

Laufmagazin

SPIRIDON



Januar/1/2024

5,00 €

Österreich / Luxemburg 6,00 €

Schweiz 9,00 SFr, A4104

**Deutsches Duo
in Dubai im Rausch**

**Großes Rendezvous bei
Cross + Silvesterläufen**



SPIRIDON-ABO BESTELLBAR: spiridon@gmx.com

Oder anklicken: Direkt Bestellung:

<https://www.united-kiosk.de/zeitschriften/sport/spiridon-das-laufmagazin/>

Jahres-Abo: Preis: 45 Euro, Probe-Abo 7,20 Euro (3 Ausgaben)

Deichläufer

Das Wort hörte ich jetzt zum ersten Mal im Radio. Im Duden ist es nicht zu finden, aber bei Wikipedia. Der Deichläufer erzählte beim WDR, wie er auf 6 km Länge den Deich überprüft, ob er aufweicht durch Wasserdruck oder Löcher hat durch Scharren von Mäusen, Dachsen oder Füchsen. Laufen tut er leider nicht, sondern fährt mit dem Auto nebenher. Das tun wir jedoch am Rhein oder an der Nordsee und denken uns normalerweise nichts dabei als Deichläufer.

Hochwasser gefährdete auch einige Silvesterläufe. Der Kanzler trägt Gummistiefel, als hätte er mit unseren „Weltenkriegen“ nicht genug zu tun. Aber in der Wüste, in Dubai, wird um Olympiatickets für Paris gerungen. Das Sportprogramm läuft normal weiter, auch mit unserer Berichterstattung über Cross- und Marathonlauf und über die Vielzahl der Silvesterläufe. Diesmal steht die Halbmarathon-Bilanz im Mittelpunkt und wird das Programm des kommenden Jahres aufgearbeitet, 2024 ist für SPIRIDON unser 50. Jahr. Seit dem 4. Dezember 1974 ist unser Laufmagazin ununterbrochen erschienen. Regale füllend haben wir vieles im Blätterwald überlebt ohne Hals- und Deichbruch und weichen nicht (auf). Das wünschen wir im Jubiläumsjahr auch unserer Leserschaft. Das nächste Heft erscheint als Doppelnummer SPIRIDON 2/3 Anfang März.

Deichläufer, das sind oder waren auch die Aktiven beim Deichlauf in Neuwied oder beim Marathon in Tangermünde. Aber Deichläufer als sympathischer Begriff wird weder Wort noch Unwort des Jahres. Ziemlich treffsicher tippe ich da auf die Drohne als Unwort des Jahres.

Manfred Steffny



Bild Oben: Trier Isaac

Bild Unten: Trio in trier.....



Drei Sseger auf einen Streich bei der Cross-DM in Perl über 5,8 km (von links): Michael Eder (1. der Altersklasse M35 in 19:11 min), Danny Schneider (1. der M45 in 18:43 min) und Tobias Giering (1. der M40 in 18:59 min).



WAS LIEF

- 4-5 Halbmarathon-Bilanz/C. Werth
Größte deutsche HMLäufe
- 6 Dubai-Marathon
- 7-9 Mixtour
- 10-11 Silvesterlauf Trier / M.Steffny
Amanal überall
- 12-13 Valencia Marathon
- 14-15 DM Crosslauf / U.Hörnemann
- 16-17 EM Crosslauf Brüssel
- 18-19 Marathon Honolulu / He. Steffny
- 20 Marathon-Toplisten Welt
- 21 Porträt Fionnuala McCormack / M.Steffny
- 22-23 Maxi Race Madeira / S.Schlett
- 24-25 Deutsche Bestenlisten Bahn / C.Werth
- 28 Werner Rathert mit 88 / P.Middel

WAS LÄUFT

- 36-37 Berglauf-Termine / W.Stinn
- 38 Blick voraus
- 39 Ispo: Pet T Co / M.Steffny
- 40 Top 100 2024
- 44 Leserforum
Streckenvermessung,
Strecken Kürzungen
- 45-46 Läufergeburtstage / C.Werth
- 46 Impressum
- 47 Forts. Valencia

RAT UND TAT

- 26 Marathon-Zeitschema süeziell / M.Steffny
- 27 MS-Erkrankung entgegnetreten / .M.Steffny

LAUFZEITUNG

- 29 Panorama des Laufgeschehens
- 33 DM Cross Senioren / U.Hörnemann
- 34-36 Silvesterläufe
- 41-43 Größte Straßenläufe / Do. Steffny

KOLUMNEN/KOMMENTAR

- 2 Deichläufer / M.Steffny
- 36 Land unter / U.Möller

Unser Titelbild zeigt das Duo Kimeli (4. Sieg) und Petros in der Anfangsphase des Silvesterlaufs von Trier. Amanals flatterndes Hemd deutet auf den Gegenwind hin. Siehe Seiten 10 und 11. Foto: Herbert Steffny



Richard Ringer führt eine Laifgruppe in Valecia beim Marathon an, den er Mit in der Gruppe der Hamburger Haftom Welayd, der 2:08:24 h lief.Ab Seite 12. Foto: Langer



Karolina Grövdahl wurde in Brüssel zum dritten Mal Cross-Europameisterin. Siehe Seite 16.



Das sind die Letzten beim 10-km-Lauf des Marathons von Honolulu.

Foto: He. Steffny



Angeschlagene Szene erholt sich (langsam)

Von Christian Werth (Text und Statistik)

Die Halbmarathon-Szene rappelt sich langsam wieder auf, hat jedoch noch immer unter den Folgen der Corona-Pandemie zu leiden. Dass die 30 größten deutschen Veranstaltungen allesamt gegenüber dem Vorjahr einen Zugewinn vermelden können, klingt im ersten Moment nach einer grandiosen Bilanz, doch hat die Szene nach Zwangspause und der letztjährigen Talfahrt auch jede Menge aufzuholen. In 2022 hatten fast alle Halbmarathonläufe gegenüber dem Vergleichsjahr 2019 Einbußen von mindestens 20 Prozent hinnehmen müssen, insgesamt gesehen um erdrutschartige 37 Prozent. Die Entspannung in 2023 bescherte der Szene gegenüber dem historischen Einbruch im vorherigen Jahr bezugnehmend auf die Top30 nun ein Plus von 39 Prozent, absolut von 101.064 auf nun 140.354 Halbmarathon-Finishern. Aber im Vergleich zum Allzeithoch 2019 mit 159.287 Finishern ist es noch immer ein Minus von zwölf Prozent.

DREI VERSCHWINDEN GANZ

Der letztjährige Wiederaufschwung basiert vor allem darauf, dass die Teilnehmerfelder in 2022 nach der Corona-Pause stark limitiert wurden und außerdem, dass die Frühlingläufe in Bonn, Mainz, Frankfurt, Düsseldorf, Bamberg und Leipzig im Jahr 2022 zum dritten Mal ausgefallen waren. In 2023 fanden fast alle ursprünglichen Top-30-Halbmarathons wieder statt und gab es auch kaum noch Teilnehmerbegrenzungen als Zwangsverknappung des weitaus höheren Starterpotentials. Übrig geblieben sind natürlich andere teilnehmerreduzierende Folgen, die indirekt mit der Corona-Krise zu tun haben. Zu nennen sind hier ein allgemein reduziertes Läuferpotential durch Motivationsverlust, ein Fernbleiben von Teilnehmern aus Angst vor einer Ansteckung, in die Höhe geschossene Startgebühren als notwendiger finanzieller Ausgleich von Hygieneaufwendungen und weniger Teilnehmern, ein Attraktivitätsverlust der Läufe insbesondere durch abgespeckte Rahmenprogramme, nötig gewordene Umstrukturierungen der Veranstaltungen wie geänderte Strecken oder einer Abkehr von einem etablierten Austragungstermin.

Alles Mutmaßungen – sind für jede Veranstaltung explizit zu betrachten. Fest steht aber: Mit dem Düsseldorf-Marathon, dem Vivawest-Marathon in Gelsenkirchen und dem Dämmer-Marathon in Mannheim gibt es drei große Halbmarathons, die infolge der Corona-Krise die Segel streichen mussten und 2023 nicht zurückgekehrt sind. Doch auch andere frühere Halbmarathon-Schwergewichte verschwinden mehr und mehr in der Versenkung: Hinter den Top30 folgen der Nürnberger Sportscheck-Stadtlauf und Ingolstadt mit 1.714 bzw. 1.666 Finishern. Während Kassel und Oldenburg in 2023 unter die 1.500er-Marke gerutscht sind, haben Bottwartal, Würzburg und der dritte Lauf der Duisburger Winterlaufserie nur noch knapp über 1.000 Teilnehmer aufzubieten. Auch Leverkusen mit nur noch 1.291 Finishern hadert, während es in Paderborn zum 75-jährigen Jubiläum mit 1.259 Zieleinläufen endlich wieder bergauf geht.

NUR SIEBEN LÄUFE OHNE CORONA-SPÄTFOLGEN

Gab es 2019 noch 34 Halbmarathons mit mehr als 2.000 Teilnehmern, waren es in 2023 nur noch 26. In 2022 war die Zahl auf 18 gesunken. Im Vergleich zu 2019 hatten im Vorjahr 23 der größten 30 Veranstaltungen weniger Teilnehmer vorzuweisen. Die sieben Ausnahmen sind der gegenüber 2019 nun weniger stark gedeckelte Halbmarathon des Hamburg-Marathons, der ebenfalls noch junge Rhein-City-Run von Düsseldorf nach Duisburg, die halben Distanzen der Marathons von München und Dresden, der Frankfurter Halbmarathon, der Drei-Länder-Halbmarathon in Lindau sowie der Lauf um den Dortmundunder Phönixsee. Mit Abstand größter deutscher Halbmarathon ist und bleibt Berlin mit 26.103 Finishern. Der Halbmarathon-Primus verliert damit gegenüber dem Rekordjahr 2019 zwar um acht Prozent, doch immerhin ist es die zweithöchste



Besonders lauffreudig sind die Kölnerinnen mit einem Geschlechteranteil von 40% beim Halbmarathon. Foto: Werth

Beteiligung seiner Veranstaltungshistorie. Während Köln und der Hamburger Halbmarathon unangefochten auf den Plätzen 2 und 3 rangieren, gehört die halbe Distanz des München-Marathons als neuer Viertplatzierte und einem Plus von fast 5% zu den größten Gewinnern der Szene. Nichts ausgemacht hat die in dem Fall sogar vierjährige Corona-Zwangspause offenbar auch dem Frankfurter Halbmarathon, der nach Platz 11 nun Achter ist und gegenüber 2019 um fast 9% zulegen konnte. Rapide bergab ging es indes für Hannover, das gegenüber 2019 mehr als 37% Teilnehmer verlor und von Platz 3 auf 7 abrutschte. Einen besonders herben Verlust vermeldet auch Bonn mit minus 26 Prozent gegenüber vier Jahren zuvor.

KÖLN BLEIBT GRÖSSTER WOMANIZER

Auch nach der Corona-Krise setzt sich der langjährige Trend fort, dass immer mehr Frauen an Halbmarathonläufen teilnehmen. So ist der weibliche Anteil in 2023 erneut gestiegen und liegt bezogen auf die 30 größten Läufe bei nun 35,4%. In 2019 hatte die Frauenquote exakt 35% betragen. Abgesehen vom Vorjahr, das in vielerlei Betrachtung der Alptraum eines jeden Statistikers war, sind die deutschen Halbmarathons von Jahr zu Jahr weiblicher geworden. Der Trend spiegelte sich in 2023 bei etwa zwei Drittel der Läufe wider und betraf gegen den Langzeittrend diesmal vor allem die mittleren und kleineren Läufe. Bei den sechs größten Halbmarathons war er diesmal sogar rückläufig, allerdings mit 38,3 gegenüber 38,5% in 2019 wie gewohnt auf deutlich höherem Niveau. Größter Womanizer ist weiterhin Köln mit exakt 40%. Bei Damen besonders beliebt sind auch Berlin und Lindau mit jeweils mehr als 38%. Der Hamburger Höchstwert von 46,1% ist indes der Teilnehmersteuerung des Veranstalters geschuldet. Weiterhin weit unterrepräsentiert sind die Damen in Bamberg und Heilbronn mit 21,7 bzw. 24,9%. Auffallend ist auch, dass die Frauenquote bei geringerer Teilnehmerzahl tendenziell abfällt, bei innerstädtischen Veranstaltungen höher ist und außerdem ein Südgefälle aufweist. Übrigens haben knapp die Hälfte der Veranstalter inzwischen die Kategorie „divers“ aus der Taufe gehoben.

BERLIN MIT NEUEM WELTREKORD

Statistisch auffällig ist auch die Leistungsdichte der Halbmarathons, allerdings ebenfalls durch weniger Teilnehmer und einer erhöhten Wettkampfreue ambitionierter Läufer „verfälscht“. So lag der Finisieranteil unter 1:30 Stunden in 2023 um einiges höher als in den vergangenen Jahren. Einen neuen Rekord gab es mit satten 11% unter 90 Minuten in Freiburg, wo die deutschen Meisterschaften ausgetragen wurden und ihre Wirkung zeigten. Für einen Negativrekord sorgte indes der Rennsteiglauf, wo erstmals bei einem großen Halbmarathon – natürlich vor allem der anspruchsvollen Strecke geschuldet – weniger als 1% unter 90 min blieb. Besonders ambitioniert ging es – auch dank auffallend vieler internationaler Starter – in Berlin mit einem Schnellläufer-Anteil von 7,7% zu. Somit blieben hier weltweit zum ersten Mal bei einem Halbmarathon mehr als 2.000 Läufer unter 1:30 h. Die Hauptstadt sorgte standesgemäß auch wieder für die besten Siegerzeiten durch Sabastian Sawe aus Kenia mit 59:00 min und Eilish McColgan aus Großbritannien mit 1:05:43 h. Die schnellsten deutschen Sieger brachten standesgemäß die deutschen Meisterschaften in Freiburg hervor, wo Richard Ringer zu 1:01:44 h und Miriam Datke zu 1:10:47 h rannten.

Größte deutsche Halbmarathons 2023

Zusammengestellt von Christian Werth

Finisher Frauen < 1:30 h

1. Berlin-Halbmarathon (Sebastian Sawe, 59:00 min / Eilish McColgan, 1:05:43 h)	26.103 +	10.365 39,7%	2.006 7,7%
2. Köln-Marathon (Tom Förster, 1:04:11 h / Mia Jurenka, 1:12:46 h)	10.648+	4.256 40,0%	429 4,0%
3. Hamburg-Halbmarathon (Samwel Mailu, 1:01:09 h / Lonah Salpeter, 1:10:05 h)	7.394 +	2.774 37,5%	187 2,5%
4. München-Marathon (Adane Wuletaw, 1:04:37 h / Svenja Ojstersek, 1:14:24 h)	7.190+	2.663 37,0%	256 3,6%
5. Oberhof, Rennsteiglauf (Roman Freitag, 1:11:35 h / Nadine Hübel, 1:26:18 h)	6.686 +	2.431 36,4%	58 0,9%
6. Freiburg-Marathon (Richard Ringer, 1:01:44 h / Miriam Dattke, 1:10:47 h)	6.202 +	2.078 33,5%	683 11,0%
7. Hannover-Marathon (Hendrik Pfeiffer, 1:02:57 h / Jasmina Stahl, 1:15:27 h)	5.392 +	1.878 34,8%	300 5,6%
8. Frankfurt-Halbmarathon (Dejen Atanaw, 1:09:03 h / Fabienne Königstein, 1:13:27 h)	5.333	1.679 31,5%	317 5,9%
9. Mainz-Marathon (Patrick Andres, 1:06:45 h / Danielle Springfels, 1:25:02 h)	5.123	1.825 35,6%	125 2,4%
10. Bonn-Marathon (Yannik Erz, 1:09:06 h / Adele Blaise-Sohnius, 1:22:09 h)	4.687	1.578 33,7%	193 4,1%
11. Stuttgart-Halbmarathon (Vasilii Leminskii, 1:09:27 h / Jule Vetter, 1:19:23 h)	4.307+	1.279 29,7%	162 3,8%
12. München, Sport-Scheck-Stadtlauf (Tony Tomsich, 1:11:21 h / Clara Carste, 1:19:45 h)	4.151 +	1.382 33,3%	232 5,6%
13. Karlsruhe, Baden-Marathon (Simon Stützel, 1:08:27 h / Meike Freudenreich, 1:22:41 h)	3.692 +	1.174 31,8%	119 3,2%
14. Hamburg-Marathon (David Valentin, 1:09:49 / Sophie Kretschmer, 1:16:06)	3.571 +	1.645 46,1%	145 4,1%
15. Ulm, Einstein-Marathon (Thorben Dietz, 1:08:36 h / Tsambika Jäger, 1:20:07 h)	3.237 +	1.017 31,4%	144 4,4%
16. Dresden-Marathon (Christoph Rodewohl, 1:08:51 h / Cathleen Meier, 1:23:34 h)	3.138 +	1.017 32,4%	148 4,7%
17. Gmund, Tegernsee-Halbmarathon (Stefan Wagger, 1:15:30 h / Nelly Raßmann, 1:22:08 h)	3.114 +	1.066 34,2%	51 1,6%
18. Bremen-Marathon (Simon Müller, 1:07:55 h / Angela Moesch, 1:22:20 h)	2.925	1.021 34,9%	84 2,9%
19. Bamberg, Weltkulturerbelauf (Gabriel Lautenschlager, 1:11:33 h / Ingalena Heuck, 1:25:16 h)	2.862	620 21,7%	56 2,0%
20. Heidelberg-Halbmarathon (Julian Beuchert, 1:13:14 h / Isabel Leibfried, 1:24:11 h)	2.854 +	809 28,3%	87 3,0%
21. Tübingen, Nikolauslauf (Lorenz Baum, 1:10:51 h / Charlotte Heim, 1:24:04 h)	2.747 +	804 29,3%	123 4,5%
22. Düsseldorf, Rhein-City-Run (Tim Wagner, 1:08:53 h / Stephanie Breitreutz, 1:18:19 h)	2.691 +	920 34,2%	115 4,3%
23. Lindau, Dreiländer-Marathon (Jack Wood, 1:09:12 h / Andreina Schwarz, 1:22:08 h)	2.425 +	930 38,4%	105 4,3%
24. Heilbronn, Trollinger-Marathon (Vasilii Leminskii, 1:10:34 h / Bettina Englisch, 1:19:27 h)	2.246 +	560 24,9%	56 2,5%
25. Potsdam, Schlösserlauf (Tom Thurley, 1:05:06 h / Dorota Schilling, 1:24:34 h)	2.193 +	739 33,7%	83 3,8%
26. Leipzig-Marathon (Habtamu Geleta, 1:08:30 h / Fiona Proba, 1:25:57 h)	2.011	665 33,1%	70 3,5%
27. Dortmund, Phoenix-Halbmarathon (Niklas Geilich, 1:14:19 h / Mila Primke, 1:27:56 h)	1.954 +	603 30,9%	49 2,5%
28. Regensburg-Marathon (Abay Gebremskel, 1:10:23 h / Maria Brand, 1:22:21 h)	1.895 +	689 36,4%	66 3,5%
29. Duisburg-Marathon (Hagen Bierlich, 1:09:53 h / Myriam Van Roeden, 1:23:20 h)	1.797	616 34,3%	54 3,0%
30. Dresden, Oberelbe-Marathon (Theodor Popp, 1:11:46 h / Adela Vetchy, 1:20:35 h)	1.786	603 33,8%	58 3,2%



Träume wahr für deutsches Duo

Manchmal werden Träume wahr, manchmal muss man auch für sie nachsitzen so wie Samuel Fitwi und Meleta Kejeta, nachdem sie die Olympianorm für Paris im Dezember verpasst hatten.

Umso größer war die Freude, auf den letzten Drücker vor der Nominierung Ende Januar noch auf den Olympiazug nach Paris gesprungen zu sein. Kejeta, in Kassel von Winfried Aufenanger aufgebaut, lief über drei Jahre nach ihrem Marathon-Einstieg 2:21:47 und der in der Eifel als Läufer entdeckte Samuel Fitwi lief mit 2:06:27 in die Weltklasse hinein.

Ebenfalls Herzklopfen vor dem Start, doch nicht die Belastung „jetzt oder nie“ hatten die beiden Debütanten Tigist Ketema, eine Trainingspartnerin der Weltrekordlerin Tigist Assefa und Gobena. Doch sie glänzten mit dem Streckenre-



Wegen seiner muskulösen Figur wurde Adissa Gobena zu den Werfern geschickt, aber beim Speerwurf gab es nichts zu verdienen. Er sattelte um und kassierte als 32-jähriger mit der Startnummer 22 in seinem ersten Marathonlauf die Summe von 80.000 Dollar. Hier im Ziel in Dubai. Fotos: Colombo

kord von 2:16:07 (Ketema), die sich jetzt als Nr. 8 in der Welt ebenfalls Hoffnungen auf einen Start in Paris machen kann. Für Adissa Gobena, der erst vor einigen Jahren vom Speerwurf zum Nationalsport Laufen umsattelte, sind 80.000 Dollar ein dickes Trostpflaster, denn dort muss sogar Alt-Rekordler Kenenisa Bekela um einen Olympia-Platz bangen. Da reichen die erzielten 2:05:01 h nicht.

Beim Start um 6 Uhr morgens bei angenehmer Kühle und nur 17 °C im Ziel beherrschten Ostafrikaner das Rennen, für dessen Teilnahme gewöhnliche Sterbliche \$150 zahlen mussten und bis um 12 Uhr bei hohem Sonnenstand im Ziel sein mussten. Nun ja, die ersten zehn Männer waren in Afrika geboren, inklusive der beiden Deutschen. 20.000 sollen für die Disziplinen Marathon, 10 km und 4 km gemeldet haben. 1.459 kamen ins Marathon-Ziel, darunter als 301. Frau die Deutsche Brigitta Biermanski als einzige W75erin.

Dubai ist inzwischen ein Selbstläufer geworden. Die ersten vier Rennen ab dem Jahr 2000 wurden noch von Kenianern gewonnen. Dann kam Äthiopiens Haile Gebrselassie und wollte sich die für einen Weltrekord ausgeschriebene Millionen-Prämie holen. Dreimal gewann er in 2:04:53, 2:05:29 und in 2:06:09 h, dann zog er für weniger Geld Berlin vor und schaffte es dort. Tatsächlich ist die Strecke von Dubai mit ihrem völlig ebenen Kurs im Stadtteil Jumeira nahe des berühmten Hotel Burj al Arab schneller als Berlin, Chicago oder Valencia durch ihre langen Geraden, großzügige Wendepunkten auf nagelneuem Asphalt und bei einem Januar-Start wie wieder 2024.

Den Millionen-Bonus gibt's nicht mehr und Antrittsprämien sowieso nicht. Den Streckenrekord hält Getaneh Molla mit 2:03:04 h seit 2019. Dann kamen die Corona-Jahre und man wählte anschließend unattraktive Strecken mit Autobahnbrücken und ohne Zuschauer. So steht auch hier der Streckenrekord durch Ruth Chepngetich auf 2:17:08 h, die hier ihre steile Karriere begann. Es war erst der dritte Sieg für eine Kenianerin. Äthiopien beherrscht hier die



Schon wieder durch Tigist Getema ein großer äthiopischer Sieg, wo man auf die neuen Carbonschuhe schwört.

Szene, auch die als Hausmädchen in Dubai populären Zuschauerinnen, die ihre Landsleute frenetisch anfeuern. So manche starten auf eigene Kosten und hoffen zumindest auf Platz 10 und immerhin noch 1.500 Dollar. Der erste Name, der sich europäisch anhörte, war der des belgischen M35-Siegers Sten de Vleminck auf Rang 22 bei den Männern in 2:32:07 brutto.

Im diesjährigen Rennen mischte Samuel Fitwi lange vorne mit, passierte 21,1 km in 60:40 min im Sog einer Gruppe und hielt einigermaßen durch.

Fitwi beschwerte sich, dass der Veranstalter trotz Absprache keinen Pacemaker für 2:08 habgestellt hatte und er dadurch auf sich alleine gestellt war.

Das war die überhaupt zweitbeste Zeit eines Deutschen, wie auch für Meleta Kejeta, die nach einer sensationellen Durchgangszeit von 1:56:40 h in Valencia das Rennen aufgegeben hatte und diesmal auf Nummer sicher ging. Für die 32-jährige junge Mutter war es das dritte Marathonrennen in vier Monaten und hoffentlich kann sie in Paris als ehemalige WM-Zweite im Halbmarathon ihre Form noch verbessern. Enttäuscht war dagegen die Regensburgerin Miriam Dattke, die mit Simon Stützel zwar einen bewährten Hasen dabei hatte, aber nach km 35 kraftlos aufgab. **M.St.**



Domenika Mayer wurde in Bensberg als Läuferin des Jahres geehrt.
Foto: Wilhelmi

Läufer des Jahres

Domenika Mayer und Amanal Petros sind Deutschlands Läuferin und Läufer des Jahres 2023. Die Ehrung erfolgte im Rahmen der Jahresversammlung von German Road Races in Bergisch Gladbach nach einem Votum von DLV und GRR. Der 28-jährige Petros feierte neben dem Gewinn der Marathon-DM vor allem seinen deutschen Rekord im Marathonlauf in 2:04:58 h. Damit ist der Athlet des SCC Berlin ebenso ein Olympiapanwärter für Paris wie Dominika Mayer (LG Telis Regensburg), die sich in Berlin auf 2:23:47 h verbessert hatte. Außerdem wurde die 30-jährige Polizistin und junge Mutter 2023 deutsche Meisterin im Marathon und über 10 km auf der Straße.

Es gab weitere Ehrungen im Schloss Bensberg, wo der TV Refrath Gastgeber war. Nachwuchsläufer des Jahres wurde Tristan Kaufhold (SSC Hanau-Rodenbach), der 2023 unter anderem 30:04 min im 10-km-Straßenlauf hingelegt hatte. Der 17-Jährige war auch Gesamtsieger der Serie R5k von vier deutschen Rennen über 5 km auf der Straße. Der weibliche Gegenpart ist Kira Weis vom KSG Gerlingen, deren Trainer Ralph Sagasser gleich mit ausgezeichnet wurde als Nachwuchstrainer des Jahres, er war zuletzt in Luzern/Schweiz mit seiner Truppe erfolgreich. Kira Weis gewann bei der EM U10 in Jerusalem Silber über 5.000 m. Für ihr Lebenswerk ausgezeichnet wurde Silvia Schenk (Frankfurt), die frühere deutsche 800-m-Meisterin und Olympiateilnehmerin 1972. Als Veranstaltung wurde der Tübinger Nikolauslauf ausgezeichnet. Schließlich gab es wieder einen Preis unter der Präambel „gemeinsam mehr bewegen“. Der ging nach Magdeburg für eine Sammelaktion zugunsten der Kinderkrebshilfe.

Barrenkunst statt Leichtathletik vorne

Die Wahl zum „Sportler des Jahres“ in Deutschland ist ein Evergreen, erfunden von der Internationalen Sport Korrespondenz in damals Stuttgart und seit Jahren übernommen vom ZDF als Übertragung der Siegerehrung in Baden-Baden. Inzwischen zum Frack- und Kostümball mutiert kommen die für Ehrenpreise eingekauften Sponsoren beinahe mehr zur Geltung als die Aktiven, die höchstens mit Fragen wie: „Mit welchem Bein stehen Sie morgens auf?“ traktiert werden wie der neue „Sportler des Jahres“, der Turn-Weltmeister am Barren, Lukas Dauser. Es wurden nur jeweils drei Preisträger pro Kategorie zwischen Filmschnipseln präsentiert, oder genannt, also beginnend mit den Frauen – die Biathlon-Weltmeisterin Denise Herrmann-Wick, den Männern und dem Team Basketball, das sensationell Weltmeister bei der geschlechtsneutralen Wahl der Mannschaften oder Frauenschaften geworden war.

Völlig anders als im letzten Jahr wurden die Leichtathleten 2023 vernichtend geschlagen, wie es ja auch der Realität entsprach. Niemand konnte sich unter den ersten Zwanzig platzieren. 2022 siegten noch der Zehnkampf Europameister Niklaus Kaul bei den Männern (Sieger auch 2019) und bei den Frauen lagen Sprinterin Gina Lückenemper vor der 2021 und 2020-Ersten Weitspringerin Malaika Mihambo. Marathonläufer Richard Ringer gelangte 2022 auf Rang 5 vor dem Speerwerfer Julian Weber auf Rang 6, den bei den Frauen auch Konstanze Klosterhalfen belegte. Die Leichtathletik-Europameisterschaften des Jahres 2022 waren maßlos überschätzt worden, denn die Leichtathletik-Weltmeisterschaften von Eugene waren in die Informationslöcher Pandemie und nächtliche TV-Übertragungen geraten. Ein noch schlimmeres Blackout hatte es bei der deutschen Basketball-Nationalmannschaft gegeben, die trotz großer Erfolge 2022 überhaupt nicht auf der Vorschlagsliste gestanden hatten, was den wahlberechtigten Sportjournalisten nicht aufgefal-

len war. Damals waren die Mitglieder des Verbandes Deutscher Sportjournalisten (VDS) nur digital zur Wahl gebeten worden mit relativ schwachem Widerhall. Aus dem doppelten Versäumnis hatte auch ISK gelernt und diesmal eine Sportlerriege eine Vorauswahl treffen lassen, die dann digital und analog den VDS-Mitgliedern übersandt worden war. So kamen insgesamt auch wesentlich höhere Punktezahlen zustande als 2022.

Mir persönlich fiel auf, dass auf dieser Vorschlagsliste niemand aus der Leichtathletik stand. Natürlich durfte man als Juror auch andere Leute wählen. Und das tat ich auch und setzte Leo Neugebauer, den neuen deutschen Zehnkampf-Rekordler und Weltranglisten-Zweiten 2023 auf Rang 5. Und – oh Wunder – das hatten auch andere bemerkt und Leo Neugebauer wurde mit dem nicht vorgesehenen Preis „bester Newcomer“ und einem Geldbetrag geehrt, staunte dann wie ein Honigkuchenpferd über diese erste nationale Ehrung.

Noch etwas ist verwunderlich und entspricht dem allgemeinen Integrations- und Inklusions-Trend. Behinderte Sportler, angeführt von dem vergebens an olympische Tore klopfenden Prothesenspringer Markus Rehm, werden im gleichen Ranking bewertet wie gesunde Hochleistungsathleten. Absprung und Flughöhe im Weitsprung lassen sich z.B. im Fall Rehm mit einem Zweibeiner nie vergleichen. Wer sich aber als entsprechend minderbewerteter Athlet gegen solche Vermischung ausspricht wird niedergemacht. **M.St.**

Bunter DOSB-Strauß

Mitten in der Haushaltskrise des Bundes mit kräftigen Einschnitten forderte Anfang Dezember Thomas Weikert (Limburg), der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes, bei deren Mitgliederversammlung in Frankfurt mehr Geld und Wertschätzung für den Spitzensport. „Wir wollen Spitzenerfolge? Also müssen wir Spitzenbedingungen schaffen. Dazu gehört mehr Geld.“ Die zuständige Innenministerin Faeser begrüßte als Gast eine neuerliche Reform zur Steuerung und Förderung des Spitzensports, konnte allerdings nur schmale 200.000 Eur für die im Aufbau befindliche neue Sportagentur statt der geplanten 600.000 Euro bewilligen. Sie sagte zugleich eine Unterstützung einer deutschen Olympia- und Paralympics-Bewerbung zu. Dabei wolle man mit den interessierten Städten und Regionen (Berlin, Hamburg, Leipzig, München und Rhein-Ruhr) sprechen. Eine entsprechende Absichtserklärung hat der Bund jedoch noch nicht unterschrieben. Der DOSB will bis Dezember 2024 ein Bewerbungskonzept für die noch nicht vergebenen Sommerspiele 2036 oder 2040 vorlegen. Einen Rückzug machte der DOSB betreff eines Ausschlusses von Russland und Belarusland von den Olympischen Spielen in Paris. Auf Druck des IOC will man nun unter gewissen Bedingungen (neutrale Flagge, flächendeckende ausländische Dopingkontrollen) deren Start befürworten.

Verklausuliert sind die Voraussetzungen des IOC ähnlich bedroht vom Boykott.

Platzierte der deutschen Sportlerwahl 2023:

- Männer:** 1. Lukas Dauser Turnen 1.753 P.
2. Florian Wellbrock, Schwimmen 1.062
3. Oliver Zeidler, Rudern 865
4. Eric Frenzel, Nord. Kombination 747
5. Markus Rehm, Para-Weitsprung 626
6. Felix Loch, Rodeln 624
7. Alexander Schmid, Ski alpin 606
8. Patrick Lange, Triathlon 383
9. Taliso Engel, Para-Weitsprung 246
- Frauen:** 1. Denise Herrmann-Wick, Biathlon 1267 P.
2. Darja Varfolomeev, Rhythm. Gymnastik 1.255
3. Katharina Althaus, Skispringen 1.208
4. Emma Hinze, Radsport 738
5. Anne Haug, Triathlon 660
6. Leonie Beck, Schwimmen 643
7. Anne-Lea Forsten, Para 474
8. Laura Nolte, Bob 470
- Teams:** 1. Basketball National-Team 2.539
2. Eishockey National-Team 1.718
3. Hockey-National Team 1.119
4. Fahrrad-Teamsprint, F 646
5. Biathlon-Staffel, F 409
6. Lamglaufl-Stffö, F 395



3.000-m-Jugendrekord

Einen DLV-Jugendrekord in der Halle stellte Benne Christian Anderson (St. Peter Ording) bei einem Hallensportfest in Boston über 3.000 m mit 8:02,11 min auf. Der US-Student in New York war damit über 2 sec schneller als der Rostocker Hansjörg Kunze 1974.

Sperre wegen Alters-Pfusch

Die AIU als Saubermacher in der Leichtathletik spürt nicht nur Dopingsünder auf und sperrt sie unabhängig vom Verband, sondern bekämpft auch jeglichen Pfusch. So wurde der Sprinter Luguelin Santos aus der Dominikanischen Republik rückwirkend für drei Jahre gesperrt, weil er sich ein Jahr jünger gemacht hatte (geboren 1993 statt 1992), um bei der Jugend-WM der U20 im Jahr 2012 starten zu können, wo er dann gewann. Dazu benutzte er einen zweiten Pass, der nur für die Leichtathletik gelten sollte. Diesen zwei Vergehen kam ein drittes hinzu, dass er trotz der vorläufigen Sperre 2022 noch an Wettkämpfen teilgenommen hatte. Ihm wurde der Titel als Jugend-Weltmeister entzogen. Die Sperre gilt nunmehr von März 2023 für drei Jahre statt vier Jahren, weil Santos sein Vergehen zugegeben hatte. Er ist jetzt 31 Jahre alt, nahm die Sperre an und entschuldigte sich ausdrücklich auch in den sozialen Medien.

Unberührt bleiben die außerordentlichen Erfolge von Santos im Erwachsenen-Bereich: Er gewann olympisches Silber 2012 in London über 400 m, Bronze bei der WM a2014, wurde WM-Vierter und Panamerika-Meister im gleichen Jahr und gehörte der Mixed-Staffel der Dominikanischen Rebei Olympia Silber gewann. Seine Bestzeit über 400 m beträgt 44,11 sec. „Wir kämpfen heftig gegen solche Manipulationen und werden solche Regelverletzungen rigoros verfolgen“, betonte die AIU Santos, „Ich war jung mit 17,18, mit wenig Geld und wenig Erziehung in Bayaguana und folgte einfach den Richtlinien derjenigen, die mich in meiner Sportkarriere geleitet hatten.“

SPIRIDON meint: Dies ist sicherlich kein Einzelfall, wenn auch ein gravierender. Diverse Aktive, besonders aus Afrika, wurden verdächtigt oder auch überführt, sich jünger gemacht zu haben. Auch umgekehrt gibt es aus Osteuropa Fälle, dass sich jemand älter gemacht hat, um als Master Geld zu gewinnen. Meistens fällt dies nur den Statistikern auf. Die Zeit, dass jemand nicht wusste, wann er/sie geboren war, dürfte vorbei sein. Auch staatliche Behörden, die jemandem erstmalig einen Pass ausstellen und einfach 1.1. und ein Wunschjahr hineinschreiben, sind schuld. Dies kommt nicht nur im Sport vor, sondern auch, um einem Wehrdienst zu entgehen.

Schlechte Luft

Bei einer Befragung von 373 Aktiven der Leichtathletik-Weltmeisterschaften 2023 in Budapest antwortete 85%, sie fühlten sich durch den Klimawandel in ihrem Sport beeinträchtigt. Im Jahr zuvor waren es bei einer ähnlichen Befragung nur 72%. Diesmal betrachteten sich 77% als „extrem betroffen“, 83% als „sehr betroffen“ durch die Klimakrise oder Luftverschmutzung. 90% der Aktiven traten dafür ein, dass World Athletics eine Rolle spielen sollte hin zu einer nachhaltigeren Zukunft. Bekanntlich

gilt das Jahr 2023 als das heißeste seit den Aufzeichnungen ab 1850. WA-Präsident Sebastian Coe: „Unsere Athleten sprechen weiterhin an, welche Belastungen die Klimakrise in ihrem Leben und in ihrem Sport spielt. Ihre Betroffenheit ist laut und klar. Wir werden unsere Bemühungen und unseren Einfluss fortsetzen, um bedeutende Änderungen zu erzielen.“ Aus diesem Grund hat WA eine Gruppe „Champions for a better world“ gegründet, die aus neun Aktiven aus sechs Weltzonen besteht. Neues Mitglied ist der australische Geher Rhydian Cowley, der sicherlich die Interessen der Langstreckler vertreten wird, dass man ihre Wettkämpfe nicht in der Hitze austrägt.

Bodo Tümmeler 80

80 Jahre alt ist Bodo Tümmeler am 8. Dezember geworden, ein Vorzeigeläufer und Modellathlet. Heute läuft er nicht mehr, hat sich auf Wurf umgestellt und betreut als früherer Studiendirektor für Sport und Biologie in Zehlendorf noch jede Woche junge Sportler. Hier rekrutierte er auch die Helfer für seine viele Jahre fortgeführte Verpflegungsstation beim Berlin-Marathon bei km 35 oder später 30 km. Als Athlet der 60er und 70er Jahre war er 1966 Europameister über 1.500 m. 1968 Olympiadritter in Mexiko über 1.500 m hinter Kipchoge Keino und Jim Ryan, zwei großen Athleten seiner Generation. Er lief Europarekord über 1.500 m mit 3:36,5 min. 25 Mal startete er in Länderkämpfen, wobei er 19 Mal gewann, auch bei den damaligen Europacup-Endkämpfen 1965 und 1967. Leider behinderte ihn eine Knieverletzung (Patellasehne), die immer wieder Pausen verlangte, sodass er weder bei der EM in Helsinki antreten konnte noch sein Leistungsvermögen beim Heim-Olympia in München zeigen konnte, wo er im Zwischenlauf ausschied und seine internationale Karriere beendete. Allerdings versuchte er sich dann auch am Marathonlauf, den er ohne spezielle Vorbereitung in 2:34 lief. Er absolvierte auch den Inline-Marathon und bewies seine Vielseitigkeit.

In Zehlendorf war er als junger Läufer aufgewachsen, ehe er zum SC Charlottenburg wechselte und unter anderem manche Erfolgsschlachten in der 3x1.000-m-Staffel mit Horst Milde und Gerhard Kopp als deutscher Meister gewann. 7:04.0 lief das Team Tümmeler, Milde, Peter Kubicki, eine Traumzeit knapp hinter dem Münster-Team Norpoth. Schulte-Hillen und Kemper. Tümmeler gehörte auch zu den deutschen Staffeln, die über 4x800 m bzw. 4x880 yards Weltrekord bzw. Europarekord liefen. Zu seinen 15 deutschen Meistertiteln gehörten auch zwei Titel im Waldlauf, sodass er auch Werbeträger für den ersten bedeutenden deutschen Crosslauf auf dem Berliner Teufelsberg wurde.

Seine Bestzeiten: 800 m 1:46,3, 1.000 m 2:17,5, 1.500 m 3:36,5, Meile 3:53,8. 3.000 m 7:59,4, 5.000 m 13:49,6 min.

Raatz, der Rastlose, wurde 75

Wer an Weihnachten Geburtstag feiert, ärgert sich oft, dass er so nur einmal Geschenk erhält. Nicht so Wilfried Raatz, der am 26.12. fünfundsiebzig Jahre voll mach-

te. Da war der Vielbeschäftigte endlich mal Privatmann und keiner Veranstaltung verpflichtet, die er entweder selbst organisiert wie zuletzt den Darmstädter Crosslauf, über die er schreibt oder aber seine in den letzten Jahren als Seniorin außerordentlich erfolgreiche Ehefrau Simone und beider Nachwuchs widmen kann. Rastlos ist Raatz unterwegs auch als jahrelanges Präsidiumsmitglied von German Road Runners an der Seite von Horst Milde, wo er auch Neueinsteiger in der Szene detailliert von der Medaille bis zur Sicherheitsnadel behilflich war. Schon 1978 gründete er den immer noch bestehenden Darmstädter Stadtlauf, damals „Cup da Franco“. In der Folgezeit hat er so manchem Marathon auf die Füße geholfen, wohlweislich aber die Finger gelassen von einem Lauf über 42,195 km in Darmstadt selbst. Wie schwierig das ist, musste er als Verantwortlicher beim Mannheimer Nachtlauf sehen, wo es durch zwei Bundesländer ging mit zwei Stadtverwaltungen und zwei Polizeiamttern, die selbst vor dem Startschuss noch den Start (einmal verspätet) freigeben mussten. Beim ASC Darmstadt hat er fast alle Ämter durch, vom Sportwart bis zum Vorstand. Als Bundestrainer war er zeitweise zusammen mit Walter Weba für Marathon und später für den Berglauf tätig, dem seine besondere Liebe galt in der Zusammenarbeit mit Wolfgang Münzel und durch die jährliche Herausgabe des „Berglauf-Journals“. Beruflich wandte er sich nach dem Studium dem Journalismus zu. Beim „Darmstädter Tagblatt“ saß er mit dem verstorbenen Robert Hartmann in einer Redaktionsstube und sah den akribischen Leichtathletik-Experten Heinz Vogel vom „sid“ als Vorbild. Er schrieb und schreibt für verschiedenste Publikationen, oder unter dem Zeichen „wira“. Die wenigsten wissen, dass er in den 70er Jahren auch ein guter Läufer war mit:

folgenden Bestzeiten: 1.500 m 3:47,8, 3.000 m 8:08, 5.000 m 14:12 und 10.000 m 30:02 min. **M.St.**

Lukas Ehrle studiert in den USA

Auf Lukas Ehrle, 19, eines der größten Nachwuchstalente hierzulande, wartet eine neue Herausforderung: Zu Jahresbeginn hat er seinen Heimatort Villingen im Schwarzwald verlassen und ist über den Teich gejettet. „Ich werde an der Wingate University im US-Bundesstaat North Carolina Business Management studieren“, erklärte der U20-Europameister und WM-Vierte im Berglauf, „dort kann ich dann unter professionellen Bedingungen trainieren und vom College-System profitieren.“ Nach dem Abitur daheim am Romäusring-Gymnasium, das er mit einem 1.0-Notenschnitt und dem Preis der Freiburger Stiftung „Humanismus heute“ im Leistungskurs Latein bestanden hat, zieht es den Nachwuchsläufer der Jahre 2021 und 2022 ins Ausland. Seine gute Form zeigte er noch bei den nationalen Crossmeisterschaften in Perl, wo ihm der Titel nicht zu nehmen war, und bei der Cross-EM in Brüssel, wo der unerschrockene Tempobolzer als Achter in die Top Ten lief. Für die nationalen Meisterschaften von Mai bis August 2024, kündigte Ehrle an, wolle er in Deutschland einfliegen, um seine schon stattliche Titelsammlung weiter zu vergrößern. **hör**



Lukas Ehrle bei der Cross-DM in Perl.

Foto: hör

Gemechu gesperrt

Die Athletics Integrity Unit hat Tsehay Gemechu, eine bekannte äthiopische Langstrecklerin, aus dem Verkehr gezogen. Kurz vorm Valencia-Marathon wurde sie wegen Unregelmäßigkeiten in ihrem biologischen Pass provisorisch gesperrt. Nach starken Leistungen auf der Bahn, unter anderem WM-Vierte 2019 über 5.000 m, und im Halbmarathon (PB: 65:01 min) gab die 24-jährige Gemechu in Amsterdam 2022 ihr Marathondebüt in 2:18:59 min, steigerte sich knapp fünf Monate später in Tokyo auf 2:16:56 h und zählte zum Favoritenkreis bei der WM in Budapest, wo sie allerdings nicht ins Ziel kam.



