Matthews und Simmonds konnte der Amerikanerin noch einigermaßen folgen. Taylor Knibb demonstrierte ihre Sonderstellung auf dem Bike, indem sie bis zur 80-km-Marke ihren Vorsprung auf fast 5 min vergrößerte. Auf den letzten abfallenden Kilometern nahm sie ein wenig das Tempo heraus und erreichte nach 2:10:09 h die Wechselzone.

Simmonds und Matthews folgten der überlegen Führenden nach 4:39 min. bzw. 4:54 min.

Erfreulich, dass Pohle als beste Deutsche nach nur 8 min Rückstand in die Wechselzone kam.

Die letzte Aufgabe für die Frauen, der Halbmarathon, sollte die Entscheidung über Sieg und Platzierungen geben. Auf einem flachen Kurs gingen die Athletinnen beherzt diese Aufgabe an.

Vorne weg stürmte Knibb, dahinter hatte sich die Topläuferin Katrin Matthews schnell die Schweizerin Simmonds geschnappt. Die Britin, um ihre Laufstärke wissend, bemühte sich den Rückstand zur Führenden zu verringern, was ihr nur bedingt gelang. Knibb zeigte keinerlei Schwäche.

Dennoch schmolz der ehemals große Vorsprung von Kilometer zu Kilometer. Mit einem 3:30er Schnitt kam Matthews bis auf ca. zwei min an die Amerikanerin heran. Letztendlich gelang es ihr nicht, den großen Vorsprung von Knibb nach dem Radfahren aufzuholen.

Mit der zweitschnellsten Laufzeit von 1:15:34 h gelang es ihr noch, den Abstand zur alten und neuen 70.3 Weltmeisterin zu verkürzen. 3:57:34 und 3:58:49 h waren die Zeiten der beiden Spitzen-Athletinnen. Damit war es der Amerikanerin nach der Schweizerin Daniela Ryf gelungen, dreimal hintereinander den Titel einer 70.3 Weltmeisterin zu gewinnen. Außerdem sicherte sie sich den Gesamtsieg in der Iron Pro Serie was ebenfalls mit einem lukrativen Preisgeld von 200 000 Dollar belohnt wurde. Rang drei ging an Ashleigh Gentle, die den abschließenden Halbmarathon in 1:18:03 h zurücklegte. Als beste Deutsche finishte Caroline Pohle auf einen sehr guten achten Rang.

Mit Daniela Kleiser (München) war eine junge deutsche Athletin erstmalig bei einer WM am Start. Nach dem Schwimmen als Letzte aus dem Wasser



Die beiden Hannoveraner Lena Brunkhorst und Horstmann waren die erfolgreichsten deutschen Agegrupper in Taupo.

kommend, erzielte sie beim Halbmarathon in hervorragenden 1:14:15 h die beste Laufzeit aller Starterinnen. Damit belegte sie einen guten 19. Rang in der Endabrechnung. Was wäre hier mit einer besseren Schwimmleistung möglich gewesen?

Für sie heißt es nun, viele Schwimmleistungen bis zur nächsten WM zu trainieren.

Tags darauf stand das Rennen der Männer auf dem Programm.

Im Vorjahr konnte der Leipziger Rico Bogen überraschend den Titel im finnischen Lahti gewinnen.

Auf dem fünften Kontinent war er der Gejagte. Im Vergleich zum Vorjahr schien die Konkurrenz auf den ersten Blick noch ein wenig stärker als im Jahr 2023. Rico war mit guten Saisonergebnissen zuversichtlich angereist. Das traf auch für Justus Nieschlag (Hildesheim) und den „Rookie“ Wilhelm Hirsch (Halle) zu. Hoch motiviert stürzten sie sich in den Lake Taupo.

Als „First man out of the Water“ hatte der US-Amerikaner Greg Harper nach 21:48 min als erster von 42 Profistartern wieder festen Boden unter den Füßen. Die Deutschen Wilhelm Hirsch und Rico Bogen folgten ihm mit einem Abstand von ca. 30 sec. Weitere 10 Sekunden dahinter befand sich Justus Nieschlag mit 22:24 min. in einer guten Ausgangsposition zusammen mit dem Topfavoriten Hayden Wilde.

Schnelle Wechsel auf das Bike sorgten dafür, dass sich relativ bald zwei starke Radgruppen bildeten. Die erste Gruppe bestand aus acht Athleten, mit 45er Schnitt. In ihr befanden sich neben den Favoriten Wilde und Bergere und Margier auch Rico Bogen und Justus Nieschlag.

Wie an einer Perlenschnur spulten sie die Kilometer ab. Der Franzose M. Margier setzte bei ca. 80 km 80 eine Attacke und übernahm die Führung.



Dies hatte jedoch im Klasselement keine Bedeutung, da der Franzose am Ende der Radstrecke eine fünfminütige Penalty absitzen musste. Letztendlich landete er in der Gesamtwertung nur auf dem 30. Platz. Wie von einer Tarnantel gestochen eröffnete Hayden Wilde, der Silbermedaillengewinner von Paris über die olympische Distanz, den Halbmarathon. Wilde, in Taupo geboren, war als großer Favorit in seinem Heimrennen gestartet und dementsprechend hoch motiviert.

Der Neuseeländer wusste um seine Qualitäten als Läufer, kommt er ja von der Langstrecke, auf der er zweimal über 5000 und 10 000 m Landesmeister war.

Man traute seinem Auge nicht. Der erste km in blanken 3 min. Danach Splitzeiten von 3:02 bis 3:05 min. Unglaublich was dieser Bursche auf den ersten Kilometern auf dem Asphalt zauberte. 30:59 min. zeigte die Uhr nach 10 km. Dementsprechend groß war der Abstand zu seinen Verfolgern. Alles sah nach einem überlegenen Sieg von Wilde aus. Obgleich er nicht langsamer wurde, gelang es dem Belgier Jelle Geens ihm einigermaßen zu folgen.

Der 31-jährige Belgier, der im Vorfeld nicht zu den Favoriten zählte, witterte ab km 15 eine kleine Chance. Wilde wurde langsamer, der km-Schnitt ging nach unten.

Geens hielt das Tempo hoch. Zwischen km 16 und 17 lief er 3:03 min..