Letesenbet Gidey (rechts) tröstet Sifan Hassan.

Foto: M.Steffny

Fairplay Award für Gidey

Die Äthiopierin Letesenbet Gidey hat vom Weltverband World Athletics den Fair Play Award erhalten. Nachdem Sifan Hassan, ihre langjährige Konkurrentin aus den Niederlanden, im 10.000-m-Finale der WM in Budapest im Duell mit Gudaf Tsegay auf den letzten Metern gestürzt war, wartete Gidey, die Vizeweltmeisterin, im Zielraum auf Hassan und nahm sie tröstend in die Arme. „Als Sifan hinfiel, brach mir das Herz“, sagte die Halbmarathon-Weltrekordlerin, der ein ähnliches Missgeschick bei der Cross-Weltmeisterschaft in Bathurst widerfahren ist, als sie ebenfalls in Führung liegend zusammengebrochen war, „daher kenne ich dieses Gefühl.“ Per Video-Konferenz bekam sie die Auszeichnung von Sunil Sabharwal, World Athletics Executive Board-Mitglied, überreicht.

Kenia nominiert Paris-Aufgebot

Der Kenianische Leichtathletik-Verband (Athletics Kenya) hat nach dem Valencia-Marathon den Kader für die Olympischen Spiele 2024 in Paris bekannt gegeben. Kelvin Kiptum, der neue Weltrekordler, und sein Vorgänger Eliud Kipchoge, der in Rio 2016 und in Tokyo 2021 (das Rennen fand in Sapporo statt) Gold gewonnen hat, führen das Männer-Team an. Außerdem zählen zur vorläufigen Nominierungsliste: Vincent Kipkemoi, Timothy Kiplagat, Benson Kipruto, Benard Koech, der dreifache Halbmarathon-Weltmeister Geoffrey Kamworor, Cyprian Kotut, Amos und Titus Kipruto. Zu aller Überraschung fehlt ein prominenter Name: Evans Chebet, Sieger 2022 und 2023 in Boston sowie in New York 2022. Aus Verletzungsgründen musste er seinen Start beim New York-Marathon absagen. Auf einer so anspruchsvollen Strecke von Paris nach Versailles und retour, die ähnlich profiliert ist wie jene in Boston, hätte er sicherlich Medaillenchancen. Peres Jepchirchir, 2021 Olympiasiegerin, Ex-Weltmeisterin Ruth Chepngetich, Ex-Weltrekordlerin Brigid Kosgei und Hellen Obiri, 2023 Erste in Boston und in New York, gehören zum Aufgebot der Frauen. Hinzu kommen: Rosemary Wanjiru, Joyciline Jepkosgei, Sheila Chepkirui, Judith Korir, Sally Chepyego und Sharon Lokedi. Wie das kenianische Online-Portal „The Standard“ berichtete, werde Athletics Kenya Ende Januar je drei Läufer:innen nominieren und je zwei Ersatzläufer:innen.

Bebendorf rückt vor

Der deutsche 3.000-m-Hindernisläufer Karl Bebendorf, Fünfter bei den Europameisterschaften 2022 in München, rückt nachträglich auf Platz vier vor, weil Ahmed Abdelwahed, ein Italiener mit ägyptischen Wurzeln, von der Athletics Integrity Unit (AIU) für vier Jahre gesperrt wurde. aBei der EM hatte er Silber geholt. Doch nach der Urinprobe war Abdelwahed positiv auf die verbotene Substanz Meldonium (Herz- und Kreislaufmittel) getestet worden. Bekannt wurde das Medikament und dessen Missbrauch durch die russische Tennisspielerin Maria Sharapova, die bei den Australian Open 2016 der Einnahme überführt und für 15 Monate suspendiert worden war.

„Ich wurde gesperrt, weil eine Substanz nachgewiesen wurde, von der ich noch nie etwas gehört hatte“, beschwerte sich Abdelwahed auf seinem Instagram-Account. Sein Landsmann Ossama Zoghalmi bekam daraufhin die Silbermedaille. Bronze ging an den Spanier Daniel Arce. Und Bebendorf ist nun EM-Vierter.

Bayer 04 an der Spitze

Wie in der Fußball-Bundesliga auch im DLV-Vereinsregister an der Spitze: TSV Bayer 04 Leverkusen, von WDR-Fußball-Reportern aus Köln bevorzugt als „Werkself“ bezeichnet. Bayer 04 führt mit 410 Punkten wie seit vielen Jahren die Aufstellung nach der Anzahl der Platzierungen in allen Klassen von Schülern A bis Männer/Frauen an. Neuer Zweiter ist Eintracht Frankfurt mit 289 Punkten. Der bisherige Zweite LG Olympia Dortmund fiel auf den fünften Platz zurück hinter dem Sportverein Halle und den Stadtwerkern München. Der TV Wattenscheid, viele Jahre lang in der früheren Deutschen Mannschaftsmeisterschaft Rivale von Leverkusen, ist nach Abgang von Sponsoren auf Rang 8 zurückgefallen.

DLV-Vereinsbestenliste 2023:

(Punktestand 4. Dezember):

1. SV Bayer 04 Leverkusen 410
2. Eintracht Frakfurt 289.
3. SV Halle 259
4. LG Stadtwerke München 258
5. LG Olympia Dortmund 244
6. SCG Potsdam 216
7. SC Charlottenburg Berlin 103
8. TV Wattenscheid 165
9. USC Mainz 162
10. LG Telis Finanz Regensburg 161

Bosse beendet Karriere

Mit 31 Jahren hat Pierre Ambroise Bosse, der erfolgreichste 800-m-Läufer Frankreichs, seine Spikes an den Nagel gehängt. „Meine Zeit ist vorbei“, sagte er der Nachrichtenagentur AFP. Nach chronischen Achillessehnenproblemen hat Bosse, Nr. 5 der ewigen europäischen Rangliste mit 1:42,53 min, den Rücktritt vom Hochleistungssport verkündet. 2017 gewann „PAB“, so sein Spitzname, WM-Gold auf der Zwei-Runden-Distanz, 2012 und 2018 EM-Bronze. Dreimal ist der einstige Junioren-Europameister der U20 (2011) und U23 (2013) bei den Olympischen Spielen (2016 in Rio wurde er Vierter) gestartet.

SportScheck insolvent

Die Pleite des österreichischen Immobilien- und Warrnhaus-Spekulanten Benko mit seiner Signa AG zieht nicht nur den Galeria-Häusern (ehemals Kaufhof und Karstadt) den Boden unter den Füßen, sondern zwang auch den Sportfachhändler SportScheck mit seinen 34 Filialen Ende November in die Insolvenz. In Laufkreisen ist SportScheck durch eine Kette von lokalen innerstädtischen Laufveranstaltungen bekannt. Hier wurde der Einheitsdress für alle Starter erfunden. Wie es weitergeht, ist noch nicht bekannt. Man hofft auf eine möglichst nahtlose Übernahme durch einen Großinvestor.

Zweimal Belgien und Jubel um Gesa

Von Manfred Steffny

Sie waren alle wieder gekommen. Der Trierer Hauptmarkt war voll. Der Regen hörte vor dem ersten Bambini-Lauf auf und setzte – Petrus, dem Stadtheiligen sei Dank – erst wieder vor dem letzten Rennen, dem Volkslauf der Männer wieder ein. Die Sambatänzerinnen konnten sich entblättern, die Trommler trommeln, die Eltern endlich wieder nach dem vorsichtigen Wiederbeginn 2022 ihre Kinder zum Bambini-Lauf führen. Mehr als 3.200 Meldungen insgesamt lagen vor, die zweithöchste Zahl der Trierer Geschichte. Und geschätzte Zehntausend sahen auf dem Laufdreieck zwischen Fleischstraße, Nagel- und Brotstraße dem Geschehen zu. Sie erlebten spannende Wettkämpfe, sahen zu wie die belgische Läuferin Lisa Rooms auf dem letzten Meter des 5.000-m-Elitelaufs einer kleinen Ruanderin den Sieg in 15:29 min entriss und wie ein fulminanter Belgier kenianischer Herkunft zum vierten Mal in Folge die 8.000 m der Männer gewann gegen eine illustre Konkurrenz in 22:29 min., die letzten 1.000 m in 2:29 min.



Die fünfmalige belgische Meisterin Lisa Rooms fing auf dem letzten Meter noch die Ruanderin Emeline Imanizabaya ab, die in Paris bei den Olympischen Spielen in Paris 5.000 m laufen will.
Foto: Herbert Steffny

Isaac Kimeli kam mit dem Titel eines Crosslauf-Europameisters in der Mannschaft nach Trier, doch er hätte dort lieber im Einzel gewonnen. Im Matsch war er weggerutscht. Er braucht festen Boden, Asphalt und Pflaster unter den Füßen, und das hatte er in der Trierer Altstadt, als er in der letzten Runde

unwiderstehlich davonzog. Nach drei, vier Runden war der vorjährige Streckenrekord von Kimeli noch in Gefahr, doch dann zierten sich die Herren in auflebendem Wind. Sehr aktiv lief der Wattenscheider Jens Voigt, der seit einigen Mißerfolgen den Crosslauf ganz meidet und lieber in Höhenorten überwintert. In der Traube von 5-6 Läufern liefen der Sieger von 2017, der Marokkaner Zouhair Talbi und Amanal Petros eher passiv. Talbi hatte damals freudestrahlend erklärt, sein Vorbild sei sein Landsmann Khalid Skah, der 1992 Olympiasieger über 10.000 m geworden war. Inzwischen hat er eine Marathon-PB 2:08:25 h und ließ beim Boston Marathon Eliud Kipchoge hinter sich. Der Streckenrekord war passe und Isaac ließ nichts anbrennen, so sehr sich Voigt bemühte noch aufzuschließen. Immerhin sicherte er sich den zweiten Platz und betonte: „In Topform sein muss man im Juni.“ Der Vielstarter strebt ein Double in Rom bei der EM und in Paris über 10.000 m an unter der Devise: Hauptsache gesund und dabei. Talbi lief als Dritter ein und betonte: „Skah ist immer noch mein Vorbild.“

wurde Fünfte. Da musste man diesmal mit ihr rechnen. Doch hier sprach vieles für die Holländerin Maureen Kusters mit einer Bestzeit von 14:47 min.. Anfangs



Einen hervorragenden Eindruck machte Vanessa Miktenko vom SSC Hanau-Rodenbach in Trier. Sie belegte im Elitelauflauf den elften Rang in 16:29 min und ließ damit noch die frühere deutsche Meisterin Rabea Schöneborn und die Kölnerin Vera Coutellier hinter sich. Die Tochter der deutschen Marathon-Rekordlerin Irina Mikitenko war mit 18 Jahren die jüngste Teilnehmerin im Feld.
Foto: Mast



Amanal Petros war auch nach seinem vierten Platz in Trier gut gelaunt und gab Autogramme und stand für Selfies zur Verfügung.
Foto: Mast

„Emi“ hat keine Vorbilder. Schon letztes Jahr war das kleine bescheidene Mädchen „Emi“ Emeline Imanizabayo aus Ruanda dank der Patenschaft mit Rheinland-Pfalz in Trier am Start. Da hing sie sich mutig an die Spitzengruppe und



hatte sich Emi frech an die Spitze gesetzt. Und das tat sie in der letzten Runde auch, denn sie war immer dran geblieben und als Kosters allein gegen den Wind einbrach war sie vorne. Doch die fünfmalige Landesmeisterin war einen Tick schneller. Währenddessen gestaltete ein deutsches Trio mit der Ikone Gesa Krause, der amtierenden deutschen Crosslauf-Meisterin und der Siegerin von 2019, Katha Steinruck ein eigenes Rennen. Krause wollte im ersten ernsthaften Rennen nach der Geburt ihrer Tochter Lola wieder angreifen, bevor es wieder in die Höhe ging. Die Trainer-Eltern Wolfgang und Kathrin Dörre-Heinig sahen zu wie jedes Jahr. Katha war nach Verletzung und einer Corona-Grippe gerade im Marathon-Training für Osaka Ende Januar. Alles deutete darauf hin, dass die amtierende deutsche Crosslauf-Meisterin Elena Burkard das deutsche Rennen gewinnen würde. So war es auch, Hinter der ermüdeten Kosters freute sie sich über Platz 4. Und Krause ließ sich noch von Steinruck überspurten, gab sich aber zufrieden mit der bisher besten Zeit beim Silvesterlauf in Trier, Und die Leute feierten die zweimalige Europameisterin und WM-Dritte. Nicht viel dahinter kam Olivia Gürth im Schlepptau, die Junioren-Europameisterin über 3.000 m Hindernis, als Siebte im Ziel, ließ Rabea

Schöneborn hinter sich. Die Diezerin ist nach Frankfurt gezogen, trainiert wie und mit Gesa Krause als eine Art Kronprinzessin und macht große Fortschritte. Auch sie, hat sich dem Trierer Silvesterlaufverein e.V. angeschlossen, vom Vereinsmotor und Moderator Berthold Mertes als einzige deutsche Läuferin im Endlauf bei der WM von Budapest gefeiert. Ähnlich wie Krause ist sie die Läuferin der wichtigen Rennen. Und das weiß auch Wolfgang Heinig, beider Trainer zu schätzen. Zurzeit weilt das Trio schon wieder in Iten in Kenia.

Für Paris ist Gürth schon nominiert und jeder zählt auch schon Gesa Krause hinzu, doch in Trier schon hoffte man auf eine Nummer. 3, auf Samuel Fitwi, der eine Woche später das kaum noch Mögliche in schaffte Siehe Seite 6. „Emi“ ist mit Landsfrau Jeanne Uwizeymana nach Kigali zurück. Ihr Ziel ist eine Olympiateilnahme in Paris über 5.000 m. Die Olympianorm ist noch weit entfernt, doch durch den Nominierungsschlüssel, der kleine Länder wie Ruanda bevorzugt, kann sie es schaffen.

Eine Besonderheit in Trier ist der Frauen-Volkslauf über 5km als vorletzte Disziplin. Hier können sich die Frauen auch in engen Kurven unter sich austo-



Gesa Krause und Robert Blumentritt waren nicht nur als Eltern für die kleine Lola im Einsatz. Denn Gesas feinem sechsten Platz lief auch Robert Blumentritt beim Silvesterlauf mit und belegt im Lauf der Asse den 38. Platz in 26:45 min. Auch Robert startet für den Silvesterlauf Trier e.V..
Foto: Mast

ben. 467 kamen hier ins Ziel zwischen 19: min (Judith Weber) und 45 min für die 5 km. Im Volkslauf der Männer anschließend waren es im letzten Wettbewerb 509. Das ist mit den Schüler- und Kinderklassen der Grundstock für einen eigenen Frauenlauf im Herbst mit 800 Teilnehmerinnen 2023. Letzten September gewann hier Gesa Krause. Inzwischen haben sich die Frauen selbst organisiert und sammeln für die Bewohnerinnen eines Frauenhauses.

In Trier kam er zum Silvesterlauf übermüdet aus Kenia an, in der Nacht davor hatte Amanal Petros bei einer Hochzeit in der Nähe von Nairobi getanzt und zwar der von Julien Wanders, der dort seine kenianische Freundin geheiratet hat. Den Schweizer, der im Moment in einem sportlichen Tief steckt und seit Jahren in Iten lebt, kennt er gut, denn: Ich bin siebeneinhalb Monate im Jahr in Kenia“, erklärt der 28-Jährige. EM-Vierte. Er startet für den SCC Berlin, zuvor TV Wattenscheid. Wann bist du in Berlin?“ „Überhaupt nicht“, verblüfft er. Dort ist er bei Gelegenheit Hotelgast wie in besseren Häusern in Iten. Eine Wohnung hat er in Bochum. Seit er mit 16 Jahren als Asylbewerber nach Bielefeld kam, ist er nicht mehr in seine Heimat zurückgekehrt. Die ist sowieso schwer zu definieren. Geboren in Eritrea zog er mit seiner Familie in die äthiopische Provinz Tigray, die in einen Bürgerkrieg mit der Zentralregierung verwickelt ist.

„Da möchte ich nicht mehr hin“. Er ist froh, dass es seiner Familie jetzt gut geht. Die Ungewissheit hatte ihm lange zu schaffen gemacht und auch seine Form beeinträchtigt. Doch er hängt an seiner Familie und unterstützt sie Die Perlenkette seiner Mutter (Abschiedsgeschenk) trägt er auch im Rennen. Fast an jedem Finger steckt ein Ring.. In Iten hat Amanal sich eine Gruppe von Läufern aufgebaut, er nennt vier Leute, mit denen er täglich trainiert.“ „Die laufen alle zwischen 2:05 und 2:07 h.“ Frage: „Und

Amanal überall



Amanal Petros ist konzentriert am Start. Foto: Mast

wer ist der Stärkste? Ich!“ So traut er sich bei einer PB von 2:04:58 h auch eine Marathon-Zeit unter 2:04 zu. Nicht jetzt, in Hannover im April will ich nur Streckenrekord laufen.“

Seinen Mitläufern zahlt er Kost und Logis in Iten, den einen oder anderen will er als Tempomacher mitnehmen nach Europa. Frage: „Was halten die denn von dir als Äthiopier?“ Antwort: „Die wissen das nicht und sehen mich als Deutschen an, schließlich halte ich drei deutsche Rekorde.“

Wir reden vor dem Rennen über seine mangelnde Spurfähigkeit, weil er so spät in Deutschland mit dem Laufen angefangen hat. Die hat ihn in München 2022 eine Medaille gekostet. In Trier hat ihn dann beim Gegenwind und der allgemeinen Verlangsamung des Rennens nach vier Runden die Möglichkeit zum Sieg gekostet. Gerne hätte er gewonnen, wo er in Trier schon Zweiter und Dritter gewesen ist. Diesmal also wieder nur Vierter. Amanal nahm dies nicht weiter tragisch. Direkt nach dem Rennen gab er fleißig Autogramme und hielt den Kopf für Selfies hin. Dann verschwand er im Hotel. Die Siegerehrung hat er wohl verschlafen, Denn Amanal musste weiter nach Hannover. Dort musste er zusammen mit Hendrick Pfeiffer, der als Sechster von Bozen nach Hannover aufbrach, zu einer Pressekonferenz. Eine Zwischenstation für beide auf dem Weg zurück nach Kenia. Hannover im April bei der DM, im Juni in Rom bei der Europameisterschaft und im August in Paris bei Olympia. Drei Marathons. Überall möchte Amanal mitmischen. Ob das nicht zuviel ist? „Nein, nein, es sind immer zwei Monate dazwischen.“
M.St.



Als Outsider auf dem Weg zur Nr. 1

Der Marathon von Valencia ist auf den Weg zur Nummer 1 in der Welt. In der selbst ernannten Stadt des Laufens tummelte sich am 3. Dezember die Marathon-Elite der Welt wie zu einem Winterschlussverkauf zum Erwerb einer Olympia-Qualifikation. Noch wurden hier keine Marathon-Weltrekorde erzielt, doch man steht dicht davor. Der 32-jährige Sisay Lemma stellte mit 2:01:48 h einen neuen Streckenrekord auf. Er ist nun der drittschnellste Läufer nach Kelvin Kiptum, der hier in Vorjahr als Novize gewann und dann in London und noch mehr in Chicago mit dem Weltrekord triumphierte. Bei den Frauen gewann Worknesh Degefa in 2:15:51 h, auch sie aus Äthiopien. Hier war nur die Weltmeisterin Amane-Berisho im Vorjahr schneller, und in diesem Jahr ist sie damit weltweit Nummer 4.

Nach den Schock-Weltrekorden von Berlin bei den Frauen und in Chicago bei den Männern hat Valencia seine Weltrekordambitionen etwas zurückgestellt. Noch schien in Valencia nicht das geeignete Personal am Start, um diesen beiden gigantischen Rennen die Stirn bieten zu können. So war man eingestellt auf Endzeiten, die mit 2:01 bei den Männern und 2:15 bei den Frauen beginnen sollten. Und das hat ja geklappt. Doch die Athleten, die schließlich gewannen, waren nicht ganz zufrieden. Der Outsider Valencia, eine Stadt von nicht einmal 800.000 Einwohnern, traute seinen noch nicht von den „Marathon Majors“ abgegrasteten Außenseitern mehr nicht zu. Wenigstens der Elite-Rennleiter Marc Roig.

Hören wir oder lesen wir, was Lemma, der neue äthiopische Rekordler (sein Vorgänger Kenenisa Bekele kam als Vierter des Rennens 2:31 min hinter ihm mit dem neuen Masters-Weltrekord von 2:04:19 h ins Ziel) später erklärte. Lemma: „Bei km 15 versuchte ich auf Weltrekord-Tempo zu gehen, doch die Pacemaker waren irregulär für dieses Tempo und ich entschied mich, nicht für den Weltrekord, sondern für den Streckenrekord zu gehen. Bei km 25 realisierte ich, dass ich nicht fähig war, unter 2:01 h zu laufen.“ Ähnlich äußerte sich auch die Siegerin Worknesh Degefa: „Vom 30. km

an begann ich hart zu pushen, lief mein Rennen und sah nicht nach Ayana. Ich entschloss mich mein Rennen zu laufen, ohne nach meinen Rivalen zu sehen. Die Pacemaker waren nicht das, was ich erwartet hatte. Sie waren irregulär, so entschied ich alleine zu laufen.“

Die Kritik mag berechtigt sein, auch im Vorjahr wurde Amane Berisho vorne alleine gelassen, während sich die Tempomacher nur um die dahinter liegende Letesenbet Gidey kümmerten. Vielleicht hatten sie aber recht in diesem Jahr und wollten nicht überpacen.

Immerhin ergibt die Zeitaddition der beiden Sieger von Valencia die Summe von 4:17:39 h und damit Platz drei in der Welt hinter Chicago (4:14:19 h) und Berlin (4:14:35 h) und vor London. Siehe auch die Statistik auf Seite 4 in Spiridon 11-12/23. Der Hype um die Marathonweltrekorde und „sub2“ ist inzwischen so groß geworden, dass neue Weltrekord-Attacken auch durch mächtige Sponsoren entschieden werden können. Und da hat Berlin trotz eine Startgeldes von über 200 Euro nicht die besten Karten. Es scheint so, als hätte Tokyo oder Rotterdam schon den Deal mit Kelvin Kiptum und Sifan Hassan im Frühjahr im Kasten. Aber dann müsste dort auch das Wetter und der Wind mitspielen. Berlin ist gut gefahren, auf einen einzigen Star zu setzen (Gebrselassie, Kipchoge). Diese Politik scheint nicht mehr zu klappen.

Was nun ist das Besondere an Valencia? Anfang Dezember ist das Wetter dort mild.

Diesmal bei Startzeit um 8.15 Uhr 8° und teils sonnig. In der völlig flachen Stadt zwischen dem Meer und dem stillgelegten und begrünten Flußdelta Turia hat man als Läufer im Training und mit einer Fülle von Wettbewerben in Valencia ideale Bedingungen. Die Anlagen um das Wissenschafts- und Kulturzentrum nahe Start und Ziel sind überaus reizvoll.

Der Dezembertermin war für viele die letzte Gelegenheit für die Olympiaqualifikation, und die Asse kamen von Ecuador bis Australien. Beim Live-Stream des Veranstalters wurden immer wieder



Worknesh Degefa (33) siegreich nach vier Jahren Marathon-Pause

Athleten mit ihren Zwischenzeiten einblendend auf dem Weg zum Landesrekord. Schön und gut, aber eine vorläufige Ergebnisliste nur mit den Namen und ohne die Nationen war ausgesprochen dilettantisch. Da müsste der Aims-Präsident Paco Barrao, der Chef in Valencia, woanders in die Schule gehen, wo man auf einen Namen in der Ergebnisliste anklickt und bekommt einen halben Lebenslauf präsentiert.

Trotz der Fülle der Nationen dominierten vor allem Äthiopier und Kenianer, wenn auch einige Spitzenleute unter der Flagge von Israel, Frankreich, Spanien oder Bahrain liefen. Dies gilt für die ersten 40 Männer, die unter 2:10 h liefen (neuer Rekord) oder die 45 unter 2:40 bei den Frauen. Eigengewächse kamen erstaunlicher Weise vor allem aus England und Australien, dafür keine aus Japan.

RINGER UND HOTTENROTT

Deutsche mischten erfreulicherweise auch mit. Richard Ringer trat mit der nach den Bestzeiten sortierten Startnummer 29 an und wurde 19. mit der persönlichen Bestzeit von 2:07:05 h. Er verbesserte sich damit um 63 sec. Ihm ging es nicht um einer Rekordjagd, sondern um die Absicherung seines Olympiaplatzes mit einer entsprechenden Zeit in einer Gruppe. Auf dem letzten Drittel konnte er sein Tempo steigern und noch eine Reihe Plätze gut machen. Dabei überholte der Rehlinger auch seinen für den Hamburg Laufladen startenden Landsmann Haftom Welday. Dieser blieb mit 2:08:24 über der Olympianorm.



10.000-m-Weltmeister Cheptegei schaffte nicht einmal die Olympianorm



Pacemaker Kipkoech vor Lemma, hinten Wolde.

Foto: Langer

Man kann nur hoffen, dass er mit seiner bisherigen PB von 2:09:06 h noch einige Punkte bei World Athletics gesammelt hat, die für eine Nominierung ausreichen. Im Augenblick ist Ringer damit der einzige in Paris startberechtigte Deutsche neben Amanal Petros. Die Regensburger Simon Boch und Miriam Dattke, im Vorjahr noch EM-Vierte, war nach dem Desaster von Frankfurt der Termin von Valencia zu früh.

Nicht aber für Laura Hottenrott. Die Kasselerin schien bei ihrer Gratwanderung zwischen Marathon und Berglauf in Berlin sozusagen auf die Schnauze gefallen zu sein, als sie in Berlin nur mit 2:29 ohne Unterstützung ins Ziel kam. Als „late entry“ bekam sie die hohe Startnummer 389, ackerte sich jedoch durch das Elitefeld nach vorne ohne eine Position an den Getränkeständen. Doch als Bergläuferin und zweifache Siegerin beim Jungfrau-Marathon hatte sie noch ein paar Gels in der Hosentasche und lieferte neun Wochen nach Berlin als 15. eine ausgezeichnete Bestzeit von 2:24:32 h ab. Damit steht sie in der deutschen Liste zurzeit an zweiter Stelle hinter Domenika Mayer (2:23:47 h) und vor Fabienne Königstein (2:25:48 h), die auch noch mit einem Start in Valencia geliebäugelt hatte und Deborah Schöneborn. Schwester Rabea, die nach Verletzungen in Berlin aussteigen musste, konnte nur bis Halbmarathon an die Norm tippen. Sie wurde 46. in dem Riesefeld in 2:31:05 h. Lange lag Melat Kejeta (LT Kassel) in der Spitzengruppe. Bei km 35 hatte sie noch die starke Zwischenzeit von 1:56:20 h, gab aber vor der 40-km-Marke auf. Zu viel riskiert?

Laura, die von ihrem Vater Prof. Kuno Hottenrott trainiert wird und von diesem ermutigt wurde zu einem neuen Versuch, kam wenige Meter hinter Fabienne Schlumpf ins Ziel. Die Schweizerin verbesserte sich erneut und lief mit 2:24:30 h neuen Landesrekord. Große Freude auch bei der Wienerin Julia Mayer, die ihren eigenen österreichischen Landesrekord klar auf 2:26:43 h verbesserte und dabei

die Olympianorm um 7 sec unterbot. Auf der vorläufigen Meldeliste stand auch Alina Reh für ihren ersten Marathon. Die Laichingerin im Trikot des SCC Berlin und zurzeit bei der Bundeswehr in Warendorf oder beim Training in Tübingen mit Hanna Klein trat aber dann nicht an. Sie fehlte auch bei den deutschen Crosslauf-Meisterschaften.

DER RENNVERLAUF

Um 8.15 Uhr starteten von zwei Brückenköpfen im stillgelegten Turia-Flußtal circa 20.000 Männer und 6.000 Frauen bei 7 °C, 64% Luftfeuchte und leichtem Wind bis 10 km/h. Bei den Männern führten zwei Pacemaker, darunter Hillary Kipkoech, der das Tempo bis 30 km souverän bestimmte eine große Spitzengruppe an, in der sich an vorderer Stelle der später weit zurückgefallene Weltrekordler über 5 und 10km Cheptegei (Uganda) und der Vorjahresweite Geay (Tansania) befanden. 14:23 min und 28:55 min betrug die Splits für 5 und 10 km. Bei km 12 gab es eine Tempoverschärfung, der nur vier Läufer folgten. 14:08 min betrug der Abschnitt bis km 15. Es folgten langsamere 14:19 min, so dass sich das Spitzenfeld bei Halbmarathon in 60:35 min auf circa 20 Mann vergrößerte. Bei km 24 waren wieder nur vier Läufer an der Spitze mit dem Kenianer Kandie Kibiwott, Dawid Wolde, beide von kürzeren Strecken kommend, Gabriel Geay, dem Geheimfavoriten, Sisay Lemma und dem allmählich zurückfallenden Alexander Mutiso aus Kenia. Joshua Cheptegei zauberte nur bis Halbmarathon. Für ihn war die Vorbereitungszeit nach seinem dritten WM-Sieg über 10.000 m in Budapest zu kurz.

(Aufgezeichnet von Manfred Steffny)
Fortsetzung auf Seite 47

So liefs bei Ri.Ri.

Verkürztes Statement von Richard Ringer (aus dem Englischen übersetzt)

„Heute ging es nicht um eine schnelle Zeit. Es war der Vorlauf für den 10. August 2024. Ich riskierte nichts und blieb am Ende der großen dritten Gruppe, die auf Olympiakurs unter 2:08:10 h war. Nach 35 km versuchte ich doch noch eine gute Zeit zu erzielen, denn ich wusste, ich war in guter Trainingsform. Und es zahlte sich aus. Meine 5 km-Splits: 15:09, 15:06, 15:17, 15:10 /HM 64:03), 15:25, 25:11, 25:12 (km 35). Dann begann das Rennen: 14:19 und 6:16 min ab 40 km zum Ziel (HM 63:02)“

Anschließend bedankte er sich für die Geduld seiner Frau Nada Pauer und bei seinem Trainer Tim Moriau, der immer den rechten Moment findet für die beste Form, bei seinem Manager Dave Klink, bei seinem Ausrüster asics und dem LC Rehlingen, die alle an seine Träume glaubten.

Laura Hottenrott auf Instagram:

Ich bin heute komplett mein eigenes Rennen gelaufen und konnte hinterraus immer weiter beschleunigen. Bei Halbmarathon habe ich die Uhr bei 1:12:43h gesehen und wusste, dass es ein guter Tag werden kann. Danach habe ich darauf gewartet, dass es bald richtig hart wird.. aber stattdessen lief es immer schneller. Wirklich realisiert habe ich die Zeit erst, als ich vom blauen Teppich hoch zur Zieluhr schaute und dort unfassbare 2:24 ticken sah. Selten hat sich ein Marathon so gut angefühlt wie heute. Ich bin meinem Vater und Trainer unglaublich dankbar, dass er mich die letzten Wochen in Kassel optimal vorbereitet hat. Die Bedingungen waren nicht immer einfach, aber noch schwieriger war es, überhaupt heute hier starten zu können(!) ... Elite Verpflegung hatte ich keine und habe meine Gels einfach selber in den Trailshorts transportiert. Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll, ich fühle einfach nur unfassbare Dankbarkeit.



Im Schlamm zieht es vielen die Schuhe aus



Der tiefe Morast hat ihnen nichts ausgemacht: Markus Görger (1. Foto, links), der neue deutsche Crossmeister, löste sich alsbald von seinem härtesten Rivalen, Filmon Teklebrhan-Berhe (rechts), der Zweite wurde. Elena Burkard (2. Foto, links), attackierte an der letzten Steigung und spurtete ihrer Wegbegleiterin Eva Dieterich davon.

Der heftige Regen, der tagein tagaus hernieder geprasselt war, hatte auf dem Terrain des deutsch-luxemburgischen Schengen-Lyzeums, einer grenzüberschreitenden Schule in der Mosel-Gemeinde Perl, deutliche Spuren hinterlassen. An manchen Stellen war das Geläuf knöcheltief. Cross at it's best, würden die Engländer sagen! Vorbei sind freilich die glorreichen Zeiten, als 1.000 Meldungen und mehr notiert wurden. 731 Finisher aus 255 Vereinen wurden bei den letzten nationalen Titelkämpfen im Jahr 2023 in der Ergebnisliste erfasst. Mutig meisterten sie knackige Steigungen, scharfe Haarnadelkurven, und allüberall war Matsch. Vielen zog es unterwegs die Dornenschuhe aus.

VON ULRICH HÖRNEMANN (Text und Fotos)

Matthias Kohls und Isabelle Baumann als Bundestrainer sahen so manchen Rutschpartie an diesem ungemütlichen November-Samstag. Morgens hatte eine dünne Eisschicht die Autos glasiert. Tagsüber blieb es trocken, kurz lugte sogar die Sonne hervor. „Eine abwechslungsreiche und tolle Strecke, die ohne den Regen an den Tagen zuvor besser belaufbar gewesen wäre“, schilderte Baumann ihre Eindrücke, „sehr schön, wie sie ins Gelände eingebettet wurde.“ Kohls sprach von einem „bergigen Kurs“ angesichts der kräftezehrenden Rampen.

Berthold Mertes, Renndirektor und Mitbegründer des Trierer Silvesterlaufs, war der Ansager in Perl. „Cross à la bonheur“, betonte Mertes, der zwei Augen-OPs hinter sich hat, nachdem er auf dem Rennrad mit zwei E-Bikefahrern ohne eigenes Verschulden einen üblen Crash hatte. „Mit der Dreifachhalle direkt neben der Strecke für die Siegerehrungen haben wir optimale Bedingungen,

was die Infrastruktur angeht“, bemerkte der Wettkampf-Leiter Werner Klein vom LC Rehlingen, zugleich DLV-Teamleiter Lauf und Gehen. „dass der Boden so schlammig ist, dafür können wir auch nichts.“

MARKUS GÖRGER, LAUF DU VORAN!

Die Rivalen auf der Rennbahn staunten Bauklötze nach dem Lauf. „Markus“, raunte Klubkollege Christoph Kessler, „du bist eine geile Sau!“ Auch Filmon Teklebrhan-Berhe (LAC Freiburg) konnte es nicht fassen. „Meine Güte“, meinte der Vizemeister beim „Königswettbewerb“ dieses Events, „der Görger war nicht zu halten.“ Markus Görger (LG Region Karlsruhe) hatte alle abgehängt. „Hey, Alter“, fragte Aaron Bienenfeld (SSC Hanau-Rodenbach) im Zielkanal, „wie machst du das?“ Görger war über den Parcours gefegt, als habe er zwei kleine E-Motoren in seinen Spikes versteckt. Robert Baumann, der humorvolle Kommentator, der das Geschehen im Livestream auf dem YouTube-Kanal in

Worte fasste, war hellauf begeistert. „Wie im Autopilot“, beschrieb der Sohn von Dieter und Isabelle Baumann die flotte Fahrt des strahlenden Siegers, dem ohne die Marathon-Asse die Konkurrenz fehlte. Sieben Runden (1 kleine und 6 große) waren zu absolvieren.

Nach einem kurzen Intermezzo von Filmon Teklebrhan-Berhe an der Spitze stellte Markus Görger, DM-Dritter im 10-km-Straßenlauf in Bad Liebenzell, den kecken Ausreißer und löste sich nach knapp 4 km von seinem Begleiter. „Ich sollte eigentlich anfangs etwas defensiver laufen“, verriet er die taktische Order, die ihm sein Coach Günther „Günne“ Scheefer aufgetragen hatte. „Filmon ist dann verdammt zügig losgerannt, da musste ich mitgehen und habe so meinen Rhythmus gefunden.“

Die Strecke sei „anspruchsvoll und ganz schön schwierig“ gewesen. Doch Markus Görger, im nahen Elsass beheimatet, ist ein Naturbursche. Aufgewachsen auf einem Bauernhof in Frankreich, liebt er das unbeschwerte Laufen im Gelände. „Ich mag die Crossläufe“, erklärte der 25-jährige Deutsch-Franzose, der auf dem Sportinternat in Besançon das Baccalauréat (Abitur) erfolgreich abgelegt hat und mittlerweile Waldwirtschaft studiert. „Hier in Perl lief es auch viel, viel besser als in Löningen.“ Dort war er in der Schlussrunde ausgeschieden. Diesmal kam Görger durch und holte sich den ersten Meistertitel seiner Karriere. Mit einem Pensum von 130 km die Woche hatte er sich vorbereitet. Zwei Einheiten tagtäglich sind normalerweise die Regel: vormittags und am späten Nachmittag, wenn die Dunkelheit einbricht. Seine Stirnlampe weist ihm den Weg. Görger ist Frischluftfanatiker, er

läuft bei Wind und Regen. Auf der Bahn fehlen ihm noch die schnellen Zeiten. „Verletzungen haben mich häufig ausbremst.“ Seine Bestleistungen über 5.000 m (13:31,70 min in Heusden-Zolder 2022) und 10.000 m (28:37,67 min in Berlin 2022) sind ausbaufähig. Im Sog von Markus Görgler, der die 9,7 km in 27:45 min bewältigte, verteidigte Filmom Teklebrhan-Berhe (LAC Freiburg) den zweiten Platz in 28:31 min. „Ich habe nicht die Technik in den engen Kurven und bin einmal hingefallen“, verkündete der gebürtige Eritreer, der fünf Monate im Hochland von Kenia weilte, „dennoch bin ich zufrieden.“ Mit 2 sec Rückstand folgte Aaron Bienenfeld vom SSC Hanau-Rodenbach, wieder gab es Bronze für ihn wie schon in Löningen 2022. „Ich hatte auf den Titel gehofft, die andern beiden waren heute besser“, gab er ehrlich zu, „der Kurs war sehr rutschig, damit bin ich nicht klar gekommen.“ Maximilian Thorwirth (SFD 75 Düsseldorf-Süd), der ihm dicht auf den Pelz rückte, belegte den undankbaren vierten Rang in 28:36 min. Thorwirth streift sich künftig das Trikot der LAV Stadtwerke Tübingen über. Nick Richter (LSC Höchststadt/Aisch) wurde Fünfter in 28:40 min vor dem Doppelstarter Konstantin Wedel (LG Telis Finanz Regensburg) in 28:52 min, der drei Stunden vorher Silber gewonnen hatte.

Packend war die Mittelstrecke über 4,35 km. Mittendrin Jens Mergenthaler (LG farbtext Nordschwarzwald), Favorit und Titelverteidiger. „Ich habe mich zunächst diskret zurückgehalten“, erzählte er hinterher, „denn ich wusste, dass ich mich auf mein Finish verlassen kann.“ Marc Tortell (Athletics Team Karben) nahm das Heft des Handelns in die Hand, stürmte voran und stürzte. Er rappelte sich wieder auf und musste wenig später Jens Mergenthaler und Konstantin Wedel (LG Telis Finanz Regensburg) ziehen lassen. Wedel attackierte. Mergenthaler, Maschinenbau-Student in Esslingen, konterte und wiederholte seinen Triumph aus dem Vorjahr.

Jens Mergenthaler, Sieger bei der Studenten-WM 2023 in Chengdu/China über 3.000 m Hindernis, hatte dank seiner Spurtqualitäten die Nase vorn. Seine Zeit lautete 12:11 min. Konstantin „Konsti“ Wedel wurde Zweiter in 12:17 min und Marc Tortell Dritter in 12:23 min. Ohne Chance waren die drei 1.500-m-Spezialisten Marius Probst (TV Wattenscheid 01), der sich im Kurven-Labyrinth auf den Hosenboden gelegt hatte, Timo Benitz (LG farbtext Nordschwarzwald) und Christoph Kessler (LG Region Karlsruhe). Mit einem Fulltime-Job von 40 Stunden sind Benitz und Kessler inzwischen gut ausgelastet. Fürs Laufen bleibt kaum Freiraum übrig.

Ohne Alina Reh, Hanna Klein und Miriam Dattke, die noch in Löningen auf dem Podium standen, übernahm Eva Dieterich (LAV Stadtwerke Tübingen) auf der Langstrecke über 6,8 km das Kommando. Voller Selbstbewusstsein suchte sie ihr Heil in einer geordneten Flucht nach vorn und spielte insbesondere bei den Bergab-Passagen resolut auf Risiko. Allerdings hielten Elena Burkard (LG farbtext Nordschwarzwald) und Triathlon-Spezialistin Lisa Tertsch (ASC Darmstadt) den Kontakt. In der Endphase, als die Kräfte schwanden, legten Dieterich und Burkard einige Meter zwischen sich und Tertsch, die sich im September beim Grand Final der World Triathlon Serie im spanischen Ponte-

vedra die Olympia-Qualifikation gesichert hatte. Sie war damals die dritte deutsche Triathletin, die das Ticket für Paris 2024 gelöst hat. Im August hatten sich bereits Laura Lindemann und Nina Eim (beide SC Potsdam) qualifiziert.

Den letzten Anstieg ballerten Eva Dieterich und Elena Burkard gemeinsam hinauf. Sie fighteten Seite an Seite, bis Burkard auf der Schlussgeraden mit dem stärkeren Kick die Nase vorn hatte. Mit 22:40 min und 3 sec Vorsprung sauste sie ins Ziel. „Kompliment an Eva! Sie hat das Tempo gnadenlos hoch gehalten“, lobte die 3.000-m-Hindernisläuferin ihre Gegnerin, „ich wusste, dass ich hinten heraus ziemlich stark bin.“ Nachdem sie in der Freiluftsaison mit einem Anriss der Plantarsehne ausgefallen war, ist Burkard im Aufwind. „Ich bin endlich verletzungsfrei“, frohlockte sie, „und die Strecke fand ich klasse, einer deutschen Meisterschaft absolut würdig.“ 2018 und 2019 hatte die Schwarzwälderin ebenfalls Gold erobert. Mit nur 52 kg bei 1,68 cm Körpergröße kam sie mit den widrigen Bedingungen prima zurecht.

Hinter Elena Burkard, Eva Dieterich und der drittplatzierten Lisa Tertsch, 2019 mit dem DLV-Team U23-Europameisterin und cross-erfahren, landete Lisa Merkel als beste U23-Läuferin in 22:54 min auf Position vier. „Ich hatte ein bisschen Bammel vor der Schlammsschlacht, es hat dann super geklappt“, frohlockte sie, „das ist mein erster Titel überhaupt.“ Die Biologie-Studentin, die seit ihrem Studienbeginn im Herbst 2022 von Isabelle Baumann betreut wird, genauso wie Eva Dieterich, hat enorm profitiert von der Tübinger Gruppe, wo sie mit Reh, Klein und Dieterich starke Laufpartnerinnen hat. Céline Kaiser (TuS Köln rrh.) wurde Gesamtfünfte in 23:05 min vor den beiden anderen U23-Juniorinnen, Mia Jurenka (VfL Sindelfingen) und Anneke Vortmeier (TV Wattenscheid 01), die 23:07 min bzw. 23:13 min benötigten.

DERN, EHRLE UND SCHELLER VORN

Ein taktisches Meisterstück lieferte Benjamin Dern (Silvesterlauf Trier) bei den U23-Junioren über 7,8 km. „Ich habe versucht, immer am Rand zu laufen“, verriet der junge Mann aus Rimsberg, „da war es nämlich fester, so dass ich Energie gespart habe.“ Auf-

grund der größeren Reserven beherrschte er seine Altersklasse souverän in 23:52 min. Ähnlich überlegen agierte Lukas Ehrle (LG Brandenkopf), der Alleskönner, der auf der Bahn, auf der Straße und im Cross kaum zu schlagen ist. Mit 20:25 min für die 6.800 m schnappte sich der WM-Vierte im Berglauf, seiner Paradedisziplin, eine weitere Goldmedaille in der U20. Tristan Kauffhold (SSC Hanau-Rodenbach) hatte sich bemüht, seinem Dauer-Kontrahenten zu folgen. Er fiel dann mit Achillessehnenbeschwerden auf Platz vier zurück.

Mit ausgebreiteten Armen nahm David Scheller (LG Main-Spessart), Titelverteidiger in der U18, vorm Ziel die Parade ab. Mit blanken 13:00 min bewies er seine Extraklasse.