Bei km 19 war es dann um Hayden Wilde geschehen. Geens überholte ihn und errang als erster Belgier den WM70.3-Titel. Das Drama der Olympischen Spiele in Paris hatte sich wiederholt für den Neuseeländer, wo er auf den letzten Metern noch von dem Briten Alex Yee überspurtet wurde.

Wilde lief nach 3:33:22 h sichtlich enttäuscht und mit klarem Rückstand über die Ziellinie. Rang drei belegte der Franzose Bergere vor Kyle Smith, einem weiteren Neuseeländer.

Toll die Leistung von Justus Nieschlag als Fünfter vor Henri Schoenman (RSA).

Für Rico Bogen reichte es nur zu Rang 7 im Gesamtklassement. Eine gute Schwimmleistung und der zweitbeste Radsplit reichten nicht zu einer besseren Platzierung, da der Hallenser mit dem abschließenden Halbmarathon in 1:14:59 h an diesem Tag nicht konkurrenzfähig war.

Zufrieden sein konnte Wilhelm Hirsch, der nach einem soliden Wettkampf im Reigen der Weltbesten auf einen guten II. Rang einlief.

Ruben Zepunkte, der bis zum abschließenden Lauf im vorderen Feld mitmischte, fiel mit einem schwachen HM (1:26 h) auf Rang 33 zurück.

Das Gros der Akt stellte an den beiden Meisterschaftstagen die Agegrouper, die den langen Weg ins grüne Neuseeland auf sich genommen hatten.

Insgesamt finishten 3.042 Männer und 2016 Frauen in den 14 Altersgruppen der Männer und 13 Altersgruppen der Frauen.

Alleine aus Deutschland waren 303 Aktive gemeldet. Sie gewannen insgesamt acht Medaillen

Hier die Platzierungen:

M18 - 24 : 2. Sebastian Marx (SG Adelsberg) 3:59:32,
3. Jonathan Homberg (SV Blau Weiß Bochum) 4:00:20

M 25-29:

3. Alexander Richter (Team Memmert) 3:57:42

M 40-44: 2. Hauke Horstmann 4:08:49 .-

F 40-44: 2. Lena Brunkhorst (Hannover) 4:38:38 .-

M 60-64 3. Gerhard Winkler 4:37:09 .-

M 70 -74 3. Ortwin Ruland 5:34:58 .-

Österreich: M 50-54

3. Andreas Kroner (Wien) 4:19:01.

Schweiz: M 60-64 2. Adrian Santonastaso 4:33:37

(Aufgezeichnet von Artur Schmidt)

Erfolgreiches Duo

Als weltweit erfolgreichstes Duo kehrten die Hannoveraner Lena Brunkhorst und Hauke Horstmann von den 70.3 Weltmeisterschaften in Taupo/ Neuseeland zurück.

Lena, von Beruf Kinderärztin und ihr Lebenspartner Hauke Orthopäde, verbanden einen vier wöchentlichen Urlaub in Neuseeland mit einem Start bei der diesjährigen 70.3 WM.

Bereits vor zwanzig Jahren lernten sie die schöne Insel kennen. Lena betrieb zu dieser Zeit noch keinen Triathlonsport. Hauke war schon als junger Athlet im Jugend- und Juniorenbereich sehr erfolgreich. Während des Medizinstudiums kam Lena zum Sport.

Bis vor drei Jahren starteten sie in verschiedenen Bundesligateams (Witten, Buschhütten, Lohne, Hannover 96).

Tri 1-2-3 Meldungen:

Frauen mit Rekord

Ultraman, Kailua-Kona (1.-3.12.) 10S, 421R, 84 kmL

Beim Ultraman auf Big Island Hawaii, ausgerufen als Weltmeisterschaft, gab es einen neuen Streckenrekord. Zwei Frauen, Triathlon-Profis blieben glatt unter 24 Stunden bei dem klassischen Multisport-Event und waren unter dem alten Kursrekord für Männer und Frauen. Bei dem auf drei Tage angesetzten Rennen waren 10 km Schwimmen als Prolog, 421 km auf dem Rad an zwei Tagen und ein Doppel-Marathonlauf über 84 km am Schluss tag angesetzt.

Es gewann die Kanadierin Annett Jen (39) in 23:04:56. Sie schwamm 3:16:49, legte die in zwei Tage unterteilten Radabschnitte in 5:08:54 h und 7:52:17 h zurück und den abschließenden Doppel-Marathon in 6:46:57 h. Die bekannte Dänin Michelle Vesterbay (41) war beim Schwimmen über eine Viertelstunde schneller (2:59:19), ähnlich absolvierte sie das Radfahren (5:08:59 h und 7:58:20 h) und verlor erst am dritten Tag die Führung bei dem Doppel Marathon in 7:19:09.

Bester Mann war der Spanier Juan Castilia Arroyo in 25:06:16 h. Nur drei Frauen und 12 Männer absolvierten den ganzen Wettkampf.

Frauen: 1. Annett Jen, CAN 23:04:56

2. Michelle Vesterby, DEN 23:25:47

3. Keri Mandell, USA 34:02:44

Männer: 1. Juan Castilia, ESP 25:06:16

2. Lucas Vilhena, BRA 26:40:36

3. Ariel Aponte, PUR 27:01:39

Barnaby in Führung

Ironman 70.3 Western Australia, Busselton (01.12.) 1.9-90-21

Endspurt in der Ironman-Serie. Der Italiener Gregory Barnaby übernahm durch seinen hart erkämpften Sieg erstmals die Führung in der Pro-Serie. Er überholte dank eines HM von 72_29 min min den Darmstädter Patrick Lange, der seine Saison beendet hatte. Das war vor Taupo für Barnaby die letzte Chance. Zum Laufwechsel war noch eine ganze Gruppe zusammen angekommen. Kristian Högenhaug (Dänemark) fiel nach guter Radfahrt auf den achten Platz zurück.

Bei den Frauen setzte sich die Spanierin Marta Sanchez durch. Die Europäerinnen dominierten das Rennen. Die Hessin Daniela Blyemehl belegte den achten Rang.