Eine abgezeichnete Vorstellung zeigte Shirin Kerber (LC Rehlingen) in der U18 über 4,35 km. Emily Junginger (VfL Sindelfingen) hatte sich in der dritten und letzten Runde mit einem raschen Antritt abgesetzt. Kerber, die stets die Führungsarbeit geleistet hatte, riss sich nochmal zusammen. „Mich hatte der Ehrgeiz gepackt“, schaute sie zurück, „im Sprint habe ich schließlich für die Entscheidung gesorgt.“ Kerber, die international für die Schweiz startet, ist eine Laufstilitin. Ihr zuzuschauen, ist das pure Vergnügen! Mit 14:07 min war die 1.500-m-Dritte der U18-EM in Jerusalem 2022 satte 42 sec schneller als die U20-Erste Carolin Hinrichs (VfL Lönningen), die als Hindernis-Spezialistin ihrer einstigen Vereinskollegin Lea Meyer nacheifert. Ohne die grippe-erkrankte Kira Weis packte Hinrichs, deren Zwillingsschwester Sophie Achte wurde, die Chance beim Schopf und siegte überraschend in 14:39 min.

Mit trauriger Miene stand eine der Jüngsten am Seitenrand. Julia Ehrle (LG farbtext Nordschwarzwald), Jahrgang 2007, hätte Historisches schaffen können. Noch nie war eine deutsche Läuferin in einer Saison am Berg, auf der Bahn, auf der Straße und im Gelände zu Meisterehren gelangt. Leider stürzte der kleine Lauf-Floh im U18-Rennen, das von Shirin Kerber gewonnen wurde. „Nach dem Start“, klagte sie, „wurde ich gerempelt.“ Ihr Malheur kostete wertvolle Sekunden. Ehrle wurde Vierte und musste im Ziel von ihrer Mama und Bruder Lukas getröstet werden.

(Altersklassen siehe Panorama)



Die flotten Mädels aus der Altersklasse U18 (von links): Emily Junginger, Shirin Kerber, Lera Miller und Julia Ehrle.

Eine Norwegerin überstrahlte alles

Die Briten waren mit sieben Goldmedaillen zwar die erfolgreichste Nation bei den Crosslauf-Europameisterschaften in Brüssel. Das Manko war, dass kein Sieg in den beiden Hauptdisziplinen gelang. Ohne Norwegens Titelverteidiger Jakob Ingebrigtsen bei den Männern gab es erstmals in der Geschichte dieser EM einen französischen Männer-Sieg durch Yann Schrubb. Eine aber überstrahlte alle, und die stammte dann auch wieder aus Norwegen: Karolina Grövdahl mit einem haushohen Sieg bei den Frauen über 9 km. Es war ihr dritter Titelgewinn in Folge. Das zahlenmäßig gut vertretene deutsche Team kam mit einem blauen Auge davon. Dafür sorgten wieder einmal die jungen Frauen mit zweimal Silber in der Teamwertung der Klassen U23 und U20. In der Medaillenwertung kam der DLV mit den Holländern auf Platz 7.

An altbekannter Stätte im Laeven-Park unterhalb des Atomiums als Wahrzeichen der Brüsseler Weltausstellung 1958 wurden auf einer fairen, zuschauerfreundlichen Runde sieben Wettkämpfe routiniert und reibungslos abgewickelt. Für den schnell schlammig gewordenen Boden konnte man nichts, von vielen Spezialisten ist er geradezu erwünscht statt einer staubigen Rennstrecke. Regen setzte erst kurz nach dem letzten Lauf der Männer ein.

So hatte die U20 der Frauen noch auf Rasenboden die besten Bedingungen. Und die nutzte die stabile Engländerin:Innes Fitzgerald im Stil einer ausgereiften Läuferin mit dem höchsten Sieg des Tages. In der dreiköpfigen Gruppe dahinter kämpfte kira Weis aus Gerlingen um den Anschluss, musste sich jedoch mit dem vierten Platz begnügen. Noch fehlte ihr die Kraft für eine solche 5-km-Strecke. Immerhin schuf sie damit die Voraussetzungen für umjubeltes Mannschaftsilber hinter Großbritannien. Als zweitbeste Deutsche in der U20 belegte die Regensburgerin Franziska Drexler den neunten Platz in 19:34 min. Sie ist erst 17 Jahre alt. Dazu kam Emily Junginger (Sindelfingen) nach 19:58 min in die Dreier Punktewertung. Außerdem wurden Carolina Schäfer (Schwalbach) und Carolin Hinrichs (Lönningen) 33. bzw. 38. Weis, die ihre zweite Silbermedaille erkämpfte (Zweite über 5.000 m bei der EM in Jerusalem) sagte anschließend: „Mein Ziel war ein Platz unter den ersten Sechs. Als ich hörte, dass Team-Silber möglich war, hat mich das motiviert.“ Dank gab es für die gute Vorbereitung durch Bundestrainerin Isabell Baumann.“

Weniger erfolgreich waren die deutschen Jungen der U20. Hier hatte sich ein Trio frühzeitig abgesetzt, in dem der holländische 1.500-m-Spezialist Nils Laros hoher Favorit war. Er setzte sich in der letzten von drei Runden bereits ab, wurde dann aber überrascht. Der Meister des Jahres 2020, Axel Christiansen aus Dänemark, setzte energisch nach. Im Vorjahr war er bei der Cross-WM gestürzt und konnte seinen Titel nicht verteidigen. So musste es diesmal sein. Beide erzielten 16:10 min in dem da noch erträglichen Geläuf. Dritter wurde der Ire Nicholas Griggs mit 14 sec Rückstand. Abgeschlagen die deutschen Starter: Dennoch war der vielseitige Lukas Ehrle, der deutsche Meister auf dieser Distanz, zufrieden mit seinem 17. Platz in 16:56 min. Er hätte sich weniger Matsch und mehr Steigungen erhofft. Der Läufer der LG Brandenkopf tritt nun ein Studium in den USA an. Das Team vervollständigt durch den enttäuschten Tristan Kaufhold (Hanau) als 51. und Tobias Tent (München) als 56. wurde Sechster.

Über die längeren 7.000 m in der U23 siegte erneut eine Britin mit großem Vorsprung von 83 sec. Die 5.000-m-Junioren-Europameisterin über 5.000 m Megan Keith siegte in 25:32 min vor gleich zwei Finninnen. Nach vorsichtigem Beginn erkämpfte sich das deutsche Team mit dem mittleren Plätzen 14, 16. und 20 die



Karolina Grövdal bei ihrem dritten Sieg als Crosslauf-Europameisterin im Ziel

Silbermedaille. Das waren in der Reihenfolge Lisa Merkel (Karlsruhe) in 27:57 min, Anneke Vortmeier (Wattenscheid) 9 sec dahinter und Mia Jurenka (Sindelfingen) als 20. Voren war natürlich Großbritannien, Spanien wurde Dritter. Und Finnland fehlte eine gute dritte Läuferin.

Bei den männlichen Junioren U23 ging es spannend zu. Bis auf den letzten Meter wurde um den Sieg gekämpft, den schließlich der vorjährige Sieger Will Barnicoat gegen den bis zuletzt führenden Franzosen Valentin Bresc zeitgleich in 23:42 m errang. Bester Deutscher war Felix Friedrich (Dresden) als 14 vor. Roman Freitag (Erfurt) als 14., während der deutsche Meister von Perl, Benjamin Dern (Trier) nur 35 wurde. Er läuft lieber auf festem Boden und fand keinen richtigen Schritt. So gab es den sechsten Mannschaftsplatz für das DLV-Team.

Medaillenwertung 24. Cross-EM Brüssel

	G	S	B
1.) Großbritannien	7	1	3
2.) Frankreich	2	4	1
3.) Norwegen	1	1	2
4.) Dänemark	1	1	0
5.) Belgien	1	0	2
6.) Irland	1	0	1
7.) Deutschland	0	2	0
7.) Niederlande	0	2	0
9.) Spanien	0	1	2
10.) Finnland	0	1	1
11.) Italien	0	1	0
12.) Schweden	0	0	1

GRÖVDAL WIE EIN RASENMÄHER

Die Norwegerin Karoline Grövdal huschte leicht wie ein Rasenmäher über Grasstoppeln. Bei aufziehenden Wolken wurde der Boden mehr braun als grün. Grövdal war durch die Enttäuschung bei der WM, wo sie im 5.000-m-Vorlauf hängen geblieben war, besonders motiviert. Diesmal brauchte sie sich keiner Rivalin zu entledigen wie zuletzt Klosterhalfen beim Cross. Von Beginn an zog sie auf den langen 9.000 m, los und errang den dritten Cross-EM-Titel in Folge. Das war zuletzt der Engländerin Paula Radcliffe gelungen. Nach 33:40 min kam sie ins Ziel und streifte sich die norwegische Flagge über, die sie im Vorjahr zusammen mit Jakob Ingebrigtsen hinter dem Ziel nach diesem doppelten Sieg hochgereckt hatte. Nadia Battocletti, die im Vorjahr das italienische Mixed-Team bei Turin zum Erfolg gebracht hatte, sorgte wiederum für den einzigen Medaillengewinn im Blau von „Bella Italia“. Die elegante Läuferin überholte in der letzten Runde die energische Britin Abbie Donnelly, die lange auf Platz 2 lag. Die Abstände waten entsprechend 34:25 min und 34:42 min. Die deutsche Meisterin Elena Burkard (LG Nordschwarzwald), spät in der Saison fit geworden, war mit ihrem 15. Platz in 36:12 min nicht ganz zufrieden. Die Kraftausdauer hätte ihr gefehlt. Lisa Tertsch, als Triathletin schon für Olympia in Paris qualifiziert, wollte unter die ersten Zwanzig kommen. Sie wurde 21, in 36:33 min. Es war der dritte Crosslauf binnen drei Wochen für die Darmstädterin, die bei den Mixed-Relay in Paris eher im Langsprint glänzen muß. Sie bleibt beim Laufen, soweit es die Terminpläne erlauben. Die 9.000 m von Brüssel waren ihr nicht als zu lang erschienen. Drittbeste Deutsche war Eva Dieterich (Tübingen), die in Perl noch Elena Burkard einen erbitterten Kampf geliefert hatte. Das DLV-Team wurde Sechste.

Ein dichtes Männerfeld donnerte im Schlussrennen über den plötzlich eng wirkenden Parcours, wo man sich von Anfang an Respekt verschaffen musste. Ohne Jakob Ingebrigtsen, der sich nach seiner Hochzeit dem „honey moon“ statt dem bitteren Schlamm widmen wollte, schien das Rennen offen. Auch weil diverse Aspiranten in den Herbstrennen bis Valencia mit Olympia-Qualifikationen für den Marathonlauf beschäftigt waren. Um so überraschender war es, dass der Franzose Yann Schubb (EM-Dritter über 10.000 m) sich schon zu Beginn der letzten Runde abgesetzt hatte und locker mit einer aufgefangenen Fahne eines Fans unter Arm nach 30:17 min ins Ziel lief. Mit Magnus Tus Myrhe überraschte ein Norweger als Zweiter in 30:20 min. Das norwegische Team wurde Zweiter hinter Belgien und schmiss sich gegenseitig ausgelassen in die Höhe. Ein Ingebrigtsen ist immer dabei, diesmal der frühere Europameister Hendrik Ingebrigtsen. - Robin Hendrix hatte die Gastgeber mit Platz 3 in 30:22 min erfreut, so dass Belgien im letzten Rennen noch Bronze im Einzel und Gold im Team gewann, nachdem Kimeli nicht das erhoffte Einzelgold gewonnen hatte. Hier überraschte der englische Weltklasse-Triathlet Hugo Milner auf dem vierten Rang.

Erwartungsgemäß konnten die Deutschen da nicht mitspielen. Davor Bienenfeld aus Hanau war wieder einmal bienenfleißig und machte sich früh in dem Riesenfeld frei. Er lief in einer starken Gruppe als 14. ein in 30:48 min, nur 1 sec hinter dem Italiener Yemane Crippa. Nick Jäger (Höchststadt) wurde 36. und Maximilian Thorwirth 39. auf der für ihn etwas langen Strecke. Er wechselt 2024 von seinem Verein SFD Düsseldorf zu Stadtwerke Tübingen,



So freute ich Yann Schubb über seinen Sieg bei der Cross-EM der Männer



Die deutschen Juniorinnen U23 gewannen unerwartet Team-Silber

seinem Studienort, bleibt aber an der „Kö“ als Veranstalter für die Meilenrennen und die 5 km Anfang September in Düsseldorf als Veranstalter aktiv. Filmon Taklebrhan (Freiburg) stürzte früh und wurde 69. Das DLV-Team erreichte Platz sieben.

Im Mixed Relay über 4x1.500 m gewann Frankreich vor Holland und Großbritannien. Dabei gingen die Briten den taktischen Fehler bei freier Auswahl, wann wer eingesetzt wurde, eine Frau ans Ende zu setzen, die dann glatt wenige Meter vor dem Ziel von den beiden Schlussmännern aus Frankreich und Holland überrannt wurde.

Einer, der schon 14 Mal in Folge bei Cross-Europameisterschaften dabei war, ist der Österreicher Andreas Vojta, von 2008 in der U23 in Dublin bis Brüssel 2023. Nur einmal sei der Boden so quatschig gewesen wie diesmal, berichtet er, wie diesmal in Brüssel, erklärte der 34-jährige, der diesmal den 43. Platz belegt, noch stark in der ersten Hälfte der Finisher. Sein bester Rang war eben in diesem Dublin, aber 2021 als 29., der schlechteste 2018 in Tilburg als 66. An Teilnahmen haben ihn nur der Ukrainer Serge Lebid mit 19 Starts, allerdings auch 19 Rekordsiegen zwischen 1994 und 2012 übertraffen und der Italiener Gabriele de Nard (17 x). Also ist, so ermittelte Olaf Brockmann, Vojta Nr. 3 in Europa und möchte diese Serie auch fortsetzen, die er nur 2021 wegen der Pandemie unterbrechen musste, weil die Veranstaltung ausfiel.

Spannender ist die Geschichte der Irin Fionnuala McCormack (39), die zum 18. Mal dabei war und immerhin 2011 und 2012 gewann. Siehe Porträt auf Seite 21. (red.)



Erschöpfung und große Freude über Einzelplatz 4 von Kira Weis und den Team-Kameradinnen Emily Junginger und Carolina Schäfer mit EM-Silber in der Klasse U20.



Debütantin holt Hawaii-Gold

Von Herbert Steffny (Text und Fotos)

Zur 51. Auflage des Tropenklassikers auf Hawaii stiegen die Teilnehmerzahlen wieder. Im Corona-Jahr 2020 war der Marathon ausgefallen und 2021 nur einheimische Läufer zugelassen. 2023 verdoppelten sich allein die Zahl der Japaner auf fast 10.000, die an den drei Rennen Marathon, 10 km und Meilenlauf teilnahmen. Den Marathon beendeten mit 15.124 Läufern und Läuferinnen fast tausend mehr als im Vorjahr. Der Frauenanteil ist mit 42,3% überdurchschnittlich hoch. Auch der Zuspruch zum 10 km „Start to Park“ (6.966 Finisher) und zur „Merrie Mile“ (.2278 Finisher) am Vortag des Marathons stieg, so dass die Gesamtzahl aller Aktiven auf 24.368 Finisher wuchs. Das liegt aber noch deutlich unter den Zahlen Mitte der 90er Jahre, als man 1995 alleine beim Marathon mit 27.022 Finishern, darunter rund 18.000 Japaner, der weltgrößte Marathon war. Auch der gestiegene Dollarkurs dürfte die Reiselust der Japaner und Europäer gedämpft haben. Das Event versteht sich als „The Peoples Race“. Jeder ist bei uns willkommen, ob Eliteathlet oder Freizeitläufer. Das Ziel bleibt offen, bis der Letzte einkommt. Natürlich ist das Ganze auch ein vorweihnachtliches Million-Geschäft für Honolulus Ökonomie.

Der Kurs des Marathons führt nach dem von einem fast 15-minütigen(!) Feuerwerk begleiteten Start um 5.00 Uhr in der Dunkelheit zunächst in einer Schleife durch die weihnachtlich beleuchtete City von Honolulu. Man begegnet unterwegs beim Iolani Palace den illuminierten Figuren wie „Frosty the Snowman“, denkt aber wohl weniger an Eis und Schnee, sondern eher an den Palmenstrand und eisgekühlten Mai Tai. Danach durchquert der Läufer-Lindwurm die Hotelstadt Waikiki, vorbei am weltberühmten Waikiki Beach und dem Wahrzeichen Honolulus, dem Vulkanberg Diamond Head, wo ein beim Hin- und Rückweg zu laufender Anstieg

mit rund 40 Höhenmetern lauert. Anschließend läuft man durch Wohnviertel und auf dem Highway nach Osten zur Wendeschleife in Hawaii Kai.

Während die Elite noch vor Sonnenaufgang im Ziel ist, scheint dem Durchschnittsläufer auf dem Rückweg die Sonne in den Nacken. Die tropische feuchtwarme Luft verhindert Bestzeiten und man tut gut daran, den Honolulu Marathon nur als Urlaubsrennen einzuplanen. Der 10 km-Lauf nutzt bei gleichzeitigem Start den ersten Teil der Marathonstrecke bis in den Kapiolani Park. Der Meilenlauf ist tags zuvor auf einem Wendepunkt in der Pracht- und Einkaufsstraße Kalakaua.



Paul Lonyangata aus Kenia im Marathon-Ziel

KAMPF UM ECHTES GOLD

Neben den 25.000 Dollar Preisgeld für Sieg gab es dank eines neuen japanischen Sponsors als Dreingabe eine 15.000 Dollar Medaille aus purem Gold für Marathon-Sieger und -Siegerinnen bei den Läufern und Rollstuhlfahrern. Massivgold gibt es nicht mal bei den Olympischen Spielen! Das Spitzenfeld ist in Honolulu wie gewohnt überschaubar und zumeist der übliche Länderkampf Kenia gegen Äthiopien. Das Anfangstempo wurde von dem kenianischen Tempomacher Dickson Chumba bis 25 km bestimmt. Zunächst noch flott auf 2:09 h anlaufend wurde aber bald im Gegenwind auf dem Kalaniana'ole Highway klar, dass der Streckenrekord von 2:07:59 h von Titus Ekiru aus Kenia von 2019 außer Reichweite war. Halbmarathon wurde in mäßigen 1:07:19 Stunden durchlaufen.

Bei 25 km machte dann der 2:06:10 h Läufer und zweifache Paris Marathon Sieger Paul Lonyangata ernst und konnte sich einen Vorsprung von rund 20 sec herauslaufen. Nach einer 19-monatigen Dopingsperre (verbotenes Diuretikum) war der Kenianer in diesem Jahr wieder startberechtigt. 2:15:42 h reichten für den goldenen Sieg. Der Eritreer Filmon Ande hielt zwar Tuchfühlung, konnte letztlich den streckenerfahreneren Kenianer nicht mehr einholen und wurde Zweiter in 2:16:01 h. Das Podest komplettierte der Kenianer Reuben Kiprof Kerio in 2:17:32 h.

SIEG BEIM DEBÜT

Die Kenianerin Cynthia Limo kam als Marathon-Debütantin nach Honolulu.



Cynthia Limo wird von Hawaii-Schönen empfangen



Der Düsseldorfer Tobi Duncker war mit 3:03 h bester Deutscher

Zwar hatte sie sich auf kürzeren Strecken in den USA schon einen Ruf erworben und eine Bestzeit von 66:04 min auf Halbmarathon aufzuweisen, aber das ist noch lange kein Freibrief für eine guten Marathoneinstand. Zudem hatte die 33-Jährige mit Schicksalsschlägen zu kämpfen. So starb ihr erstes Kind bei der Geburt und ihr Manager Owen Andersen, der immer an sie geglaubt und an den Marathon herangeführt und moti-

viert hatte, verstarb vor 14 Tagen mit 76 Jahren. Die zweifache Mutter trainierte zuhause in Kenia überwiegend hohe Umfänge und verlagerte das Tempotraining in kurze, schnelle Wettkämpfe in den USA.

Das Rennen der Frauen begann verhalten. 10 km wurden von einer Vierergruppe in 35:59 min und Halbmarathon in 1:16:43 h durchlaufen. Limo, immerhin 2016 Halbmarathon-Vizeweltmeisterin, wartete geduldig. Sie startete erst bei 35 km ihren Angriff, war dann nicht mehr zu halten und feierte in 2:33:01 Stunden gleich beim Debüt einen gut dotierten Sieg. Zweite wurde die Äthiopierin Sintayehu Tilahun Getahun in 2:35:16 Stunden und Dritte ihre Landsfrau Kasu Bitew Lemeneh in 2:36:04 h. Nach dem Elitefeld war gähnende Leere mit großen Lücken angesagt. Unter drei Stunden liefen nur 44 Läufer und vier Läuferinnen.

DEUTSCHE PODIUMSPLÄTZE

Der schnellste Deutsche unter 59 Finishern beim Marathon war Tobi Duncker in 3:03:30 h. Der Düsseldorfer teilte sich mit einer schnelleren zweiten Hälfte sein Rennen klug ein und belegte in der Altersklasse M50 den dritten Rang. In 3:06:43 h folgte der in der AK M55 Zweitplatzierte Markus Riefer aus Nidderau. Bei den Frauen lief die Hinterzartenerin Anna-Lisa Behling mit 4:14:55 h als schnellste Deutsche über den Zielstrich. In der Altersklasse W75 erlief Ursula Franke-Thurau aus Essen den dritten



Der Vogelexperte Herbert Steffny konnte noch einen guten Schnappschuß aus der Vogelperspektive erzielen.

Platz mit 5:47:12 h. Als Letzter kam Andrew Sloan aus Chicago in gemütlichen 16:59:39 h ins Ziel. Aloha, take it easy! Die Durchschnitts-Zeit im Ziel betrug in Honolulu nur 6:05:12 h

Bei der Merrie Mile, die erst seit einigen Jahren im Rahmenprogramm stattfindet, war eine Stunde nach der Volksmeile wieder ein gut besetztes US-amerikanisches Elitefeld am Start. Das Rennen ist ein „Fangspiel“, denn die Männer starten 30 sec nach den Frauen. Die Prämien werden dann nach dem Gesamteinlauf vergeben. Hierbei waren die Männer erfolgreich, passierten die Frauen und letztlich holte sich der Bahnspezialist Yared Nuguse (USA) den Sieg und \$4.000 Preisgeld in 3:56,58 min vor seinen Landsleuten Vincent Ciattei mit 3:56,81 min und Hobbs Kessler mit 3:57,12. Die schnellste Frau war Nikki Hilz (USA) in 4:28,07 min vor Nozomi Tanaka aus Japan in 4:29,88. Beim 10-km-Lauf „Start to Park“ lief die Olympiadritte im Marathonlauf 2021 Molly Seidel mit 32:25 min eine für Tropentemperaturen erstaunlich gute Zeit.

Die als Hitzespezialistin bekannte US-Amerikanerin war damit Gesamtzweite und nicht weit hinter dem Männer-Sieger Joshua Williams (USA), der 32:02 min benötigte. Der Letzte kam bei diesem Event in recht gemütlichen 3:55:36 Stunden ins Ziel. Zeit genug für eine Frühstückspause unterwegs im Hotel. **Aloha!**



Marathon-Szene bei km 8 mit Frauen-Spitzengruppe. Mit Nr. 1 die spätere Siegerin Cynthia Limo.

Geteilte Marathon-Macht: Kenia und Äthiopien

Von Manfred Steffny

Der Gesamteindruck der Weltranglisten im Marathonlauf ist von Jahr zu Jahr ähnlich, wenn auch zeitenmäßig 2023 geprägt von der neuen Schuh-Generation. Kenia und Äthiopien teilen sich die Macht. Unter den ersten 30 in der Welt befinden sich 18 Kenianer und 9 Äthiopier. Bei den Frauen ist es umgekehrt: 19 Äthiopierinnen und 7 Kenianerinnen teilen sich die Plätze.

Das bleibt für den Rest der Welt nicht viel übrig. Die restlichen drei Männer Bashir Abdi (für Belgien), Gabriel Geay für Tansania und der Deutsche Amanal Petros (27.) sind in Afrika geboren. Der Ausreißer bei den Frauen ist für Holland die gebürtige Äthiopierin Sifan Hassan, die Europa einen zweiten Platz beschert. Also doch halbe Äthiopierin, deren Überlegenheit bei den Frauen durch die große Tradition erfolgreicher Läuferinnen auf der Bahn und auf der Straße begründet ist. Nichts mit diesen beiden Ländern haben bei den Frauen die Japanerin Hitomi Niya als 20. und Stella Chesang aus Uganda zu tun. Interessant sind die Marathon-Orte. Zunächst haben Berlin (für die Frauen) und Chicago (für die Männer) ihre Plätze als Weltrekord-Städte getauscht. Doch auch bei den Männern beherrscht weiterhin Berlin mit 9 von 30 Bestenlisten-Plätzen die Szene. Valencia mischt da weit vor den Major Marathon-Städten London, New York und Tokyo mit. 6 x Valencia in den Männerlisten, dann folgt Amsterdam (4 x). Auch die Dichte bei den Frauen ist in Berlin höher mit 8 Ranking-Plätzen. Hier ist London durch seinen Einzelstart für Frauen (5) noch ebenso notiert wie Chicago (5), das 2023 ein Schwergewicht auf die Frauenbesetzung gelegt hatte und an der Spitze dennoch von Berlin übertroffen wurde.



2024 ist nicht nur ein Olympiajahr, sondern auch ein Europa-meisterschaftsjahr. Ein Doppelstart im Juni in Rom und im August in Paris erscheint illusorisch. Einige mögen einen EM-Start vorziehen wie 2022 mit der EM in München und der WM in Eugene, anderen fehlt die Olympia-Qualifikation. Der Blick auf die besten zehn männlichen Europäer zeigt, dass 9 inklusive der für Europa startenden Israelis afrikanische Wurzeln haben. Der Zehnte ist der Franzose Nicolas Navarro mit seinen 2:05:53 h aber auch nicht Landesrekordler auf dem 10. europäischen Rang. Diesen 10. europäischen Rang belegt Domenika Mayer mit ihren 2:23:47 h. Zweite in dieser Liste hinter Hassan ist die türkischstämmige Delvine Meringor aus Rumänien mit ihren 2:20:49 h als Siegerin von Barcelona. Hier sind aber auch weitere Nationen vertreten mit zwei Italienerinnen und drei Britinnen.

Die deutschen Vorzeigeläufe in Spitze und Breite Berlin, Hamburg und Frankfurt sind gut vertreten. Nicht dabei ist die künftige Olympiastadt Paris mit ihrem klassischen Seinekurs und den vielen Unterführungen und kleinen Steigungen. Da kann man nur darauf warten, ob es beim Sommerlauf auf welligem Kurs nach Versailles besser und schneller läuft.

Marathon Topliste 2023

MÄNNER:

2:00:35 Kelvin Kiptum, KEN 1999 Chicago (1)
 2:01:38 Sisay Lemma, ERH 1990 Valencia (2)
 2:02:42 Eliud Kipchoge, KEN 1984 Berlin (1)
 2:03:11 Alexander Mutiso, KEN 1996 Valencia (2)
 2:03:13 Vincent Kip Ngetich, 1999 KEN Berlin (2)
 2:03:24 Tadesse Takele, ETH 2002 Berlin (3)
 2:03:47 Bashir Abdi, BEL 1989 Rotterdam (1)
 2:03:48 Dawid Wolde, ETH 1991 Valencia (3)
 2:03:50 Timothy Kiplagat, KEN 1993 Rotterdam (2)/
 2:04:02 Benson Kipruto, KEN 1991 Chicago (2)
 (10)
 2:04:09 Bernard Koech, KEN 1988 Hamburg (1)
 2:04:18 Joshua Belet, KEN 1998 Amsterdam (1)
 2:04:19 Kenenisa Bekele, ETH 1982 Valencia (4)
 2:04:22 Ronald Korir, KEN 1991 Berlin (4)
 2:04:23 Geoffrey Kamworor, KEN 1992 London (2)
 2:04:33 Gabriel Geay, TAN 1996 Valencia (5)
 2:04:34 Cybrian Kotut, KEN 1992 Amsterdam ((2)
 2:04:37 Bethwel Kibet, KEN 1991 Amsterdam (3)
 2:04:42 Haftu Teklu, ETH 2000 Berlin (5)
 2:04:44 Andualem Shiferaw, ETH 1992 Berlin (6)
 (20)
 2:04:44 Birhanu Legese, ETH 1994 Amsterdam (4)
 2:04:48 Kibiwott Kandie, KEN 1996 Valencia (6)
 2:04:49 Amos Kipruto, KEN 1992 Berlin (7)
 2:04:52 Kenneth Kipkemoi, KEN 1984 Eindhoven (1)
 2:04:53 Brimin Kipkorir, KEN 1989 Frankfurt (1)
 2:04:56 Philemon Kiplimo, KEN 1998 Berlin (8)
 2:04:58 Amanal Petros, GER 1995 Berlin (9)
 2:04:58 Tamirat Tola, ETH 1991 New York (1)

2:04:59 Gadisa Shumie, ETH 1992 Sevilla (1)
 2:05:08 Boniface Kimutai, KEN 1995 Berlin
 (30)

EUROPA:

2:03:47 Bashir Abdi, BEL Rotterdam (1)
 2:04:58 Amanal Petros, GER Berlin (9)
 2:05:10 Tadesse Abraham, SUI 1982 Berlin (11)
 2:05:32 Abdi Nageeye, NED 1989 Rotterdam (3)
 2:05:33 Gashau -Ayale, ISR 1996 Sevilla (4)
 2:05:37 Kaan Kigen Özbilen 1986 Barcelona (3)
 2:05:43 Mehdi Frere, FRA 1996 Valencia (9)
 2:05:48 Tariku Novales, ESP 1995 Valencia (11)
 2:05:52 Girmaw Amare, ISR 1987 Valencia
 2:05:53 Nicolas Navarro, FRA 1991 Valencia
 (10)

FRAUEN:

2:11:53 Tigist Assefa, ETH 1996 Berlin (1)
 2:13:44 Sifan Hassan, HOL 1993 Chicago (1)
 2:15:37 Ruth Chepngetich, KEN 1994 Chicago (2)
 2:15:51 Worknesh Degefa, ETH 1990 Valencia (1)
 2:16:22 Almaz Ayana, ETH 1991 Valencia (2)
 2:16:28 Rosemary Wanjiru, KEN 1994 Tokyo (1)
 2:16:56 Tsehay Gemechu, ETH 1998 Tokyo /2(
 2:17:09 Megertu Alemu, ETH 1997 Chicago (3)
 2:17:23 Joyciline Jepkosgei, KEN 1993 Chicago (4)
 2:17:49 Sheila Chepkirui, KEN 1990 Berlin (2)
 (10)
 2:17:59 Hiwot Gebrekidan, ETH 1995 Valencia (3)
 2:18:09 Ruti Aga, ETH 1994 Dongying (1)
 2:18:21 Meseret Belete, ETH 1999 Amsterdam (1)

2:18:38 Peres Jepchirchir, KEN 1993 London (3)
 2:18:41 Magdalena Shauri, TAN 1996 Berlin (3)
 2:18:53 Yalemzerf Yehualaw, ETH, 1999 London (5)
 2:19:07 Zeineba Yimer, ETH 1998 Berlin (4)
 2:19:11 Ashete Bekere, ETH 1988 Tokyo (3)
 2:19:21 Senbere Teferi, ETH, 1995 Berlin (5)
 2:19:24 Hitomi Niyā, JPN 1988 Houston (1)
 (20)
 2:19:24 Dera Dida, ETH 1996 Berlin /6)
 2:19:27 Buzunesh Getachew, ETH 1997 Frankfurt (1)
 2:19:40 Workensh Edesa, ETH 1992 Berlin (7)
 2:19:44 Helen Bekele, ETH 1994 Berlin (8)
 2:19:50 Meseret Abebayahu, ETH 1998 Amsterdam
 (2)
 2:20:02 Dorcas Tuitoek, KEN 1985 Amsterdam (3)
 2:20:03 Selly Kaptich, KEN 1985 Barcelona (2)
 2:20:04 Tadu Teshome, ETH 2001 Chicago (5)
 2:20:18 Tiruye Mesfin, ETH 2002 Hamburg (2)
 2:20:23 Stella Chesang, UGA 1996 Hamburg (3)
 (30)

EUROPA

2:13:44 Sifan Hassan, NED Chicago (1)
 2:20:49 Delvine Meringor, ROM 1992 Barcelona (3)
 2:21:27 Magda Maayouf, ESP 1989 Valencia (5)
 2:21:27 Sultan Haydar, TUR 1987 Valencia (6)
 2:22:17 Charlotte Purdue, GBR 1991 Berlin (9)
 2:22:17 Cali Thackery, GBR 1993 Valley Cottage (1)
 2:23:16 Sofia Yaremchuk, ITA 1994 Valencia (9)
 2:23:21 Rose Harvey, GBR 1992 Chicago (9)
 2:23:46 Giovanna Epis, ITA 1988 Hamburg (6)
 2:23:47 Domenica Mayer, GER 1990 Berlin (14)
 (10)

Irre, diese unverwüstliche Irin

In Irland ist man hellauf begeistert von Fionnuala McCormack. Sie hat mindestens drei Leben oder Lebensarten, die sie genial vermischt. Wo soll man anfangen? Aktuell ist sie 39 Jahre alt, Mutter dreier Töchter in ihrem Geburtsort Wicklow, beim Marathon in Valencia qualifiziert für ihre fünften Olympischen Spiele und Vierte der Europameisterschaft im Crosslauf und Vierte im Team der irischen Frauen in Brüssel bei ihrer 18. Teilnahme an einer Crosslauf-Europameisterschaft. Alles zwar nicht zugleich, aber das ist sie auf einen Schlag.

Fangen wir mit Miss Britton an, denn das ist auch einfacher zu schreiben als der jetzige Familienname, für den es nach dem Zungenbrecher des Vornamens drei verschiedene Versionen des Nachnamens gibt (Mac, MCC oder McC). Also, Fiona Britton fing mit 17 Jahren an cross zu laufen, eine der beliebtesten Sportarten in Irland. 2003 startete sie erstmals bei einer Cross-Europameisterschaft und wurde 33. im damaligen Junioren-Wettbewerb, 2006 gewann sie EM-Silber im Cross bei den Frauen, startete 2007 (14als zweitbeste Europäerin) und 2011 bei der Cross-WM. Crosslauf-Europameisterin wurde sie 2011 und 2012.

Dann ärgerte sich Fiona, dass die Cross-WM 2012 ausfiel und fing an, im Sommer auf der Bahn zu laufen, alle möglichen Wettbewerbe ab 1.500 m, auch in der Halle, wo sie dann Dritte der Europameisterschaft über 3.000 m in 8:54,37 min. 2008 schon hatte der Verband sie dann nach Peking zu den Olympischen Spielen geschickt, wo sie im Vorlauf über 3.000 m Hindernis ausschied. 2012 lief sie bei den Olympischen Spielen London über 5.000 m (ihre PB von 15:12,97 min) und 10.000 m mit, ohne Lorbeeren zu gewinnen.

Das gefiel ihr gar nicht. Und so wechselte sie auf die Straße zum Marathonlauf. Sie wurde Zehnte der Europameisterschaft in Zürich 2014 in ihrer besten Zeit als Miss Britton von 2:31:14 h. Bei der EM 2016 in Amsterdam im 10.000-m-Lauf, wo sie Fünfte wurde, war sie nach ihrer Hochzeit 2015 schon eine „McCormack“. Natürlich, es blieb nicht aus: Sie startete 2016 in Rio in ihrer nunmehr vierten olympischen Disziplin nach 3.000 m Hindernis, 5.000 m und 10.000 m dann im Marathonlauf. 2019 glänzte sie als Fünfte des Chicago-Marathons in 2:26:47 h und Siegerin in der W35. Beim nach Sapporo verschobenen olympischen Marathon 2021 wurde sie bei der Hitze 25. in 2:34:09 h.

KOMBINATION MARATHON-CROSS

Und wie ging das weiter mit den Crossläufen? Brav startete sie all die Jahre bei der Europameisterschaft, motivierte das Team und kam nicht mehr über den vierten Platz hinaus. Ihre zeitlichen Pläne waren sehr eng bemessen, auch was das Kinderkriegen betrifft. Der frühe Sommer war für die jetzt Marathon- und Cross-Läuferin als Geburtstermin gut geeignet. Zunächst galt das auslaufende Jahr 2021 der



Fionnuala McCormack topfit beim Cross in Dublin 2021.

Foto: RE

Jagd nach Bestzeiten. In Valencia lief sie erst den Halbmarathon in 69:32 min und Anfang Dezember den Marathon in der Rekordzeit von 2:23:58 h. Sieben Tage später stand in Dublin die Europameisterschaft im Crosslauf an. Ist das zu schaffen? Für Fiona schon. Sie erzählte, dass sie kurz vor dem Start die irische Nationalhymne hörte für die Siegerehrung der M20, wo das irische Team gewonnen hatte. Sie lief wie entfesselt. „Überall hörte ich meinen Namen rufen“, sagte sie und wurde neunte und beste Irin. Das Team wurde Vierte.

2023 gab es die gleiche Konstellation, erschwert durch den Brocken der Geburt einer Tochter im Juni. Nur fünf Monate später trat sie erneut in Valencia an und bekräftigte ihren erneuten, den 18. Start, bei der Cross-EM in Brüssel. „In Valencia lief ich nicht auf Bestzeit, sondern nur die Qualifikationszeit!“, sagte sie und schaffte dies dann mit 2:26:19 h noch mit einem gewissen Sicherheitsabstand. Das war die Norm für Paris und sie hatte es als erster irische Leichtathlet schon früh geschafft für ihren fünften olympischen Streich. Damit übertraf Fiona sogar die Ikone des Landes, Sonia O’Sullivan, die viermal bei Olympia gestartet war. Diesmal muss sie beim Marathon noch ein paar Körner aufbewahrt haben. Sie wurde Vierte in 35:00 min auf den ihr zusagenden längeren 9.000 m. Dass das Team dann auch wieder Vierte wurde, machte sie allerdings trotz aller Wertschätzung der eigenen Leistung und der Teamkameradinnen, die sich die Beine ausgerissen hatte, ärgerlich. „Es ist niemals leicht, Vierte zu werden,“ bekannte sie, „und ich war das so viele Male. Ich wollte wieder auf das Podium. So werde ich mich jetzt erholen. I am going to come back!“ Aber es gab ja auch den Landsmann Nicholas Griggs zu feiern, der gerade den Wettbewerb der männlichen U20 gewonnen hatte, sicherlich auch motiviert von dem kaum glaublichen Einsatz von Fionuella McCormack.

M.St.

Ultraläufe, immer hoch und runter

Von STEFAN SCHLETT

Der boomende Trendsport Trailrunning hat vor einiger Zeit auch die portugiesische Insel Madeira im Atlantik vereinnahmt. Das 950 km südwestlich von Lissabon und 730 km westlich der marokkanischen Küste gelegene Eiland wurde im Jahre 1419 von seinem Entdecker Goncalves Zarco wegen ihres Waldreichtums Holzinsel genannt (Übersetzung von Ilha da Madeira). Zum Archipel gehören noch Porto Santo (5400 Einwohner), sowie die zwei unbewohnten Inselgruppen Ilhas Desertas und Ilhas Selvagens. Die 740 Quadratkilometer große gebirgige Vulkaninsel mit tiefen Schluchten, Steilküsten, Felsbuchten und Bergplateaus, die teilweise so unzugänglich sind, dass sie nur auf abenteuerlichen Pfaden zu Fuß erreicht werden können, ist ein idealer Spielplatz für Trailläufer.

Madeira ist das La Reunion (französische Insel im Indischen Ozean, Pionier im Trailrunning) des Atlantiks. Wie dort gibt es so gut wie nichts Flaches. Es geht entweder hoch oder runter. Und das brutal! Der Neigungswinkel ist selbst für versierte Trailläufer Schwindel erregend. Die genießen mittlerweile das Privileg, auf dem relativ kleinen Raum mit nur 250.000 Einwohnern unter gut zwei



Start des 58 km-Laufes in Boaventura

Dutzend Veranstaltungen, die das Jahr über stattfinden, wählen zu können. Für die Läufer der alten Schule gibt es in der Hauptstadt Funchal auch einen klassischen Marathon, der mit Hilfe eines mehrmals zu durchlaufenden Wendepunktkurses entlang der Küste relativ flach gehalten wird.

Am 2. und 3. Dezember fand zum fünften Mal das Maxi Race Madeira im regenreichen Norden der Insel statt. Bei zwei Ultratrails über 101 km und 58 km, sowie Kurzstrecken von 25 und 10 km, gespickt mit unzähligen Höhenmetern, wird für jeden Bewegungsenthusiasten etwas geboten. Interessant dabei: für die ultralangen Strecken beträgt das Mindestalter 20 Jahre! An die Kurzstrecken dürfen dafür auch schon Teenager ran. Organisator Patricio Fernandes gründete 2015 den Ecotrail Funchal-Madeira und holte dabei auch seinen Arbeitgeber Diario de Noticias, eine

der größten Tageszeitungen Portugals, mit ins Boot. SPIRIDON berichtete darüber in der Ausgabe 3/2016. Mittlerweile hat er die Zeitung verlassen, eine Eventagentur gegründet und das Maxi Race Madeira ins Leben gerufen. Dieses ist Teil einer weltweiten Rennserie mit Veranstaltungen auf vier Kontinenten. Gemeinsame Qualitätsmerkmale sind eine spektakuläre Destination, gebirgige Landschaften, ausreichend Höhenmeter und Singletrails, nachhaltige und umweltschonende Organisation, ein international etabliertes und populäres Event mit Streckenangeboten für jeden Level.

Seit der Premiere lockt das Maxi Race Athleten aus der ganzen Welt auf die Insel. Auch diesmal sind von den knapp 500 Teilnehmern 45% Ausländer aus 30 Nationen. Das Teilnehmerlimit beträgt 1050, so dass noch Luft nach oben besteht. In einem Zeitfenster von elf Stunden werden die vier Rennen gestartet. Bereits um Mitternacht gehen die Läufer über 101 km in dem Küstenort Ponta Delgada auf die Strecke und dürfen für die 6.000 Höhenmeter (jeweils Auf- und Abstieg) ein Zeitlimit von 30 Stunden beanspruchen. Schon ein Stück weiter oben in den Bergen, in dem 1.000 Einwohner-Dorf Boaventura, werden die 58 km-Läufer (+/- 4.000 Höhenmeter, 16 Stunden Zeitlimit) um 6 Uhr morgens auf die Reise geschickt. Um neun folgen die 25 km-Läufer (+1420, -1620 Höhenmeter, 8 Stunden Zeitlimit) mit Start in dem Küsten- und Bergdorf Sao Vicente am gleichnamigen Fluss, das in einem der schönsten Täler von Madeira liegt. Hier sind auch die Zieleinläufe sämtlicher Rennen. Der 10 km-Lauf mit jeweils 550 Metern im Auf- und Abstieg beginnt dann um elf in Ribeira Grande, einem Weiler hoch oben in den Bergen. Dafür stehen fünf Stunden zur Verfügung.



Läufer auf den steilen Küstentrails



ALPIN ANMUTENDE BERGWELT

Gleich nach den jeweiligen Starts geht es steil in die schroffe, alpin anmutende Bergwelt der Insel hinein. Die Strecken führen großteils durch den Laurissilva Forest, einem UNESCO- Weltnaturerbe. Der feuchte und von Nebel durchdrungene Lorbeerwald bedeckt noch etwa 20 % der Inselfläche, vorwiegend in Höhen zwischen 300 bis 1,300 m. Tunnel müssen durchquert werden und am Rande tief eingeschnittener Schluchten geht es entlang der Levadas. Das sind Bewässerungskanäle, die aderähnlich die Insel überziehen und sich insgesamt auf eine Länge von 2.000 km summieren.

Direkt an den Becken verläuft in der Regel ein schmaler Pfad. Hinzu kommt ein riesiges Netz gut markierter Wanderwege. Hier können Wander- und Trekkingtouristen glatt eine Weltreise unternehmen! Levadawanderungen sind DIE Spezialität von Madeira und natürlich auch ein gefundenes Fressen für die Trailrunningsszene. Die Levadas wurden ab dem 15. Jahrhundert geschaffen, kurz nach dem Eintreffen der ersten portugiesischen Siedler, um Wasser aus dem regenreichen Norden in den trockeneren Süden zu bringen. Bis heute führen sie sowohl Trinkwasser, wie auch Wasser für die Felder in tieferen Lagen.

Im Hauptlauf über 101 km siegt der Slowene Jan Bozic in 12:08:00 h, mit sattem Vorsprung auf den Portugiesen Pedro Fernandes (kein Verwandter des Organisators!) in 12:41:57 h. Der Sieger durfte sich neben seinem eigenen Erfolg auch über die Leistung seines Sohnes Nik Bozic freuen, der mit 14 Jahren beim 10 km-Lauf starten durfte, wo er 48. in 1:04:14 h wurde. Den Damensieg fährt die Französin Fanny Barbara auf dem 13. Platz in 17:40:24 h ein. Erst beim „kurzen



Ultra“ gibt es mit Magno Sousa (7:32:30) einen einheimischen Sieger, während die Siegerin Dominique van Mechelen aus Belgien kommt (9. in 8:34:23 h). In keiner Kategorie müssen die Sollzeiten ausgereizt werden. Die letzte Finisherin, Leila Bassou aus Frankreich, überquert die Ziellinie in 24:28:12 h eine halbe Stunde nach Mitternacht, womit die Helfer im Zielbereich ihre kurze Nachtschicht vorzeitig beenden können.