Männer:

1. Gregory Barnaby, ITA 3:37:35

2. Jamie Riddie, RSA 3:39:35

3. Marc Dubrick, USA 3:39:51

4. Robert Kallin, SWE 3:41:31

8. Kristian Högenhaug, DEN 3:42:54

Frauen:

1. Marta Sanchez, ESP 4:05:38

2. Anna Bergstein, SWE 4:07:48

3. Lotte Wilms, NED 4:08_03

4. Richelle Hill, AUS 4:09:10

6- Els Visser, NED 4:10:11

8. Daniela Blyemehl, GER 4:12:35

Sieg für Reischmann

Ironman Cozumel / MEX (24.11.) 3,8-180-42

Beim letzten Ironman 2024 auf der flachen Karibik-Insel Cozumel mit seltsamer Meeresströmung gab es wieder einige Superzeiten- Dabei landete die 32-jährige Deutsche Anne Reischmann ihren ersten Ironman-Sieg nach 8:38:08 h vor der Österreicherin Lisa Perterer, die ebenfalls in 8:44:24 h ihren ersten Ironman bestritt. Vier Frauen unterboten neun Stunden. Fast eine Stunde schneller war der Belgier Bart Aernouts als Sieger mit 7:39:24 h. Auch er siegte mit komfortablem Vorsprung vor dem Amerikaner Chris Leifermann. Acht Männer waren schneller als acht Stunden. Auffällig war die Schwimmzeit von Marten van Riel, der mit 39:48 min aus dem Wasser kam. Bei seinem ersten Triathlon stürzte er bei km 175 und verlor an beiden Ellenbogen verletzt viel Zeit. Auch andere Leistungen bzw. deren Distanz erscheinen wie bereits in früheren Jahren zweifelhaft. Das Rennen galt als lateinamerikanische Meisterschaft mit Slots für Nizza 2025.

Männer:

1. Bart Aernouts, BEL 7:39:24 (44:52-4:07:19-2:43:03)

2. Chris Leifermann, BEL 7:45:12

3. Leon Chevalier, ITA 7:46:58

4. Dario Giovine, ITA 7:50:17

5. Dominik Sowieja, GER 7:50:52 (44:52-4:13:58-2:47:41)

6. Michael Weiss, AUT 7:53:46

7. Marten van Riel, BEL 7:56:35 (39:48-4:32:07-2:39:38)

Frauen:

1. Anne Reischmann, GER 8:38:08 (50:39-4:41:00-3:02:03)

2. Lisa Perterer, AUT 8:44:24 (47:00-4:48:12-3:03:34)

3. Justin Mathieux, FRA 8:51:03



Kat Matthews: Als Zweite groß kassiert



Die Punkte-Sieger: Links bei den Frauen Kat Matthews und rechts: der Italiener Gregory Barnaby im australischen Outback beim Western Ironman. Foto:ironman.au.com

Die Prämien im professionellen Triathlon-Sport werden immer höher. Nun hat auch die Ironman-Serie ihre Jahresrangliste vergoldet. Nach dem letzten Rennen, der WM 70.3 in Taupo steht der oder die Tabellenführer fest. Es ist bei den Frauen die Britin Kat Matthews, die als Beste der Pro-Serie 2024 mit einem Scheck von \$200.000 ausgezeichnet wurde, bei den Männern gewann der 33-jährige Italiener Gregory Barnaby vor Patrick Lange.

Die Punkte wurden nach der jeweiligen Siegerzeit und dem prozentualen Abstand errechnet. So genügte Matthews der zweite Platz in Taupo hinter der Amerikanerin Taylor Knibb. Dabei musste sie, die Führung der bisher führenden Jacke Hering hu entreißen innerhalb von 34 min hinter Hering ins Ziel kommen. Matthews wurde WM-Zweite hinter Taylor Knibb, die zum dritten Mal in Folge 70.3 Weltmeisterin wurde. Das große Geld aber ging an Matthews, denn für Hering gab es nur den 18. Platz. 16 min hinter der Siegerin konnte sie ihre Punktezahl nicht genügend verbessern, während Matthew an ihr vorbeigezogen war. Fünf Rennen konnten gewertet werden. Matthews wurde Zweite bei der Ironman-WM in Nizza hinter Laura Philipp und Zweite bei der 70.3 Europameisterschaft in Tallinn hinter der Deutschen Caroline Pöhle. Gewonnen hatte Matthews die Ironman-Wettbewerbe von Texas als Nordamerika-Meisterschaft und den Ironman Vitoria.

So kam sie auf die unglaublich hohe Punktzahl von 20.761 Punkte. Zusätzlich des Einzel-Preisgeldes der fünf Rennen hat sie damit 363.000 Dollar kas-

siert. „Die Reise nach Neuseeland hat sich gelohnt“, betonte Matthews, die im Grunde eine Athletin von der Stärke einer Laura Philipp ist, die in dieser Wettkampf-Massierung nicht unter die ersten Zehn kam.

Das schaffte allerdings Daniele Bley-mehl als Achte mit 14.999 Punkten, einem Bonus von \$20.000 und dem Gesamtpreisgeld von \$38.500. Laura Philipp wurde bei weniger Wettkämpfen nur 27. mit 8.485 Punkten. Wie alle auf den Rängen 11-50 bekam sie einen stetig geringeren Bonus, hier \$5.500, womit wohl die Reisekosten gedeckt sind.

Hier die Reihenfolge mit Gesamtpunkten und in Klammern Bonus und Gesamt-Preisgeld

MÄNNER.

1. Gregory Barnaby,	ITA 19.097 P.	(\$200.000 /\$254.750)
2. Patrick Lange,	GER 18.623	(\$130.00/\$286.00)
3. Kristian Högenhang,	DEN 18.528	(\$85.000/\$114.000)
4. Matthew Marquardt,	USA 18.132	(\$70.00/\$99.250)
5. Matt Hanson,	USA 17.853	(\$50.000/\$99.250)
6. Bradley Weiss,	ZAF 17.350	(\$40.000/\$55.250)

FRAUEN:

1. Kat Matthews,	GBR 20.761 P.	(\$200.00/\$363.000)
2. Jackie Hering,	USA 18.093	(\$130.000/\$190.750)
3. Ilotte Wilms,	NED 17.678	(\$85.000/\$128.250)
4. Hannah Berry,	NZL 17.094	(\$70.000/\$120.000)
5. Maja Nielsen,	DEN 15.999	(\$50.000/\$78.500)
6. Danielle Lewis,	USA 15.416	(40.000/\$75.750)

**LÄUFERGEBURTSTAGE:
JANUAR - FEBRUAR**

Zusammengestellt von Christian Werth

Muschler 02.01.1950 75
Leipzig, frühere Altersklassenläuferin des SC Dhfk Leipzig, zahlreiche Deutsche Meistertitel W50 bis W60, Deutsche Rekordhalterin Halbmarathon W60 mit 1:28:44 h, in der W60 Marathon in 3:17:04 h, Bestzeit 1999 in Essen mit 2:58:57 h, Siegerin Rennsteig-Marathon 1999, dreifache Gewinnerin des Darß-Marathons 2006 bis 2008, Siegerin Kiel-Marathon 2007, letzter großer Titel 2012 als W60-Marathonmeisterin mit 3:18:06 h, in der W65 noch auf kürzeren Distanzen am Start.

Christine Wachtel 06.01.1965 60
Neubrandenburg, frühere 800-m-Läuferin des SC Neubrandenburg, Olympia-Silber 800 m 1988 in Seoul, Vize-Weltmeisterin 800 m 1987 in Rom, EM-Zweite 1990, dreifache Hallen-Weltmeisterin, zu Beginn der 90er Jahre rapider Leistungsabfall und vorzeitiges Karriereende 1994, Bestzeit 800 m 1:55:32 min, Hallen-Weltrekord 1988 mit 1:56,40 min, über 1.000 m aktuelle Deutsche Rekordhalterin mit 2:30,67 min, „Opfer“ des DDR-Staatsdopings, heute in Neubrandenburg als Pizzeria-Betreiberin tätig.

Sanaa Koubaa 06.01.1985 40
Köln, frühere Hindernisläuferin für Bayer Leverkusen, größter Erfolg als EM-Finalistin 2012 in Helsinki als Achte in 9:43,08 min, 2016 nach Steigerung auf 9:38,08 min Teilnahme an Olympia in Rio mit Platz 27 und erneuter PB mit 9:35,15 min, 2012 Deutsche Vizemeisterin, 2015 und 2016 DM-Bronze, war 2015 nach über 20 Jahren bei der LG Hilden zu Bayer Leverkusen gewechselt, 2019 Comeback nach dreijähriger Babypause als DM-Vierte mit 9:57,81 min, endgültiges Karriereende Ende 2021, als Sozialpädagogik-Lehrerin tätig.



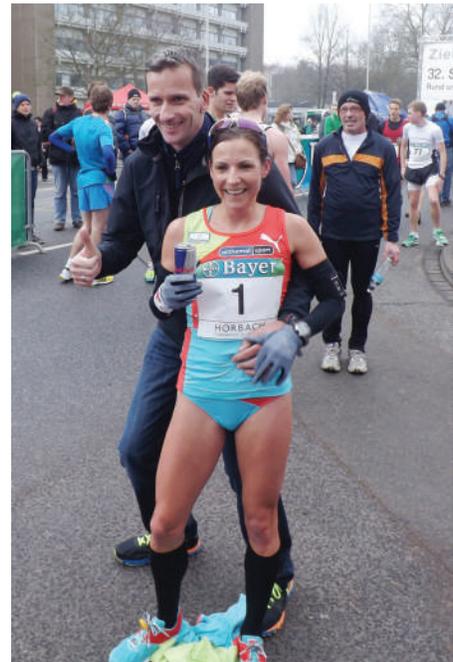
Karriere-Höhepunkt für Saana Koubaa war die Teilnahme an Olympia 2012 in London.

Carsten Eich 09.01.1970 55
Leipzig, früherer Langstreckler für SC Dhfk Leipzig und LAC Fürth, Debüt-Sieger Köln-Marathon 1998 mit 2:10:55 h, Hamburg-Zweiter 1999 mit PB 2:10:22 h, Düsseldorf-Sieger 2004, seit 1993 deutscher HM-Rekordhalter mit 60:34 min, über 10 km Straße ebenfalls Rekordhalter mit 27:47 min aus 1993, auf der Bahn 5.000 m 13:27,90 min und 10.000 m 27:41,94 min, hier Junioren-Europameister 5.000 m 1989 und WM-Finalist 10.000 m 1997, bei Olympia 10.000-m-Vorrunden-Aus 1992 und Marathon-54. 2000, 15 bundesdeutsche und DDR-Meistertitel, heute als Laufberater, Trainer und Sportmanager tätig.

Junxia Wang 09.01.1975 50
China, frühere Langstrecklerin, umstrittene Olympiasiegerin über 5.000 m 1996 in Atlanta, hier zudem Silber über 10.000 m, Weltmeisterin 10.000 m 1993 in Stuttgart, von 1993 bis 2016 umstrittene Weltrekordhalterin über 10.000 m mit 29:31,78 min (zweite Hälfte in 14:26 min) und nach wie vor über 3.000 m mit 8:06,11 min, weitere Bestzeiten: 1.500 m 3:51,92 min (Weltrekord 1993), Marathon in 2:24:07 h (ebenfalls im Rekordjahr 1993).

Verena Dreier 15.01.1985 40
Kirchen an der Sieg, frühere Hindernisläuferin der SG Wenden, größter Erfolg als Fünfte der Junioren-WM 2004, zudem Fünfte der U23-EM 2005, Teilnahme EM 2006 in Göteborg mit Vorrunden-Aus mit PB von 9:48,90 min, zweimal deutsche Meisterin 2005 und 2006, in insg. sechs Jahren unter 10 min zuletzt 2010, 3.000 m flach in 9:23,18 min, auch im Crosslauf erfolgreich mit Team-Bronze bei der EM 2011 in Slowenien (Einzel-28.), Karriereende 2012, als Physiotherapeutin tätig.

Kipchoge Keino 17.01.1940 85
Eldoret, früherer Mittelstreckler und Hindernisläufer, bis heute einziger Flach- und Hindernis-Olympiasieger durch seine Siege 1968 über 1.500 m und 1972 über die Hinder-



Carsten Eich war zeitweise auch Trainer von Sabrina Mockenhaupt. Fotos: Werth

nisstrecke, zudem zweimal Olympia-Silber 5.000 m 1968 und 1.500 m 1972, zw. 1965 und 1972 Weltrekordler 3.000 m flach mit 7:39,6 min, Hindernis-Bestzeit 8:23,64 min, 1.500 m in 3:34,91 min, später kenianischer NOK-Präsident und IOC-Mitglied.