Madeira, das mit den Azoren, den Kanaren und den Kapverden zu den Makaronesischen Inseln gehört, hat das ganze Jahr ein mildes subtropisches Klima mit Temperaturen zwischen 18 und 24 Grad Celsius. Das Maxi Race bietet der laufenden Zunft die ideale Möglichkeit zu einem sportlichen Kurzurlaub am Ende der Saison. Die Insel ist nur knapp 4 Flugstunden von Deutschland entfernt und hat selbst im Winter noch 10 – 11 Stunden Tageslicht.



Streckenabschnitt entlang einer Levada (Bewässerungskanal)

Faktencheck



Der Nachwuchs fällt nicht weit vom Stamm: Nik Bozic, 14 Jahre jung und Sohn des Siegers Jan Bozic auf der 101 km-Strecke, läuft die 10 km und 550 Höhenmeter in 1:04:14 h. Foto: Schlett

Das nächste Maxi Race Madeira findet voraussichtlich Anfang Dezember 2024 statt: www.maxiracemadeira.com

Infos über die Maxi-Trail Series: www.maxi-trailseries.com

Einen Überblick an Trailläufen und Trainingscamps auf der Insel gibt es hier: www.2madeira.com/madeira-running-races

Der Funchal Marathon (mit Halbmarathon und 8 km-Lauf) findet im Januar statt: www.madeiramarathon.com

Die Vielfalt des Archipels ist grenzenlos: Vom weiten Goldstrand der Insel Porto Santo (15 Flugminuten bzw. 2½ Stunden mit dem Schiff von Madeira entfernt, tägliche Verbindungen) über Lavaschwimmbäder und mächtige Berge vulkanischen Ursprungs bis hin zum Hochmoor von Paul da Serra gibt es zahlreiche Landschaften zu erkunden. Ausführliche touristische Informationen finden sich auf: www.visitmadeira.de

Der Flugplatz auf Madeira steht wegen seiner starken Crosswinde an 10. Stelle der gefährlichsten in der Welt. Deshalb kommt es immer mal wieder vor, dass die Flieger auf die kleine Piste zur Nachbarinsel Porto Santo ausweichen müssen und die Passagiere dann per Fähre nach Madeira gebracht werden.

Rekordwirbel durch Amanal Petros

Von Christian Werth

Während auf der Bahn im vergangenen Jahr allein die 10.000-m-Leistungen von Nils Voigt mit 27:30,01 min und Miriam Dattke mit 31:10,21 min herausragten, stachen im Straßenlauf drei Leistungen von Amanal Petros hervor. Mit 2:04:58 h stellte er in Berlin einen famosen Deutschen Rekord auf der Marathondistanz auf und erzielte mit 60:58 min im Halbmarathon die drittbeste und mit 27:32 min über 10 km die beste jemals erreichte Zeit eines Deutschen. Auf den Mittelstrecken dominierte in 2023 Robert Farken mit den besten Leistungen über 800 und 1.500 m und persönlichen Verbesserungen auf 1:45,65 min beziehungsweise noch stärker einzuschätzenden 3:32,10 min.

Bei den Mittelstrecklerinnen waren Majtie Kolberg mit 1:59,69 min und Katharina Trost mit 4:02,32 min das Maß aller Dinge, liegen damit aber ähnlich wie Robert Farken nur knapp in den Top50 der Weltjahresbestleistungen. Die im Weltvergleich besten Leistungen erzielten wie gewohnt die deutschen Hindernisläuferinnen, diesmal die erst 21-Jährige Olivia Gürth auf Position 24 mit 9:20,08 min und knapp dahinter Lea Meyer als 25. der Welt mit 9:20,36 min. Zum Vergleich: Mit seinem Marathon-Rekord kommt Amanal Petros erstaunlicherweise nur auf die 69. beste Zeit des Jahres. Und die schnellste deutsche Marathonista Domenika Mayer liegt mit ihren starken 2:23:47 h sogar nur auf Platz 153. Eine positive Entwicklung in Sachen Leistungsdichte zeigt der Blick auf die weiteren Marathon-Leistungen, wenn auch nicht zuletzt der Weiterentwicklung der Laufschuhe geschuldet. So erreichten in 2023 elf Athleten eine Zeit unter 2:15 h und ebenfalls elf Athletinnen eine Zeit unter 2:35 h. Nicht unerwähnt bleiben soll die Leistung von Ultraläufer Felix Weber, der mit 6:52:48 h eine Klasse-Zeit über 100 km erzielte und darüber hinaus im 24-Stunden-Lauf mit 278,312 km den 36 Jahre alten Deutschen Rekord von Wolfgang Schwerk überbot, allerdings auch hier mit deutlich besserem Schuhwerk.

Männer:

800 m:

1:45,65 Robert Farken 1997 SC DHfK Leipzig
1:46,09 Dennis Biederbeck 1997 Eintracht Frankfurt
1:46,35 Luis Oberbeck 1999 LG Göttingen
1:46,80 Oskar Schwarzer 1999 TV Groß-Gerau
1:47,02 Marvin Heinrich 1997 Eintracht Frankfurt
1:47,07 Marius Probst 1995 TV Wattenscheid
1:47,11 Lorenz Herrmann 2000 LG Region Karlsruhe
1:47,77 Adrian Engstler 2002 TV Villingen
1:47,81 Maximilian Feist 1999 TV Wattenscheid
1:47,84 Malik Skupin-Alfa 2004 LG Offenburg (10)
1:47,98 Emil Meggle 2002 LG München
1:48,05 Sven Wagner 2001 Königsteiner LV
1:48,21 Karl Bebandorf 1996 Dresdner SC
1:48,21 Eliza Ziem 2004 SC Neubrandenburg
1:48,32 Alexander Stepanov 2004 VfL Sindelfingen
1:48,58 Christoph Schrick 2003 Königsteiner LV
1:48,70 Hannes Fahl 2002 LG Olympia Dortmund
1:48,78 Navid Kerber 2003 LC Rehlingen
1:48,84 Jens Mergenthaler 1997 LG Nordschwarzwald
1:48,85 Tim Holzapfel 1997 Unterländer LG (20)

1.500 m:

3:32,10 Robert Farken 1997 SC DHfK Leipzig
3:34,39 Amos Bartelsmeyer 1994 Eintracht Frankfurt
3:35,35 Marius Probst 1995 TV Wattenscheid
3:36,14 Maximilian Thorwirth 1995 SFD Düsseldorf-Süd
3:37,07 Sam Parsons 1994 SCC Berlin
3:37,86 Mohamed Abdilaahi 1999 LG Oly. Dortmund
3:37,87 Maximilian Feist 1999 TV Wattenscheid
3:38,12 Jens Mergenthaler 1997 LG Nordschwarzwald
3:38,33 Karl Bebandorf 1996 Dresdner SC
3:39,05 Elias Schreml 2000 LG Olympia Dortmund (10)
3:39,09 Christoph Kessler 1995 LG Region Karlsruhe
3:39,88 Timo Benitz 1991 LG Nordschwarzwald
3:39,89 Paul Specht 2002 VfL Sindelfingen
3:40,53 Marc Reuther 1996 Königsteiner LV
3:41,16 Aaron Bienenfeld 1997 SSC Hanau
3:41,72 Marc Tortell 1997 Athletics-Team Karben
3:41,75 Christoph Schrick 2003 Königsteiner LV
3:41,81 Sven Wagner 2001 Königsteiner LV
3:41,93 Lorenz Herrmann 2000 LG Region Karlsruhe
3:42,93 Florian Bremm 2000 LSC Höchststadt (20)

3.000 m flach:

7:38,98 Mohamed Abdilaahi 1999 LG Oly. Dortmund
7:41,45 Sam Parsons 1994 SCC Berlin
7:44,37 Maximilian Thorwirth 1995 SFD Düsseldorf-Süd
8:02,93 Simon Boch 1994 LG Regensburg
8:04,58 Konstantin Wedel 1993 LG Regensburg
8:05,31 Velten Schneider 1999 VfL Sindelfingen
8:07,39 Tim Assmann 2000 TV Villingen
8:09,87 Simon Stützel 1986 LG Region Karlsruhe

8:10,24 Christoph Schrick 2003 Königsteiner LV
8:12,35 Maximilian Pingpank 1999 Athletics Hannover (10)
8:13,10 Marco Sietmann 2002 LG Münster
8:13,15 Benne Anderson 2004 TSV St. Peter-Ording
8:13,63 Lukas Abele 1997 SSC Hanau
8:14,11 Dan Bürger 1997 LG Nord Berlin
8:14,23 Filmon Teklebrhan-Berhe 1996 LAC Freiburg
8:14,32 Thorben Dietz 1989 SSV Ulm
8:15,09 Tristan Kauffold 2006 SSC Hanau
8:15,52 Kilian Schreiner 1993 ASC Breidenbach
8:15,77 Konstantin Carls 2003 TSV Bayer Leverkusen
8:16,61 Jonas Humke 1996 TSV Bayer Leverkusen (20)

3.000 m Hindernis:

8:19,59 Karl Bebandorf 1996 Dresdner SC
8:26,35 Jens Mergenthaler 1997 LG Nordschwarzwald
8:26,61 Frederik Ruppert 1997 SC Myhl LA
8:27,06 Niklas Buchholz 1998 LSC Höchststadt
8:27,72 Velten Schneider 1999 VfL Sindelfingen
8:29,26 Nick Jäger 1999 LSC Höchststadt
8:40,75 Brian Weisheit 1997 LSC Höchststadt
8:44,70 Florian Zittel 2002 LG Region Karlsruhe
8:45,81 Robin Müller 2003 LC TTT Thüringen
8:48,23 Marco Sietmann 2002 LG Münster (10)
8:53,92 Henrik Lindstrot 2003 LG Oly. Dortmund
8:54,21 Silas Zahlten 2004 LG Münster
8:55,67 Mathias Vergotte 2002 LG Region Karlsruhe
8:55,93 Malte Stockhausen 1998 LAZ Rhede
8:57,25 Konstantin Feist 1999 TV Wattenscheid
9:00,59 Julius Hild 1999 SSC Hanau
9:01,36 Silvan Rauscher 1998 LAV Tübingen
9:05,74 Jan Lukas Becker 1993 LSG Sbr.-Sulzbachtal
9:06,54 Linus Vennemann 2000 LG Osnaabrück
9:12,10 Jan Thewes 2002 LSG Schmelz (20)

5.000 m:

13:15,95 Mohamed Abdilaahi 1999 LG Oly. Dortmund
13:16,66 Amos Bartelsmeyer 1994 Eintracht Frankfurt
13:18,35 Maximilian Thorwirth 1995 SFD Düsseldorf-Süd
13:19,21 Aaron Bienenfeld 1997 SSC Hanau
13:23,36 Sam Parsons 1994 SCC Berlin
13:30,87 Florian Bremm 2000 LSC Höchststadt
13:43,82 Elias Schreml 2000 LG Oly. Dortmund
13:46,02 Filmon Teklebrhan-Berhe 1996 LAC Freiburg
13:46,99 Konstantin Wedel 1993 LG Regensburg
13:51,06 Sven Wagner 2001 Königsteiner LV (10)
13:51,60 Jonathan Dahlke 1995 TSV Bayer Leverkusen
13:53,71 Tom Förster 2002 LG Braunschweig
13:54,64 Jan Becker 1993 LSG Sbr.-Sulzbachtal
13:56,21 Velten Schneider 1999 VfL Sindelfingen
13:58,84 Nick Jäger 1999 LSC Höchststadt
14:00,84 Malte Propp 1999 TC Rostock
14:01,73 Nils Voigt 1997 TV Wattenscheid

14:02,16 Till Grommisch 1999 TSV Bayer Leverkusen
14:04,66 Simon Stützel 1986 LG Region Karlsruhe
14:05,78 Benjamin Dern 2003 Silvesterlauf Trier (20)

10.000 m: 27:30,01 Nils Voigt 1997 TV Wattenscheid
27:47,62 Amanal Petros 1995 SCC Berlin
27:55,96 Aaron Bienenfeld 1997 SSC Hanau
28:12,56 Filimon Abraham 1992 LG Regensburg
28:25,82 Filmon Teklebrhan-Berhe 1996 LAC Freiburg
28:41,02 Tom Förster 2002 LG Braunschweig
28:43,24 Jan Lukas Becker 1993 LSG Sbr.-Sulzbachtal
28:51,15 Konstantin Wedel 1993 LG Regensburg
28:56,71 Malte Propp 1999 TC Rostock
28:57,10 Jonathan Dahlke 1995 TSV Bayer Leverkusen (10)
29:32,06 Julian Häßner 1997 SC Erfurt
29:37,65 Bastian Mrochen 2002 LG Reinhardswald
29:37,95 Kilian Schreiner 1993 ASC Breidenbach
29:43,32 Jona Bodirsky 2001 TSV Rot
29:43,44 Felix Ebel 2003 Emden LG
29:46,61 Robin Müller 2003 LC TTT Thüringen
29:46,90 Tobias Ritter 2000 LG Regensburg
29:50,23 Lorenz Baum 1990 LAV Tübingen
29:53,90 Dan Bürger 1997 LG Nord Berlin
29:55,08 Philipp Häßner 1997 SC Erfurt (20)

10 km: 27:32 Amanal Petros 1995 SCC Berlin
28:01 Simon Boch 1994 LG Regensburg
28:26 Mohamed Abdilaahi 1999 LG Oly. Dortmund
28:29 Maximilian Thorwirth 1995 SFD Düsseldorf-Süd
28:34 Samuel Fitwi Sibhatu 1996 Silvesterlauf Trier
28:41 Davor Aaron Bienenfeld 1997 SSC Hanau
28:44 Frederik Ruppert 1997 SC Myhl LA
28:48 Filimon Abraham 1992 LG Regensburg
28:56 Jonathan Dahlke 1995 TSV Bayer Leverkusen
28:59 Tom Förster 2002 LG Braunschweig (10)
29:01 Velten Schneider 1999 VfL Sindelfingen
29:05 Johannes Motschmann 1994 SCC Berlin
29:06 Hendrik Pfeiffer 1993 TK zu Hannover
29:23 Richard Ringer 1989 LC Rehlingen
29:28 Haftom Welday 1990 Hamburger Laufäden
29:37 Markus Görger 1998 LG Region Karlsruhe
29:55 Tobias Ritter 2000 LG Regensburg
29:55 Maximilian Zeus 1995 LG Regensburg
29:55 Gabriel Lautenschlager 1995 LG Bamberg
29:57 Marius Abele 2000 SSC Hanau (20)

Halbmarathon:

1:00:58 Amanal Petros 1995 SCC Berlin
1:01:09 Richard Ringer 1989 LC Rehlingen
1:01:23 Simon Boch 1994 LG Regensburg
1:01:44 Samuel Fitwi 1996 Silvesterlauf Trier
1:01:49 Davor Aaron Bienenfeld 1997 SSC Hanau
1:01:52 Sebastian Hendel 1995 LG Braunschweig
1:02:17 Filmon Teklebrhan-Berhe 1996 LAC Freiburg
1:02:57 Hendrik Pfeiffer 1993 TK zu Hannover
1:03:51 Johannes Motschmann 1994 SCC Berlin
1:04:11 Tom Förster 2002 LG Braunschweig (10)
1:04:21 Tom Gröschel 1991 TC Rostock
1:04:37 Jonathan Dahlke 1995 TSV Bayer Leverkusen
1:04:54 Konstantin Wedel 1993 LG Regensburg
1:05:00 Florian Röser 1993 TV Konstanz
1:05:04 Tobias Ulbrich 2000 LG Region Landshut
1:05:09 Erik Hille 1988 LT Marathon Hamburg
1:05:43 Gabriel Lautenschlager 1995 LG Bamberg
1:05:52 Niels Michalk 1987 LG Nord Berlin
1:06:02 Tobias Ritter 2000 LG Regensburg
1:06:25 Lorenz Baum 1990 LAV Tübingen (20)

Marathon: 2:04:58 Amanal Petros 1995 SCC Berlin
2:07:04 Richard Ringer 1989 LC Rehlingen
2:08:21 Filimon Abraham 1992 LG Regensburg
2:08:23 Haftom Welday 1990 Hamburger Laufäden
2:08:28 Samuel Fitwi 1996 Silvesterlauf Trier
2:08:48 Hendrik Pfeiffer 1993 TK zu Hannover
2:09:25 Simon Boch 1994 LG Regensburg
2:10:14 Sebastian Hendel 1995 LG Braunschweig
2:11:29 Johannes Motschmann 1994 SCC Berlin
2:12:39 Konstantin Wedel 1993 LG Regensburg (10)

2:13:29 Tom Gröschel 1991 TC Rostock
 2:15:56 Lorenz Baum 1990 LAV Tübingen
 2:17:37 Niels Michalk 1987 LG Nord Berlin
 2:18:06 Anthony Tomsich 1987 LAV Tübingen
 2:18:35 Erik Hille 1988 LT Marathon Hamburg
 2:19:08 Tom Thurley 1993 Potsdamer LC
 2:19:15 Michael Alber 1997 LG Nord Berlin
 2:19:16 Alexander Bock 1992 LC Rehlingen
 2:19:48 Gabriel Lautenschlager 1995 LG Bamberg
 2:20:10 Sascha van Staa 1992 LC Rapid Dortmund (20)
 2:20:52 Alexander Dautel 1988 LG Nord Berlin
 2:20:57 Joachim Krauth 1989 LSG Aalen
 2:21:02 Tobias Gröbl 1983 LG Zusam
 2:21:14 Julian Großkopf 2000 LAZ Ludwigsburg
 2:22:27 Manuel Kruse 1990 LSF Münster
 2:23:15 Elias Sansar 1980 TuS Eintracht Bielefeld
 2:23:24 Lars Schwalm 1997 LC Kronshagen
 2:23:33 David Gärtlein 1992 TSV Staffelstein
 2:23:59 Tim-Niklas Schwippel 1995 MTV Soltau
 2:24:01 Marcel Bräutigam 1987 Rennsteiglaufverein (30)
100 km: 6:52:48 Felix Weber 1987 ULT Braunschweig
 6:53:12 Johannes Arens 1990 TG Kitzingen
 7:23:33 Thomas Ungethüm 1978 LG Vogtland
 7:27:55 Timo Striegel 1986 LAZ Ludwigsburg
 7:48:27 Benjamin Brade 1982 LG Nord Berlin
 8:03:56 Ralf Gundermann 1978 LG Ultralauf
 8:13:51 Christian Jakob 1975 1. FC Lokom. Leipzig
 8:20:31 Florian Kaltenbach 1979 Spiridon Frankfurt
 8:21:28 Marcel Leuze 1986 ULT Braunschweig
 8:25:35 Tobias Mieth 1980 SV Elbland Coswig (10)

Frauen:

800 m: 1:59,69 Majtie Kolberg 1999 LG Kreis Ahrweiler
 2:00,06 Christina Hering 1994 LG München
 2:00,82 Tanja Spill 1995 LAV Bayer Uerdingen
 2:01,42 Alina Ammann 1998 TuS Esingen
 2:02,61 Katharina Trost 1995 LG München
 2:02,86 Lucia Sturm 2002 TSV Moselfeuer Lehmen
 2:02,91 Jana Marie Becker 2006 Königsteiner LV
 2:03,19 Nele Weßel 1999 Eintracht Frankfurt
 2:03,70 Olivia Gürth 2002 Diezer TSK Oranien
 2:03,76 Sophia Volkmer 2002 TV Wetzlar (10)
 2:03,87 Lara Tortell 2001 Athletics-Team Karben
 2:04,02 Laura Wilhelm 2002 LAV Tübingen
 2:04,34 Verena Meisl 2001 TV Wattenscheid
 2:04,48 Jennifer Hauke 1993 SCC Berlin
 2:04,59 Vanessa Aniteya 1998 Hamburger SV
 2:04,60 Smilla Kolbe 2002 VfL Eintracht Hannover
 2:05,36 Inken Terjung 1996 ASV Köln
 2:05,98 Konstanze Klosterhalfen 1997 TSV Bayer Leverkusen
 2:06,03 Fabiane Meyer 2002 TV Westfalen Epe
 2:06,04 Karolina Mia Haas 2004 LG Oly. Dortmund (20)
1.500 m: 4:02,32 Katharina Trost 1995 LG München
 4:05,41 Hanna Klein 1993 LAV Tübingen
 4:05,63 Konstanze Klosterhalfen 1997 TSV Bayer Leverkusen
 4:06,63 Nele Weßel 1999 Eintracht Frankfurt
 4:06,94 Vera Hoffmann 1996 LC Rehlingen
 4:09,84 Vera Coutellier 1995 ASV Köln
 4:11,41 Celine Ritter 1998 TuS Köln rrh.
 4:13,28 Verena Meisl 2001 TV Wattenscheid
 4:13,68 Caterina Granz 1994 LG Nord Berlin
 4:14,29 Fabiane Meyer 2002 TV Westfalen Epe (10)
 4:14,86 Olivia Gürth 2002 Diezer TSK Oranien
 4:15,22 Elena Burkard 1992 LG Nordschwarzwald
 4:15,48 Eva Dieterich 1999 LAV Tübingen
 4:16,14 Alina Reh 1997 SCC Berlin
 4:17,15 Alina Ammann 1998 TuS Esingen
 4:17,52 Shirin Kerber 2006 LC Rehlingen
 4:17,89 Anne Spickhoff 1997 LG Regensburg
 4:18,14 Leandra Lorenz 1999 RSV Eintracht Berlin
 4:18,97 Emie Berger 2006 TSV Bayer Leverkusen
 4:19,13 Linda Wrede 1993 TSV Bayer Leverkusen (20)
3.000 m flach: 9:02,17 Miriam Dattke 1998 Regensburg
 9:06,79 Kira Weis 2004 KSG Gerlingen
 9:08,21 Svenja Pingpank 1996 Hannover Athletics
 9:11,53 Eva Dieterich 1999 LAV Tübingen
 9:12,76 Olivia Gürth 2002 Diezer TSK Oranien
 9:15,19 Katharina Trost 1995 LG München

9:16,64 Sofia Benfares 2004 LC Rehlingen
 9:17,01 Linda Meier 2004 LAC Passau
 9:17,27 Katharina Steinruck 1989 Eintracht Frankfurt
 9:18,07 Adia Budde 2005 TSV Altenholz (10)
 9:18,10 Sara Benfares 2001 LC Rehlingen
 9:20,73 Domenika Mayer 1990 LG Regensburg
 9:21,25 Carolina Schäfer 2004 TG Schwalbach
 9:21,76 Selma Benfares 1999 LC Rehlingen
 9:21,92 Linda Wrede 1993 TSV Bayer Leverkusen
 9:24,75 Vera Hoffmann 1996 LC Rehlingen
 9:27,46 Julia Ehrle 2007 LG Nordschwarzwald
 9:27,72 Vanessa Mikitenko 2005 SSC Hanau
 9:27,72 Antonia Schiel 1998 LAV Tübingen
 9:28,27 Anne Spickhoff 1997 LG Regensburg (20)

3.000 m Hindernis:

9:20,08 Olivia Gürth 2002 Diezer TSK Oranien
 9:20,36 Lea Meyer 1997 TSV Bayer Leverkusen
 9:44,85 Pauline Meyer 1999 TV Westfalen Epe
 9:55,15 Amélie Svensson 1996 LG Region Karlsruhe
 9:59,77 Linda Wrede 1993 TSV Bayer Leverkusen
 9:59,96 Adia Budde 2005 TSV Altenholz
 10:04,17 Hannah Stegenwallner 2002 SC DHfK Leipzig
 10:07,14 Agnes Thurid Gers 1997 SCC Berlin
 10:13,81 Kim Bödi 2001 VfL Sindelfingen
 10:19,58 Darja Michel 2001 TuS Traunreut (10)
 10:21,38 Julia Rath 2004 LAC Fürth
 10:26,78 Christina Lehnen 2003 LG Münster
 10:28,11 Carolin Hinrichs 2004 VfL Lönningen
 10:33,14 Leah Hanle 1997 TSV Holzefingen
 10:35,21 Emma Graf 2000 Königsteiner LV
 10:39,39 Constanze Paoli 2003 SSC Hanau
 10:40,57 Antje Alt 1999 LG Region Karlsruhe
 10:46,72 Tania Moser 1990 Spiridon Frankfurt
 10:52,46 Anna Kamp 2002 LG Münster
 10:55,57 Lisa Schuster 1999 LAC Fürth (20)

5.000 m: 15:00,89 Hanna Klein 1993 LAV Tübingen
 15:06,39 Lea Meyer 1997 TSV Bayer Leverkusen
 15:10,59 Alina Reh 1997 SCC Berlin
 15:13,06 Konstanze Klosterhalfen 1997 TSV Bayer Leverkusen
 15:22,03 Miriam Dattke 1998 LG Regensburg
 15:36,66 Eva Dieterich 1999 LAV Tübingen
 15:42,25 Vera Coutellier 1995 ASV Köln
 15:44,34 Svenja Pingpank 1996 Hannover Athletics
 15:44,58 Lisa Merkel 2003 LG Region Karlsruhe
 15:50,36 Kira Weis 2004 KSG Gerlingen (10)
 15:56,34 Blanka Dörfel 2002 SCC Berlin
 16:04,11 Rahel Brömmel 2002 SV Sonsbeck
 16:07,00 Antonia Schiel 1998 LAV Tübingen
 16:08,26 Sofia Benfares 2004 LC Rehlingen
 16:09,45 Jasmina Stahl 2002 Hannover 96
 16:14,19 Pauline Meyer 1999 TV Westfalen Epe
 16:15,52 Mia Jurenka 2002 VfL Sindelfingen
 16:15,94 Esther Jacobitz 1997 TK zu Hannover
 16:17,58 Annasophie Drees 2001 TSV Bayer Leverkusen
 16:17,75 Tabea Themann 1992 TB Hamburg Eilbeck

10.000 m: 31:10,21 Miriam Dattke 1998 LG Regensburg
 32:14,34 Domenika Mayer 1990 LG Regensburg
 32:15,47 Alina Reh 1997 SCC Berlin
 32:17,75 Eva Dieterich 1999 LAV Tübingen
 32:31,42 Emma Heckel 2002 LG Regensburg
 32:45,81 Deborah Schöneborn 1994 SCC Berlin
 33:17,82 Svenja Pingpank 1996 Hannover Athletics
 33:36,70 Selma Benfares 1999 LC Rehlingen
 33:39,62 Jasmina Stahl 2002 Hannover 96
 34:02,18 Marlene Gomez-Göggel 1993 SSV Ulm (10)
 34:17,31 Christina Gerdes 1995 SCC Berlin
 34:18,74 Katharina Saathoff 2000 Braunschweiger LC
 34:20,67 Hanna Bruckmayer 2001 LG Regensburg
 34:38,84 Blanka Dörfel 2002 SCC Berlin
 34:55,05 Celine Ritter 1998 TuS Köln rrh.
 35:06,67 Svenja Ojstersek 1994 LG Regensburg
 35:09,59 Katharina Wehr 1996 ASV Duisburg
 35:16,26 Sophie Kretschmer 2001 Eintracht Frankfurt
 35:23,45 Annika Börner 1989 Ayyo-Team Essen
 35:28,08 Anna Drexler 2002 LG Passau (20)

10 km: 31:23 Alina Reh 1997 SCC Berlin
 31:48 Hanna Klein 1993 LAV Tübingen
 31:51 Miriam Dattke 1998 LG Regensburg

32:02 Domenika Mayer 1990 LG Regensburg
 32:07 Katharina Steinruck 1989 Eintracht Frankfurt
 32:26 Kristina Hendel 1996 LG Braunschweig
 32:31 Kira Weis 2004 KSG Gerlingen
 32:37 Fabienne Königstein 1992 MTG Mannheim
 33:10 Lisa Merkel 2003 LG Region Karlsruhe
 33:20 Tabea Themann 1992 TB Hamburg Eilbeck (10)
 33:24 Laura Hottenrott 1992 PSV Grün-Weiß Kassel
 33:26 Deborah Schöneborn 1994 SCC Berlin
 33:35 Mia Jurenka 2002 VfL Sindelfingen
 33:37 Melina Wolf 1992 LG Region Karlsruhe
 33:39 Svenja Ojstersek 1994 LG Regensburg
 33:42 Kiara Nahen 2002 LC Paderborn
 33:44 Corinna Coenning 1991 TSV Glems
 33:44 Hanna Gröber 1996 LAV Tübingen
 33:44 Esther Jacobitz 1997 TK zu Hannover
 33:47 Nada Ina Pauer 1986 LC Rehlingen (20)

Halbmarathon:

1:06:24 Melat Kejeta 1992 Laufteam Kassel
 1:08:41 Alina Reh 1997 SCC Berlin
 1:09:41 Deborah Schöneborn 1994 SCC Berlin
 1:10:31 Fabienne Königstein 1992 MTG Mannheim
 1:10:46 Miriam Dattke 1998 LG Regensburg
 1:11:26 Domenika Mayer 1990 LG Regensburg
 1:12:20 Laura Hottenrott 1992 PSV Grün-Weiß Kassel
 1:12:30 Katharina Steinruck 1989 Eintracht Frankfurt
 1:12:45 Mia Jurenka 2002 VfL Sindelfingen
 1:12:49 Tabea Themann 1992 TB Hamburg Eilbeck (10)
 1:12:53 Esther Jacobitz 1997 TK zu Hannover
 1:13:13 Blanka Dörfel 2002 SCC Berlin
 1:13:17 Thea Heim 1992 LG Regensburg
 1:13:50 Kiara Nahen 2002 LC Paderborn
 1:14:24 Corinna Coenning 1991 TSV Glems
 1:14:24 Svenja Ojstersek 1994 LG Regensburg
 1:14:52 Selma Benfares 1999 LC Rehlingen
 1:15:05 Hanna Gröber 1996 LAV Tübingen
 1:15:27 Jasmina Stahl 2002 Hannover 96
 1:15:28 Julia Kümpers 1992 LC Kronshagen (20)

Marathon:

2:23:47 Domenika Mayer 1990 LG Regensburg
 2:24:30 Laura Hottenrott 1992 PSV Grün-Weiß Kassel
 2:25:48 Fabienne Königstein 1992 MTG Mannheim
 2:25:52 Deborah Schöneborn 1994 SCC Berlin
 2:27:51 Melat Kejeta 1992 Laufteam Kassel
 2:28:12 Miriam Dattke 1998 LG Regensburg
 2:31:03 Rabea Schöneborn 1994 SCC Berlin
 2:31:08 Melina Wolf 1992 LG Region Karlsruhe
 2:31:20 Natascha Mommers 1984 TSV Herdecke
 2:31:33 Tabea Themann 1992 TB Hamburg Eilbeck (10)
 2:32:40 Jana Soethout 1989 Berlin Track Club
 2:36:17 Lisa Huwatscheck 1991 Hannover 96
 2:37:00 Esther Jacobitz 1997 TK zu Hannover
 2:39:26 Maria Brand 1996 LG Regensburg
 2:39:40 Svenja Ojstersek 1994 LG Regensburg
 2:41:35 Nina Voelkel 1999 Laufteam Kassel
 2:43:54 Sabine Burgdorf 1981 ASV Köln
 2:44:04 Christine Adler 1992 LC Kronshagen
 2:44:30 Katja Fischer 1991 SCC Berlin
 2:44:39 Merle Brunnée 1994 MTG Mannheim (20)
 2:44:46 Tania Moser 1990 Spiridon Frankfurt
 2:45:36 Maria Legelli 1991 Laufarena Allgäu
 2:45:44 Verena Vogt 1980 LSF Münster
 2:45:48 Franziska Baist 1991 SGK Bad Homburg
 2:46:13 Stephanie Breitkreutz 1995 ASV Duisburg
 2:46:40 Anna Starostzik 1987 Spiridon Frankfurt
 2:47:50 Anja Röttinger 1985 LAC Freiburg
 2:47:50 Hanna Tempelshagen 1981 SCC Berlin
 2:47:58 Verena Cerna 1981 SSV Ulm
 2:47:59 Jana Kappenberg 1978 LSF Münster (30)

100 km: 8:25:28 Katrin Gottschalk 1978 LG Ultralauf
 8:39:35 Katrin Ochs 1977 LG Filder
 8:44:12 Katja Hinze-Thüs 1972 SG Wenden
 8:48:11 Simone Dury 1975 TG Neuss
 9:23:22 Sigrid Hoffmann 1965 LG Westerwald
 9:31:52 Nina Blisse 1979 LG Mauerweg Berlin
 9:36:16 Claudia Henneken 1985 Dauer-Lauf-Verein
 9:42:34 Sabrina Schübelin 1981 VfR Baumholder
 9:52:00 Carmen Müller 1973 LG ESV Augsburg
 10:00:02 Sabine Andres 1979 Borener SV (10)



© Manfred Steffny

Marathon-Zeittabellen in Minuten für ALLE

1km/MRT 3:00 3:12 3:24 3:36 3:48 4:00 4:12 4:24 4:36 4:48 5:00 5:12 5:24 5:36 5:48 6:00 6:12 6:24

ZEITSCHIENE Marathonlauf in acht 5km-Blöcken von 5 km bis 40 km

5 km	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
10 km	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64
15 km	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96
20 km	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128
25 km	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
30 km	90	96	102	108	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192
35 km	105	112	119	126	133	140	147	154	161	167	175	182	189	196	203	210	217	224
40 km	120	128	136	144	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256
40 km	2:00	2:08	2:16	2:24	2:32	2:40	2:48	2:56	3:04	3:12	3:20	3:28	3:36	3:44	3:52	4:00	4:08	4:16
2,195 km	6:35 bis 13:10																	

Marathon-Plan für Training und Wettkampf

In der letzten Ausgabe habe ich ein auf Minuten basiertes Zeitschema für alle Leistungsklassen entwickelt, der uns auf unser jeweiliges Renntempo führt und wie wir gezielt trainieren können mit gemischtem Training. Das sind gelegentlichen Läufen im Marathon-Renntempo, mit Durchschnitts-Dauerläufen, Läufen für den Fettstoffwechsel und mit gelegentlichen Tempospritzen.

Dabei wird das ganze Tempo in acht 5 km-Blöcken in Minuten für alle Leistungsbereiche dargestellt (siehe oben). Hat man sich einmal daran gewöhnt braucht man keine Umwandlung von Stunden, keine Umrechnungen in Kilometerstunden, Und man braucht keine komplizierte Pulsmessung, die oft nicht stimmt oder von äußeren Verhältnissen gestört wird. Nicht das Herz, sondern die Beine laufen. Man braucht nur eine Uhr und abgemessene Strecken bzw. eine zuverlässige GPS-Uhr In diesem Artikel geht's für Aktive im Bereich von 3:30 h. Danach kann man seine Strecken zeitlich bestimmen und mit den verschiedenen Tempi spielen. Alle genannten Zeiten gehen von einer flachen Strecke, wenig Wind, leichter Bekleidung und Temperaturen zwischen 5 und 20 °Celsius aus. Ungünstige Faktoren müssen einberechnet werden, sonst überfordert man sich.

In diesem Bereich von 3:30 h mit den 5 min/km als Renntempo und Angelpunkt ist ein wöchentliches Training von 70-80 km erwünscht. Wesentlich mehr bringt meistens nichts. Man muss dann mit der erzielten Wettkampfleistung wachsen. Talente kommen mit weniger Wochen-km aus. Sie könnten dann im allgemeinen wesentlich besser sein als sie im Wettkampf auf die Straße bringen. Irritationen wie Halbmarathon-Zwischenzeiten und kümmern um die letzten 2,195 km sind bei diesem Plan entbehrlich.

Ein Training kann aus folgenden wöchentlichen Einheiten bestehen: im Wechsel 3 x 10 km in 52 oder 54 min, errechnet aus der nach rechts führenden Spalt im 5:00 min MRT. Rechts ist immer langsam und Dauerlauf. Dazu kommen 3 x 15 km im etwas langsameren Tempo, zwei Spalten nach rechts. Die Tempospritze wären alle zwei Wochen 6-8 x MRT über 1 km. Dies kann auch der halbe km sein und etwas schneller, das heißt nach links gehen und das wären dann entsprechend 2:30 min für

Deine Zeitschiene im Tempo 3:30

MRT =	4:36	4:48	5:00	5:12	5:24
5km	23m	24m	25m	26m	27m
10km	46m	48m	50m	52m	54m
15km	69m	72m	75m	78m	81m
20km	92m	96m	100m	104m	108m
25km	115	120	125	130	135m
30km	138	144	150	156	162m
35km	161	167	175	182	189m
40km	184	192	200	208	216m
40km	3:04h	3:12h	3:20h	3:28h	3:36h
2,195km	?	?	?	?	?

500 m oder den halben km, der auch hervorragend auf der 400-m-Bahn mit jeweils 100 m Gehpause abgewickelt werden kann. Dies kann ggf. ausgedehnt werden. Das Renntempo kann man auch mit meiner alten Eselsbrücke trainieren - 10x700 m in Minuten sind gleich das Marathon-Tempo in Stunden (3:30 min entsprechen 3:30 Stunden) Einmal in der Woche sollten 20 km im mittleren Dauerlauf (einmal nach rechts) in 104 min gelaufen werden. Alle 14 Tage ist dann ein Fettstoffwechsellauf an der Reihe: 30 km und 2 Reihen nach rechts. Wem dies zu schnell ist geht eine Reihe tiefer zur Zeit für 35 km und läuft aber nur 30 km.

Mit dem Frühjahr darf man auch nach links schießen und schneller als das Marathon-Tempo laufen. Das wären dann 3x72 min für 15 km oder 96 min für 20 km. Wer täglich trainiert darf den langen Lauf nicht vergessen und kann öfters 10 km in 54 min laufen.

Manfred Steffny

MS-Erkrankung mutig entgentreten

Malu Dreyer, die Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz, stieg flotten Schrittes die Stahlstufen zum Podiums des 34. Trier Silvesterlaufs auf dem Hauptmarkt hoch und gab zusammen mit dem Oberbürgermeister Wolfgang Leibe als Schirmherr als Bürgerin der Stadt fleißig Interviews. Da fiel mir siedend heiß ein, dass sie vor Jahren unter dem Podium im Rollstuhl gesessen hatte, von der brodelnden Läufer- und Zuschauermasse etwas abgeschirmt, während ihr Ehemann, der damalige Trierer Oberbürgermeister Kurt Jensen oben redete.

Hatte sie nicht MS, jene chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems? Unter dem Arm hielt ich eine Aktentasche, welche unter anderem die gerade erschienene neue „Bayerische Laufzeitung“ von Erwin Fladerer beinhaltete. Dort war das Bild der österreichischen Läuferin Judith Raunig auf dem Titel, mit hochgerissenen Armen als an Multiple Sklerose Erkrankte, wie sie den Berglauf „Großglockner Mountain Run“ über 13,3 km mit 1.300 Höhenmetern auf Österreichs höchsten Berg bewältigt hat. Seit elf Jahren leidet sie an dieser Nervenkrankheit, die als unheilbar gilt und die Betroffenen, vor allem Frauen, im Volksmund über kurz oder lang in den Rollstuhl zwingt.

Ich erwische Malu Dreyer und Begleitung in einer Pause zwischen zwei der Trierer Silvesterläufe in einem benachbarten Cafe. Man kennt sich. Ich zeige ihr die Bayerische Laufzeitung und sie überfliegt den Artikel auf Seite 64 und ist ganz begeistert. „ich finde das ganz toll, mit welchem Mut die jungen Frauen ihre Krankheit bekämpfen“, sagt sie, das ist genau das Richtige, niemals aufgeben, sehr ermutigend. Echte Vorbilder.“

Sie selbst ist 62 Jahre alt, wirkt putzgesund, vermittelt eine positive Ausstrahlung. Die SPD-Politikerin Dreyer ist seit 2013 Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz in der Nachfolge von Kurt Beck. Bereits 1995 wurde bei ihr eine MS-Erkrankung diagnostiziert, die ihre vielfältigen Aufgaben und Ämter bis zur Präsidentin des Bundesrats scheinbar nicht beeinträchtigte.

„In den letzten Jahren ist es besser geworden, man muss auch an sich glauben“, bekannte sie und berichtete, sie habe auch keinen Schub zwischendurch mehr bekommen. So heißt auch der Titel ihres Buchs im Bastei-Lübbe-Verlag „Die Zukunft ist meine Freundin“.



Leben mit MS: Ministerpräsidentin Malu Dreyer beim Silvesterlauf in Trier mit zwei OBs, dem amtierenden Leibe und dem Alt-OB Jensen, ihrem Ehemann.
Foto: Mast



Leben mit MS: Judith Raunig im Ziel nach über 1.000 Höhenmetern eim Ziel des Großglockner-Berglaufs (Ausschnitt Bayerische Laufzeitung).

VEREINSGRÜNDUNG MOVES-COM

Die Läuferin Judith Raunig ist längst nicht mehr allein in Sachen Laufen. Mit ihrer Laufkollegin Anja Harnisch hat sie einen Verein gegründet. Jährlicher Treffpunkt ist der Großglockner unter großem Hallo. „Wir haben ms-moves gegründet, um mit den hartnäckigen Mythen rund um diese Erkrankung aufzuräumen. Wir zeigen, dass das sehr negativ dargestellte Bild dieser Erkrankung in vielen Fällen nicht stimmt. MS bedeutet nicht zwanghaft Rollstuhl und Behinderung. Wir sind der Überzeugung, dass gesunde Ernährung, Sport und Stressreduktion nicht nur Symptome lindert, sondern auch den eigenen Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann.“

Für Judith Raunig, beruflich als Magister Klassische und Gesundheitspsychologin tätig, war der Sieg in der Altersklasse W40 am Großglockner ein besonderer Motivationsschub. Mit der Teilnahme an Wettkämpfen wollen sie und ihre Mitstreiterinnen sich nicht verstecken, sondern sichtbar machen und andere Frauen motivieren. Anja Harnisch fügt hinzu. „Wir wollen andere inspirieren, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sondern das eigene Leben selbst bestimmt und positiv zu gestalten“ wie sie Erwin Fladerer bekannte.

Und der weiß aus der eigenen Familie Bescheid, denn seine Tochter Marina Hobmaier ist seit ihrem 22. Lebensjahr, seit nunmehr zehn Jahren eine MS-Kranke, die einen Haushalt mit zwei Kindern versorgt und mindestens einmal in der Woche läuft. Ihr hilft das Familienglück und dreimal in der Woche spritzt sie ein Medikament mit dem Wirkstoff Glatiramercetat. Doch Bewegung sei das beste Rezept. Das wird immer wieder betont: Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht. Die Expertinnen warnen bei allem Eifer vor praller Sonneneinstrahlung und hohen Temperaturen. Vielleicht läuft es deswegen auch so gut in den Bergen.

Hilfe will man bieten, freut sich aber auch über Unterstützung jeder Art, um die Arbeit fortführen zu können.

Siehe: www.ms-moves und der Kontakt des Bundesverbandes der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft ist: www.dmsg.de

Manfred Steffny

Blind mit der Bahn durch Deutschland

Werner Rathert kommt immer wieder gerne nach Dortmund zurück. Der inzwischen 88-jährige Blinde, der in den 1970er und 1980er auf den Strecken von drei bis 100 km alle Blinden-Weltrekorde hielt, weilte vor Weihnachten in seiner Heimatstadt, um dort am alljährlichen Treffen der ehemaligen Dortmunder Aktiven teilzunehmen. „Ich bin immer wieder überrascht, wie gut die Luft inzwischen in Dortmund geworden ist. In den Zeiten der Kohle- und Stahlproduktion roch das hier noch anders,“ erinnert sich Werner Rathert, der 1935 in der Westfalenmetropole das Licht der Welt erblickte, nach dem Krieg mehrfach umzog und zuletzt in Dortmund-Brünninghausen wohnte.

Nach dem Tod seiner Ehefrau Magdalena zog es den früheren Post-Betriebsleiter 2007 nach Bleicherode im Harz. Beim Wandern im Teutoburger Wald lernte er seine jetzige Frau Brigitte kennen, mit der seit 17 Jahren verheiratet ist. Inzwischen wohnt das Paar in Hundeshagen, einem kleinen Dorf im thüringischen Eichsfeld.