Jürgen Haase 19.01.1945 80
Leipzig, früherer Langstreckler des SC Leipzig, zweifacher Europameister über 10.000 m 1966 in Budapest und 1969 in Athen, zudem 1971 EM-Silber 10.000 m, bei Olympia auf gleicher Distanz 16. in 1968, siebenmal DDR-Meister 5.000 und 10.000 m, Bestzeiten: 5.000 m 13:29,4 min, 10.000 m 27:53,4 min, 20 km 58:56 min, später als Trainer erfolgreich (u.a. von Kathrin Ullrich).

Gisela Göthel 19.01. 1950 75
Chemnitz. Stolz ist sie auf das Kosmonautenzentrum Sigmund Jähn, wo sie früher als Pädagogin tätig war und die europäische Kulturhauptstadt Chemnitz 2025. Ihre Lauf-Saison 2024 schloss sie als älteste Finisherin beim Marathon in Valencia erfolgreich ab (siehe Panorama). Im vergangenen Januar hatte sie u.a. in Valencia einen Klassensieg über 10 km in 59:18 min wie auch in Altötting im Halbmarathon in 2:17:13 h erzielt. 1983 hatte die aus dem Erzgebirge (Mittweide) stammende Göthel aus Begeisterung für Katrin Dörre mit dem Laufen begonnen. 1988 war sie beim Marathon im damaligen Karl-Marx-Stadt die einzige weibliche Teilnehmerin in 4:12:20 h. Später wurden die USA ihr Lieblingslaufland mit 15 Starts in New York und einem Klassensieg im Halbmarathon. 2025 sollte neben einem Start am Geburtstag in Houston noch Los Angeles hinzukommen. Liane

Constantina Dita-Tomescu 23.01.1970 55
Rumänien, frühere Marathonläuferin, Marathon-Olympiasiegerin 2008 in Peking, mit 38 Jahren im Alleingang zum knappen Sieg in



Verena Dreier ist jetzt 40 Jahre alt.

2:26:44 h und damit älteste Marathon-Olympiasiegerin überhaupt, WM-Dritte 2005, Halbmarathon-Weltmeisterin 2005, 2004 Siegerin Chicago-Marathon, in London Zweite 2005 sowie Dritte 2004 und 2007, auf der Bahn EM-Siebte 10.000 m 2002, im Crosslauf EM-Silber 1999, Karriereende nach Olympia 2012 mit 42 Jahren (Platz 85), Marathon-Bestzeit 2:21:30 (2005), 10.000 m in 31:49,47 min (2006).

Anke Freigang 03.02.1975 50

Cottbus, geb. Laws, frühere Marathonläuferin des USV Cottbus, WM-Teilnahme 1999 in Sevilla mit Platz 24 und Mannschafts-Bronze, Bestzeit 1999 mit 2:33:05 h als Hamburg-Dritte, bereits 1996 mit 21 Jahren Berlin-Dritte, im Halbmarathon 1:14:01 h, seit 2005 mit dem 1992er Olympia-Bronzegewinner Stephan Freigang verheiratet, frühes Karriereende 2000 nach Geburt der gemeinsamen Tochter Lea, heute als Physiotherapeutin und Fitness-trainerin tätig.

Ulf Lunge 03.02.1960 65

Hamburg, früherer Langstreckler und heutiger Laufschuhhändler, betreibt in Hamburg und Berlin mit Bruder Lars sechs Lauffachgeschäfte, seit 1976 Gründer und Entwickler der „Lunge-Laufschuh-Manufaktur“, Pioniere auf dem Gebiet der videogestützten Laufanalyse, früher selbst schnell unterwegs und u.a. Hamburger Marathonmeister 1983, Bestzeiten: Marathon 2:23:17 h, 25 km 1:20:17 h, sein jüngerer Bruder Lars bevorzugte die Mittelstrecken.

Markus Ryffel 05.02.1955 70

Schweiz, früherer Langstreckler und heutiger Laufsport-Unternehmer, schuf mit seinem Bruder Urs mit „Ryffel-Running“ ein Laufsport-Imperium und ist mit Sportläden und Laufseminaren erfolgreich, zudem als Organisator tätig, größter sportlicher Erfolg als Olympia-Zweiter 1984 in Los Angeles über 5.000 m, stellte zwischen 1976 und 1985 insgesamt 17 Schweizer Rekorde über 1.500 m bis Marathon auf.

Ralf Salzmann 06.02.1955 70

Kassel, früherer Marathonläufer der LG Frankfurt, zwischen 1980 und 1985 fünfmal Deutscher Marathonmeister, zudem 1988 Meister über 10.000 m, größter internationaler Erfolg als Marathon-EM-Vierter 1986 in Stuttgart, bei olympischen Marathons 18. in 1984 und 23. in 1988, bei Weltmeisterschaften hitzebedingt zwei Ausstiege, Marathon-Bestzeit 1988 in Tokio mit 2:10:10 h, 10.000 m 28:02,37 min, von Beruf Polizeikommissar. Der früh verstorbene Winfried Aufenanger war sein Trainer.

Dieter Baumann 09.02.1965 60

Tübingen, früherer Langstreckler des TSV Bayer Leverkusen, Olympiasieger 5.000 m 1992 in Barcelona, Olympia-Silber 5.000 m 1988 in Seoul, Europameister 5.000 m 1994 in Helsinki, zudem zweimal EM-Silber



Dieter Baumann betätigte sich nach seiner glanzvollen Laufbahn auch als aktiver Volksläufer.

10.000 m 1998 und 2002, mit 12:54,70 min nach wie vor der schnellste 5.000-m-Läufer nichtafrikanischer Abstammung, aktuell deutscher Rekordhalter auch über 10.000 m mit 27:21,53 min und 3.000 m mit 7:30,50 min, Karriereende 2003, heute als umtriebiger Volksläufer, Trainer, Laufbuchautor, Kolumnist und Kabarettist tätig, Baumanns 29-jährige Tochter Jackie war 2015 und 2016 zweifache Deutsche Meisterin über 400 m Hürden (Karriereende 2020). Wurde im Zug einer umstrittenen Dopingaffäre um eine Zahnpasta trotz DLV-Freispruch für die Olympischen Spiele in Sydney gesperrt.