Von dort reiste der Nichtsehende mit blindem Vertrauen zum Treffen nach Dortmund an. Sein Frau Brigitte brachte ihn zum Bahnhof in Leinfelden. Anschließend war der Blinde, der trotz seines schweren Schicksalsschlag nie seinen Humor und Optimismus verloren hat, auf der fünfständigen Bahnfahrt von Hundeshagen nach Dortmund auf sich allein gestellt. „Ich bin extra etwas früher losgefahren. Das war auch gut so, denn in Hundeshagen hatte es in den früheren Morgenstunden geschneit, und auf den Wegen lag 20 cm Neuschnee,“ berichtete der frühere Dort-



Während seines Aufenthaltes in Dortmund wurde Werner Rathert (links) betreut von Bärbel Jung und Peter Middel.

munder Langstreckler, der als 19-Jähriger am grünen Star erkrankte und anschließend erblindete.

Werner Rathert lobte bei seiner Ankunft in Dortmund die große Hilfsbereitschaft seiner Mitreisenden einschließlich der Umsteigehilfe in Kassel-Wilhelmshöhe. „Dass es in den teilweise übervollen Zügen immer rücksichtsloser zugehen soll, kann ich nicht bestätigen. Wenn ich in einem Abteil mit meinem Blindenstock auftauche, bekomme ich immer sofort einen Sitzplatz angeboten. Auch bei der Bahn hat man sich inzwischen immer mehr auf Behinderte eingestellt.“

Beim Läufer-Treffen in Dortmund ernannte Werner Rathert jede Menge Anerken-

nung. „Als Blinder alleine von Hundeshagen nach Dortmund zu reisen und das in einem Alter von 88 Jahren ist eine unwahrscheinliche Energieleistung,“ lobte Läuferkollege Henrik Meyer.

Werner Ratherts immer noch vorhandene Fitness kommt nicht von ungefähr, denn während seiner Zeit als erfolgreicher Langstreckler lief er meist 100 km und mehr pro Woche. Noch heute führt er täglich ein einstündiges Gymnastik-Programm durch und walkt mit seinem 1,60 m langen Blindenstock bis zu zwei Stunden auf den meist autofreien Wegen in Hundeshagen.

Während seiner aktiven Zeit legte der pensionierte Postbeamte 1977 beim Berlin-Marathon die klassische Distanz in der für einen Nichtsehenden fast unglaublichen Zeit von 2:35:12 Stunden zurück und stellte damit einen neuen Blinden-Weltrekord auf. Auch mit seiner 100km-Bestzeit von 7:48 h, die er im selben Jahr in Hamm erzielte, konnte er sich in die Weltrekordliste eintragen.

Trotz seines fehlenden Augenlichts war Werner Rathert damals so schnell, dass sich seine Begleiter, die meist auch Läufer waren, auf ein Fahrrad schwingen mussten. Sonst wäre er ihnen wahrscheinlich wegelaufen. Verbunden war der blinde Marathonläufer mit seinen Betreuern durch eine Schnur, die ihm wie ein Kompass diente.

Neben dem Sport ist die Musik Werner Ratherts großes Hobby. Dies hatte sich auch in seiner neuen Heimat herumgesprochen. So spielt er dort in der katholischen Kirche in der Vorweihnachtszeit Gospelsongs auf seiner Gitarre und seiner Mundharmonika und das, obwohl er der einzige Protestant in der katholisch geprägten Gemeinde Hundeshagen ist. **Peter Middel**



Auch die frühere deutsche Marathonmeisterin Gabi Wolf engagierte sich als „Führhund“ für Werner Rathert. Er hatte sie sogar trainiert inklusive Laufstilverbesserung (!) nach Gehör **Foto: Gustav Schröder**

Marathon

Olympia-Norm geschafft Dubai-Marathon/UAE (7.1.)

Debütanten aus Äthiopien bestimmten den früh morgens gestarteten Marathon von Dubai mit Addisu Gobena in 2:05:01 h und Tigist Ketema mit dem Streckenrekord von 2:16:07 h als Sieger. Sie strichen ein Preisgeld von jeweils \$80.000 ein. Zwei Deutsche waren ebenfalls glücklich. Der für Silvesterlauf Trier startende Samuel Fitwi unterbot mit 2:06:27 und Rang 5 die Olympianor 1m ebenso wie Melet Kejeta als vierte Frau in 2:21:47 h, für beide eine exzellente PB. Die ebenfalls gestartete Regensburgerin Miriam Dattke musste bei km 35 aufgeben. Siehe Bericht.

Männer:

1. Addisu Gobena, ETH 2:05:01, \$80.000
2. Lemi Dumecha, ETH 2:05:20, \$40.000
3. Dejene Megersa, ETH 2:05:42, \$20.000
4. Abdi Fufa, ETH 2:06:23, \$10.000
5. Samuel Fitwi, Trier 2:06:27, \$5.000

Frauen:

1. Tigist Ketema, ERH 2:16:07, \$80.000
2. Ruti Aga, ETH 2:18:09, \$40.000
3. Dera Dida, ETH 2:19:29, \$20.000
4. Melet Kejeta, Kassel 2:21:47, \$10.000

Paukenschläge in Valencia Marathon Valencia, Trinidad Alfonso (3.12.)

Valencia brachte die erwartete Leistungsexplosion im Marathonlauf zum Jahresende, der die Weltbestenliste stark veränderte. Für einen Streckenrekord sorgte der Äthiopier Sisay Lemma. Mit 2:01:48 h ist er nunmehr der drittschnellste Läufer aller Zeiten. 2:01 und 2:15 waren die Vorgaben des Veranstalters für Männer und Frauen. Die erreichte Siegerin Worknesh Degefa zwar, doch konnte sie mit 2:15:41 h die Bestzeit der Weltmeisterin Beriso nicht erreichen.

Von deutscher Seite glänzten Richard Ringer (LC Rehlingen) als 19. mit der PB von 2:07:05 h als bester nicht in Afrika geborener Läufer und völlig überraschend die Nachmelderin Laura Hottenrott mit 2:24:32 h auf Platz 15. Für sie hat sich damit die Tür zur Paris-Nominierung geöffnet. Dagegen gab Melet Kejeta nach 35 km auf, nachdem sie lange in der Spitzengruppe gelegen hatte. (Siehe Berichte und Welttrangliste.)

Männer:

1. Sisay Lemma, ETH 2:01:48
2. Alexander Mutiso, KEN 2:03:11
3. Dawit Wolde, ETH 2:03:48
4. Kenenisa Bekele, ETH M40 2:04:19
5. Gabriel Geay, TAN 2:04:33
6. Kibiwott Kamdie, KEN 2:04:33
7. Chal Deso, ETH 2:05:14
8. Mohammed Husedy, KEN 2:05:40
9. Mehdi Frère, FRA 2:05:43
10. Gashau Ayale, ISR 2:05:46
11. Tariku Novales, ESP 2:05:48
12. Dersseh Kindie, ETH 2:05:51
13. Girmaw Amare, ISR 2:05:52
14. Nicolas Navarro, ESP 2:05:53
15. Haimro Alame, ISR 2:06:04
16. Felix Bour, FRA 2:06:46
17. Amadou, Morhad, FRA 2:06:55
18. Shokrukh Daviatov, UZB 2:07:02
19. Richard Ringer, KEN 2:07:05
20. Titus Kiptuto, KEN 2:07:33
21. Nekagenet Crippa, ITA 2:07:35
22. Samuel Barata, POR 2:07:35
23. Khaled Choukrou, NED 2:07:35

24. Isaac Mpofu 2:07:39
30. Haftom Welday, GER 2:08:24
33. Daniel do Nascimento, BRA 2:08:40
37. Joshua Cheptegei, UGA 2:08:59
- 40 unter 2:10 (!)

Frauen:

1. Worknesh Degefa, ETH 2:15:51
 2. Almaz Ayana, ETH 2:16:22
 3. Hiwot Gebrekidan, ETH 2:17:59
 4. Celestine Chepchirchir, KEN 2:20:46
 5. Majida Maayouf, ESP 2:21:27
 6. Sultan Haydar, TUR 2:21:27
 7. Desi Mokonin, BRN 2:22:29
 8. Genevieve Gregson, 2:23:08
 9. Sofia Yaremchuk, ITA 2:23:16
 10. Isobel Batt-Doyle, AUS 2:23:27
 11. Gerda Steyn, RSA 2:24:03
 12. Joan Chelimo, ROM 2:24:16
 13. Lisa Weightman, AUS, W40 2:24:18
 14. Fabienne Schlumpf, SUI 2:24:30
 15. Laura Hottenrott, GER 2:24:32
 16. Camilla Richardsson, FIN 2:24:38
 17. Mekdes Woldu, FRA 2:24:44
 18. Silvia Ortiz, ECU 2:24:50
 19. Julien Melody, FRA 2:25:01
 20. Clara Evans, GBR 2:25:04
 37. Julia Mayer, AUT 2:26:43
 - 45 unter 2:30
 46. Rabea Schöneborn, GER 2:31:06
- DNF:** nach km 35 in 1:56:20, Melet Kejeta, GER. Nach 25 km in 1:22:37, Genzebe Dibaba, ETH, nach 15 km in 49:13, Dolshi Tesfu, ETH und viele andere.

Githae zum 2. Mal 77. Fukuoka-Marathon, Fukuoka/JPN (3.12.)

Die schnelle Strecke von Fukuoka kennt Michael Githae in- und auswendig. Sein achter Start bei diesem traditionsreichen Marathon, der 1947 seine Premiere feierte, bescherte ihm den zweiten Sieg, nachdem er bereits die 75. Jubiläumsauflage 2021 in 2:07:51 h gewonnen hatte. Auf den letzten Metern im Haiwadaï-Stadion lieferte sich der Kenianer, der schon einige Jahre in Japan lebt und für das Suzuki-Team läuft, ein packendes Duell mit dem Chinesen Shaohui Yang. Nur 1 sec lagen beide im Ziel auseinander. Mit 2:07:08 h steigerte Githae seine alte PB (2:07:28 h), die er zwölf Monate zuvor an gleicher Stelle aufgestellt hatte, um 20 sec. Yung, knapp geschlagen in 2:07:09 h, verbesserte den chinesischen Landesrekord (2:07:30 h), den Jie He im März in Wuxi, einer Stadt in der Nähe von Shanghai, gelaufen war. Yang, 38. bei der WM in Budapest, ist ein Vielstarter, denn im Land der aufgehenden Sonne absolvierte er bereits seinen sechsten Marathon in dieser Saison. Noch nie hat ein Chinese diesen Klassiker gewonnen, fast wäre ihm eine Heldentat gelungen. Immerhin tröstete er sich mit einer neuen PB. Sein Landsmann Peiyou Feng, Sechster in 2:08:07 h, knackte auch die Olympia-Norm (2:08:10 h), so dass zumindest zwei Läufer aus dem Reich der Mitte in Paris teilnehmen werden.

Der Norweger Sondre Nordstad Moen belegte den dritten Platz in 2:07:16 h und schnappte sich ebenfalls das begehrte Olympia-Ticket. Bei der Hälfte des Rennens, die die Spitzengruppe in 1:03:00 h passierte, machte er einen blendenden Eindruck. Doch Githae und Yang waren an diesem Tag stärker. Fukuoka ist für Moen ein erfolgreiches Pflaster. Bei seinem Triumph 2017 hatte er hier mit 2:05:48 h einen Europarekord erzielt. Hinter ihm wurde Kyohei Hosoya bester



Julia Mayer konnte ihren Landesrekord von 2:26:43 in Valencia kaum fassen. Foto: pr



Superzeiten und Olympia-quali für die Deutschen Samuel Fitwi und Melet Kejeta.

Japaner in 2:07:23 h. Nach seinem Ausstieg bei den Grand Marathon Championships, dem Olympia-Qualifikationslauf Mitte Oktober, wäre allerdings eine Zeit unter 2:05:50 h nötig gewesen, um in Paris dabei zu sein. Der Australier Brett Robinson war bis km 35 auf Kurs seines nationalen Rekords (2:07:31 h), den er 2022 auf diesem bekannt schnellen Kurs erreicht hatte. Dann büßte er an Tempo ein und landete in diesem reinen Männer-Marathon auf Rang acht in 2:08:29 h. Weil seine 2:07:31 h noch im Qualifikationszeitraum erzielt wurden, ist er bei Olympia dabei. Abel Kirui, auch schon 41 Jahre alt, 2009 und 2011 Weltmeister sowie 2012 Olympia-Zweiter, wurde Neunter mit 7 sec Rückstand auf Robinson. Acht Mann blieben unter 2:10 h und 16 unter 2:15 h. (hör)

1. Michael Githae, KEN 2:07:08 PB
2. Shaohui Yang, CHN 2:07:09 LR
3. Sondre Nordstad Moen, NOR 2:07:16
4. Kyohei Hosoya, JPN 2:07:23
5. Vincent Raimoi, KEN 2:08:00
6. Peiyou Feng, CHN 2:08:07 PB
7. Brett Robinson, AUS 2:08:29
8. Abel Kirui, KEN 2:08:36
9. Bethwell Yegon, KEN 2:12:17
10. Takumi Oishi, JPN 2:12:34

Aufschwung in Shanghai 26. Shanghai-Marathon, Shanghai/CHN (26.11.)

Der Sieger des München-Marathon 2022 sorgte für das Highlight in der Millionen-Metropole Shanghai. Mit 2:05:35 h lief Philimon Kipchumba bei idealen Bedingungen (Sonnenschein und kühle Temperaturen) die bislang schnellste Zeit auf chinesischem Boden. Für ihn war es bereits das dritte chinesische Erfolgserlebnis in dieser Saison. Zuvor hatte der 25-jährige Kenianer die Rennen in Hongkong (2:10:47 h) und Xiamen (2:08:04 h) gewonnen. Nach 2019 waren bei diesem Marathon, dem der Weltverband das Platinium-Label verliehen hat, erstmals wieder einige internationale Topleute gemeldet. 38.000 Aktive starteten auf der Century Plaza, Ziel war das Minhang-Stadion. Noch bei km 38 lag eine vierköpfige Spitzengruppe vorn. Solomon Yego drückte aufs Tempo. Kenneth Keter fiel zurück. Dann war es Alphonse Felix Simbu aus Tansania, 2017 in London WM-Dritter hinter Abel Kirui und

Tamir Tola, der nach 40 km eine weitere Attacke unternahm. Doch die beiden Kenianer, Kipchumba und Yego, konnte er nicht abschütteln. Auf den letzten 500 m setzte sich Kipchumba ab. Mit einem negativen Split steigerte er seine PB (2:07:28 h in München) um knapp 2 min und blieb obendrein 41 sec unter dem Streckenrekord (2:07:14 h/2017) seines Landsmanns Paul Lonyangata, der wegen eines Doping-Vergehens lange gesperrt war. Simbu, Zweiter in 2:05:39 h, blieb zum zehnten Mal in seiner Karriere unter 2:10 h. Mit 31 Jahren glückte ihm ebenfalls eine PB, genauso Yego, Dritter in 2:05:42 h, der auch schon 36 ist. Ihm folgten zwei weitere Kenianer: Kenneth Keter in 2:05:53 h und Enoch Onchari in 2:07:47 h. Kinde Atanaw aus Äthiopien, notiert mit der besten Vorleistung (2:03:51 h/2019), wurde lediglich Sechster in 2:08:27 h.

Stark besetzt war auch das Elitfeld der Frauen, angeführt von der Äthiopierin Tadu Teshome (2:17:36 h/2022), die allerdings im letzten Drittel schwächelte und zurückfiel. Zu diesem Zeitpunkt war der Streckenrekord von Yebgual Melese (2:20:36 h/2018) noch in Reichweite. Zwischen km 35 und km 40 überholte Siranesh Yirga die Kenianerin Selly Chepyego und triumphierte in 2:21:28 h, nur 20 sec über ihrer PB. Von fünf Marathonläufern hat die 23-jährige Äthiopierin nunmehr vier für sich entschieden: Lagos, Madrid, Ljubljana und Shanghai. Dritte war sie im Februar in Dubai. Chepyego, 15 Jahre älter als die Konkurrentin, lief 2:21:55 h. Ihr gelang zum vierten Mal ein Resultat unter 2:22 h. In Deutschland ist die WM-Siebte von Budapest ein gern gesehener Gast: 2022 war sie Erste in Frankfurt und 2019 Dritte in Berlin. Eunice Chumba aus dem Königreich Bahrain, eine gebürtige Kenianerin, 2023 Siegerin in Rotterdam (2:20:31 h) und in Hangzhou (2:26:14 h), Schauplatz der Asienspiele, belegte den dritten Rang in 2:22:20 h hauchdünn vor der Debütantin Sandrafelis Twei, die um 2 sec geschlagen wurde.

Männer:

1. Philimon Kipchumba, KEN 2:05:35 PB
2. Alphonse Felix Simbu, TAN 2:05:39 PB
3. Solomon Yego, KEN 2:05:42 PB
4. Kenneth Keter, KEN 2:05:53 PB
5. Enoch Onchari, KEN 2:07:47
6. Kinde Atanaw, ETH 2:08:27
7. Debessay Desale, ERI 2:09:19

8. Nicholas Kirwa, KEN 2:11:16
- Frauen:** 1. Siranesh Yirga, ETH 2:21:28
2. Selly Chepyego, KEN 2:21:51
3. Eunice Chumba, BRN 2:22:20
4. Sandrafelis Tui (KEN) 2:22:22
5. Emily Arusio, KEN 2:23:41 PB
6. Tadu Teshome, ETH 2:25:05
7. Chernet Misganaw, ETH 2:26:16 PB
8. Jackline Sakilu, TAN 2:26:50 PB

Italienischer Sieg

39. Firenze Marathon (26.11.), Florenz
Weltberühmte italienische Städte, wie Rom, Venedig und Florenz, üben auch beim Läufervolk eine unwiderstehliche Anziehungskraft aus. Deshalb ist die heuer in Florenz verzeichnete Teilnehmersteigerung leicht zu verstehen: 8 500 Anmeldungen sollen nämlich beim OK eingetroffen sein, 1 000 mehr als im Vorjahr. Die Organisatoren konnten sich zwar über diese Zunahme freuen, aber nicht über die Verbesserung der Streckenrekorde: 2:08:40 bei den Männern, 2:24:17 bei den Frauen. Dafür konnten sie den ersten Sieg eines italienischen Läufers nach 20 Jahren feiern, wobei eigentlich der 32-jährige Said El Otmani ein gebürtiger Marokkaner ist, der 2001 mit seinen Eltern nach Italien ausgewandert. El Otmani konnte seinerseits mit seiner Leistung höchst zufrieden sein: Er gewann souverän, indem er schon 7 km vor dem Ziel die Führung im Alleingang übernahm, und – noch wichtiger – er lief Hausrekord. Mit vier weiteren Läufern passierte er den Halbmarathon nach 65:51, dann lief er einen 10-km-Split (km 25 bis km 35) in 29:17 min, so schlug er alle Kontrahenten. Auch die Siegerin war allein an der Spitze schon bei km 35, auch sie konnte sich verbessern. Sogar deutlich: Die fast 38-jährige Clementine Mukandanga aus Ruanda erreichte das Ziel nach 2:25:54, unterbot dabei um 2:06 min ihre alte PB.

Das Rennen fand bei sonnigem, aber kaltem Wetter statt. Beim Start um 8.30 Uhr zeigte das Thermometer Werte knapp über dem Gefrierpunkt, und erst nach vier Stunden erreichten die Temperaturen zweistellige Werte von 11 bis 12°C. Im Ziel wurden 6.880 Finisher verzeichnet, darunter 1.501 Frauen und 56 insgesamt aus Deutschland. Im Vorjahr waren 6.297 im Ziel. Eine Zunahme gegenüber 2022 ist auch beim Anteil der Aktiven unter 3 h zu verzeichnen: 5,78%. Der Termin des 40. Firenze Marathons wurde schon angekündigt: 24.11.2024. (Angelino)

- Männer:** 1. Said El Otmani, ITA 2:12:39
2. Edwin Kipliting, KEN 2:13:49
3. Hillary Chemweno, KEN 2:15:05
4. Abdi Ibrahim Hussain Abdo, BRN 2:19:45
19. Robert Schall, GER 2:34:33
411. Stephan Ziegler, GER 3:00:25
475. Niklas Steinfurth, GER 3:02:53

- Frauen:**
1. Clementine Mukandanga, RWA 2:25:54
2. Rebecca Cheptegei, KEN 2:27:08
3. Abdi Failuna Matanga, TAN 2:28:58
6. Maria Goretti Subano, ITA 2:45:22
35. Bettina Huber, GER 3:15:16
124. Barbara D'Introno, GER 3:31:52

Straßenlauf / HM

Houilles ohne Top-Stars

Corrida de Houilles, Houilles/FRA (17.12.)
Die Corrida de Houilles war jahrelang ein topbesetztes 10-km-Rennen. In der Siegerliste stehen prominente Namen wie Haile Gebrselassie, Khalid Skah, Julien Wanders oder Fernando Mamede. 1975 hat Jos Hermens gewonnen, der spätere Manager von Hermens und Skah. Doch 2023 fehlten die internationalen Asse, da die Stadt die alten Organisatoren ausgebottet hatte. Zwölf Monate zuvor war noch Nils Voigt vom

TV Wattenscheid 01 Siebter geworden in 28:03 min. Das bedeutete Platz 1 in der DLV-Rangliste 2022. Diesmal starteten keine Afrikaner im Lauf der Asse, die Aktiven aus Frankreich diktierten das Geschehen. Nur eine Woche nach seinem enttäuschenden Abschnitten bei der Cross-EM in Brüssel (52. auf der Langstrecke), wo sein Landsmann Yann Schrub den Titel holte, zeigte Bastien Augusto wieder ansteigende Form. Auf dem Drei-Runden-Kurs in der kleinen Gemeinde im Département Yvelines im Herzen der Region Île-de-France setzte er sich auf der Zielgeraden gegen seinen Wegbegleiter Simon Bedard durch. Augusto lief 29:00 min, Bedard lag nur 1 sec zurück. Charles Grethen, der luxemburgische 1.500-m-Rekordler, war der einzige Ausländer im Elitefeld. Mit 29:11 min wurde er Vierter. Laurine Housseaux dominierte die Frauenkonkurrenz in 34:30 min. Die Siegerzeiten waren meilenweit von den Streckenrekorden, die Daniel Ebenyo (27:12 min) und Norah Jeruto (30:22 min), beide Kenia, 2019 aufgestellt haben. (Hörnemann)

Männer, 10 km:

1. Bastien Augusto, FRA 29:00
2. Simon Bedard, FRA 29:01
3. Donovan Christien, FRA 29:10
4. Charles Grethen, LUX 29:11
5. Nils Serre Gehri, FRA 29:22

Frauen, 10 km:

1. Laurine Housseaux, FRA 34:30
2. Annaëlle Guillonnet, FRA 34:38
3. Manon Fage, FRA 35:06

Hamburger Adventswetter

13. St. Pauli X-Mass-Run (10.12.)

Eis und Schnee waren weg, der Regen kam! Auch zum 13. St. Pauli X-Mass-Run gab es echtes Hamburger Adventswetter. Trotzdem waren die 3.500 Startplätze bereits Mitte November ausverkauft. Am Start vor dem Millerntor-Stadion gab es ein gewohnt buntes Bild: laufende Weihnachtsmänner, Rentiere, Elfen, Engel, Dinosaurier, Grinches (dieses Jahr stark vertreten), Lichterketten (inkl. Steckdose!), Pinguine. Die Rasenheizung und -beleuchtung im Stadion am Millerntor verbreiteten eine geradezu feierlich-schummrige Stimmung – warmes Licht gegen nieselgraue Wolken!

Beim fünften und letzten Start stand ein alter Bekannter vorne an der Startlinie: Dennis Mehlfeld vom Lübecker SC. Der Mehrfachsieger war auch in diesem Jahr schneller als alle anderen: In 16:23 min siegte er vor Moritz Wernick (aus Oberaula, 17:00 min) und Fabio Stehn (Rellingen, 17:09 min). Für Kasia Kleczek war es der erste Sieg. Sie war ebenfalls im fünften Lauf gestartet, gewann in 19:49 min in Sichtweite ihrer Verfolgerin (im selben Lauf) Bente Reismann, wie Kleczek auch vom SV Werder Bremen, die nur 8 sec später ins Ziel kam. Zwischen beiden wurde Lisa Femerling (vierter Lauf) Gesamtzweite in 19:54 min.

Männer:

1. Dennis Mehlfeld (Lübecker SC), 16:23
2. Moritz Wernick, 17:00
3. Fabio Stehn, 17:09

Frauen:

1. Kasia Kleczek (SV Werder Bremen), 19:49
2. Lisa Femerling (Tri Team Hamburg), 19:54
3. Bente Reismann (SV Werder Bremen), 19:57

Neuer Äthiopier

37. Adventslauf Gießen, 10+5 km (3.12.)
Unter dem Motto „Gießen rennt, das erste Lichtlein brennt“ ruft die Läufer-Truppe des MTV Gießen bereits traditionell am ersten Advent zum Adventslauf durch den Schiffenberger Wald auf mit Start und Ziel im Stadion.

Von den Minusgraden am frühen Morgen ließen sich die Läuferinnen und Läufer bei der 37. Auflage der Veranstaltung nicht beirren. Mit 445 Meldungen waren die Organisatoren hochzu-

frieden, konnten sie doch gegenüber dem Vorjahr eine deutliche Steigerung registrieren. Eine beeindruckende Solo-Vorstellung zeigte über 10 km der seit einem halben Jahr in Deutschland lebende Äthiopier Mamiyo Hirsuato (MTV Gießen). Der frühere Top-Läufer rannte bereits im Stadion-Oval dem Feld auf und davon. Mit beachtlichen 30:06 min pulverisierte er den 1996 von Martin Seidel (LAZ Gießen) aufgestellten Streckenrekord von 31:40 min. Mit Anna Starostzik von Spiridon Frankfurt, Hessenmeisterin im Marathon, setzte sich erneut die Serien-Siegerin als Gesamt-Elfte mit 38:08 min durch. (Serowy)

10 km, Männer: 1. Mamiyo Hirsuato, Gießen, M30 30:06, 2. Julian Jung, Gießen, M30 34:46, 3. Simon Mussie, Naunheim 35:02, 4. Viktor Horch, Deuz, 35:17, 5. Markus Schraub, Krofdorf, M50 36:09

Frauen: 1. Anna Starostzik, Frankfurt, W35 38:08, 2. Verena Goldfuß, Krofdorf 38:22, 3. Jessica Lewerenz, Naunheim, W30 39:15

Bienenfeld im Solo

43. Winterlaufserie, 10 km Rodgau (2.12.)

Nachdem die Starter zur Eröffnung der 43. Rodgauer Winterlaufserie in Jügesheim bei strömendem Regen auf schwierigen Waldwegen wenig Freude hatten, bereitete den 263 Finisher:innen der Frost bei der zweiten Veranstaltung ein schnelles Geläuf. Auf dem amtlich vermessenen 10-km-Kurs waren daher flotte Zeiten vorprogrammiert. Vor seinem Start bei der Cross-EM packte Aaron Bienenfeld (SSC Hanau-Rodenbach) diese Gelegenheit beim Schopf und steigerte den Streckenrekord auf 29:11 min. Auftakt-Sieger Maximilian Walter (TV Schriesheim) verbesserte sich um 42 sec und lief unbedrängt nach 30:54 min auf den zweiten Rang.

Franziska Baist (SKG Bad Homburg) – Dritte beim November-Start – siegte mit einer Steigerung von 57 sec auf 36:25 min und lag zudem in der W30 in Front. Nur 5 sec zurück glänzte aber auch W45-Starterin Irina Haub (DJK Flörsheim). Nach dem sechsten Platz im Regen-Rennen verbesserte sie sich gar um 1:56 min auf 36:30 min. (Serowy)

10 km, Männer: 1. Aaron Bienenfeld, Hanau 29:11, 2. Maximilian Walter, Schriesheim 30:54, 3. Dirk Busch, Hanau, M40 31:34, 4. Fabian Sposato, Hanau 31:36, 5. Lukas Bugar, Münster, U18 31:38, 6. Oliver Kreuzburg, Hochheim, M30 33:01, M45: 1. Michael Lik, Hanau 34:44, M50: 1. Thomas Blaschek, Hanau 36:30

Frauen: 1. Franziska Baist, Bad Homburg, W30 36:25, 2. Irina Haub, Flörsheim, W45 36:30, 3. Kathrin Lehnert, Mannheim 36:35, 4. Paulina Poggendorf, Frankfurt, U20 37:29, 5. Nessin Amerschlager, Hanau 38:11, W55: 1. Veronika Ulrich, Neu-Isenburg 42:23

Viele Nikoläuse

48. Tübinger Nikolauslauf, 21 km (3.12.)

Der von den German Road Races gerade preisgekrönte Nikolauslauf machte am großen Schnee-Wochenende in Süddeutschland alle Ehre. Die Laufstrecke wurde von Helfern rechtzeitig geräumt, sodass gute Laufverhältnisse in einer Schneelandschaft rundum herrschten. Im Hauptlauf über 21 km setzte sich der deutsche Marathonmeister Lorenz Baum vom Veranstalter in 1:10:51 h deutlich durch. Bei den Frauen gewann Charlotte Heim in 1:24:04 h.

Männer: 1. Lorenz Baum, Tübingen 1:10:51, 2. Michael Wörle 1:12:14, 3. Jens Ziganke 1:13:03, 4. Daniel Noll, Glens, M40 1:14:53, 5. Sascha Chwalek, Tübingen, M40 1:14:53

Weltbestzeit eingestellt

38. Zevenheuvelenloop, Nijmegen/NED (19.11.)

Punktlandung in Nijmegen: Beim Zevenheuvelenloop (Sieben-Hügel-Lauf), einer der bedeutendsten und größten Veranstaltungen in den Niederlanden, hat Jacob Kiplimo die 15-km-Weltbestzeit von Joshua Cheptegei, seinem Landsmann aus Uganda, mit 41:05 min egalisiert. Cheptegei war diese Zeit fünf Jahre zuvor an gleicher Stelle gerannt. Kiplimo hat im Halbmarathon allerdings schon eine schnellere Durchgangszeit vorgelegt. In Nijmegen, einer Kleinstadt in der Provinz Gelderland, ist die Strecke sehr anspruchsvoll. Wie der Name schon sagt, warten sieben Hügel mit insgesamt 150 Hm auf die Aktiven. Nach dem Start bei der Cross-EM packte Aaron Bienenfeld (SSC Hanau-Rodenbach) diese Gelegenheit beim Schopf und steigerte den Streckenrekord auf 29:11 min. Auftakt-Sieger Maximilian Walter (TV Schriesheim) verbesserte sich um 42 sec und lief unbedrängt nach 30:54 min auf den zweiten Rang.

Franziska Baist (SKG Bad Homburg) – Dritte beim November-Start – siegte mit einer Steigerung von 57 sec auf 36:25 min und lag zudem in der W30 in Front. Nur 5 sec zurück glänzte aber auch W45-Starterin Irina Haub (DJK Flörsheim). Nach dem sechsten Platz im Regen-Rennen verbesserte sie sich gar um 1:56 min auf 36:30 min. (Serowy)

10 km, Männer: 1. Aaron Bienenfeld, Hanau 29:11, 2. Maximilian Walter, Schriesheim 30:54, 3. Dirk Busch, Hanau, M40 31:34, 4. Fabian Sposato, Hanau 31:36, 5. Lukas Bugar, Münster, U18 31:38, 6. Oliver Kreuzburg, Hochheim, M30 33:01, M45: 1. Michael Lik, Hanau 34:44, M50: 1. Thomas Blaschek, Hanau 36:30

Frauen: 1. Franziska Baist, Bad Homburg, W30 36:25, 2. Irina Haub, Flörsheim, W45 36:30, 3. Kathrin Lehnert, Mannheim 36:35, 4. Paulina Poggendorf, Frankfurt, U20 37:29, 5. Nessin Amerschlager, Hanau 38:11, W55: 1. Veronika Ulrich, Neu-Isenburg 42:23

Die Kenianerin Beatrice Chepkoech, Weltrekordlerin über 3.000 m Hindernis, wiederholte ihren Erfolg aus dem Vorjahr. Mit 47:12 min war sie zwar 6 sec schneller als 2022. Zum Streckenrekord der Äthiopierin Letesenbet Gidey (44:20 min/2019), zugleich Weltbestzeit, fehlten ihr allerdings knapp 3 min. Lonah Chemtai Salpeter, die Marathonpezialistin aus Israel, belegte den zweiten Platz in 47:55 min. An zwei Tagen waren fast 30.000 Teilnehmer:innen bei diesem Lauf-Festival auf den Beinen, darunter auch viele aus Deutschland, denn Nijmegen liegt in unmittelbarer Nähe der Grenze zum Niederrhein. (Hörnemann)

Männer: 1. Jacob Kiplimo, UGA 41:05



Maßarbeit beim Zevenheuvelenloop in Nijmegen: Mit 41:05 min hat Jacob Kiplimo die 15-km-Weltbestzeit von Joshua Cheptegei eingestellt. Foto: hör



Vorweg: Nils Voigt führt die Spitzengruppe beim Warande-Loop in Tilburg an. Am Ende wird er Siebter.

- 2. Rogers Kibet, UGA 42:44
- 3. Amos Serem, KEN 43:07
- 4. Filmon Tesfu, NED 44:00
- 5. Mike Foppen, NED 44:01
- 6. Mustefa Kedir, ETH 44:04
- 7. Emil Danielsson, SWE 44:05
- 8. Therenca Bizosa, BUR 44:10
- 36. Ralf Ulmer, Euskirchen 47:25
- 47. Timo Kupper, Bonn 48:18
- 101. Christoph Verhalen, Xanten 50:24
- Frauen:** 1. Beatrice Chepkoech, KEN 47:12
- 2. Lonah Chemtai Salpeter, ISR 47:55
- 3. Stella Chesang, KEN 48:02
- 4. Isobel Batt-Doyle, AUS 48:22
- 5. Charlotte Purdew, GBR 49:09
- 6. Vivian Cheruiyot, KEN 49:19
- 7. Jill Holterman, NED 49:59
- 8. Jocelyn Gruppen, NED 50:16
- 22. Anna-Lina Dahlbeck, Xanten 55:32
- 82. Anika Fels, Münster 60:23
- 146. Johanna Koch, Euskirchen 63:42

Dahlke wieder mit Sieg
32. TuSEM- Blumensaat-Lauf,
Essen (18.11.)

Auf der schnellen Strecke am Baldeneysee mit Start und Ziel nahe dem Bahnhof Essen-Kupferdreh liefen über 10 km 25% der Gestarteten unter 40 min. 431 kamen ins Ziel mit dem Kölner Linus Korsmeier als Sieger in guten 30:37 min. Stephanie Breitzkreuz aus Duisburg siegte in 35:13 min. Bereits Vierte wurde Angela Mösch (Deirngsen) als schnellste W50erin in 37:45 min. 320 Finisher:innen gab es beim anschließenden Halbmarathon, der diesmal auch NRW-Meisterschaft war und unter teilweise heftigem Regen stattfand, nachdem es vorher nur etwas geträpelt und gewindet hatte. Trotzdem schaffte Jonathan Dahlke (Bayer Leverkusen) mit 66:50 min eine gute Siegerzeit. Nach seinem Ausstieg bei der Marathon-DM in Köln kann er wieder siegen. Schnellste Frau war Ira Achenbach (Wenden) in 1:22:37 h. In der W60 imponierte die deutsche Seniorenmeisterin Alexandra Schwartze (Waldniel) mit 1:36:30 h.

10 km: Männer: 1. Linus Korsmeier, Köln 30:37, 2. Lars Franken, Dortmund 31:03, 3. Jan Ortjohann, Ratingen 31:1, 4. Lenny Riebe, U18 32:12, 16. Michael Schramm, Duisburg, M40 33:03, 22. Fabio Heitböhrer, Menden, U20 33:54, 32. Marek Wentges, M56 34:43. 39. Ingo Klünner, M50 35:08, 151. Christian Schimpf, Oelde 43:35

Frauen: 1. Stephanie Breitzkreuz, Duisburg 35:13, 2. Sarah Schmitz, Köln 35:40, 3. Lucy Jones 36:22, 4. Angela Mösch, Deirngsen, W50 37:45, weiterhin: W35: 1. Petra Siggemann, Essen 39:24, W45: 1. Ratja Schmidt, Münster 39:48., W65: 1. Angelika Kappenhagen, Oedt

- 50:47
- Halbmarathon:** 1. Jonathan Dahlke, Leverkusen 66:50, 2. Sascha von Staa (Dortmund) 67:68, 3. Fred Davies, GBR 69:17, M40: 1. Maciek Mierczko, Erfstadt 69:46, M50: 1. Markus Mey, Köln 74:23, M65: 1. Bernd Orlowski, Bochum 1:30:6, M70: 1. Michele Pigiase, Dortmund 1:46:09
- Frauen:** 1. Ira Achenbach, Wenden 1:22:37, 2. Lisa Geldermann, Bochum 1:23:00, 3. Judith Hacker, Wenden 1:23:32, W45: 1. Christl Dörschel, Wenden 1:25:42, W50: 1. Barbara Strick, Erkelenz 1:35:23, W60: 1. Alexandra Schwartze, Waldniel 1:36:30, W65: 1. Lilo Hellebrand, Gillrath

Berge-Cross-Trail

Finale im Deutschen Cross-Cup
8. Weinstadt-Cross, Weinstadt (16.12.)

Klare Sache für den Lokalmatador beim 8. Weinstadt-Cross: Jens Mergenthaler sorgte für das Highlight, denn er hat sein Heimspiel souverän gewonnen. Auf dem 6.600 m langen Kurs, der mit Steigungen, Senken und künstlichen Hindernissen rund ums Stadion sehr anspruchsvoll war, siegte er in 21:36 min. Tief und matschig war der Untergrund, ähnlich wie bei den Deutschen Meisterschaften in Perl, wo Mergenthaler auf der Mittelstrecke auch triumphierte.

Nach dem Auftaktrennen Ende Oktober in München, Pforzheim, Darmstadt und der DM in Perl war Weinstadt die letzte Station im Deutschen Cross-Cup 2023. Markus Görger (LG Region Karlsruhe), nationaler Crossmeister auf der Langstrecke und Belete Adane Wuletaw (LG Telis Finanz Regensburg) kamen in der Gesamtdition auf 180 Punkte. Beide hatten nur an zwei Wettkämpfen teilgenommen. Den dritten Platz belegte Nick Jäger (LSC Höchststadt/Aisch) mit 170 Zählern.

Charlotte Heim (266 P) und Tsambika Jäger (197 P), beide LV Pliezhausen, behaupteten sich im Wettbewerb der Frauen vor der EM-Teilnehmerin Elena Burkard (LG Farbte Nordschwarzwald), die lediglich in Pfungstadt sowie in Perl startete und 180 Punkte sammelte. Anke Vortmeier (TV Wattenscheid 01) fehlte krankheitsbedingt in Weinstadt und büßte ihre Führung bei der weiblichen U23 ein. Pia Szymanowski (LAV Stadtwerke Tübingen; 232 P) wurde Erste vor Vortmeier (225 P) und Lisa Merkel (LG Region Karlsruhe; 180 P). Tobias Prater (LG Telis Finanz Regensburg; 265 P) setzte sich bei der männlichen U23 vor Roman Freitag (Erfurter LAC; 165 P) durch. Jonas Kulgemeyer (LG Osnabrück; 272 P) war Erster in der U20 mit knappem Vorsprung auf Lukas Ehrle (LG Brandenkopf; 270 P). Charlotte Skrzos (LG Farbte

Nordschwarzwald; 302 P), die bei allen fünf Crossläufen mitmischte, holte sich den Gesamtsieg in der U20 vor Hannah Rödel (LC Rehlingen; 160 P) und Carolina Schäfer (TG Schwalbach; 120 P). In der männlichen U18 lag Moritz Mayr (SSV Ulm 1846; 201 P) vorn, während bei der weiblichen U18 Victoria Skrzos (255. P) und Julia Ehrle (230 P) für einen Doppelsieg der LG Farbte Nordschwarzwald sorgten. 236 Aktive wurden in der Ergebnisliste des Deutschen Cross-Cups 2023 erfasst. (Hörermann)

- Männer, 6.600 m:**
- 1. Jens Mergenthaler, Nordschwarzwald 21:36
- 2. Robin Linten, Aalen 22:322
- 3. Benedict Noon, Karlsruhe 22:57
- 4.400 m:** 1. Tobias Prater, Regensburg 14:22
- 2. Tom Jäger, Ulm 14:49
- 3. Julian Kristen, Freiburg 15:01
- 3.300 m:** 1. Lukas Ehrle, Brandenkopf 10:14
- 2. Jonas Weschle, Freiburg 11:02
- 3. Jonas Kulgemeyer, Osnabrück 11:35
- 2.200 m:** 1. Jakob Liebrich, Tübingen 7:35
- 2. Kidane Rezene, Tübingen 7:43
- 3. Marco Digiovanni, Waiblingen 7:57

- Frauen, 6.600 m:**
- 1. Alexandra Rudi, Esslingen 28:21
- 2. Sabrina Lorenz, Weinstadt 28:52
- 3. Christin Kulgemeyer, Osnabrück 30:59
- 4.400 m:** 1. Tsambika Jäger, Pliezhausen 15:50
- 2. Pia Szymanowski, Pliezhausen 16:07
- 3. Charlotte Heim, Pliezhausen 16:25
- 3.300 m:** 1. Charlotte Skrzos, Nordschw. 12:37
- 2. Natalie Frank, Tübingen 12:54
- 3. Lea Böhringer, Ulm 13:15
- 2.200 m:** 1. Julia Ehrle, Nordschwarzwald 7:45
- 2. Bentje Hoffmann, Tübingen 8:19
- 3. Victoria Skrzos, Nordschwarzwald 8:20

- Gesamtwertung Deutscher Cross-Cup:**
- Männer:**
- 1. Markus Görger, Karlsruhe 180 P.
- 2. Belete Adane Wuletaw, Regensburg 180 P.
- 3. Nick Jäger, Höchststadt/Aisch 170 P.

- U23:** 1. Tobias Prater, Regensburg 265 P.
- 2. Roman Freitag, Erfurt 165 P.
- 2. Benjamin Dem, Trier 165 P.
- U20:** 1. Jonas Kulgemeyer, Osnabrück 272 P.
- 2. Lukas Ehrle, Brandenkopf 270 P.
- 3. Jonas Weschle, Freiburg 185 P.
- U18:** 1. Moritz Mayr, Ulm 201 P.
- 2. Jakob Liebrich, Tübingen 200 P.
- 3. Kidane Rezene, Tübingen 120 P.

- Frauen:**
- 1. Charlotte Heim, Pliezhausen 266 P.
- 2. Tsambika Jäger, Pliezhausen 197 P.
- 3. Elena Burkard, Nordschwarzwald 180 P.
- U23:** 1. Pia Szymanowski, Tübingen 232 P.
- 2. Anke Vortmeier, Wattenscheid 225 P.
- 3. Lisa Merkel, Karlsruhe 180 P.
- U20:** 1. Charlotte Skrzos, Nordschwarz. 302 P.
- 2. Hannah Rödel, Rehlingen 160 P.
- 3. Carolina Schäfer, Schwalbach 120 P.
- U18:** 1. Victoria Skrzos, Nordschwarzwald 255 P.
- 2. Julia Ehrle, Nordschwarzwald 230 P.
- 3. Anna Reder, Tübingen 190 P.

Neue Streckenlängen
29. Crosslauf-Europameisterschaften,
Brüssel/BEL (10.12.)

Knapp 700 Athleten in sieben Wettbewerben. Erstmals wurden die Streckenlängen „genderisiert“, das heißt: für Männer und Frauen gleich lang. Das bedeutete, dass die Frauen 9.000 m liefen und die Männerstrecke verkürzt wurde auf 9.000 m. Junioren liefen 7.000 und Jugendliche 5.000 m. Eine vernünftige Lösung, die besonders für die Frauen bei schwerem Geläuf ein längeres aerobes Laufen ermöglicht. Bisher hatte sich der Europäische Verband (EAA) nicht um die Streckenlängen gekümmert und sie auch diesmal für seine ziemlich unzugängliche Ergebnisliste nicht eingetragen. (Höhepunkte siehe Bericht.)

- Männer, 9.000 m:**
- 1. Yann Schrub, FRA 30:17



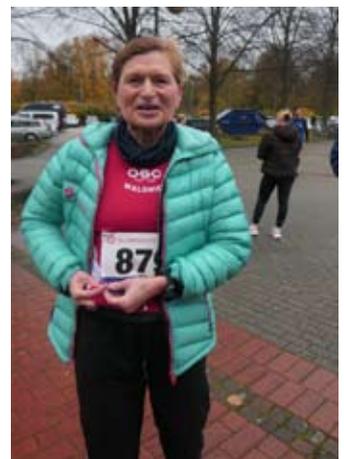
Die Dauerbrennerin aus Irland: Mit 39 Jahren startete Fionnuala McCormack zum 18. Mal bei den Crosslauf-Europameisterschaften. 2011 und 2012 gewann sie die Einzelwertung, 2012 auch die Teamwertung. Nur eine Woche nach dem Valencia-Marathon (34. in 2:26:19 h) verpasste sie in Brüssel als Vierte bei den Frauen nur knapp eine weitere Medaille.