Ismael Kirui 20.02.1975 50

Kenia, früherer Langstreckler, zweifacher Weltmeister über 5.000 m 1993 in Stuttgart und 1995 in Göteborg, beim ersten Titel erst 18 Jahre alt mit PB und damaligem Junioren-Weltrekord von 13:02,75 min, 10.000 m in 27:06,59 min aus 1995, verschwand nach zweitem Titel in der Versenkung, auch Olympia-Qualifikation gelang ihm nicht, mit der früheren Spitzenläuferin Rose Cheruiyot verheiratet.

Bram Som 20.02.1980 45

Niederlande, früherer 800-m-Läufer, größter Erfolg als Europameister 2006 in Göteborg, bei Weltmeisterschaften nur eine Finalteilnahme mit Platz 7 in 2009, bei Olympia Vorlauf-Aus 2000 und Halbfinal-Aus 2004, in Holland mit sieben nationalen Titeln viele Jahre das Maß aller Dinge, Bestzeit 1:43,45 min aus 2006, zum Ende der Karriere als gefragter Tempomacher tätig, Unteroffizier in der niederländischen Armee.

Stephan Hohl 23.02.1980 45

Huchenfeld bei Pforzheim, früherer Langstreckler des TV Huchenfeld, größter nationaler Erfolg als Deutscher Crosslauf-Meister auf der Langstrecke 2008, im gleichen Jahr Dritter der Studenten-WM Crosslauf, auf der Bahn Europapokal-Sieger mit der Mannschaft 2004 in Bydgoszcz, am Stärksten als Hindernisläufer mit 8:27,72 min aus 2004, weitere Bestzeiten: 5.000 m 14:13,15 min, 10.000 m 29:39,31 min, Diplom Betriebswirt, seit 2008 gemeinsam mit Vater Wolfgang (75) Organisator des Pforzheimer Crosslaufs.

Noureddine Morceli 28.02.1970 55

Marokko, früherer 1.500-m-Läufer, Olympiasieger 1996 in Atlanta, drei Weltmeister-Titel 1991, 1993 und 1995, zudem Hallen-Weltmeister 1991, zwischen 1992 und 1996 in 45 Rennen ungeschlagen, sechs Weltrekorde über 1.500 m, Meile, 2.000 m und 3.000 m, Karriereende nach Halbfinal-Aus bei Olympia 2000, Bestzeiten: 1.500 m 3:27,37 min, Meile 3:44,39 min, 3.000 m 7:25,11 min, 2013 Aufnahme in die IAAF-Ruhmeshalle.



Höhenanpassung

Eifelläufer:

Im Sommer möchte ich gerne wieder an Bergläufen in den Alpen teilnehmen. Steigungen machen mir als Läufer aus der Eifel wenig aus und ich kann das Tempo gut regulieren. Mein Problem ist die Frage nach der Anpassung an die Höhe, wenn ich beim Jungfrau-Marathon bis 2.000 m hoch laufen muss oder von Zermatt aus noch höher hinauf muss. Aus Urlaubsgründen kann ich nicht früher anreisen. Einige Läufer reisen mit nur einer Übernachtung an und laufen dann am anderen Morgen um 10 Uhr oder früher ihren Wettkampf.

Ist dies ein gesundheitliches Risiko und wie soll ich mich verhalten? Der Berglauf und die Höhe sind doch eine erhebliche Belastung, es gibt die Meinung, wenn man direkt am anderen Tag läuft statt erst nach ein paar Tagen im Urlaub, so gewöhnt sich der Organismus besser als wenn er sich in einer Anpassungsphase befindet. Wer nicht so weit weg wohnt, für den ist das ja ganz natürlich.

Manfred Steffny rät:

Das Problem der kurzfristigen Reise stellt sich ähnlich bei einem Übersee-Start wie zum New York Marathon. Dort hat sich herausgestellt, dass die meisten mit einer Anreise donnerstags und dem Marathon sonntags am besten zurecht kommen. Am vierten Tag gelingt im allgemeinen die Umstellung am besten, ob Spitzenläufer oder Freizeitläufer. Am ungünstigsten ist die Ankunft freitags vor dem Sonntagslauf. Da kommt z.B. in New York der Anmeldestress hinzu. Dann lieber doch für eine Nacht mehr buchen. Wer erst samstags ankommt und seinen Schlafrhythmus an den Zeitunterschied schon vorher angepasst hat, kommt mitunter auch zurecht.

In der Höhe kommt zur Anpassung auch die immer dünner werdende Luft hinzu. Die Anstrengung verdoppelt sich jedoch nicht. In 1.900 m Höhe nimmt durch den sinkenden Luftdruck und den geringeren Sauerstoff-Partialdruck der O₂-Gehalt um 20% ab. Gleichzeitig nimmt die Außentemperatur von ca. 15 °C in Meereshöhe auf 2 °C in 2.000 m Höhe ab. Faustregel: pro 100 m höher 0,5 °C. Dies hängt wiederum von der Sonneneinstrahlung ab. Da man beim Ausdauerlauf die Atmung nicht 100-prozentig einsetzt, sondern nur bis ca. 90% im Schnitt, kann die reale Atmung nur um bis zu etwa 10% eingeschränkt sein. Diese Werte sind individuell sehr verschieden. Beim weniger Trainierten kann der Belastungspuls in den ersten drei Tagen sehr volatil mit ungewohnten Sprüngen sein. Wer die Höhe gewohnt ist – auch von früheren Aufenthalten –

passt sich schneller an. Dies gilt dann für passionierte Bergläufer, für in der Höhe Lebenden oder Spitzenläufer, die sich mit einer Höhenkette auf Rennen im Flachland vorbereiten.

Allerdings muss bei der Gesamtbelastung der veränderte Laufstil einbezogen werden. Zum Glück – muss man manchmal sagen – werden die Strecken unwegsamer, je höher man läuft. Dann ist nicht das Sauerstoffaufnahmevermögen die Bremse, sondern die Fußläufigkeit. Ist die vermindert, ist auch die Gefahr geringer, sich zu überfordern. Im Gehschritt erholt man sich. Gefahr droht natürlich bei Schwindelanfällen auf engen Wegen und einem Grat. Bekleidungsrichtlinien und Altersbeschränkungen bei Trails sind daher sinnvoll.