- 2. Magnus Myhre, NOR 30:20
- 3. Robin Hendrix, BEL 30:22
- 4. Hugo Milner, GBR 30:27
- 5. Tadesse Getahon, ISR 30:33
- 6. Jone Heymans, BEL 30:34
- 7. Abdessamad Oukhelfen, ESP 30:40
- 8. Corma Dalton, IRL 30:40
- 9. Jamal Eisa Mohamed, ART 30:43
- 10. Fabien Palcau, FRA 30:46
- 11. Isaac Kimeli, BEL 30:48
- 12. Henrik Ingebrigtsen, NOR 30:46
- 13. Yemane Crippa, ITA 30:47
- 14. Aaron Bienenfeld, GER 30:48
- 36. Nick Jäger, GER 31:30
- 62. Andreas Vojta, AUT 31:30
- 69. Filmon Telebrhan, GER 33:40
- 76. Yonas Kinde, LUX 34:38
- 88 im Ziel

- Teams:**
- 1. Belgien 20, 2. Frankreich 26, 3. Norwegen 32

- Frauen, 9.000 m:**
- 1. Karoline Grövdal, NOR 33:40
- 2. Nadia Battocletti, ITA 34:25
- 3. Abbie Donnelly, GBR 34:42
- 4. Fionnuala McCormack, IRL 35:00
- 5. Jessica Warner-Judd, GBR 35:20
- 6. Lisa Rooms, BEL 35:29
- 7. Cécile Jousseau, FRA 35:31
- 8. Irene Sanchez, ESP 35:32
- 9. Chloe Herbietm, BEL 35:34
- 10. Lizzy Fry, GBR 35:37
- 15. Elena Burkard, GER 36:12
- 21. Lisa Tertsch, GER 36:33
- 24. Eva Dieterich, GER 36:44
- 27. Sibylle Häring, SUI 36:51
- 55 im Ziel

Teams:



Alexandra Schwartze (OSC Waldniel), W65-Siegerin bei den NRW-Halbmarathonmeisterschaften (1:36:30 h) am Baldeneysee in Essen.

1. Großbritannien, 2. Spanien 37, 3. Belgien 38
Mixed Relay, 4x1.500 m:
 1. Frankreich 19:44
 2. Niederlande 19:46
 3. Großbritannien 19:48
 4. Italien 20:06
 12. Andorra 22:59
 12 im Ziel, Deutschland trotz Qualifikationsrennen in Darmstadt nicht angetreten
Männer, U23, 7.000 m:
 1. Will Barnicoat, GBR 23:42
 2. Valentin Bresc, FRA 23:42
 3. Matthew Stonier, GBR 23:51
 4. Moa Bolleröd, NOR 23:56
 5. Miguel Baidal, ESP 23:56
 6. Joel Illsö, DEN 23:57
 8. Jonathan Hofer, SUI 24:05
 16. Felix Friedrich, GER 24:25
 24. Roman Freitag, GER 24:34
 35. Benjamin Dem, GER 24:59, 76 im Ziel
 U23: 1. Großbritannien 25, 2. Frankreich 34, 3. Norwegen 42-

- Frauen, U23, 7.000 m:**
 1. Megan Keith, GBR 25:32
 2. Ilonna Mononen, FIN 26:55
 3. Nathalie Blomqvist FIN 27:06
 4. Angela Viciosa, ESP 27:08
 5. Greta Marinauskaitė, LTU 27:13
 6. Maria Forero, ESP 27:21
 14. Lisa Merkel, GER 27:57
 16. Anneke Vortmeier, GER 28:06
 20. Mia Jurenka, GER 28:19
 57. Jessica Keller, GER 29:50
 74 im Ziel

- Männer, U20, 5.000 m:**
 1. Axel Vang Christensen, DEN 16:08
 2. Niels Laros, NED 16:10
 3. Nicholas Griggs, IRL 16:24
 4. Karl Ottfalk, SWE, 2006 16:39
 5. Sam Mills, GBR 16:43
 6. Henry Dover, GBR 16:45
 7. Simon Jeulenne, BEL 16:47
 8. Ruben Leonardo, ESP 16:48
 14. Matthieu Bühler, SUI, 2006 16:54
 17. Lukas Ehrle, GER 16:56
 51. Tristan Kaufhold, GER 17:50
 56. Tobias Tent, GER 18:01
 59. Aaron Schubert, GER 18:02
 68. Jonas Weschle, GER 18:29
 88 im Ziel

- Teams:**
 1. Irland 22, 2. Großbritannien 24, 3. Spanien 43
Frauen, U20, 5.000 m:
 1. Innes Fitzgerald, GBR, 2006 18:19
 2. Sofia Thöggersen, DEN 18:38
 3. Jade Le Corr, FRA 18:49
 4. Kira Weis, GER 18:54
 5. Elisa Sundqvist, SWE 19:10
 6. Shirin Kerber, SUI, 2006 19:30
 7. Anna Gardiner, IRL, 2006 19:34
 8. Jess Bailey, GBR 19:31



Links: Julia Mayer (Wien) lief Landesrekord. Die Spitzengruppe der Frauen beim Valencia-Marathon. (Siehe Bericht in dieser Ausgabe). Fotos: Langer

9. Franziska Drexler, GER, 2006 19:34
 21. Emily Junginger, GER, 2006 19:58
 33. Carolina Schäfer, GER 20:19
 38. Carolin Hinrichs, GER 20:25
 80 im Ziel
Teams:
 1. Großbritannien 22, 2. Deutschland 34, 3. Schweden 37

Lauf ohne Verletzungsrisiko

64. Warande-Loop, Tilburg/NED (26.11.)
 Der Warande-Loop in Tilburg ist eine traditionsreiche Veranstaltung in der niederländischen Provinz Noord-Brabant. In der Siegerliste stehen so prominente Namen wie Kenenisa Bekele, Tegla Loroupe, Gete Wami oder Sifan Hassan. Tilburg war 2018 auch Austragungsort der Europameisterschaften, als das DLV-Team mit fünf Medaillen und zehn Top Ten-Platzierungen das bis dato beste Ergebnis bei diesen Titelkämpfen erzielte. Nils Vogt vom TV Wattenscheid 01 hatte am letzten November-Samstag die Qual der Wahl: Tilburg, Station der World Athletics Cross Country Tour mit dem Silber-Label, oder Perl mit dem Kräftermessens der deutschen Asse (siehe Bericht). „Nils hat sich gegen die DM entschieden“, sagte sein Trainer Tono Kirschbaum, „weil er kein Risiko eingehen wollte.“ Denn seine Verletzung am Achillessehnenansatz, die ihn bereits im Sommer arg behindert hat, mahnt weiterhin zur Vorsicht. „Tilburg ist auch eher ein Waldlauf mit einem guten Untergrund“, fügte Kirschbaum hinzu, „auch wenn der Boden diesmal durch die Regenfälle an den Tagen zuvor ein bisschen rutschig war.“ Aber kein Vergleich zur Schlamm-schlacht in Perl, wo die Teilnehmer:innen knöcheltief durch den Morast gerannt sind. „Mit genau diesen Verhältnissen kommt Nils nicht gut klar“, erklärte Kirschbaum, „das haben wir bereits 2021 bei der DM in Sonsbeck gesehen.“

Als erfahrener Bahn- und Straßenläufer war Vogt in Tilburg besser aufgehoben. Nach einem schnellen 10-km-Rennen mit einer kompakten Spitzengruppe setzte sich der junge Norweger Seny Fissehatsion zeitgleich in 29:10 min vor dem Spanier Ilias Fifi erfolgreich in Szene. Nils Vogt belegte den siebten Rang in 29:27 min, hauchdünn hinter dem niederländischen Crossmeister Tom Hendrikse, der 2021 den Herner Silvesterlauf gewonnen hatte. (Hörnemann)

- Männer, 10 km:**
 1. Senay Fissehatsion, NOR 29:10
 2. Ilias Fifi, SPA 29:10
 3. Thomas Vanoppen, BEL 29:17
 4. Filmon Tesfu, NED 29:23
 5. Noah Schutte, NED, NED 29:26
 6. Tom Hendrikse, NED 29:27
 7. Nils Vogt, GER 29:27
 8. Nicolai Saké, BEL 29:29
Frauen, 8 km: 1. Sarah Lahti, SWE 26:25
 2. Jana Van Lent, BEL 26:57
 3. Merel van der Marel, NED 27:18
 4. Sofie van Accom, BEL 27:21
 5. Nathalie Blomqvist, FIN 27:28
 6. Emmy van den Berg, NED 27:29
 7. Julie Voet, BEL 27:29
 8. Veerle Bakker, NED 27:35

Mixed-Staffel ermittelt

Darmstadt-Cross (19.11.)
 Eine Woche vor den deutschen Crosslauf-Meisterschaften in Perl verzichtete Organisator Wilfried Raatz auf eine Langstrecke, auf der sich dann die Exilanten tummelten. Dennoch gab es interessante Vergleiche über 4.300 m bei Männern und Frauen sowie den Clou der Ausscheidung für die Mixed-Staffel der Europameisterschaft, obwohl von den Platzierten Elena Burkhard den Einzelstart in Brüssel vorziehen wollte und Nele Weßel gar ganz auf weitere Cross-Einsätze verzichtete. Die wettkampfgestählte Triathlon-Starterin für Paris 2024, Lisa Tertsch, ließ es sich nicht nehmen, die 4.300 m zu laufen und gewann. Das galt auch für den amtierenden und dann wieder aktuellen deutschen Kurz-Cross-Meister Jens Mergenthaler von der LG Nordschwarzwald. Außerdem wurden wieder die Cross-Spints über 600 m ohne Hindernisse ausgetragen.
4.300 m, Männer:
 1. Moges Dargie, Kelsterbach 13:54,7, 2. Belete Wuletaw, Regensburg 13:56,4, 3. Habtamu Agumas 14:15,0, 5. Henri Hansert, Schwarzwald 14:38,3, 8. Josef Kaib, Braunschweig, M40 14:54,5.
4.300 m, Frauen:
 1. Lisa Tertsch, Darmstadt 15:49,6, 2. Jessica Keller, Worms 15:52,8, 3. Anneke Vortmeier, Wattenscheid 15:56,2, 4. Tsambika Jäger, Pliezhausen 16:09,2
1.800 m, Männer:

1. Jens Mergenthaler, Schwarzwald 5:08,8, 2. Marc Tortell, Karben 5:09,3, 3. Felix Wammelsberger, Karlsruhe 5:15,8, 4. Christoph Keßler, Karlsruhe 5:22,8, 5. Timo Benitz, Schwarzwald 5:25,5
1.800 m, Frauen:
 1. Elena Burkard, Schwarzwald 5:54,6, 2. Nele Weßel, Frankfurt 5:56,4, 3. Lara Tortell, Karben 6:01,1, 4. Emily Junginger, Sindelfingen 6:09,6, 5. Agnes Gers, Berlin 6:18,8

Ultra

24-h-Weltrekord in Taipeh

24-h-WM, Taipeh/TWN (1./2.12.)
 Der beste Ultraläufer der Welt, Alexander Sorokin aus Litauen, siegte überlegen bei der 24-h-WM in Taipeh. Mit einem harten Programm hatte er sich auf dieses Ausdauer-Event vorbereitet. „Im Training laufe ich 200 bis 300 km pro Woche. Meistens lege ich morgens 40 bis 50 km zurück und abends 10 bis 15 km. Manchmal mache ich auch schnelle Einheiten wie 10 x 1.000 m“, so Sorokin, der den Griechen Fotios Zisimopoulos (292,254 km), Erster beim Spartathlon 2023, auf Platz zwei verwies. Die Hauptdarstellerin im Frauen-Wettbewerb, Miho Nakata aus Japan, lief mit 270,362 km einen neuen Weltrekord. Erstaunlich, dass sie nur eine mittelmäßige Marathon-PB von 2:39:51 h (Tokyo 2022) vorweisen kann. Bei der 100-km-WM 2022 in Bernau wurde Nakata Sechste in 7:19:12 min. (Siehe Bericht.)

- Männer:** 1. Aleksander Sorokin, LIT 301,790
 2. Fotios Zisimopoulos, GRE 292,254
 3. Andrii Tkachuk, UKR 284,540
 4. Francisco Martinez, SPA 282,000
 5. Mihal Sulja, SER 266,000
 6. Andrzej Piotrowski, POL 265,800
 18. Michael Ohler, GER, 3.M50 254,962 km
 84. Marius Seith, GER 200,073
 125. Florian Reus, GER 134,000
 138 Männer gewertet
Teamwertung: 1. Litauen 813,368
 2. Polen 787,964
 3. Großbritannien u. Nordirland 772,127
Frauen: 1. Miho Nakata, JPN 270,363
 2. Olena Shevchenko, UKR 254,463
 3. Patrycja Bereznowska, POL 249,541
 4. Katja Lykke Tonstad, DEN 248,000
 5. Stine Rex, DEN 245,800
 6. Guler-Cionca Mara-Alexandra, ROM 243,800
 27. Katrin Gottschalk, GER 220,481
 28. Simone Durry, GER 220,389 km
 80. Julia Jezek, GER 166,000
 107 Frauen gewertet
Teamwertung: 1. Polen 726,552
 2. Japan 702,911
 3. Tschechien 697,275
 10. Deutschland 607,204



Franziska Baist (Bad Homburg) gewinnt das 10-km-Rennen beim 2. Lauf der Rodgauer Winterlaufserie in 36:25 min. Foto: Serowy



Mamiyo Hirsuato (MTV Gießen) steigert beim 37. Giebener Adventslauf den Streckenrekord über 10 km auf 30:06 min. Foto: Serowy



Start des ersten Rennens bei der Cross-DM mit den Altersklassen M65 - M85 und W50 - W85 (von links): Ludwig Lang (Nr. 775; 1. M65), Gabi Baltruschat (Nr. 719; 1. W55), Kurt Christoph (Nr. 665), Monica Carl (Nr. 563; 1. W50), Horst Schümmer (Nr. 158; 5. M65) und Mareike Rissing (Nr. 842; 3. W50). Foto: Hörnemann

Görger und Burkard vorn

Deutsche Crossmeisterschaften, Perl (25.11.)

Das war Cross pur! Wie die Dreckspezialisten sahen die 731 Läuferinnen aus, die im Zielkanal erfasst wurden. Viele Zuschauer waren nicht in der Mosel-Gemeinde Perl, wo die Deutschen Meisterschaften ausgetragen wurden. Sie haben einiges verpasst, denn die elf Rennen sorgten für beste Unterhaltung. Tiptopp war die Organisation, auch die sehr schwierige Strecke wurde reihum gelobt. Bei dem trübem Wetter gab es die erwarteten Favoritensiege durch Markus Görger und Elena Burkard auf der Langstrecke sowie Titelverteidiger Jens Mergenthaler auf der Mittelstrecke. (U.H., siehe Bericht.)

Spannende Rennen in den Altersklassen

Nur der frühe Vogel fängt den Wurm! Die älteren Semester mussten zeitig aus den Federn. Morgens um 9.30 Uhr fiel der Startschuss in Perl. Im ersten von elf Rennen wühlten sich die Mastersklassen der M65 bis M85 und der W50 bis W80 durch das Gelände. Monica Carl machten die widrigen Bedingungen nichts aus. Mit kurzen, flotten Schritten trommelte sie über den tiefen Boden. Höchst eindrucksvoll feierte die versierte Berg- und Treppenläuferin, die im Oktober 2022 Dritte geworden war beim Empire State Building Run Up (1576 Stufen und 420 Höhenmeter) in New York, einen Start-Ziel-Sieg über 4.350 m in 16:10 min. „Den Kurs fand ich super“, verkündete die 52-jährige Dauerleisterin von der LG Welfen, „ich bin sehr gut durch den Morast gekommen.“ Auch Ludwig Lang, erster in seinem letzten Jahr in der M65, lobte die crossige Piste. „Schön schwer, doch wunderbar zu laufen.“ Spikes mit 9 mm langen Dornen hätten ihm den nötigen Halt gegeben in den engen Kurven, erklärte Lang, der bereits seinen 15. Titel erobert hat. „Ich musste mich im Frühling lange mit einem Fersensporn herumschlagen“, berichtete der pensionierte, „Stoßwellentherapie hat mir geholfen.“ Mit Ludwig Lang (16:13 min), Kurt Christoph (16:34 min), seinem Trainingspartner bei der SVG Ruhstorf/Rott, und Hans Hörmann-Bouricha (16:46 min) von der LG Allgäu enterte ein bayerisches Trio das Podium bei den M65ern. In der Mannschaftswertung behaupteten sich die Niederbayern mit einem Punkt vor den Allgäuern. Viktor Daudrich, Klubkollege von Lang und Christoph, gehörte zum erfolgreichen Ruhstorfer Team. Souverän beherrschte der deutsche Berglaufmeister die M70 in 18:48 min vor Horst Hesselmann (16:58 min) vom STV Hünne, dem Sohn des verstorbenen Günther Hesselmann, 1952 in Helsinki Olympia-Sechster über 3.000 m Hindernis. Stark war auch Wolfgang Lenz (19:56 min) von der SG Weinstadt, der sich seinen bereits dritten Meistertitel 2023 holte. Die jüngeren Alterskategorien liefen gemeinsam mit den Frauen und den U23-Juniorinnen. Hier triumphierten: Amélie Odendahl (26:08 min) vom LV Pliezhausen in der W35, Anna-Lina Dahlbeck (26:46 min) vom TuS Xanten in der W40 und Simone Raatz (27:10 min) vom ASC Darmstadt in der W45. Nur drei Wochen nach dem New York City Marathon, den sie als beste Deutsche auf Rang 85 in 2:59:48 h beendet hatte, schnappte sich die 47-jährige Raatz ihren 23. nationalen Titel. Im vorletzten Lauf des Tages mussten die Senioren der M35 bis M45 ran. Danny Schneider demonstrierte erneut seine Extraklasse. Mit 18:43 min über 5,8 km stürmte er der jüngeren Konkurrenz auf und davon. „Ich befürchte, dass die Party heute Abend anstrengender wird“, meinte der Abonnementsieger von der TSG Schwäbisch Hall und rechnete kurz hoch: „Das war mein fünfter Titel in diesem Jahr und mein insgesamt fünfter im Cross.“ Chapeau! Für den krönenden Abschluss sorgte Claudius Pyriik vom SSC Hanau-Rodenbach. Auf der komplett vermatschten Strecke packte er beim Rennen der M50 bis M60 in die taktische Trickkiste. Anfangs ließ er dem Favoriten Markus Mey von den Milers Colonia 2020 und Hubert Leineweber vom OSC Berlin clever den Vortritt. „Aber mir war klar: Wenn ich Erfolg haben wollte, war Mut und Initiative gefragt. Daher ging ich am Ende der ersten von drei Runden nach vorne und drückte bis zum Ziel aufs Tempo“, so Pyriik. „Es war hart, der Untergrund war matschig und tief, und die Steigungen taten weh.“ Doch er hielt durch und jubelte nach 14:57 min über seinen ersten Meistertitel. (U. Hörnemann)

Ergebnisse Cross-DM-Perl

MÄNNER: Langstrecke, 9,7 km:

1. Markus Görger, Karlsruhe 27:45
2. Filmon Teklebrhan-Berhe, Freiburg 28:31
3. Aaron Bienenfeld, Hanau-Rodenbach 28:34
4. Maximilian Thorwirth, Düsseldorf 28:36
5. Nick Jäger, Höchststadt/Aisch 28:40
6. Konstantin Wedel, Regensburg 28:52
7. Jan Lukas Becker, Saarbrücken 29:00
8. Felix Nadeborn, Osnabrück 29:24
8. Florian Bremm, Höchststadt/Aisch 29:24
10. Jonathan Dahlke, Leverkusen 29:44
11. Kilian Schneider, Breidenbach 29:45
12. Jonas Hoffmann, Wenden 29:50

Teams: 1. LSC Höchststadt/Aisch 31 Punkte, 2. TSV Bayer 04 Leverkusen 42 P., 3. SG Wenden 50 P., 4. LAC Freiburg 51 P., 5. LG Telis Finanz Regensburg 59 P.

Junioren U23, 7,8 km:

1. Benjamin Dem, Trier 23:52
 2. Roman Freitag, Erfurt 23:59
 3. Theodor Schucht, Berlin 23:59
 4. Felix Friedrich, Dresden 24:16
 5. Robin Müller, Thüringen 24:28
 6. Tobias Prater, Regensburg 24:39
 7. Maximilian Berger, Bad Aibling 24:42
 8. Philipp Tabert, Hannover 24:44
- Teamwertung:** 1. LG Region Karlsruhe 50 P., 2. LAC Olympia 88 Berlin 66 P., 3. DSC Oldenburg 68 P.

Männer Mittelstrecke, 4,35 km:

1. Jens Mergenthaler, Nordschwarzwald 12:11
2. Konstantin Wedel, Regensburg 12:17
3. Marc Tortell, Karben 12:23
4. Niklas Buchholz, Höchststadt/Aisch 12:38
5. Felix Wammetsberger, Karlsruhe 12:44
6. Marius Probst, Wattenscheid 12:46
7. Timo Benitz, Nordschwarzwald 12:52

8. Christoph Kessler, Karlsruhe 12:54
 9. Johannes Weizinger, Roth 12:57
 10. Gerrit Kröger, Hamburg 13:02
- Teamwertung:** 1. LG farbtex Nordschwarzwald 29 P., 2. LG Region Karlsruhe 27 P., 3. SSV Ulm 1846, 57 P.
- Männliche Jugend U20, 4,35 km:**
1. Lukas Ehrle, Brandenkopf 20:25
 2. Tobias Tent, München 20:46
 3. Jonas Weschle, Freiburg 20:47
 4. Tristan Kaufhold, Hanau-Rodenbach 20:55
 5. Aaron Nicholas Schubert, Leipzig 20:58
 6. Jakob Dieterich, Kassel 21:00
- Teamwertung:** 1. SC DHfK Leipzig 31 P., 2. LG Stadtwerke München 44 P., 3. SSC Hanau-Rodenbach 48 P.

Männliche Jugend U18, 4,35 km:

1. David Scheller, Main-Spessart 13:00
 2. Lenny Riebe, Dortmund 13:02
 3. Louis Bianchin, Dresden 13:03
 4. Levin Saveur, Kaufbeuren 13:04
 5. Elias Kolar, Roth 13:11
 6. Alexander Kämpf, München 13:14
- Teamwertung:** 1. TuS Köln rh. 53 P., 228 finishen in den Altersklassent.
- Teamwertung:** M65 - M85: 1. SVG Ruhstorf/Rott 13 P.

FRAUEN:

Langstrecke, 6,8 km, mit U23, W35 - W45:

1. Elena Burkard, Nordschwarzwald 22:40
2. Eva Dieterich, Tübingen 22:43
3. Lisa Tertsch, Darmstadt 22:54
4. Celine Ritter, Kön 23:05
5. Tabea Themann, Hamburg Eilbeck 23:20
6. Vera Coutellier, Köln 23:37
7. Pauline Meyer, Epe 23:42
8. Tsambika Jäger, Pliezhausen 23:58
9. Katrin Marx, Rehlingen 24:02
10. Linda Wrede, Leverkusen 24:21

Junioren U23, 6,8 km:

1. Lisa Merkel, Karlsruhe 23:01
2. Mia Jurenka, Sindelfingen 23:07
3. Anneke Vortmeier, Wattenscheid 23:13
4. Jessica Keller, Worms 23:39
5. Hanna Bruckmayer, Regensburg 23:52
6. Katrin Marx, Rehlingen 24:02
7. Annasophie Drees, Leverkusen 24:14
8. Inken Siebert, Berlin 24:29

Teamwertung, Frauen, U23: 1. LG Region Karlsruhe 64 P., 2. TSV Bayer 04 Leverkusen 65 P., 3. LV Pliezhausen 69 P., 4. SCC Berlin 72 P., 5. TB Hamburg Eilbeck 73 P.

Frauen Weibliche Jugend U20, 4,35 km:

1. Carolin Hinrichs, Lönigen 14:39
2. Franziska Drexler, Regensburg 14:43
3. Carolina Schäfer, Schwalbach 14:44
4. Hannah Rödel, Rehlingen 15:18
5. Linda Meier, Passau 15:22
6. Adia Budde, Altenholz 15:24

Teamwertung:

1. LG Telis Finanz Regensburg 36 P.

Weibliche Jugend U18, 4,35 km:

1. Shirin Kerber, Rehlingen 14:07
2. Emily Junginger, Sindelfingen 14:15
3. Lera Müller, Lönigen 14:23
4. Julia Ehrle, Nordschwarzwald 14:30
5. Selina Planken, Limbach 15:00
6. Johanna Ewert, Schwerin 15:04

Teamwertung:

1. Dresdner SC 1898 52 P.

Senioren M35, 5,8 km, mit M40 - M45:

1. Michael Eder, Rosenheim 19:11
 2. Stephan Bahn, Berlin 19:21
 3. Philipp Sprotte, Hamburg 19:26
 4. Felix Thum, Eschenburg 19:53
 5. Axel Dietrich, Würm 20:00
 6. Tobias Schulz, Eschenburg 20:02
- Senioren M40, 5,8 km:**
1. Tobias Giering, Nordschwarzwald 18:59
 2. Marco Neumann, Schwäbisch Hall 19:16
 3. Christian Wiese, Burgdorf 19:24
 4. Thomas Koch, Rehlingen 19:30
 5. Christoph Verhalen, Xanten 19:37
 6. Fabian Dichans, Essen 20:09

Senioren M45, 5,8 km:

1. Danny Schneider, Schwäbisch Hall 18:43
2. Roland Golderer, Pforzheim 19:38
3. Lars Siegmund, Darmstadt 20:05
4. Marko Martin, Hinterweidenthal 20:11
5. Thomas Weber, Saarbrücken 21:02
6. Tobias Haussner, Nordschwarzwald 21:03

Teamwertung M35 - M45:

1. TSG Schwäbisch Hall 24 P.

Senioren M50, 4,35 km, mit M55 - M60:

1. Claudius Pyriik, Hanau-Rodenbach 14:57
 2. Markus Mey, Köln 15:10
 3. Hubert Leineweber, Berlin 15:14
 4. Marco Sahn, Bamberg 15:26
 5. Tim Gollisch, Göttingen 15:28
 6. Timo Scholz, Allgäu 15:35
- Senioren M55, 4,35 km:**
1. Johannes Ritter, Refrath 15:47

2. Marcus Imbsweiler, Heidelberg 15:56
 3. Marc Suhrcke, Rhein-Wied 16:05
 4. Markus Riefer, Hanau-Rodenbach 16:15
 5. Martin Koller, Köln 16:22
 6. Udo Böltz, Heltersberg 16:28
- Senioren M60, 4,35 km:**
1. Reinmund Hobmaier, Rasenheim 16:10
 2. Stephan Bayer, Rennsteig 16:16
 3. Thomas Bauer, Feuerbach 16:25
 4. Christian Stoll, Wiesbaden 16:40
 5. Alwin Nolles, Föhren 17:14
 6. Ralf Schönberg, Neubrandenburg 18:14

Teams M50 - M60:

1. SSC Hanau-Rodenbach 31 P.

Senioren M65, 4,35 km, mit M70 - M85:

1. Ludwig Lang, Ruhstorf/Rott 16:13
2. Kurt Christoph, Ruhstorf/Rott 16:34
3. Hans Bouricha-Hörmann, Allgäu 16:46
4. Georg Fischer, Allgäu 16:51
5. Horst Schümmer, Ochtingung 17:01
6. Klaus-Peter Hertel, Neubrandenburg 17:06

Senioren M70, 4,35 km:

1. Viktor Daudrich, Ruhstorf/Rott 18:24
2. Horst Hesselmann, Hünne 18:58
3. Franz Walter, Niederwangen 19:38
4. Helmut Neumann, Berlin 19:42
5. Ferdinand Kremer, Schweich 19:44
6. Hans Moll, Murnau 19:46

Senioren M75, 4,35 km:

1. Wolfgang Lenz, Weinstadt 19:56
2. Heinz Schwarz, Rhein-Wied 20:27
3. Alfred Hermes, Pliezhausen 21:29
4. Harald Dittberner, Bremen 21:31
5. Georg Lazowski, Oberaden 22:56
6. Jürgen Graeber, Oberaden 25:06

Senioren M80, 4,35 km:

1. Gerd Wilhelm, Aschaffenburg 24:25
2. Siegfried Kalwey, Mülheim 25:06
3. Alfred Schinnerer, Birkenfeld 34:07

Senioren M80, 4,35 km:

1. Wilhelm Ehlers, Alfter 29:52
2. Dr. Martin Müller, Birkenfeld 35:31

Senioren W35, 6,8 km:

1. Amélie Odendahl, Pliezhausen 26:08
2. Luise Dobmeier, Rot 27:47
3. Sonja Beba, Mönchengladbach 28:15
4. Claudia Maria Henneken, Köln 29:41

Senioren W40, 6,8 km:

1. Anna-Lina Dahlbeck, Xanten 26:46
2. Hanna Tempelhagen, Berlin 26:56
3. Tine Haussmann, Schweich 28:29
4. Franziska Sieckmann, Berlin 31:05
5. Judith Krauß, Rehlingen 31:28

Senioren W45, 6,8 km:

1. Simone Raatz, Darmstadt 27:10
2. Carmen Keppler, Oberkollbach 29:29
3. Yvonne Engel, Schweich 29:27
4. Katja Leis, Schweich 30:16
5. Christiane Wax, Oberkollbach 30:56
6. Marion Raab, Contwig 31:19

Teamwertung, W35 - W45:

1. Lauftreff Schweich 27 P.

Senioren W50, 4,35 km:

1. Monica Carl, Welfen 16:10
2. Susanne Rossmannith, Allgäu 16:33
3. Mareike Rissing, Penzberg 16:39
4. Tanja Saretzki, Hohenfels 17:02
5. Antonia Mäcker, Berlin 17:12
6. Monika Vieh, Trier 18:10

Senioren W55, 4,35 km:

1. Gabi Baltruschat, Frankfurt 16:59
2. Iris Kettner, Berlin 17:42
3. Josef Matheis, Eisenberg 17:57
4. Martina Stück, Niederelsungen 18:10
5. Sylvia Uebbing, Lowick 18:13
6. Ute Jenke, Neuss 18:27

Senioren W60, 4,35 km:

1. Waltraud Klostermann, Norden 19:02
2. Claudia Seegers, Weeze 19:11
3. Anita Hermann, Weeze 19:20
4. Delia Krell-Witte, Münster 20:30

Teams W50 - W60:

1. DJK Lowick 47 P.

Senioren W65, 4,35 km:

1. Brigitte Hoffmann, Welfen 19:57
2. Christa Wenzel Aschaffenburg 24:30
3. Brigitte Schroth, Niederelsungen 24:44

Senioren W70, 4,35 km:

1. Margret Göttner, Bad Soden 20:15
2. Veronika Scharbatke, Wuppertal 24:18
3. Lilo Hartenberger, Birkenfeld 24:29
4. Rosmarie Eser, Aschaffenburg 24:56
5. Irene Klas-Gundel, Föhren 25:48
6. Edeltraud Ackermann, Aschaffenburg 26:04

Senioren W75, 4,3 km:

1. Marianne Spronk, Weeze 23:52
 2. Anja Ritschel, Wiesbaden 24:07
- Senioren W80, 4,35 km:**
1. Waltraud Bayer, Bremen 30:04
- Teams W65 - W80:**
1. LG Aschaffenburg 27 P.

Silvesterläufe

Zwei belgische Siege

34. Silvesterlauf Trier (31.12.)

Vierter Sieg des Belgiers Isaac Kimeli, neuer Rekord, nachdem im Vorjahr bereits der Streckenrekord gefallen war. Auch bei den Frauen gab es einen belgischen Sieg durch Lisa Rooms. Starke Beteiligung der deutschen Spitze. In allen Wettbewerben über 2.300 Aktive. (Siehe Bericht.)

Männer, 8.000 m:

1. Isaac Kimeli, BEL 22:29
2. Nils Voigt, Wattenscheid 22:30
3. Zouhair Talbi, MAR 22:30
4. Amanal Petros, SCC Berlin 22:40
5. Michael Somers, NED 22:47
6. Arnaud Dely, BEL 22:48
7. Nicolas Schyns, BEL 23:01
8. Björn Koreman, NED 23:27
9. Velten Schneider, Sindelfingen 23:38
10. Simon Stützel, Karlsruhe 23:39
12. Christoph Schrick, Königstein 23:57

52 im Ziel

Frauen, 5.000 m:

1. Lisa Rooms, BEL 15:29
2. Emelione Imanizabayo, RWU 15:29
3. Maureen Koster, BEL 15:34
4. Elena Burkard, Schwarzwald 15:47
5. Katharina Steinruck, Frankfurt 15:48
6. Gesa Krause, Trier 15:48
7. Olivia Gürth, Diez 16:02
8. Jeanne Uwizeymana, RWU 16:14
9. Sylvia Medugu, KEN 16:23
10. Melina Wofk Karlsruhe 16:24
11. Vanessa Mikitenko, Hanau, Jg. 2005 16:29
12. Rabea Schöneborn, Berlin 16:30
13. Vera Coutellier, Köln 16:30
14. 15. Jenny Gloden, LUX 17:12

48 im Ziel

Volkslauf Frauen, 5.000 m:

1. Judith Weber, Trier, W35 19:53

2.465 im Ziel

Volkslauf Männer, 8.000 m:

1. Nils Holocher, Schwarzwald 26:35

495 im Ziel

außerdem Jugendlauf 2.000 m, männlich

69, weiblich 52 im Ziel

600 m: U12 Jungenlauf 236 im Ziel, U12 Mädchenlauf 224 im Ziel

U8 Jungen, 600 m 205 im Ziel.

U8 Mädchenlauf 170 im Ziel

Simon Boch zu kurz

Silvesterlauf Bietigheim-Bissingen (31.12.)

Starken Zuspruch erhielt der auch leistungssportlich orientierte Silvesterlauf von Bietigheim-Bissingen, der vor allem im süddeutschen Raum Zuspruch mit über 2.000 Aktiven über die Strecke von 10,75 km erhielt. Mit der Startnummer 1 spulte der Regensburger Simon Boch seine Runden perfekt im Alleingang herunter. Mit haushohem Vorsprung gewann er zum sechsten Mal unter dem Viadukt und spülte damit seinen Ärger herunter über die misslungenen Versuche, sich für die Olympischen Spiele zu qualifizieren. Im Gegensatz zum Vorjahr war das Wetter ähnlich nasskalt wie bei Bochs letztem Marathon in Frankfurt.

Der Top-Läufer siegte in 30:54 min zum sechsten Mal über die krumme Distanz von 10,75 km. Dies entspräche einer Zeit über 10 km von 28:30 min. Allerdings lief er durch eine Fehlleitung ca. 600 m zu wenig. Dabei lag er 2 min und mehr vor dem überraschenden Zweiten Jona Bodirsky (TSV Rot) und dem Konstanz Florian Röser.

Kurzfristig hatte sich auch der ehemalige Ironman-Sieger Sebastian Kienle, der seine offizielle Karriere beendet hat, für die Teilnahme entschieden. Er startete unter der auch von einigen anderen Altiven verwandten Bezeichnung „Laktat-Knaller“ und landete auf dem 20. Platz insgesamt und dem dritten Rang in der M35 nach 43:30 min. Stark war auch die Besetzung

bei den Frauen. Hier dominierten zwei Athletinnen der LAV Tübingen das Rennen. Hanna Klein konnte ihre junge aus Kassel stammende Vereinskameradin Eva Dieterich in guten 35:07 min abschütteln. Die Bahn-Spezialistin setzte sich somit gegen die vorjährige deutsche 10-km-Meisterin von 2022 durch. Dieterich war im Ziel eine Sekunde vor der Marathon-Olympiateilnehmerin Deborah Schöneborn aus Berlin, deren Zwillingschwester Rabea einen Start beim Silvesterlauf in Trier vorgezogen hatte. Mit gehörigem Abstand wurde Lisa Merkel (LG Regio Karlsruhe) Vierte. Den Startschuss zu dem Rennen hatte DLV-Präsident Kessing gegeben in seiner Eigenschaft als Oberbürgermeister von Bietigheim-Bissingen. 1.821 Männer und 731 Frauen erreichten im Hauptlauf das Ziel. Außerdem gab es diverse Wertungen von Staffeln über 10,75 km. Dies ergab eine Gesamtzahl von 3.040 Laufaktiven.

Männer: 1. Simon Boch, Regensburg 30:54*

2. Jona Bodirsky, Rot 32:53
3. Florian Röser, Konstanz 33:04
4. Gabriel Lautenschläger, Bamberg 33_09
- 5- Erik Hille, Hamburg, M35 33:21
6. Kurt Lauer, Ludwigsburg 33:23
7. Tobias Prater 33:27
8. Jan Philipp Kisker 33:28

* ca. 600 m zu kurz nach Fehlleitung

- Frauen:** 1. Hanna Klein, Tübingen 35:07
 2. Eva Dieterich, Tübingen 35:22
 3. Deborah Schöneborn, Berlin 35:23
 4. Lisa Merkel, Karlsruhe 37:46
 5. Emily Junginger, U18 37:55
 6. Sophia Kaiser, 38:07
 7. Thuid Gers, Berlin 38:36
 8. Lisa Oed, Königstein 39:07
 9. Blanca Böhnke, U20 40:33

Hottenrott bestätigte Form

42. Silvesterlauf Werl-Soest (31.12.)

Laura Hottenrott (PSV Grün Weiß Kassel) konnte beim 42. Sparkassen-Silvesterlauf von Werl nach Soest in ausgezeichneten 49:31 min ihren bisher vierten Erfolg feiern, (2015, 2016, 2019 und 23) als vielumjubelte Siegerin auf dem Marktplatz in Soest.

Die promovierte Sportwissenschaftlerin unterbot bei ihrem souveränen Erfolg ihre eigene Strecken-Bestzeit von 2019 um 1:29 min. „Es war ein befreites Laufen. Es hat total Spaß gemacht. Ich verfüge immer noch über die Top-Form vom Valencia-Marathon und konnte in Soest zeigen, dass das nicht nur ein Sahnetag war, sondern dass ich allgemein über eine gute Form verfüge, die deutlich besser ist als in den Jahren zuvor“, sagte Laura Hottenrott, die am 3. Dezember in Valencia mit 2:24:32 Stunden die Norm für den Olympia-Marathon in Paris unterboten hatte. Nun hofft sie, dass ihr Sieg in Soest sie weiter auf dem Weg zur Olympiateilnahme 2024 beflügelt. Nina Voelckel (Laufteam Kassel) und Lara Keine (LG Hamm), die in Soest auf den Plätzen zwei und drei einliefen, gefielen mit 51:14 bzw. 51:59 Minuten. Sie profitieren von dem Rückenwind in der Soester Börde genauso wie alle anderen 2748 Finisher auf der 15-km-Distanz

Bei den Männern erfreute Tim Wagner (Wuppertal) bei seiner Premiere mit starken 45:35 min. Nach dem Rennen jubelte er: „Ich bin das erste Mal über die Distanz von 15 km gestartet. Das war gleich mega!“ Der Wuppertaler trat die Nachfolge Sascha van Staa. Der Dortmunder, der 2022 den Silvesterlauf in 48:07 min gewonnen hatte, fehlte wegen einer Knieverletzung.

„Es war wieder eine total begeisternde Veranstaltung. Wir haben alle ein bisschen mit dem Wetter gebibbert, aber das Glück ist uns hold geblieben. Es herrschten ideale Laufbedingungen, ideale Bedingungen an der Strecke und ideale Bedingungen in Soest beim Zieleinlauf. Ich denke, es war wieder eine sehr gelungene Veranstaltung.“ zog Thomas Schnabel vom Hauptsponsor, Sparkasse Hellweg-Lippe, ein



Start zur Seerunde in Hannover. Mit der Startnummer 2 erkennbar der spätere Zweite Phillip Tabert.

zufriedenstellendes Fazit. Die Gesamtzahl einschließlich des 5-Km-Laufes und der Walking-Wettbewerbe, betrug 6.500. (Middel)

Männer:

1. Tim Wagner, Wuppertal 45:35
2. Sam Blake, Frankfurt 46:02
3. Manuel Kruse, Münster 46:43, 1. M30
4. Leo Arnold, SC Hagen-Wildewiese 47:09
5. Malik Farhat, Hamm 47:41
6. Marco Giese, SG Wenden 47:46
7. Yannick Schönfeldt, LC Paderborn 48:19
- M 40: 1. Michael Brand 51:49
- M 65: 1. Ulrich Wolff, Brilon 1:03:28

Frauen:

1. Laura Hottenrott, GW Kassel 49:31, 1. W 30
2. Nina Voelckel, LT Kassel 51:14
3. Lara Kiene, Hamm 51:59
4. Verena Vogt, LSF Münster 54:18, 1. W 40
5. Marit Lindemann, Unna 54:30
6. Vanessa Ohm, Brackwede 56:22
7. Sarah Schäperklau, Menden 56:32
- W 50: 1. Lucienne Cramer 1:04:20
- W 65: 1. Ulrike Wilbrand, Lennestadt 1:14:23

Wie gehabt: Kenia

98. Silvesterlauf Sao Paulo/BRA, 15 km (31.12.)

Auch in diesem Jahr beherrschten Athleten aus Kenia beim 98. Silvesterlauf die Szene auf der Hauptstraße Avenida Paulista, die bei Männern und Frauen das Podiums beherrschten. Deutlich absetzen konnte sich Timothy Kiplagat auf der letzten Steigung. Er konnte sich bereits früh feiern lassen in 44:52 min. Abgeschlagen kamen Emmanuel Bor und Reuben Longowisha auf den Plätzen 2 und 3 ein. Bei den Frauen verteidigte die Kenianerin Catherine Reline in einem schwach besetzten Spitzenfeld mit 49:54 min ihren Vorjahressieg. Es war sowohl bei den Männern wie bei den Frauen der 16. Sieg Kenias in Sao Paulo. Rekordsieger sind die Portugiesin Rosa Mota in den 80er Jahren mit sechs ersten Plätzen und Paul Tergat, der zwischen 1995 und 2000 fünf Mal gewann. Den Streckenrekord hält der Kenianer Kibiwott Kandie, der 2019 die 15 km in 42:59 min zurücklegte.

35.000 hatten sich zu diesem Prestigerennen in der größten brasilianischen Stadt eingefunden, 3.000 mehr als im Vorjahr, allerdings hat die internationale Zugkraft nachgelassen. Die Rennen wurden in verschiedenen Schüben gestartet und zwar morgens zwischen 7.30 Uhr und 9 Uhr und nicht mehr vor Mitternacht wie früher. Dafür gab es Live-Übertragungen im größten Fernsehsender TV Globo.

Männer: 1. Timothy Kiplagat, KEN 44:52

2. Emmanuel Bor, KEN 45:28
3. Reuben Longowisha, KEN 45:44

Frauen: 1. Catherine Reline, KEN 49:54

2. Sheila Chelangat, KEN 51:35
3. Wude Ayalew, KEN 51:46

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

Der Kenianerin Beatrice Chebet gelang mit auf Bergewöhnlichen 14:13 min in Barcelona nach dem Gewinn der Crosslauf-Weltmeisterschaft und der neuen Weltmeisterschaft über 5 km in Riga ein neuer absoluter Weltrekord mit 14:13

min. Der Silvesterlauf von Barcelona, früher bekannt als „Bomberos“, mit neuem Sponsor „Les Nassos“ rückt international immer mehr in den Blickpunkt. Er stellte neben dem Massenlauf über 10 km um 17 Uhr die kürzeren 5 km in den Mittelpunkt mit der Einladung von internationalen Spitzenleuten, um möglichst den Weltrekord auf der Straße anzugreifen. Dies gelang 2023 perfekt bei den Frauen, indem man die ersten Drei der Weltmeisterschaft im 5-km-Straßenlauf einlud. Das Konzept ging voll auf. Gelaufen wurde auf einer exakt vermessenen pro km ausgezeichneten Strecke ab der Straße „Selva del Mar“. Eigentlich sollte in Barcelona „nur“ der Weltrekord für reine Frauenrennen angegriffen werden, den die Äthiopierin Senbere Teferi 2021 in Herzogenaurach mit 14:29 min aufgestellt hatte. Doch die 23-jährige Beatrice Chebet kassierte mit 14:13 min auch den Rekord für gemischte Rennen. Auch ohne männlichen Tepomacher war Chebet schneller als der all-time-Rekord von 14:19 min, den Ejagayehu Taye ebenfalls vor zwei Jahren in Barcelona aufgestellt hatte. Taye war auch 2023 in dem Rennen und wurde in 14:21 min Zweite, womit sie ihre eigene Marke um 2 sec verfehlte. Chebet war nur 12 sec langsamer als Gudaf Tsegays Weltrekord (14:00,21 min) auf der Bahn.

25 min zuvor gab es auch bei den Männern ausgezeichnete Zeiten. Der in der Schweiz lebende Dominic Lobalu aus dem Südsudan gewann eindeutig in 13:12 min vor dem Kenianer Matthew Kipruto. Hier tauchte auch der Dortmunder Mohamed Abdilaah, mehrfacher deutscher 5.000-m-Meister, auf dem vierten Platz nach längerer Pause in 13:32 min wieder auf. Damit stellte er den noch als inoffiziell geltenden deutschen Rekord über 5 km auf der Straße ein, der bisher von Samuel Fitwi (Trier) und Richard Ringer (Rehlin-



Lisa Schmitt (Lahnau), die in Valencia ihre Marathon-Bestzeit auf 2:48:12 h steigerte, gewinnt erneut das 10-km-Rennen beim Gießener Silvesterlauf. Foto:Serowy

gen) gehalten wird.

5 km Frauen (25 im Ziel):

1. Beatrice Chebet, KEN 13:13
2. Ejgayehu Taye, ETH 14:21
3. Llian Rengeruk, KEN 14:26
4. Joy Cheptoyek, KEN 14:28
5. Mvina Elsa 14:30
6. Kassie Wubrist Aschai 15:04

5 km Männer (39 im Ziel bis 1540)

1. Dominic Lobalu, Südsudan 13:12
2. Matthew Kipruto, KEN 13:18
3. Abdessanad Oukhelfen, ESP 13:27
4. Mohamed Abdilaahi, GER 13:32
5. Flavian Szot 13:37
6. Djilali Bedrani 13:40
7. Ilias Fifi, ESP 13:42
8. Yoann Kowal, FRA 13:44

Im ebenfalls leistungsstarken 10-km-Lauf, der zu einer Laufserie gehört, unterboten 872 Männer und 42 Frauen brutto die 40-min-Marke mit dem Marokkaner Mohamed Al Ghazouany als klarem Sieger in 28:45 min.

- 10 km:**
1. Mohamed El Ghazouany, MAR 28:45
 2. Antonio Lopez, ESP 29:01
 3. Adam Frigola, ESP 29:04
 4. Abderrahim Ougra, MAR 29:10
 5. Ismail Atriki, MAR 29:28

- Frauen:**
1. Meritzell Soler, ESP 32:37
 2. Douae Ouboukir, MAR 32:41
 3. Cristina Silva, ESP 33:59
 4. Maria Urena, ESP 34:16

Sawe mit Streckenrekord

49. B0dassic, Bozen (I) (31.12.)

Halbmarathon-Weltmeister Sabastian Sawe gewann mit der Streckenrekordzeit von 28:00 min für die 10 km in Bozen, zwei sec schneller als Philimon Hanneck aus Simbabwe vor 32 Jahren. Bei den Frauen gab es einen unjubilanten italienischen Sieg, den ersten seit 1986, durch Nadia Battocletti über 5 km in 15:30 min.

Grauer Himmel und niedrige Temperaturen (3°C, bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 65%) kennzeichneten die 49. Ausgabe des Bozner Silvesterlaufes, der seit einigen Jahren „B0dassic“ heißt.

Der Start für die Elite-Frauen erfolgte schon um 13.30 Uhr, der für die Männer um 14.15 Uhr. Die Strecke blieb hingegen unverändert: ein 1.250 langer Rundkurs in der Stadtmitte, mit Start und Ziel auf dem Waltherplatz, dem Herzen von Bozen. Vier Runden mussten die Frauen zurücklegen, acht die Männer.

Am Start der Frauen waren zwar zwei starke Kenianerinnen, die 23-jährige Nadia Battocletti aus Trient ließ sich jedoch nicht einschüchtern, übernahm sofort die Führung mit Nelly Chepchirchir und Margaret Kipkemboi. Diese fiel am Ende der dritten Runde zurück, und am Anfang der Endgerade griff Battocletti mit einer so mächtigen Beschleunigung an, dass Chepchirchir nichts dagegen unternehmen konnte. Favoriten bei den Männern waren ein Europabzw. ein Weltmeister: einerseits Yeman Crippa



Vater Jörg Weis und die Rekordlerin Kira Weis gönnen sich in Sandharlanden einen Schluck alkoholischen Sekt aus dem Pappbecher.

(ein gebürtiger Eritreer, der von einem italienischen Ehepaar adoptiert wurde), der 2022 den Titel über 10.000 m bei der EM gewonnen hatte, sowie der Kenianer Sebastian Sawe. Die beiden wurden ihrer Favoritenrolle gerecht: Sie gaben ein gleichmäßiges Tempo von 2:48 min vor. In der sechsten Runde kam der Angriff von Sawe: Crippa verlor dabei einige Meter, brach jedoch nicht ein und konnte bis zum Ziel seinen Rückstand begrenzen. 28:00 min für den 23-jährigen Sawe, 28:03 min für Crippa. Im Gegensatz zum Vorjahr nahmen an den Elite-Rennen auch deutsche Läufer:innen teil: Hendrik Pfeiffer und der Triathlet Tim Hellwig bei den Männern, die Triathletin Finja Schierl bei den Frauen. Pfeiffer belegte einen guten sechsten Platz in 29:24 min. Er war damit und mit der Veranstaltung sehr zufrieden. Olympia-Aspirant Hellwig wurde 13. und benötigte 30:15 min. Schierl belegte Platz 14, ihre Endzeit war 18:02 min.

Um 12 Uhr waren die 458 Teilnehmer:innen am Volkslauf über 5 km gestartet, der ebenfalls auf dem 1.250 m langen Rundkurs ausgetragen worden war. Hier gewannen der Südtiroler Andreas Reiterer in 15:25 min und Marina Giotto aus Friaul in 17:45 min. Bester deutscher Teilnehmer war Erik Siemer (LG Osnabrück), der Siebter wurde in 16:13 min. Beste deutsche Teilnehmerin war Veronika Brunnermeier (LG Stadtwerke München), die Platz 17 belegte und 20:40 min benötigte. (Angelino)

Männer, 10.000 m:

1. Sebastian Sawe, KEN 28:00
2. Yeman Crippa, ITA 28:03
3. Maxime Chaumeton, SAF 28:39
4. Fearchal Curtin, IRL 29:08
5. Paulos Surafel, GBR 29:13
6. Hendrik Pfeiffer, GER 29:24
7. Pietro Riva, ITA 29:34
8. Mohammed Bybat, MAR 29:35
13. Tim Hellwig, GER 30:15
- 19 Teilnehmer im Ziel

Frauen, 5.000 m:

1. Nadia Battocletti, ITA 15:30
2. Nelly Chepchirchir, KEN 15:33
3. Margaret Kipkemboi, KEN 15:49
4. Giovanna Selva, ITA 16:11
5. Ludovica Cavalli, ITA 16:15
6. Rebecca Lonedo, ITA 16:20
14. Finja Schierl, GER 18:02
- 14 Teilnehmerinnen im Ziel

„Heimlich“ in Hannover Silvesterlauf Hannover, Maschsee, 5,8 km (31.12.)

Der Silvesterlauf rund um den Maschsee ist ein kleines Kuriosum. Mehr als 3.000 waren zum Jahresausklang 2023 dabei, in der Ergebnisliste finden sich aber nur 889 davon. Das liegt daran, dass für eine Chipzeitmessung 5 Euro extra zu bezahlen sind, und darauf verzichtet der überwiegende Teil des Feldes dann einfach. Und so wurde die 5,8 km lange Runde meist gemütlich gelaufen, etliche taten das auch fantasievoll

verkleidet. „Komplett ausgebucht“ meldete der Veranstalter Eichels Event. Der Lauf gehört zu den größten seiner Art in Deutschland, aber aus vorgenannten Gründen im Grunde nur „heimlich“. An der Spitze geht es aber natürlich schon um Zeiten. Bei recht ordentlichen Bedingungen mit 10 Grad und kaum Wind siegte Dean Sauthoff aus Wolfshagen im Harz in 17:59 min vor den beiden Einheimischen Phillip Tabert in 17:47 und Luke Hühn in 18:00 min. Beide starten für Eintracht Hannover. Der vier Jahre alte Streckenrekord von 16:59 min von Haftom Welayd blieb unangetastet. Vor seinem Umzug nach Hamburg wohnte Welayd bei Hannover und gewann dort regelmäßig Läufe. Bei den Frauen siegte die 20-jährige Nele Heymann vom TuS Haren mit über einer Minute Vorsprung: Die niedersächsische Landesmeisterin über 10 km (34:55 min) absolvierte die Seerunde in 19:33 min, die ebenfalls 20-Jährige Josta Benecke folgte in 20:35 min auf Rang 2. Platz 3 sicherte sich in 20:52 min Emmanuelle Gerbeaux von Hannover 96. Traditionell stehen die meisten nach dem Lauf länger plaudernd zusammen, als sie gelaufen sind. Ebenso traditionell kommt auch ein erklecklicher Betrag für soziale Zwecke zusammen. Die „rasierte“ Ergebnisliste findet sich unter www.silvesterlauf-hannover.de/ergebnisse/2023.html

Seit 9 Jahren gibt es einen zweiten Silvesterlauf in Hannover. Dort kamen nun fast 400 ins Ziel. Gelaufen wird eigentlich unmittelbar an der Leine, dem Fluss, der die Landeshauptstadt durchfließt. Der führte allerdings extremes Hochwasser, die Strecke stand nahezu völlig unter Wasser. Es gab eine Ausweichstrecke durch die Herrenhäuser Gärten. Über etwa 7 km siegte Jonas Marx von den Hannover Runners in 22:19 min und bei den Frauen Sina Dittler in 29:16 min. Einst wurde der Lauf für diejenigen ins Leben gerufen, denen es am Maschsee zu „wuschelig“ war. Nun wird es beim Ableger auch immer voller. Vielleicht gibt es ja bald Silvesterlauf Nummer drei in Hannover. www.silvesterlauf-an-der-leine.de (Möller)

41.000 beim Volkslauf

59. San Silvestre Vallecana-Madrid (31.12.)

Wieder einmal gab es großen Sport beim bedeutendsten Silvesterlauf des Jahres. In Madrid gewann der Äthiopier Berihu Aregawi in 27:15 min vor dem Sieger von 2021, Mohamed Katir. Beide passierten den 5-km-Punkt nach einer Bergabphase in schnellen 13:24 min gleichauf. Wegen des Gefälles können die Endzeiten aus dem Vortort Vallecana durch Madrid nicht anerkannt werden. Bei km 7,5 km lag Katir immer noch neben Aregawi, der mit 26:33 min die zweitschnellste Zeit im Straßenlauf über 10 km aufweist. Aregawi konnte sich dann aber noch klar von dem spanischen 5.000-m-Vizeweltmeister lösen, der in 27:30 min einkam. Für den 22-jährigen Aregawi, der wie der Deutsche Amanal Petros aus der umkämpften Provinz Tigray stammt, war es ein klarer Sieg, doch er wartete auf seinen starken Konkurrenten und umarmte ihn. Mit einem mächtigen Zwischenspur hatte sich Aregawi bei km 8 abgesetzt und konnte sich dann mit einem letzten Kilometer von nur 2:55 min im Stadion bejubeln lassen. Der Streckenrekord von Jacob Kiplimo aus Uganda von 26:41 min war außer Reichweite.

Katir war wiederum Zweiter, im letzten Jahr besiegt von Weltrekordler Cheptegei. Er will sich nun ganz auf die Olympischen Spiele und Einsätze über 5.000 m und 1.500 m konzentrieren. „Ich laufe gerne in Vallecana, aber das ist nicht meine Disziplin“, meinte der marokkanische Einwanderer, „ich glaube, dass ich in Zukunft bei entsprechendem Training ein sehr guter Langstreckenläufer werde.“ Das war reichlich untertrieben. Aber bisher ist der Lauf über 10 km in Madrid sein einziger Straßenlauf, den er bereits 2021 gewonnen hatte. Bei kühlen Temperaturen um 7 Grad unterboten

vier Läufer die Marke von 28 min. Auf dem 43. Gesamtrang lief mit Ababel Yeshaneh aus Äthiopien die erste Frau in 30:30 min, nur knapp vor den Landsfrauen Asmarech und Likina -Amebaw, (30:31 und 30:32 min). Abgeschlagen auf dem vierten Rang landete die höher eingeschätzte Israelin Lorna Salpete in 31:09 min. Bei dem Hauptlauf kamen 435 ins Ziel. Davor noch im Hellen um 17 Uhr liefen 41.000 Gemeldete den Volkslauf. Auch hier gab es übertragene Leistungen. Nicolas Cueastas aus Uruguay gewann bei den „Populares“ in 28:48 min, schnellste Frau war Lorena Lorenzo in 34:30 min. Beachtlich auch die Leistung des früheren jetzt 47-jährigen Weltklasse-Mittelstrecklers Reyes Estevez mit 31:18 min.

Männer:

1. Berihu Aregawi, ETH 27:15
2. Mohames Katir, ESP 27:30
3. Aaron de las Heras 27:52
4. Scott Beattie, GBR 27:58
5. Oliver Bengt Wigo 28:27
6. Yago Rocho Sancho 28:30

Kira knackt Kokos Rekord

32. Silvesterlauf, 10 km Sandharlanden (31.12.)

Kira Weis, die kurz vor Weihachten zur Nachwuchsläuferin 2023 gekürt wurde, knackte beim Silvesterlauf in Sandharlanden, einem Ortsteil der Stadt Abensberg in Niederbayern, den nationalen U20-Rekord über 10 km von Konstanz Klosterhalben. 2016 war „Koko“ in Leverkusen rund um das Bayerkreuz 32:24 min genannt. Kira steigerte diese Marke auf einen amtlich vermessenen Kurs auf 32:19,14 min. Ralph Sagasser, Trainer des Jahres 2023, kommentierte: „Das Wetter war gut, windstill und mit 2°C sehr kalt.“ Nur gut, dass Kira Weis eine Frühaufsteherin ist, denn der Startschuss bei der 32. Auflage dieser Traditionveranstaltung mit 1.162 Aktiven fiel schon morgens früh um 10 Uhr. „Heute“, verkündete sie frohgelaunt, „hat alles gepasst.“ Im Ziel stießen Kira Weis, Papa und Mama und Ralf Sagasser an: Prost! Auf den 10-km-Rekord in ihrem letzten Rennen in der Altersklasse U20. (hör)

Männer:

1. Adane Wuletaw, Regensburg 30:23
2. Tobias Ulbrich, Landshut 31:18
3. Matthias Ewender, Landshut 32:24
4. Thomas Wanninger, Bayronman 32:41

Frauen:

1. Kira Weis, Gerlingen 32:19 Minuten
2. Adissalem Alemu, Regensburg 34:58
3. Maria Brand, Regensburg 36:33
4. Laura Martinez, Team Icehouse 36:41

Knoll gewann Jubiläumslauf

20. Nürnberger Silvesterlauf (31.12.)

Beim 20. Nürnberger Silvesterlauf konnten sich im 10-km-Lauf die Favoriten durchsetzen. Hin-



Sabine Burgdorf gewann in Bonn.



Hamburger Silvesterlauf. Foto: Günter Schröder

demisläufer Niklas Buchholz vom LSC Höchststadt und Triathletin Anabel Knoll vom Hepsports team gelang dabei ein Start-Ziel-Sieg. Anabel Knoll hatte schon nach der Hälfte einen großen Vorsprung auf Jacqueline Nun, TSV Katzwang, und eine Dreier-Gruppe. Mit 36:08 min hatte Knoll einen großen Vorsprung. (Kiefner)

10 km: 1. Niklas Buchholz, Höchststadt 31:03, 2. Dettlef Knall, Schwalbach 31:30, 3. Raphael Junghans, Altenfurt. **Frauen:** 1. Anabel Knoll 36:08, 2. Jana Glaser 38:49, 3. Corinna Thumm **W55:** 1. Christine Ramsauer 40:38 **5 km:** 1. Jannik Hoffmann, Erlangen 15:33. **Frauen:** 1. Louise Wölk 19:54

Bremm Überraschungssieger Silvesterlauf Peuerbach/AUT, 6,8 km (31.12.)

Die Favoriten hatten abgesagt. So nutzte der deutsche 5.000-m-Meister Florian Bremm aus Höchststadt die Chance zum Sieg bei Österreichs größten Silvesterlauf in Peuerbach. Nach vorsichtigem Beginn war er im Spurt der stärkste Läufer. Bei den Frauen gab es einen Doppelsieg für Kenia.

Männer, 6,8 km:

1. Florian Bremm, Höchststadt 19:11,81
 2. Victor Kintaj, KEN 19:12,28
 3. Kevin Kamenschak, AUT 19:40,80
 6. Timo Benitz, Schwarzwald 19:58,36
- Frauen;** 1. Edina Jebitok, KEN 15:26,35
2. Faith Jepkorir, KEN 15:38,53
3. Marusa Mismas, SLO 16:19,63
9. Linda Meier, Passau 16:46,38
10. Svenja Ostersek, Regensburg 16:49,76
11. Kristina Hendel, Braunschweig 16:52,07

Hochwasser drohte Silvesterlauf, Bonn (31.12.)

Sabine Burgdorf (ASV Köln) und Simon Bong (Bühler TV 1879) gewannen den 10-km Lauf am Rheinufer der ehemaligen Bundeshauptstadt. Über 1.300 Laufhungrige wollten das Jahr 2023 mit 5, 2 km oder 10 km abschließen. Einige Tage zuvor war dieses Vorhaben noch in Frage gestellt, da der Rhein über das Ufer getreten war. Rechtzeitig am Donnerstag erhielten dann die Veranstalter nach Rückgang des Wassers die Startgenehmigung. Im 10-km-Lauf über zwei Runden setzte sich

der Sieger des Bremen Marathons 2023, Simon Bong, klar durch. Gegen den Wind laufend, siegte er nach 32:50 min vor dem Profitriathleten Nick Emde vom SSF Bonn, der nach 33:19 min finishte. Dritter wurde David Breuer in 33:30 min. Bei den Frauen konnte die Vorjahressiegerin Sabine Burgdorf (ASV Köln) die erfolgreiche Saison, Siegerin des Bonn- und Köln-Marathons, als Nr. 1 in 36:36 min abschließen. Rang zwei ging an die ukrainische Triathletin Dayana Moskalenko in 37:10 min. Adele Blaise-Sohnius (LAZ Rhein-Sieg) folgte mit 37:42 min auf dem dritten Rang. Insgesamt erreichten 629 Läufer:innen das Ziel. Über 5,2 km beendeten 353 Sportler:innen den Lauf, der um 10 Uhr gestartet wurde. Der Sieg bei den Männern ging an Thorben Werner (LC Nordhorn) in 16:30 min. Er ging dann ca. 30 min später, auch über 10 km an den Start und wurde Fünfter in 33:54 min. Bei den Mädels ging der Sieg ebenfalls an eine Triathletin des SSF Bonn, Julia Bodenschatz, die 2023 bei der DM in ihrer AK (U 18) die Bronze-medaille errang. Sie beschloss das Jahr mit 19:28 min. Bemerkenswert, dass in diesem Lauf mehr Frauen als Männer die Ziellinie überliefen.

Einen neuenn Melderekord mit 80 Bambini hatte der Lauf über 450 m zu verzeichnen. Nach dem 5,2-km-Lauf gestartet, erreichte die Stimmung am Rheinufer ihren Höhepunkt. (Schmidt)

16-Jähriger Sieger

28. Silvesterlauf, Griesheim (31.12.)

Auf Wald und Forstwegen, aber vermessenenen Strecken für 10 und 5 km wurde der Griesheimer Silvesterlauf zum 28. Mal durchgeführt. Die Anfänge reichen bis in das Jahr 1972. Rund 800 Leute gingen am späten Vormittag an den Start. Die 10 km wurden von einem talentierten 16-jährigen Triathleten namens Lukas Bugur aus Münster gewonnen in beachtlichen 32:46 min. Bei den Frauen behauptete sich Masters-Berglauf-Weltmeisterin Simone Raatz (ASC Darmstadt). Die 46-Jährige siegte deutlich in 37:28 min. Knapp hinter der Zweiten Carlotta Sjöfer folgte die bereits 54 Jahre alte frühere Olympiateilnehmerin Petra Wassiluk in 39:42 min.

10 km: 2. Sebastian Hauf 33:18, 3. Abdi Uya 33:31. **5 km, Männer:** Silas Schmitt 15:42, **Frauen:** 1. Carolina Schäfer 17:17,

Bergläufe und Trails 2024

Von Winfried Stinn

2024 steht ein weit gefächertes Programm für Bergläufe und Trails an. Die aufgeführten Veranstaltungen sind nur eine Auswahl. Und es werden im Laufe des Frühjahrs noch weitere Termine festgelegt. Trotz sorgfältiger Überprüfung kann keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben gegeben werden.

Januar - April

- 20.01. Swiss Snow Walk & Run 2024, Arosa/Schweiz
- 17.02. Brocken Challenge, Göttingen, 80 km/+1.900/-1.100m
- 24.02. Streif Vertical Up, Kitzbühel/Österreich 3,31 km/HD 860 m
- 24.02. Donnersberglauf, Steinbach, PBP, 7,2 km/418 Hm
- 16.03. Nanstein-Berglauf, Landstuhl, PBP, 7,1 km/350 Höhenmeter
- 13.04. Kyffhäuser Berglauf, Bad Frankenhausen, Marathon, Halbmarathon, 14 km
- 20.04. Bayerische Meisterschaft Ultratrail Ebermannstadt/Fränkische Schweiz
- 20.04. Deutsche Berglaufmeisterschaft in Zell-Unterharmersbach, 16 km/+/-890hm
- 21.04. TrailRun21 und TrailRunLight in Zell-Unterharmersbach
- 24.04. Feldberglauf, Oberursel, 10,1 km/ HD 577 m
- 26.04. Tüfelsschlucht Berglauf, Schweizer Berglaufmeisterschaft Hägendorf/Schweiz, 8,3 km/HD 500 m

Mai

- 04.05. Kandel Berglauf mit baden-württembergischer Meisterschaft, Waldkirch, SBP, 12,2km/ HD 940m
- 09.05 - 12.05.2024 EMORRC Berglauf-EM Masters, Machino (Portugal)
- 11.05. Chiemgau Trail Run Marquartstein: 60km, 42km, 21km, 10km
- 15.05. Gempen-Berglauf, Dornach/Schweiz,



Auf dieser Strecke in Zell im Schwarzwald werden am 20. April die deutschen Berglauf-Meisterschaften „bergauf-bergab“ über zwei Runden mit jeweils 445 m Höhendifferenz bei 16 km Länge ausgetragen. Foto: Stinn

- 7,8 km/HD 426 m
- 17.05. Hochstaufer Trail Run, Bad Reichenhall, 18,7 km/ 1350 Hm
- 25.05. Guthsmut Rennsteiglauf, Eisennach, Neuhaus, Oberhof; 73,5 km/HD 2439 m; 42,2 km/HD; 21,1 km/673m
- 25.05. Schafberglauf St. Wolfgang/Österreich, 5,83 km/ HD 1190 m
- 25.05. Schneeberglauf, Puchberg/Österreich, 10 km/ HD 1200 m
- 26.05. Gamperney-Berglauf, Grabs/Schweiz, 8,8 km/ HD 1000 m
- 26.05. Monte du Grand Ballon, Willer-sur-Thur/ Frankreich 14,2 km, /HD 1220m, 32 km, /HD 1450m
- 30.05.-02.06. European Off-Road Running Championships, Annecy, Frankreich
- 31.05.-02.06.-04.06. Hochkönigman Trail Running Festival, Maria Alm/Österreich, Läufe zwischen 1000 Meter (Kids Trail) und 86,8 km
- Juni**
- 01.06. Mozart 100 Salzburg/Österreich, UTMB, 105 km +/- 5400 m, weitere Läufe
- 08.06. LGT Marathon Liechtenstein, 42,195 km/ HD 1870m
- 08.06. Saslong Halbmarathon, St. Ulrich, Italien, 21,1 km/HD 900 m.

- 09.06. Hohenneuffen-Berglauf, Beuren, 9,3 km, +535 / -180 Höhenmetern
- 09.06. Katrin Berglauf Bad Ischl/Österreich mit österreichischer Berglaufmeisterschaft
- 13.-15.06. Zugspitz Ultra Trail Startorte u.a. Garmisch-Partenkirchen, Ehrwald, GTNS 5 Läufe von 106 km bis 25 km,
- 18.06. Mountain Run, Seefeld Österreich, 6,7 km/1040 Hm
- 21.06. Högl Berglauf, Ainring, 3,8 km/320 Hm
- 21.-23.06. Sachsentrail, Breitenbrunn, Erzgebirge, u.a. 75,5 km / 2.120
- 22./23.06. Aletsch Halbmarathon, Bettmeralp/Schweiz, 21,2 km/ HD 1050m
- 27.-30.06. Marathon Mont Blanc: Chamonix/Frankreich, GTWS 90 km, 42 km, 23 km, 10km, 3,8km,
- 28.-29.06. Kaiserkrone Trail, Scheffau/Österreich, 14 km, 20,7 km, 24,9 km, 56,3 km,
- 29.06. Montafon Arlberg Marathon, Silbertal-St. Anton/Österreich, 42,195 km/HD 1300 m Hm
- 25.06. Osterfelder Berglauf, Garmisch-Partenkirchen, 11,9 km/ 1297 Hm
- 29.06. X-Trail Run, Breitnau, 21,1 km /HD 740Hm; 9,3 km/300 Hm
- Juli**
- 06.07. Zermatt Marathon Zermatt/Schweiz,

GTNS 42,195 km / HD+1944m/-
 Ultra Marathon 45,6 km / HD +2458m/-444 m
07.07. Pitztaler Gletscher Marathon, Imst/Österreich,
 42,195 km/HD 1679 m; 21,1 km/HD 999 m
05.07 - 07.07.2024 Berg- & Trail-Europameisterschaft
 La Fedlaz (Frankreich)
07.07. Nebelhornlauf, Oberstdorf, 10,5 km, HD 1.405 m
07.07. Rosskopflauf, Heuweiler, SWB, 18,4 km/ 560 HM
07.07. Großglocknerlauf, Heiligenblut/Österreich, BWC,
 13,36 km, 1.265 Hm
14.07. Kampenwand Berglauf, Aschau, 6 km/HD 830 m
14./15.07. Silvretta Run 3000 Ischgl/Galltör/
 Österreich, :42,195 km / HD 1814 m, 29,9 km/
 HD 1482 m, 12,10 km/ HD 505 m
12.-15.07. Eiger Ultra Trail, Grindelwald/Schweiz, UTMB,
 u.a. 101 km/ 6700 Hm, 51 km/3100 Hm,
20.07. Oberrieder Tote Mann Berglauf, Oberried,
 SBP, 10,4 km, 750 Hm
26./27.7. Davos X-Trail, Davos/Schweiz /
 neuer Name alte Strecke: Schweiz zuvor Swiss
 Alpine Marathon, 68km, 43 km, 23 km, 10 km
27.07. Stockhorn HM Oberwill/Schweiz 21,1 km/
 HD 1353 m (+ 1724 m / - 371 m)
28.07. Täschalplauf, Täsch/Schweiz,
 8,9 km/916 Hm

August

03./04.08 Gondo Marathon,
 Gondo, Ried-Brig/ Schweiz, 28 km/ HD +/- 1400 m;
 84,4 km HD +/- 4200m
04.08. Tegelberglauf, Schwangau, 8 km/HD 920 m,
04.08 Kainacher Bergmarathon, Krainach (Österreich
 mit Österr. Bergmarathon - Staatsmeisterschaften
10.08. Glacier 3000 Run, Gstaad/Schweiz, 26 km/HD 1900 m
10.08. Sierre-Zinal, Sierre/Schweiz, BWP, GTWS, GTNS
 31 km/ HD +2100m/-900m
11.08. Allgäu Panorama Marathon, Sonthofen, 5 Stre-
 cken u.a. 69 km/ 3272 Hm
12./13.08. Hörnlelauf, Bad Kohlgrub, 7 km/ 649 Hm
17..08. Inferno Halbmarathon,
 Lauterbrunnen/Schweiz, 21,1 km / HD 2175 m
23.-25.08. Matterhorn Ultraks, Zermatt/Schweiz,
 u.a. 46 km / HD +/-3600 m
25.08. Weisensteinlauf, Weisenstein/Schweiz,
 14,1 km/HD 1020 m
26.08-01.09. Ultra Trail du Mont Blanc,
 Chamonix/Frankreich, 5 Läufe u.a. 290km

September

01.09. Kitzbüheler Horn-Berglauf, Kitzbühel/
 Österreich, 12,9 km/ HD 1234 m
01.09. Hochgrat-Berglauf, Oberstaufen,
 6 km /HD 850m;
06.07. Jungfrau Marathon, Interlaken/Schweiz,
 42,195 km / HD +1829 m/-306 m
06./07.09. Mayerhofen Ultraks,
 Mayerhofen/Österreich, GTNS, 70km, 50 km, 30 km, 7 km
07.09. Rietburg-Berglauf, Edenkoben, PBP, 8,2 km/HD 350m
13-15.09 World Masters Mountain
 Running Championships, Canfranc, Spanien
14.09. Belchen Berglauf, Schönau, SBP, 11,4 km HD 824
14.09. Hörnlelauf, Bad Kohlgrub, Bayerische
 Berglaufmeisterschaft, 8 km/640 m
14./15..09. Drei Zinnen Alpine Run, Sexten/Italien,
 17,5 km/ HD 1350 m

15-17.09. Berglauf Weltmeisterschaften
 Masters, Madiera, Portugal
21.09. Arberland Ultratrail, Bodenmais/
 Bayerischer Wald, 60 km/ HD 2500 m
28.09. Kalkkögeltrail, Telfes/Tirol
29.09. Hochfellen-Berglauf, Bergen/Chiemgau
 mit bayrischer Berglaufmeisterschaft, 8,9 km/ HD 1074 m

Oktober, November

04.-06.10. Tour de Tirol, Söll Österreich mit Kaiserma-
 rathon, 42,195 km/ HD 2160 m
 und Pöiventrail, 23 km/ HD 1200 m
05.10. Fichtel-Berglauf, Sehmatal-Neudorf, 9,1 km/HD 550 m
05.10. Šmarna Gora Race, Ljubljana SLOI, BWP
05.10. Bodenhäusle Trail, Elzach, SWB, 13 km/550 m
06.10. Jenner Berglauf, Schönau am Königssee,
 8,4 km /1.190 Hm
19.10. Bad Dürkheimer Berglauf, mit Pfälzer
 Meisterschaft Bad Dürkheim, PBP, 8,7 km/ 510 Hm
14.10. Harz Gebirgslauf, Wenigerode, Brocken
 Marathon, Halbmarathon, 11, 5 km
09.11. Potzberg-Berglauf, Gimsbach, PBP,
 8,2 km/ 350 Hm
10.11 Hohenzollern Berglauf, Hechingen, 8 km 365 m
16.11. Kallmit-Berglauf, Maikammer, PBP, 8,1 km 505 Hm

Meisterschaften

20.04. Deutsche Berglaufmeisterschaft in
 Zell-Unterharmersbach
26.04. Schweizer Berglaufmeisterschaft, Hägendorf,
 Tüfelschluchtlauf
04.05. Baden-Württembergische Meisterschaft,
 Kandel Berglauf, Waldkirch
09.05-12.05 Berglauf Masters EM, Machin/ Portugal.
30.05.-02.06. European Off-Road
 Running Championships, Annecy, Frankreich
09.06. Österreichische Berglaufmeisterschaft,
 Katrin Berglauf in Bad Ischl
05.07 - 07.07.2024 Berg- & Trail-Europameisterschaft
 La Fedlaz (Frankreich)
13-15.09 World Masters Mountain
 Running Championships, Canfranc, Spanien
04.08 Österreichische . Bergmarathon –
 Staatsmeisterschaften, Krainach
14.09. Bayerische Berglaufmeisterschaft,
 Hörnlelauf, Bad Kohlgrub,
19.10. Pfälzer Berglauf Meisterschaft,
 Bad Dürkheimer Berglauf, Bad Dürkheim

Berglauf Welt Pokal

21.06. Broken Arrow VK, Olympic Valley, Lake Tahoe USA
23.06. Broken Arrow Skyrace, Olympic Valley,
 Lake Tahoe, USA
07.07. Großglockner Mountain Run,
 Heiligenblut, Großglockner, AUS
14.07. Montemuro Vertical Run, Castro Daire, POR
20.07. La Montee Du Nid D'Aigle, St Gervais, FRA
28.07. Giiri di Mont, Premana, ITA
10.08. Sierre-Zinal, Zinal, SUI
31.08. Vertical Nasego, Casto, ITA
01.09. Trofeo Nasego, Casto, ITA
22.09. Gran Canaria, Agaete, Gran Canaria, ESP
05.10. Šmarna Gora Race, Ljubljana, SLO
12.10. Lagunc KM verticale, Chiavenna, ITA
13.10. World Cup Finale, Val Bregaglia Trail, Chiavenna, ITA

Golden Trail World Series (GTWS)

20.04. Kobe Trail, Damen, 21 km/1.615 HM+ –,
 Kobe, Japan.
21.04. Kobe Trail, Herren, 21 km/1.615 HM+ –
 , Kobe, Japan.
27.04. Four Girls Mountain Trail – 21 km/1.423 HM+ –
 – Sichuan, China.
26.05. Zegama-Aizkorri – 42 km/2.736 HM+ –
 , Zegama, Spanien.
30.06. Marathon du Mont-Blanc, 42 km/2.540 HM+ –,
 Chamonix, Frankreich. **10.08.** Sierre-Zinal, 31
 km/2.200 HM+ – , Sierre, Schweiz.
17.08. Tatra Sky Marathon, 28 km/1.770 HM+ –
 , Kościelisko, Polen.
14.09. September: Headlands, Damen, 28 km/1.304
 HM+ – , Marin County, USA.
15.09. Headlands – Herren – 28 km/1.304 HM+ –
 Marin County, USA.
22.09. Mammoth Trail Fest – 26 km/1.250 HM+ –
 Mammoth Lakes, USA.
17.-20.10 Großes Finale. Wettkampfdetails werden
 zu einem späteren Zeitpunkt offiziell bekanntgege-
 ben. Schwarzwald Berglauf Pokal
04.05.40. Kandelberglauf, Waldkirch
07.07. 19. Rosskopflauf, Heuweiler
20.07. 37. Tote Mann Berglauf, Oberried
14.09. 18. Belchen Berglauf, Schönau
05.10. Bodenhäusle Trail, Elzach
 Pfälzer Berglauf Pokal

24.02. 31. Donnersberglauf, Steinbach
16.03. 26. Nanstein-Berglauf, Landstuhl
07.09 28. Rietburg-Berglauf, Edenkoben
19.10., 27. Bad Dürkheimer Berglauf, Bad Dürkheim
09.11. 39. Potzberg-Berglauf, Gimsbach
16.11. 30. Kalmit-Berglauf, Maikammer

Abkürzungen:

SBP: Schwarzwald- Berglauf- Pokal
PBP: Pfälzer Berglauf-Pokal
BWP: Berglauf Welt Pokal
Infos: Berglauf Weltverband www.wmra.info
 Ultra Marathon Weltverband
www.iau-ultramarathon.org/
 ITRA - International Trail Running
 Association www.itra.run
 Deutscher Leichtathletikverband www.leichtathletik.de
 Deutsche Ultra Marathon Vereinigung
www.ultra-marathon.org/
 German Trail Running Cup www.trailrunning-cup.de/
 Pfälzer Berglauf-Pokal www.pfaelzer-berglaufpokal.de
 Schwarzwald-Berglauf-Pokal
www.schwarzwald-berglauf-pokal.de
 Schweizer Leichtathletikverband
www.swiss-athletics.ch www.berglauf.ch
 Österreichischer Leichtathletikverband www.oelv.at
 Italienischer Leichtathletikverband
www.fidal.it
 Golden Trail Serie (GTS)
www.goldentrailseries.com/
 Golden Trail World Serie (GTWS)
 Golden Trail National Serie (GTNS)
 Ultra Trail Mont Blanc (UTMB)
www.utmb.world



Duisburger Marathon im Mai

Aus der Not eine Tugend machen. Das schafft jetzt der Stadtsporthund Duisburg mit seinem

41. Rhein-Ruhr-Marathon. Der wird jetzt am 5. Mai 2024 ausgetragen. Grund für die Änderung ist, dass zu dem ursprünglichen Juni-Termin aufgrund von Bauarbeiten das Ziel in der Schauinlands-Arena nicht zur Verfügung steht. Nun wird man vor diesen Maßnahmen wie gewohnt Start in der Kruppstraße und Ziel für Marathon, Halbmarathon usw. im Fußballstadion auf den Mai-Termin vorverlegen. 700 hatten bereits für den Juni-Termin gemeldet. Sie wurden vom Veranstalter über die Änderung informiert. Falls sie am 5. Mai nicht laufen können, so wird ihnen bei einer Absage - 7. Januar war das Limit - das Startgeld zurückgezahlt.

Der neue Termin hat seine Vorteile. Im allgemeinen ist Anfang Mai ein kühlerer Morgen zu erwarten als bei längerer Sonneneinstrahlung und entsprechender Bodenerwärmung im Juni. Und es gibt mehr Termine für Aufbau-Wettkämpfe.

So erklärt Organisationsleiter Uwe Busch: "Wir sehen den Start am Sonntag, 5. Mai, mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Es ist ohne Frage eine Herausforderung, den bereits gemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern das neue Datum mitteilen zu müssen. Dazu kommt, dass wir die gedruckten Flyer und Plakate nicht mehr nutzen können. Auf der anderen Seite können wir nun dem Wunsch vieler Läuferinnen und Läufer nach einem Termin früh im Mai nachkommen."

Der neu gewählte Termin ist auch deswegen günstig, weil die Marathonläufe in Gelsenkirchen und Düsseldorf 2024 nicht mehr stattfinden. Erst im Dezember hatte die Stadion-Projektgesellschaft dem Stadtsporthund mitgeteilt, dass im Juni vor allem Drainage-Arbeiten in dem Fußballstadion gemacht werden müssten. Der neue Termin 5. Mai wurde frei, weil der Fußball-Verein MSV Duisburg ein Auswärtsspiel hat.

Mainz wird aufgemöbelt

Coronageschädigt hat die Stadt Mainz als Veranstalter 2023 noch einmal Marathon und Halbmarathon durchgeführt und dann den Lauf und die Laufstätte für einen neuen Veranstalter freigegeben. Unter drei Angeboten erhielt die „motion events gmbh“ von Jo Schindler mit der Weiterführung den Zuschlag und kann damit ein neues Paket schnüren. Auf die volle Marathonstrecke, die stets auf zwei Runden durchgeführt wurde, will man künftig verzichten und sich dafür auf einen Halbmarathon mit internationaler Spitzenbesetzung konzentrieren. Die Zahlen sprechen für sich, denn der Halbmarathon in Mainz zog fünfmal mehr Aktive an als der Marathon und ist noch ausbaufähig. Am 5. Mai 2024 wird also der Gutenberg Halbmarathon auf der bekannten Runde mit zuletzt Start und Ziel am kurfürstlichen Schloss durchgeführt. Die Rheingoldhalle steht bekanntlich wegen Umbaus nicht zur Verfügung. Dazu wird es einen 10-km-Lauf geben. Weiterhin wird es den Ekiden-Lauf für Schüler geben, der vom Bildungsministerium -Rheinland-Pfalz über die 21,1 km mit Fünfer-Teams ausgerichtet wird. Außerdem wird es eine Charity-Aktion „Lebenslauf“ auf dem Gutenberg-Platz geben sowie Laufmesse und Pasta Party im Schloss.

Verantwortliche Projektleiterin des Mainzer Halbmarathons wird Hannah Müller sein, die erklärt: "Wir freuen uns sehr auf die Aufgabe, die Tradition des Gutenberg - Marathons am 5. Mai fortzusetzen und möchten zugleich erste neue Impulse geben, um die Laufgemeinschaft aus Mainz und darüber hinaus zu begeistern." Die Mainzer Atmosphäre, geprägt von internationaler Vielfalt und volkstümlicher Nähe, soll erhalten bleiben.

Kontakte:

Gutenberg-Halbmarathon Mainz, Sonnemannstr. 5, 60314 Frankfurt, www.halbmarathon-mainz.de

Tokyo mit Top-Besetzung

Die Organisatoren des Tokyo-Marathon haben mitgeteilt, dass zwei der ganz Großen aus der Laufszene, Eliud Kipchoge (39) und Sifan Hassan (30), am 3. März als Headliner am Start sind. Kipchoge, Ex-Weltrekordler über 42,195 km, war 2021 in Tokyo nach Rio 2016 zum zweiten Mal Marathon-Olympiasieger geworden. 2022 gewann er hier das World Marathon Majors-Rennen mit neuem Streckenrekord (2:02:40 h). Tokyo, erklärte der Kenianer im Interview mit „Athletics Weekly“, sei „der perfekte Vorbereitungslauf“ für sein Hauptziel: das dritte Olympia-Gold im August in Paris. Der Tokyo-Marathon und die olympische Marathonstrecke haben allerdings nicht viele Gemeinsamkeiten. Tokyo ist relativ flach, hat aber mehrere Kurven. Paris ist ein hügeliger Punkt-zu-Punkt-Kurs mit über 400 Höhenmetern, ähnlich schwierig wie in Boston, wo Kipchoge im letzten Frühjahr nur Sechster wurde in 2:09:23 h. Für Hassan ist Tokyo auch ein erfolgreicher Ort, denn hier holte sie 2021 zwei Goldmedaillen und eine Bronzemedaille. Nach ihren Erfolgen in London und Chicago (2:13:44 h) will die vielseitige Niederländerin „ihre Marathonreise fortsetzen“, wie sie ankündigt. Den Streckenrekord in Tokyo stellte die Kenianerin Brigid Kosgei 2022 mit 2:16:02 h auf.

Mit Petros und Pfeiffer

Am 14. April finden im Rahmen des ADAC-Hannover Marathons die Deutsche Meisterschaften statt. Rekordhalter Amanal Petros hat sich schon früh festgelegt dort erneut an den Start zu gehen. 2023 kam er als Sieger in 2:07:02 h ins Ziel. Lokalmatador Hendrik Pfeiffer, der den Lauf 2022 in 2:10:59 min gewinnen konnte, wird ebenfalls am Start sein. Das Meldeaufkommen für die Gesamtveranstaltung ist laut Veranstalter hoch, es werden wieder über 20.000 Starter:innen erwartet. Bei Marathon selbst gab es 2023 insgesamt 1.682 Zieleinläufe, durch die integrierte DM und die ebenfalls eingeschlossene Sparkassen-Meisterschaft dürfte diese Zahl sehr deutlich übertroffen werden.

Jubiläum im Königsforst

Am 17. März feiert der Königsforst-Marathon seinen 50. Lauf über 42,195 km. Der Jubiläumslauf wird um 9:50 Uhr gestartet. Außerdem geht es im größten zusammenhängenden Waldgebiet im Rheinland auf breiten, festen Naturwegen über 63,3 km (Köfo-Ultra) und über Halbmarathon. Start und Ziel befinden sich neben dem Albertus-Magnus-Gymnasium, nur 350 m entfernt von der Straßenbahn-Haltestelle KVB Linie 1 aus Richtung Deutz. Auch so gibt sich der TV Refrath als „CO2-neutraler Landschaftslauf“ unter dem Zeichen des Uhus. Organisator Jochen Baumhof, vielen auch als Ansager bekannt, freute sich schon im November über tausend Anmeldungen insgesamt. „Run green - run happy“ ruft er den Läufern zu.

Siehe auch: www.koenigsforst-marathon.de



Organisator Jochen Baumhof freut sich auf den 50. Königsforst-Marathon in Bergisch-Gladbach Foto: Mast

Bankenlauf mit Jubiläum

Der Frankfurter Banken-Firmenlauf J.P. Morgan Corporate Challenge feiert am 5. Juni sein 30. Jubiläum. Der teilweise größte Lauf der Welt führt seit 1993 mit einer einjährigen Unterbrechung über 5,6 km durch die Hochhausschluchten der Innenstadt. 2023 waren 54.000 aus 2.000 Unternehmen als Aktive registriert. Der Lauf gilt als Höhepunkt einer internationalen Serie. Start ist um 19 Uhr am Opernplatz.