Kommt man tatsächlich erst am Tag vor dem Rennen an, so ist zur Gewöhnung unbedingt ein nicht nur leichtes Jogging auch am Berg vonnöten, damit der Körper weiß, worauf der sich einlassen muss. Entsprechend habe ich auch als M65er den 10-km-Lauf von Addis Abeba in rund 2.400 m Höhe befriedigend durchgestanden.

Mehr Kondition

XY:

Wie komme ich am schnellsten zu mehr Kondition? Zurzeit laufe ich ca. 3 km in 20 min dreimal die Woche. Könnten Sie mir einen Trainingsplan für fünf Tage in der Woche aufstellen?

Manfred Steffny rät:

Eine ähnlich unpräzise Anfrage betreff Laufschuhe für Ballenläufer beantwortete Prof. Alexander Weber einmal wie folgt: Ballenläufer benötigen generell keine Laufschuhe, die einen besonders ausgeprägten bzw. stark gedämpften Fersenkeil aufweisen. Achten Sie beim Kauf darauf, dass der Vorderschuh über jene Dämpfungseigenschaften verfügt, die für Sie das Laufen bequemer machen. Leider schreiben Sie nichts über Ihre Größe, Ihr Gewicht, Ihr läuferisches Leistungsvermögen und über Ihren wöchentlichen Trainingsumfang. So ist mir eine Beratung aus der Ferne schwer. Und so möchte ich ähnlich antworten auf die Frage kurz und knapp: erst Einzelumfang erhöhen, dann Läufe verlängern und schließlich von drei auf fünf Einheiten gehen mit Leistungstest nach 12 Wochen.

Das sähe dann wie folgt aus: 1- bis 4. Woche (drei Einheiten)

Mo	Mi	Fr
3	3	5 (7 min/km)
4	4	6 (30 + 40 min)
6	6	6 (je 40 min)
6	6	6 (je 40 min)

Nach vier Wochen 5x (dabei 8 km 55 min)

5. bis 8. Woche (fünf Einheiten)

6	6	8	6	6
8	8	8	8	8

je 55 min

6	6	10	10	6
---	---	----	----	---

10 km in je 65-70 min

10	6	10	6	12
----	---	----	---	----

12 km in 80 min

9. Woche (nur 3 Einheiten)

3 km 18 min, 8 km (40 min), 6 km 35 min

10. Woche (5 Einheiten)

10	8	10	18	10
----	---	----	----	----

langsam wie 8. Woche

11. Woche (4 Einheiten)

1 Einheit: 15 km in 1:45 h

Einheit 2-4: 10 km 65 min

12. Woche (4 Einheiten)

3 km 17 min, 8 km, 8 km langsam

LEISTUNGSTEST: Ziel 10 km 62 min

Konditions-Zwischenziel erreicht! Weiter so.

Pace dank PACE-Salat

Mit Kochrezepten und Kalorienzählen wollen wir uns nicht beschäftigen hatten wir bei SPIRIDON mal gesagt. Beim Blättern im Archiv fand sich jedoch ein Beitrag in „Kicker aktiv“ aus dem Jahr 1990 von Jupp Suttner, der noch heute noch genauso aktuell ist wie damals. Daher dieser Reprint.

Los geht's:

„Manfred Steffny (49) war zweimaliger Olympiateilnehmer für Deutschland (1968 und 1972) für Deutschland, brachte seinen Bruder Herbert zum EM-Marathon-Bronze (1986). ist Verleger und Chefredakteur einer Spezial-Laufzeitschrift (Spiridon) und hat jetzt auch noch einen Salat erfunden, den „PACE-Salat“. „Pace“ bedeutet auf Englisch Tempo. In diesem Fall stehen

die Buchstaben jedoch auch für „P“aprika, „A“vocado, „C“hicoree und „E“i. Der Salat hat ca. 540 Kalorien, kostet etwas 5-6 Mark (heute ca. 4 Euro, die Red.) und ist vor allem für jene gedacht, die den ganzen Tag arbeiten, nachmittags nicht zum Essen kommen und am Abend dann aber ein Lauftraining absolvieren wollen.

„Der Vorteil ist vor allem“, so Steffny dass man bereits eine halbe Stunde nach Verzehr loslaufen kann – der Magen wird kaum belastet. „Außerdem plagt den Jogger nach dem Laufen auch kein Hungergefühl mehr, so dass der PACE-Salat ausgezeichnet zum Abnehmen geeignet ist.“

Dann zeigt Steffny, wie es geht: Man nehme eine grüne, milde Paprika (etwa 150 g, 100 g Avocado, 120 g Chicoree und ein Ei, 60 g). Alles zusammen passt gut in eine Tüte und kann bequem ins Büro mitgenommen werden. Sodann: Die Früchte werden kurz gewaschen, die Paprika aufgeschnitten, Samen und Rippen entfernt, die Avocado geschält und der große Kern weggeworfen. Beim Chicoree kommen die grünen



Außenblätter weg und der Strunk wird herausgeschnitten. Das Ei wird gepellt.“ Ist alles kleingeschnitten und in einer Salatschüssel zusammengemixt, können Sie „zwei Esslöffel fett- und kalorienarme Salatsauce hinzufügen. Dann etwas Salz, denn das ganze Gericht ist natriumarm.“ Wem die Chicoree zu scharf ist, der kann auch etwas milden Senf hinzufügen.“

Die Avocado, die schnell anläuft, darf man mit Zitronensaft bespritzen – aber das ist bei direktem Verzehr unnötig. Außerdem deckt der Salat bereits ohnehin den gesamten täglichen Vitamin-C-Bedarf – und den halben Eisenbedarf des Körpers noch dazu.“

Insgesamt .-. so der Kicker-Test – schmeckt der Salat etwas herb: ideal für alle, die der Süß-Welle ausweichen wollen. Als Getränk dazu empfehlen sich Mineralwasser oder ein milder Tee. „Wer keinen Chicoree mag“, rät der Erfinder noch, „kann ihn gegen eine To-

mate ersetzen – aber man erhält dabei weniger Kalium und Magnesium. Und einen anderen Namen. Für das Gericht. Steffny: Das ist dann der PATE-Salat.“ Guten Appetit!

Der „Kicker“ hatte die Inhaltsstoffe des PACE-Salats noch weiter analysiert, worauf hier verzichtet wird. PATE ist nur zweite Wahl. Bei Verwendung einer Tomate bitte auf eine überreife Buschtomate zurückgreifen.

Schutz für die Zehe

Hansaplast liefert ab Januar einen „Zweite Haut Schutz“ als Wundpflaster, • zweimal dünner als ein herkömmliches und man muss nicht zusätzlich eine Heil- oder Wundsalbe auftragen. Erhältlich für unter 5 € mit drei oder sechs Strips. Dünn und Januar klingt gut, denn mit den dickeren Socken im Winter wird es im Schuh oft zu eng und im Nu entsteht durch die Reibung ein Hühnerauge (entsprechende Pflaster gibt es) oder eine Entzündung.

Bei leichtem Schmerzdruck auf die Fußspitzen genügt es, auf teurere Produkte zu verzichten. Da reicht eine Rolle dünner Leukoplast. Kleine Stückchen kann man um die Zehe wickeln und damit auch den Abstand zwischen quer stehenden Zehen vergrößern. Darüber hinaus gehender „Hallux valgus“-Schutz von anderen Produkten verspricht mehr als man erwartet. Das normale Pflaster ist zu dick. Das Fingerschutzpflaster verschiedener Hersteller ist zu kompliziert anzubringen.

Gegenüber Blasenschutz unterscheidet sich das neue Produkt „Zweite Haut Schutz“, das natürlich nicht nur für die Füße gilt, durch eine sogenannte Hydrokolloid-Technologie, die feucht wirkt und für schnellere Heilung sorgen soll. Nach außen ist das neue Pflaster wasserdicht. Haltbarkeit: mindestens 72 Stunden.

Überraschungs-Party

Als Willi Wülbeck, der Weltmeister über 800 m von 1983 und immer noch deutsche Rekordler in 1:43,65 min an seinem Geburtstag am 18. Dezember im heimischen Oberhausen ein italienisches Restaurant betrat, traute er seinen Augen nicht. Statt wie gedacht 4-5 Freunde zu treffen, saßen dort 40 Leute aus ganz Deutschland in Erwartung des Geburtstagskindes. Seine Freundin Pia hatte eine Überraschungs-Party arrangiert. Es gab ein großes Hallo und Willi war gerührt vor Freude. Pech hatte nur seine Freundin Pia, die wegen einer Erkrankung nicht dabei war und seinen 70. Ehrentag nur im Krankenhaus erlebte.



Überraschungs-Geburtstagsparty für Willi Wülbeck. 10,20-Sprinter Uli Haupt heftet dem 800-m-Weltmeister Willi Wülbeck seinen 70. an die Brust.

IMPRESSUM

SPIRIDON-Laufmagazin 1-2/25
Redaktion, Abonnementsverwaltung
Dorfstr.18a, 40699 Erkrath

Telefon: 0211-36 18 49 37, Allgemein
Abo-Hotline: 10-13 Uhr (Mo-Fr): 02104-47260,
Heftbestellung und Abos.
E-Mail: spiridon@gmx.com (Redaktion)
spiridon36@gmail.com
(Aboverwaltung, Anzeigenabteilung)
Print: Aktuelle und ältere Ausgaben portofrei gegen
Rechnung beim Verlag erhältlich.

51. Jahrgang Nr. 536
Gegründet von Dr. Ernst van Aaken †
und Manfred Steffny
Eine Publikation der Spiridon-Verlags GmbH,
Dorfstr.18a, 40699 Erkrath

Herausgeber und Chefredakteur:
Manfred Steffny
Redaktion Aktuelles: Manfred Steffny
Reportagen:
Udo Möller (Hannover)
Peter Middel (Dortmund)
Ulrich Hörnemann (Coesfeld)
Artur Schmidt (Herborn)
Ständige Mitarbeiter:
Boris Bansemer (Hamburg),
Dietmar Knies (Leipzig),
Susanne Hahn (Meckenheim),
Helmut Serowy, Herbert Steffny (Titisee),
Winfried Stinn (Freiburg),
Dr. med. Anastasios Vouatsos (Grasbrunn),
Dr. Klaus Goldammer (Berlin)
Prof. Dr. rer. nat. Alexander Weber (Bad Lippspringe),
Christian Werth (Schwelm)

Anzeigenleitung, Abo-Service, Cover:
Dominik Steffny
Verlagsleitung: Manfred Steffny
Erscheinungsweise: Erscheinungsweise monatlich.
Jahresbezugspreis 48 € (inkl. MwSt. und Porto)
Konten: Postbank: IBAN: DE70370100500016765503
BIC: PBNKDEFF (Bei Zahlungen aus dem Ausland)
Druck: Strube Druck und Medien. Nachdruck von Artikeln, Fotos, Listen, Grafiken und Anzeigen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Beiträge und Terminangaben. Artikel und Fotos werden nach unseren Sätzen honoriert. Anzeigenpreise: Gültig ist zurzeit die Anzeigenpreisliste 2025, Gesamtauflage seit 1975: 8.520.000

28. ebmpapst marathon
13./14. September 2025
Niedernhall
Marathon · Duo-Marathon · Staffelmara-
thon · Halbmarathon · 10-km-Lauf · In-
line-Lauf · Handbike
Kinderläufe · Freizeitlauf · Nordic Walking
#ebmpapstMarathon



30. Johannesbad Thermen-Marathon

Sonntag, 02. Februar 2025

Mit Marathon, Halbmarathon, 10-km-Lauf und Schülerlauf

Sport-Symposium

Sa, 02. Februar, 14 - 16 Uhr
Vortragsraum 10. Stock Klinik

Nudelparty

Sa, 02. Februar, 16 - 19 Uhr
Thermenrestaurant

Johannesbad Thermen-Marathon:

Tel.: 08531 - 23 28 78 | Email: marathon@johannesbad.com
www.thermen-marathon.de

Johannesbad Thermen-Marathon | Johannesstraße 2, 94072 Bad Füssing



30 Jahre

LAUFEND

für Euch da.



Celler wasa-Lauf 2025



Herzog-Schloß

Sonntag,
9. März 2025



Celler wasa-Lauf



41. INTERNATIONALER VOLKSLAUF
durch die malerische Residenzstadt Celle



www.celler-wasa-lauf.de www.facebook.com/CellerWasaLauf

KERZERS LAUF

Swiss Season Opening 15. März 2025



CRAFT

MIGROS

www.kerzerslauf.ch

15 km, 10 km, 5 km · Running, Walking
Familien und Schüler: 1,4 km, 0,3 km