Land unter

Zum Laufen braucht man im Grunde nicht viel. Fester Boden unter den Füßen ist aber schon mal hilfreich. Fest ist relativ, laufen ist auch im Sand möglich. Oder wenn ordentlich Wasser im Spiel ist: Im Matsch. Zu viel Wasser aber geht nicht, irgendwann ist Schluss. Nämlich dann, wenn die Wege überflutet sind, Flüsse ausufernd und Straßen, Wege und somit auch Laufstrecken einfach verschwinden. So geschehen jetzt zum Jahreswechsel in weiten Teilen Deutschlands. Manch einer hatte Wasser sogar im Haus, auch ich. Und man hat mal wieder deutlich gesehen, dass eine schöne Lage am Fluß auch Schattenseiten hat. Wenn der nämlich zu Besuch kommt. Die Einstiegsstelle meiner Stamm-Laufrunde ist blockiert. Dort stehen große „Aquariwa“-Elemente - ein mobiles Hochwasserschutzsystem. Und wo ich sonst laufe, könnte ich allenfalls schwimmen. Bezeichnerweise heißt der Fluß Leine.

Schön wäre es, wenn er wieder Leine ziehen würde und sich in sein Bett zurückzieht. Anderenorts war es noch schlimmer, überflutete Laufstrecken waren da nun wirklich dritt- oder viertrangig. Hier und da wurden Veranstaltungen abgesagt oder verschoben, wie etwa die traditionelle „Sandkruger Schleife“ bei Oldenburg. Die wurde von Anfang Januar auf den 4. Februar „gespült“. Weitere Folgen: Mancherorts wurden Wälder gesperrt, weil ein völlig aufgeweichter Boden eine Gefahr für die Standfestigkeit von Bäumen darstellt. Es ist noch gar nicht so lange her, da bestand Astbruchgefahr wegen Trockenheit. Es wird gestritten, ob das alles einfach unter „Wetter“ zu verbuchen ist oder unter „Klimawandel“. Fakt ist, dass die äußeren Einflüsse auch immer mehr Einfluss auf unseren Laufsport nehmen. Im Sommer, wenn das Hochwasser vergessen ist, werden wieder die Hitzediskussionen kommen. Soll man Startzeiten und Strecken anpassen? Soll man im Hochsommer überhaupt Langstrecken-Veranstaltungen anbieten? Oder bis maximal 10 km laufen? Es wird wieder eine Flut und zwar dann die der Fragen. **Udo Möller**

PET & Co. statt Novitäten

Von Manfred Steffny

Nachhaltigkeit ist das Gebot der Stunde. Auch bei der Sportartikelmesse ISPO Ende November, wo das Thema auch bei den jährlichen brandnewAwards, der Auszeichnung von Novitäten, zu Buche schlug. Nicht mehr das „was“ sondern das „wie“ wird entscheidend. Das kann dann ganz schön langweilig werden, wenn nicht eine neue Außensole wie bei „On“ vor einem Jahrzehnt – überrascht, sondern da hängt zum Beispiel ein simples Hemdchen mit unscheinbaren Farben in der Halle B1 für „Future Lab“. Nur die beigefügte Beschreibung verrät, dass das Material aus recyceltem Material besteht und auch wiederverwendbar ist. Das ist dann so nichtssagend, dass man den Preis lieber an einen Stand nebenan, der haltbare Bügel ganz aus festem Karton offeriert, weiterreichen würde. „Nein wir haben uns nicht um den Award bemüht“, heißt es da.

Nichts ist einfach als ein T-Shirt aus recycle fähigem Material zu fertigen“, sagt der gebürtige Tscheche Jan Kratochvil, der mit einem Partner die Firma WINQs gegründet hat. Und dann lässt er gleich einen Stapel Fakten los und schon befinden wir uns auf der Talsohle eines „greenwash“ sondergleichen. „90-95 % der Textilien und Schuhen entstehen auf der Basis von billigem ungereinigtem Petroleum“ weiß er. Und dann geht es weiter. Das Obermaterial mag zwar aus pflanzlichem Material bestehen, aber die Sohle ist aus herkömmlich bearbeitetem Kautschuk. Die Ware kommt aus einem fernen Land mit entsprechender CO2-Belastung. Wenn der gebrauchte Schuh nicht mehr getragen wird, kann er weiter gegeben werden, dies wird allerdings stets nur ein kleiner Teil sein. Auch Schuhspenden nach Afrika sind kritisch, wenn sie nicht im Koffer mitgegeben oder mitgebracht werden. „Es gibt nur eine Methode – weniger kaufen“, sagt Kratochvil.

Die Wegwerfgesellschaft muss also geizen, sparen, reparieren. Doch Kratochvil hat eine Lösung und bietet mit WINQs den hundertprozentig wiederverwendbaren Schuh an. Das sieht dann so aus: ange-

nommen das Paar Schuhe kostet 150 Euro, so erhält der Käufer bei der Rückgabe 50 Euro und kann damit den nächsten Kauf teilweise finanzieren. Sein altes Stück wird komplett wieder weiterverarbeitet. Ein Schuhkauf mit Pfand wie bei einer Bierdose. So entsteht ein vertretbarer Kreislauf, wenn auch etwas teurer. Doch nicht nur die Energie wird auf die Dauer rar.

Die Neuheit war vor allem bei den Textilien nicht immer zu erkennen. Beim Anfassen war nun kein Unterschied zwischen herkömmlichem Polyester oder einem recyclebaren Stoff zu erkennen. Natürlich gab es auch ganz „tricky“ eine Jacke, die sich in einen Rucksack verwandeln lässt. Da waren die Schuh-Geschichte schon interessanter, Runners World hatte bei seinem Laufsymposium auch adidas und asics geladen. Dabei ging es um Innovationen und Trends. Asics legte an Vergleichen dar, wie ihr Standard-Modell Kayano mit den Jahren stückchenweise immer leichter wurde, ausgerüstet mit neuen Innenleben, jetzt in der 30. Version. Nebenbei wurde der Schuh auch immer teurer, dafür aber haltbarer und flexibler. Ob aber der leichtere Schuh der bessere ist, bleibt besonders im Winter dahingestellt.



Was ist hier wohl die Novität?

Fotos: Mast

Den festen Tritt in jedem Fall braucht man bei Trail und Berglauf. Das konnte man den Ausführungen über das Segment adidas Terrex entnehmen. Da kommt man mit der vielgerühmten „Carbonatic“ nicht immer weiter. Die Testläuferin Kim Schreiber berichtete, wie sie monatelang mit den Neuerungen beim „Terrex“ (Modell Agravic Speed Ultra) nicht zurecht kam und dann plötzlich den richtigen Schritt und die Körperanpassung gefunden hatte und einen größeren Traillauf in der Türkei gewann. Warnung und Ermutigung zugleich.

Natürlich waren auch die Sorgen der Laufläden trotz des Laufbooms Gesprächsthema. Die Aufrüstung mit Laufbändern und Videoaufzeichnungen werden vom Kunden goutiert. Manchmal habe man mit einem Kunden eine halbe Stunde lang zu tun. Peinlich, wenn dann das Wunschmodell im Internet woanders bestellt wird, weil es da 10 Euro preiswerter ist. Zwei große Händler in München berichteten über ihre Strategie. Der eine macht mit Aktionen und Rundlaufbahn samstags den Laden voll, der andere macht samstags den Laden zu, weil er im Gedränge seine Laufkunden nicht ausreichend bedienen kann.



„Post Petroleum“-Schuhmacher Jan Kratochvil und seine Schuhe von WINQs



Terrex-Testerin Kim Schreiber



TOP 100 2024

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 20.01 10 km Haltern | 19.05 21,1 km Stuttgart | 08.09 10 km Bitburg |
| 04.02 Marathon Bad Füssing | 25.05 Rennsteiglauf Schmiedefeld | 15.09 Marathon Karlsruhe |
| 02.03 21,1 km Koblenz Lahn | 26.05 Marathon Würzburg | 15.09 Marathon Kassel |
| 03.03 DM 10 km Leverkusen | 02.06 Marathon Salzkotten | 15.09 21,1 km Altötting |
| 10.03 Celle 20 km | 02.06 21,1 km Potsdam | 15.09 21,1 km Tegernsee |
| 10.03 Marathon Kandel | 07.06 10 km Braunschweig | 15.09 Trier Frauenlauf |
| 10.03 10 km Schweich | 08.06 10 km Oelde | 16.09 DM 21,1 km Hamburg |
| 12.03 Marathon Königsforst (50.) | 09.06 Marathon Görlitz | 22.09 10 km Duisburg |
| 17.03 21,1 km Frankfurt | 09.06 Eifelm. Waxweiler | 29.09 Marathon Berlin |
| 23.03 100 km Grünheide | 15.06 10 km Borgholzhausen | 29.09 Marathon Ulm |
| 23.03 22 km Föhren | 16.06 21,1 km Leverkusen | 29.09 Bergen Berglauf (50.) |
| 24.03 29,1 km Kiel Hochbrücke | 16.06 21,1 km Buchholz | 03.10 21,1 km Dortmund |
| 24.03 10 km Dresden | 16.06 Marathon Fürth.Nürnberg | 06.10 Marathon Köln |
| 30.03 21.1 km Paderborn | 18.06 5 km Darmstadt | 12.10 27 km Jena |
| 07.04 21.1 km Berlin | 22.06 Marathon Löningen | 12.10 10 km Coesfeld |
| 07.04 Marathon Bockenheim | 29.06 10 km Norden | 13.10 Marathon München |
| 07.04 Marathon Freiburg | 30.06 21,1 km Trier | 13.10 Marathon Essen |
| 14.04 DM Marathon Hannover | 05.07 Frauenlauf Ulm | 13.10 Mar. Lindau-Bregenz |
| 14.04 Marathon Bonn | 06.07 21,1 km Schwerin | 13.10 Mar. Bräunlingen Schwarzwald |
| 21.04 Marathon Leipzig | 06.07 Frauenlauf Roth | 13.10 Marathon Bottwartal |
| 21.04 Marathon Spreewald | 07.07 10 km Esslingen | 13.10 10 km Leipzig |
| 27.04 51 km Wernigerode | 26.07 Marathon Füssen | 13.10 10 km Berlin Great |
| 28.04 Marathon Hamburg | 27.07 10 km Berlin | 20.10 Marathon Oldenburg |
| 28.04 Mar Dresden Oberelbe | 03.08 Marathon Rostock | 26.10 50 km Schwäbisch-Gmünd |
| 28.04 31,1 km Herrman, Bielefeld | 11.08 Marathon Monschau | 27.10 Marathon Frankfurt |
| 28.04 21,1 km Heidelberg | 17.08 100 km Leipzig | 27.10 21,1 km Düsseldorf-Duisburg |
| 04.05 Frauenlauf Berlin | 24.08 21,1 km Gillenfeld | 03.11 50 km Bottrop |
| 05.05 Marathon Duisburg | 31.08 30 km Deiringsen-Soest | 09.11 10 km Langsur |
| 05.05 21,1 km Mainz | 01.09 5 km Düsseldorf-Kö | 23.11 15 km Neuß |
| 11.05 18,5 km Schluchsee | 01.09 21,1 km Bochum | 08.12 21,1 km Tübingen |
| 12.05 Marathon Regensburg | 07.09 Marathon Niedernhall | 31.12 8 km Trier |
| 12.05 10 km Düsseldorf | 08.09 Marathon Münster | 31.12 10, 5 km Bietigheim |
| | | 31.12 15 km Werl-Soest |
| | | 31.12 10 km Goch |



20 JAHRE
einsteinmarathon

www.einstein-marathon.de

ULM/NEU-ULM
29.09.2024

 Sparkasse
Ulm

10 km

Januar

- 07.01. Ratingen
- 20.01. Burg im Spreewald
- 21.01. Hamburg-Winterlauf
- 21.01. Köln Winterlauf
- 21.01. Hilden
- 23.01. Hamm
- 27.01. Duisburg

Februar

- 04.02. Köln-Porz
- 04.02. Hilden
- 11.02. Hertzen-Bertlich
- 11.02. Hamm
- 17.02. München-Winterserie
- 18.02. Hamburg-Winterlauf
- 24.02. Duisburg

März

- 03.03. Hamburg-Winterlauf
- 03.03. Leverkusen-Bayerkreuz
- 10.03. Kölner-Basteilauf
- 10.03. Celle-Wasa-Lauf
- 16.03. Kerzerslauf
- 16.03. Salzkotten-Sälzerlauf
- 17.03. Bergisch-Gladbach
- 17.03. Timmendorfer Strand
- 23.03. Duisburg Winterlauf
- 24.03. Dresden-Citylauf
- 24.03. Kieler Brückenlauf
- 30.03. Köln-Osterlauf
- 30.03. Paderborn-Osterlauf

April

- 06.04. Düsseldorf-Benrath

- 07.04. Hamburg-Insellauf
- 14.04. Hannover-Marathon
- 14.04. Münster Zoolauf
- 21.04. Korschenbroich
- 21.04. Burg/Spreewald
- 21.04. Leipzig-Marathon
- 21.04. Tangermünde
- 26.04. Emsdetten-Teelauf
- 27.04. Moers
- 28.04. Dresden-Oberelbe
- 28.04. Köln-Severial
- 28.04. Nordkirchen
- 28.04. Würzburg-Residenzlauf

Mai

- 01.05. Dachau
- 01.05. Kaltenkirchen
- 01.05. Wolfenbüttel
- 04.05. Ratingen-Breitscheid
- 04.05. Berlin (Frauen)
- 05.05. Cuxhaven
- 05.05. Frechen
- 10.05. Neuss-Rosellen-Abendlauf
- 11.05. Mannheim
- 12.05. Schluchsee
- 12.05. Düsseldorf-Brückenlauf
- 12.05. Regensburg 10,5 km
- 18.05. Essen Atatürk
- 20.05. Stuttgart
- 26.05. Basel (3-Länder-Lauf)
- 26.05. Köln-Stadionlauf
- 30.05. Solingen
- 31.05. Grevenbroich

Juni

- 01.06. Emden-Matjeslauf
- 02.06. Düsseldorf-Schloßlauf
- 02.06. Potsdam-Schloß
- 02.06. Salzkotten

- 08.06. Oelde-City
- 09.06. Görlitz
- 09.06. Waxweiler
- 15.06. Borgholzhausen-Nacht
- 16.06. Leverkusen-HM
- 16.06. Nordheide-Buchholz
- 22.06. Hennef
- 22.06. Lönningen-Hasetal
- 29.06. Norden-City
- 30.06. Trier-Stadtlauf

Juli

- 06.07. Schwerin
- 07.07. Coburg
- 07.07. Esslingen
- 20.07. Füssen
- 21.07. Böblingen
- 27.07. Berlin City-Nacht

August

- 17.08. Schortens
- 24.08. Gillenfeld
- 28.08. Essen-Sommerlauf
- 25.08. Egelsbach
- 29.09. Bremerhaven
- 30.08. Köln-Altstadt
- 31.08. Soest-Möhneseepokal

September

- 01.09. Düsseldorf-Kö-Meile
- 01.09. Hamburg-Alsterlauf
- 08.09. Niedernhall-ebm-Papst
- 22.09. Otterndorf-Küste
- 22.09. Duisburg-Lichterlauf
- 29.09. Ulm-Einstein

Oktober

- 03.10. Anzing bei München
- 03.10. Bad Zwischenahn
- 03.10. Dortmund

- 06.10. Bremen-Marathon
- 13.10. Bräunlingen
- 13.10. Steinheim
- 13.10. München-Marathon
- 13.10. Berlin-Great-10K
- 20.10. Oldenburg
- 20.10. St. Wolfgangsee
- 20.10. Lübeck
- 26.10. Schwäbisch Gmünd
- 27.10. Dresdens
- 27.10. Remscheid

November

- 01.11. Hockenheim
- 01.11. Nordwalde
- 01.11. Bottrop
- 01.11. Losheim
- 09.11. Langsur
- 23.11. Essen-Blumensaar

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 (8km)

15 km

Januar

- 06.01. München „3Königelauf“
- 21.01. Hamburg-Winterlauf
- 23.01. Hamm

41. RHEIN-RUHR-MARATHON DUISBURG

23. RHEIN-RUHR-HALBMARATHON
2. RHEIN-RUHR-STAFFEL-HALBMARATHON
25. RHEIN-RUHR-INLINE-MARATHON
16. HANDBIKE-MARATHON

SPORTPARK DUISBURG 5. MAI 2024
RHEIN-RUHR-MARATHON.DE

Barilla
The Italian Food Company Since 1872

Celler wasa-Lauf 2024

Herzog Schloß

40

Sonntag,
10. März 2024

Celler wasa-Lauf

40. INTERNATIONALER VOLKSLAUF
durch die malerische Residenzstadt Celle

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

Februar

- 11.02. Herten-Bertlich
- 04.02. Köln-Winter, H.Urbach
- 18.02. Hamburg-Winterlauf

März

- 03.03. Hamburg-3.Winterlauf
- 16.03. Kerzerslauf
- 22.09. Erkrath 14,1 km
- 23.03. Duisburg-Winterlauf

April

- 13.04. Bad Frankenhausen-Kyffh.
- 28.04. Potsdam 14,1 km

Mai-Juni

- 11.05. Stuttgart -16 km-
- 02.06. Ratekau
- 30.06. Köln Porz (10 Meilen)

Juli

- 06.07. Schwerin

August

- 17.08. Schortens (16,1km)
- 31.08. Soest-Möhnesepokal

September

- 01.09. Forchheim 16 km
- 01.09. Merzig
- 08.09. Hamburg-Airport-Lauf (16,1 km)

Dezember

- 31.12. Werl/Soest
- 31.12. Wegberg

20 km

Januar

- 20.01. Burg
- 21.01. Hamburg-Winterlauf

Februar

- 17.02. München
- 18.02. Hamburg-Winterlauf

März

- 03.03. Hamburg-Winterlauf
- 10.03. Celle-Wasa-Lauf

Mai

- 12.05. Schluchsee (18,2 km)

Dezember

- 31.12. Gera

21,1 km

Februar

- 04.02. Köln Winterserie
- 11.02. Herten-Bertlich
- 11.02. Hamm

März

- 10.03. Kandel
- 17.03. Bergisch-Gladbach
- 17.03. Timmendorfer Strand
- 17.03. Frankfurt
- 23.03. Duisburg-Winterlauf



30.03. Paderborn-Osterlauf

April

- 06.04. Düsseldorf-Benrath
- 07.04. Bad Staffelstein
- 07.04. Berlin-SCC-HM
- 07.04. Hamburg-Insellauf
- 07.04. Freiburg
- 13.04. Bad Fankenh. 22km
- 14.04. Hannover
- 14.04. Münster Zoolauf
- 14.04. Bonn-Marathon
- 20.04. München
- 21.04. Burg-Spreewald
- 21.04. Darß
- 21.04. Leipzig
- 28.04. Hamburg-Marathon
- 28.04. Heidelberg
- 28.04. Dresden-Oberelbe
- 28.04. St. Wendel

Mai

- 05.05. Duisburg-Marathon
- 05.05. Cuxhaven
- 05.05. Heilbronn-Trollinger
- 05.05. Mainz
- 11.05. Mannheim
- 12.05. Regensburg
- 20.05. Stuttgart
- 25.05. Rennsteig
- 26.05. Basel (3-Länder-Lauf)
- 26.05. Würzburg-Stadtmarathon

Juni

- 02.06. Düsseldorf-Schloßlauf
- 02.06. Salzkotten
- 08.06. Altenburg
- 08.06. Drebber
- 09.06. Görlitz
- 09.06. Waxweiler
- 15.06. Düsseldorf Himmelveit
- 16.06. Leverkusen-HM
- 16.06. Nordheide-Buchholz
- 22.06. Hennef
- 22.06. Löningen-Hasetal
- 30.06. Trier-Stadtlauf

Juli

- 06.07. Schwerin
- 20.07. München
- 20.07. Füssen
- 30.06. Hamburg

August

- 03.08. Rostock
- 04.08. Nordkirchen
- 24.08. Gillenfeld-Maare-Mosel
- 25.08. Hiltrup
- 25.08. Egelsbach-Waldmarathon
- 30.08. Köln-Altstadt

September

- 01.09. Bochum
- 01.09. Flensburg
- 08.09. Niedernhall-ebm-Papst
- 15.09. Altötting
- 15.09. Karlsruhe
- 15.09. Otterndorf-Küste
- 15.09. Kassel
- 15.09. Tegernsee
- 29.09. Ulm-Einstein
- 29.09. Bremerhaven

Oktober

- 03.10. Dortmund
- 06.10. Bremen
- 06.10. Hamburg-Bramfeld
- 06.10. Köln
- 13.10. Leipzig
- 13.10. Bräunlingen
- 13.10. Lindau-3 Länder
- 13.10. Steinheim
- 13.10. München-Marathon
- 13.10. Schmallebenberg 22,2km
- 20.10. Oldenburg
- 27.10. Dresden
- 27.10. Köln-Porz-Herbstlauf
- 27.10. Remscheid

November

- 03.11. Gütersloh
- 23.11. Essen-Blumensaart
- Dezember**
- 06.12. Tübingen-Nikolaus
- 06.12. Bad Honnef-Nikolaus
- 31.12. Netphen

25 km

- Mai** 05.05. Berlin 25
- Juli** 28.07. Bellheim
- August**
- 18.08. Sengbachtalsperre 30,9 km

- 24.08. 28,1km Niederzier
- 31.08. Soest-Möhnesee -30km-

September

- 01.09. Forchheim 26 km
- Oktober**
- 12.10. Wernigerode-Harz
- 26.10. Schwäbisch Gmünd
- 20.10. St. Wolfgangsee -27 km-
- November**
- 03.11. Bottrop

42,2 km

(Auszüge auch International, siehe SPIRIDON 11-12/2023)

Februar

- 04.02. Bad Füssing
- März**
- 10.03. Kandel
- 10.03. Barcelona-Marathon
- 17.03. Bergisch-Gladbach
- 17.03. Rom
- 23.03. Grünheide-Kienbaum

April

- 07.04. Freiburg
- 07.04. Bad Staffelstein
- 07.04. Paris
- 07.04. Linz
- 13.04. Bad Fankenhausen
- 14.04. Hannover
- 14.04. Rotterdam
- 14.04. Bonn-Marathon
- 21.04. Leipzig
- 21.04. Burg/Spreewald
- 21.04. Darß
- 21.04. London
- 21.04. Wien
- 21.04. Zürich
- 28.04. Hamburg-Marathon
- 28.04. Dresden-Oberelbe
- 28.04. St. Wendel

Mai

- 05.05. Cuxhaven
- 04.05. Helgoland
- 05.05. Duisburg-Marathon
- 05.05. Heilbronn-Trollinger
- 05.05. Mainz
- 05.05. Kopenhagen
- 11.05. Mannheim
- 12.05. Regensburg
- 12.05. Salzburg
- 25.05. Rennsteig
- 26.05. Basel (3-Länder-Lauf)
- 26.05. Würzburg-Stadtmarathon
- Juni**
- 02.06. Salzkotten
- 08.06. Altenburg
- 08.06. Drebber
- 09.06. Görlitz
- 09.06. Waxweiler



22.06. Lönigen-Hasetal

Juli

21.07. Füssen

August

03.08. Rostock

11.08. Monschau

25.08. Egelsbach

September

01.09. Flensburg

01.09. Forchheim 16 km

08.09. Münster

08.09. Wolfsburg

08.09. Niedernhall-ebm-Papst

15.09. Karlsruhe

15.09. Kassel-Läufe

29.09. Berlin

29.09. Ulm-Einstein

Oktober

06.10. Bremen

06.10. Köln

13.10. München

12.10. Harzgebirgslauf

13.10. Bräunlingen

13.10. Lindau-3 Länder

13.10. Schmallenberg

13.10. Steinheim

13.10. Bremerhaven

13.10. Essen

20.10. Amsterdam

20.10. St. Wolfgangsee

20.10. Magdeburg

20.10. Oldenburg

27.10. Dresden

27.10. Venedig

27.10. Frankfurt

27.10. Remscheid

27.10. Luzerne

November

03.11. Simmerath-Einruhr

03.11. New York

Dezember

01.12. Bertlich

02.12. Bad Honnef

ULTRA

Januar

27.01. Rodgau 50 km

März

02.03. Marburg 50 km

23.03. Kienbaum 50km, 100km, 12h

April

21.04. 50 km Ebershausen

Mai 25.05. Rennsteiglauf 73,9 km

Juni

07.06.-08.06. Biel 100km

09.06. Waxweiler 50 km

Juli

13.07. Duisburg 50 km

August

10.08. 24 h Stadtoldendorf

11.08. 56 km, 75 km Monschau

17.-18.08. 100 Meilen

Mauerlauf Berlin

17.08. 75 km Müritz-Lauf Waren

17.08. Leipzig 100km, 50km

Oktober

13.10. Steinheim 50 km

26.10. Schwäbisch Gmünd 50km

27.10. Remscheid 63,3km

November

03.11. Bottrop 50km

10.11. Steinfeld 56 km

INTERNATIONALER SCHLUCHSEELAUF



12. Mai 2024

powered by



Weitere Informationen auf:
www.schluchseelauf.com

TRAIL - CROSS
(AUSZÜGE)

Februar

17.02. Tarwera-Rotura, 102 km

17.02. Brocken-Göttingen, 92 km

März

02.03. Wintertrail-Reit, 42 km

03.03. Monschau, 10km Strong-Trail

16.03. Schweriner-Seentrail, 61km

April

13.04. Bad Frankenh. 42km

21.04. Zell DM Berglauf

21.04. Bilstein, 100 km

27.04. Harz-Wernigerode, 51km

28.04. Schönbuch, 42km

28.04. Hermannslauf 31,1 km

Mai 11.05. Chiemgau, 60 km

18.05. Birkweiler, 110km

18.05. Bad Harzburg, 42km

25.05. Rennsteig, 73km

Juni

08.06. Husum-Damp, 96km

14.-15.06. Garmisch-

Zugspitze, 106 km

Juli 06.07. Fröttstadt, 100km

20.07. Grindelwald, 100km

August-September

17.08. Menden 26,5 km

21.09. Heidelberg-Trail

Oktober

12.10. Wernigerode-Harz

13.10. Bräunlingen

26.10. Schwäbisch Gmünd

27.10. Remscheid



13. Marathon
Deutsche Weinstraße

07.04.2024

mit Duo- & Halbmarathon






Veranstalter: Landkreis Bad Dürkheim
Ausrichter: TSV Bockenheim, TSG Grünstadt

Meldeadresse & Infos
Kreisverwaltung Bad Dürkheim
Marathon Deutsche Weinstraße
Philipp-Fauth-Straße 11, 67098 Bad Dürkheim

Tel./Fax: 06322 961-1015 (ab 14.00 Uhr)
E-Mail: info@Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de

www.Marathon-Deutsche-Weinstrasse.de

52. Int. Wolfgangseelauf

19./20. Oktober 2024



www.wolfgangseelauf.at

5,2-km-Panoramalauf | 10-km-Uferlauf | 27-km-Klassiker
42,195 km | Junior-Marathon | Walk the Lake








Streckenvermesser streiken

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat überraschend im November die unabhängigen Streckenvermesser in das Kampfrichter-Kontingent und deren Gebührenordnung inkludiert und ihnen per Rundschreiben mitgeteilt, welches Engelt ihr für ihren Einsatz zusteht. Dies wurde mitgeteilt in einem Rundschreiben an die zugelassenen Streckenvermesser für bestenlistenfähige Strecken, das einem Diktat gleicht. Dabei wurden sogar die beiden offiziellen Beauftragten in der Verbindung mit dem DLV ignoriert. Diese reagierten empört mit Amtsniederlegung (Udo Brandt) bzw. einem Drei-Monats-Streik (Karl Josef Roth) für Vermessungen beziehungsweise Überprüfungen im Bereich des DLV.

In einem juristisch unterfütterten offenen Brief an den DLV-Präsidenten protestieren die Vermesser wie folgt:

Offener Brief

Wir die Gruppe der Streckenvermesser im Bereich des DLV sehen uns veranlasst, gemeinsam zur beschlossenen Gebührenverordnung wie folgt Stellung beziehen:

Bezüglich unserer Tätigkeit als Streckenvermesser sind wir weder Angestellte noch in sonstiger Art und Weise Dienstverpflichtete des DLV, keiner von uns hat mit dem DLV zu irgendeiner Zeit einen diesbezüglichen Arbeitsvertrag, Dienstvertrag oder Werkvertrag geschlossen. Zwischen uns und dem DLV besteht also keine rechtliche Grundlage dafür, dass der DLV zur Regelung der für uns für die Streckenvermessung zustehenden Vergütung berechnen könnte. Mit der Gebührenordnung greifen Sie in unsere grundgesetzlich geschützte Berufsfreiheit ein.

Eine vertragliche Bindung besteht jeweils nur mit den jeweiligen Laufveranstaltern. Aufgrund einer vertraglichen Vereinbarung wird hierbei die von uns zu erbringende Leistung und die vom Veranstalter zu erbringenden Gegenleistung ausgehandelt und geregelt. Grundsätzlich sind wir in diesem Zusammenhang selbstständig auf eigene Rechnung für zeitlich umrissene und damit begrenzte Aufträge für eine Vielzahl von Laufveranstaltern als Gewerbetreibende tätig. Wir handeln die uns zustehende Vergütung fair unter Berücksichtigung einer Vielzahl von Parametern aus;

hierbei wird folgendes berücksichtigt.

* Wir tragen die für die Streckenvermessung notwendigen Vorhaltekosten für die Büro- und Außendienstausstattung.

* Wir tragen das Risiko, das aus einer fehlerhaften Streckenvermessung resultieren kann, beispielsweise die ausbleibende Anerkennung als Rekord, ausgefallene Siegerprämien

* Wir tragen die Kosten für Schadenersatzansprüche des Veranstalters und anderes mehr.

* Wir tragen die Kosten einer mit der Tätigkeit als Streckenvermesser in Verbindung stehenden Haftpflichtversicherung.

* Bei der Streckenvermessung handelt es sich um eine hochqualifizierte Tätigkeit. Mit freundlichen Grüßen

Die Gruppe der Streckenvermesser

gez. Stefanie Aaronson, Detlev Ackermann, Thomas Adick, Peter Andres, Sascha Arndt, Jörn Beger, Ronny Behn, Carsten Birkholz, Michael Boose, Egenhard Busack, Udo Brandt, Dr. Jürgen Brunsing, Christopher Conrri, Thomas Ernsdorf, Uwe Euskirchen, Felix Fernandez, Gerhard Fitzthum, Peter Gassenschmidt, Christian Gertel, Peter Gottwald, Franz Groß, Florian Harndt, Olaf Henkel, Günther Henne, Philipp Henne, Uwe Hofmann, Jürgen Huber, Michael Kiene, Uwe Koczulap, Dr. Thomas Kraus, Markus Kreimer, Harald Kreizer, John Kunkeler, Georg Lacknermeier, Ute Lacknermeier, Hans-Jörg Lange, Dirk Langenbach, Stephan Lorenz, Dr. Maya Lukas, Dennis Maher, Detlev Matzen, Thorsten Mayer, Jens Meilenthin, Dominik Müller, Fred Neumann, Wolfgang Olbrich, Gregor Pfennig, Marian-Bernd Pries, Karl-Ludwig Rittel, Karl Josef Roth, Ortwin Roye, Mario Sagasser, Relaf Saul, Dirk Siebert, Paul Schaaf, Dieter Schenzer, Prof. Wolfgang Schikor, Karl-Uwe Schmidt, Hans-Peter Schneider, Franz Schrader, Peter Schütze, Paul Stein-Ulbrich, Werner Stephan, Wolfgang Timm, Joachim Uliczka, Melanie Wagner, Heiner Walbaum, Michael Weber, Hans-Joachim Weidner.

Unsinnige Streckenkürzungen

Ich habe mal wieder ein großes Problem damit, wie der DLV mit den Langstreckenläufern im Seniorenbereich umgeht. Nach langer Krankheitspause habe ich letzten Februar wieder mit dem Training angefangen, um dieses Jahr (1. Jahr in der M60) wieder bei deutschen Meisterschaften zu starten. Da ich sehr gerne in der Halle laufe und schon 2014 und 2019 jeweils auf Platz 4 gekommen bin, war mein erstes Ziel natürlich auch in diesem Jahr diese Veranstaltung. Im August hat mir leider eine vierwöchige Verletzungspause und danach der Tod meines Vaters einen Strich durch die Rechnung gemacht, wodurch ich die

Norm für die 3.000 m nicht geschafft habe. Ende Oktober bin ich wieder ins Training eingestiegen und jetzt auch auf einem guten Weg. Als vor Weihnachten bekannt wurde, dass es erstmals nach Corona wieder Hallenmeisterschaften der Senioren gibt (2./3.3. in Dortmund), hatte ich nun vor, die Norm bei den hessischen Meisterschaften 2 Wochen vorher zu laufen.

Jetzt muss ich mit Entsetzen feststellen, dass man vom DLV einfach die 3000 m gestrichen hat und stattdessen 1500 m angeboten werden. Die Begründung: am 3.3. sind auch die Titelkämpfe über 10 km Straße. Dafür können sich die Mittelstreckler freuen, dass sie neben 800 m jetzt noch eine zweite Mittelstrecke laufen können. Es ist auch kein Problem, wenn ein Sprinter an den zwei Tagen über 60 m, 200 m, 400 m, Hürden und vielleicht noch Weit- und Hochsprung starten kann. Aber den Langstrecklern darf an einem Wochenende nur eine Distanz zur "Auswahl" stehen.

Was noch dazukommt, ist, dass sich in den nächsten zwei Monaten niemand mehr für die 1.500 m qualifizieren kann, denn diese Distanz wird noch nicht einmal bei den Landesmeisterschaften angeboten, sondern natürlich 800 m und 3000 m. Jeder wie ich auch hat natürlich im letzten Sommer versucht, die Norm über 3.000 m zu laufen, jetzt können nur Sportler starten, die ZUFÄLLIG im Sommer 1500 m gelaufen sind. Wer das Glück nicht hatte, schaut jetzt in die Röhre. Nachdem man schon während der Corona-Zeit die 10.000 m von der Meisterschaftsliste gestrichen hat, folgt jetzt also die einzige Langstrecke, die in der Halle gelaufen wurde. Das kann kein normaler Mensch verstehen, und auch die Begründung ist einfach nur ein schlechter Witz.

Da es sicher nicht aussichtsreich ist, wenn ich oder ein anderer, dem es genauso geht, die Sache beim DLV vorträgt, wäre es schön, wenn Spiridon als Vertreter der Langstreckenläufer mit dieser Sache mit dem DLV Kontakt aufnimmt. Die Streichung von Langstrecken wurden da ja schon öfter kritisiert. Wie es aussieht, gibt es dieses Jahr auch keine Langstaffel-Meisterschaften mehr. Ideal wäre es, wenn man den DLV noch überzeugen kann, die 3.000 m anzubieten, woran ich aber nicht glaube. Wenn doch, dann müsste es aber schnellstens geschehen. Denn viele wollen wie ich die Norm noch vorher laufen, und Meldeschluss für die hessischen Meisterschaften ist schon am 4. Februar. In anderen Bundesländern sind die Landesmeisterschaften sogar schon im Januar. Und da würde ich nur laufen, wenn es um die DM-Norm geht. Wenn man schon unbedingt seitens des DLV auf den 1500 m beharrt, dann muss man aber wenigstens auch die 3000-m-Norm anerkennen, dann gäbe es zumindest noch eine Chance, sich zu qualifizieren.

Karsten Lind per E-Mail

**LÄUFERGEURTSTAGE JANUAR, FEBRUAR**

Zusammengestellt von Christian Werth

Mike Boit 06.01.1949 75

Kenia, früherer Mittelstreckler, Laufpionier seines Kontinents als erster afrikanischer Olympia-Medaillengewinner auf einer Mittelstrecke mit 800-m-Bronze 1972 in München, Commonwealth-Sieger 800 m 1978, 1983 Rekord-Meilenlauf in 3:28,36 min auf abschüssiger Straße in Auckland (ca. 18 sec unter Bahn-Weltrekord), zudem 1989 M40-Meilen-Weltrekord mit 4:15,48 min, normale Bestzeiten: 800 m 1:43,57 min, 1.500 m 3:33,67 min, später wissenschaftliche Karriere in den USA und kenianischer Sportminister.

Richard Nerurkar 06.01.1964 60

Großbritannien, früherer Langstreckler, Marathon-Weltcup-sieger in San Sebastian 1993, im gleichen Jahr Sieger des Hamburg-Marathons, Olympia-Fünfter im Marathon 1996, über 10.000 m WM-Fünfter 1991, Bestzeiten: Marathon 2:08:36 h, 10.000 m 27:40,03 min, später Entwicklungshelfer und Organisator des „Great Ethiopian Run“ sowie weiterer Rennen in Äthiopien.

Charly Doll 09.01.1954 70

Hinterzarten, eigentlich Karl-Heinz Doll, früherer Ultra- und Bergläufer, Sieger Comrades-Marathon 1993, zweifacher Sieger Swiss-Alpine 1988 und 1989, mehrfacher Deutscher Berglauf-Meister, Deutscher Meister 100-km-Lauf 1990 mit persönl. Bestzeit von 6:29:34 h, auch als Altersklassenathlet erfolgreich als Berglauf-Weltmeister der M45 2003 und mit Bronze in der M50 2006, als Skilangläufer 1986 12-h-Weltrekord mit 218,7 km, später im Breisgau als Hotelier und Koch erfolgreich, auch seine beiden Kinder Benedikt (33 Jahre, Weltmeister im Biathlon 2017) und Stefanie (35 Jahre, WM-Teilnehmerin im Berglauf, sechsfache Siegerin des Schwarzwald-Marathons) sind Spitzensportler.

Maria Bak 09.01.1959 65

Hersbruck bei Nürnberg, frühere Ultraläuferin des MTP Hersbruck, Siegerin Comrades-Marathon 1995, Siegerin Swiss-Alpine 2004, mehrfache deutsche Meisterin über 100 km, 100-km-Bestzeit 7:30:32 h, zweijährige Doping Sperre nach vermeintlichem Wincot-Sieg 1997 in 7:06:55 h, ihr deutsch-polnischer Ehemann Kasimierz Bak war ebenfalls im Ultralauf erfolgreich (toppte deutschen 100-km-Rekord Charly Dolls auf die noch heute bestehende Bestmarke von 6:24:29 h).

Abede Mekonnen 09.01.1964 60

Äthiopien, früherer Marathonläufer, zwischen 1986 und 1993 acht große Marathonsiege: darunter dreimal in Tokio sowie in Paris und Boston, Bestzeit als Peking-Sieger 1988 mit 2:07:35 h, bei Olympia erfolglos: Aufgabe 1992, Einbruch 1996 als 81., hält aktuellen Rekord mit 32 Marathonläufen unter 2:15 h, im Crosslauf Vizeweltmeister 1986, Neffe von Abede Bikila.

Faith Kipyegon 10.01.1994 30

Kenia, Mittel- und Langstrecklerin, gehört mit zwei Olympiasiegen 2016 und 2021 sowie drei WM-Titeln 2017, 2022 und 2023 schon jetzt zu den erfolgreichsten 1.500-m-Läuferinnen aller Zeiten (zudem zweimal Silber 2015 und 2019), ihr Debüt auf der 5.000-m-Distanz krönte sie

bei der WM 2023 in Budapest mit dem ungewöhnlichen Gold-Double 1.500 und 5.000 m, historisch wurde es auch im Juni 2023 mit 1.500-m-Weltrekord in 3:49,11 min als erste Frau unter 3:50, Weltrekord über 5.000 m mit 14:05,20 min (im September von ihrer Landsfrau Gudaf Tsegay auf 14:00,21 min verbessert) und der schnellsten je gelaufenen Meile in 4:07,64 min, zudem vier Titel bei Crosslauf-Weltmeisterschaften, die goldene Karriere begann als Olympia-Halbfinalistin 2012 und WM-Fünfte 2013, weitere Bestzeiten: 800 m 1:57,68 min, 1.000 m 2:29,15 min, 3.000 m 8:23,55 min.

Ian Stewart 15.01.1949 75

Schottland, früherer Langstreckler, Olympia-Dritter über 5.000 m 1972 in München, Europameister 5.000 m 1979 in Athen, Sieger Hallen-EM 3.000 m 1975, Commonwealth-Sieger 5.000 m 1970, Crosslauf-Weltmeister 1975, Bestzeiten: 5.000 m 13:22,85 min (Europarekord 1970), 10.000 m 27:43:03 min, auch seine Geschwister Peter und Mary gehörten zur Mittelstrecken-Weltspitze.

Lydia Grigorjewa 21.01.1974 50

Russland, frühere Langstrecklerin, EM-Bronze über 10.000 m 2006 in Göteborg, bei Olympia zwei Bahn-Teilnahmen als Neunte 2000 und Achte 2004, Marathon-Siege in Paris 2005, Chicago 2006 und Los Angeles 2006 und Boston 2007, Bestzeiten: Marathon 2:25:10 h (2006), 10.000 m 30:32,72 min (EM 2006), Karriereende 2009, auch Schwester Irina Timofejewa war eine Weltklasse-Marathonia (Hamburg-Siegerin 2008 mit Streckenrekord 2:24:14 h).

Filmon Ghirmai 25.01.1979 45

Tübingen, gebürtig aus Eritrea, früherer Hindernisläufer des LAV Tübingen, fünfmal deutscher Hindernis-Meister zwischen 2002 und 2009, zudem deutscher Meister über 10.000 m 2009, größter internationaler Erfolg als Europacup-Sieger 2007 in München, zwei WM-Teilnahmen 2003 und 2007 sowie EM-Teilnahme 2002 (jeweils Vorrunden-Aus), Bestzeit 3.000 m Hindernis 8:20,50 min aus 2003, weitere Bestzeit 1.500 m 3:42,46 min, 5.000 m 13:39,61, 10.000 m 29:28,31 min, Karriereende 2012 nach mehreren Verletzungen und gescheitertem Comebackversuch, als Geschäftsführer im sportmedizinischen Handel tätig.

Wanda Panfil 26.01.1959 65

Polen, frühere Marathonläuferin, Marathon-Weltmeisterin 1991 in Tokio mit 2:29:53 h, zweimal Olympia-Zweite 1988 und 1992, Siege in London 1990 und Boston 1991, zwölf polnische Meistertitel und neun Landesrekorde über 3.000 m bis Marathon, Bestzeit 2:24:18 h aus 1991, zweimal Polens Sportlerin des Jahres 1990 und 1991.

Ingo Sensburg 27.01.1949 75

Berlin, früherer Mittel- u. Langstreckler, größter Erfolg als Hallen-Europameister über 3.000 m 1976 in München, DM-Medaillen auf Distanzen zwischen 1.500 m und Marathon von 1970 bis 1982, dreifacher Sieger Berlin-Marathon 1976, 1979 und 1980 sowie vier Siege beim Berliner Halbmarathon, Sieger Essen-Marathon 1976, mehr als 200 Berliner Meistertitel, später auch als Seniorensportler erfolgreich, Bestzeiten: 1.500 m 3:42,3 min, 5.000 m 13:32,98 min, 10.000 m 28:42,0 min, Marathon 2:16:48 h, von Beruf Polizeihauptmeister.

FEBRUAR**Hans-Jürgen Orthmann 05.02.1954 70**

Spitzname „Sehne“, Kirchen a.d. Sieg, früherer Langstreckler u.a. für Laufzwang Wippetal, größter Erfolg als Vizeweltmeister im Crosslauf 1980 in Paris, im gleichen Jahr Bronze bei der Hallen-EM über 3.000 m, 1973 Junioren-Europameister 3.000 m, 1972 Jugend-Weltrekord mit 8:06,8 min, von 1975 bis 1987 13-Teilnahmen bei Cross-WMs in Folge, 41 Länderkämpfe, 22-facher Deutscher Meister, Bestzeiten: 3.000 m 7:48,09 min, 5.000 m 13:30,53 min, 10.000 m 28:02,92 min, später Marathon in 2:17:50 h (1988) und M40-Mittelstreckler mit 1:59,46 min über 800 m.

Markus Pingpank 05.02.1964 60

Barsinghausen, gebürtiger. Johannesburger und seit 1986 Deutscher, Altersklassenläufer für Hannover Athletics, gehörte zu Beginn der 90er mit Bestzeiten von 5.000 m in 13:42,15 min und 10.000 m in 28:36,88 min zur deutschen Spitze, sechs Länderkämpfe, 1984 und 1985 südafrikanischer Juniorenmeister über 1.500 m, später Deutsche Meistertitel in M35, M40 und M45, 2004 M40-Hallen-Weltmeister über 3.000 m, 2009 M45-Europameister über 10 km und im Crosslauf, AK-Bestzeiten 5.000 m: M40 14:37,15 min und M45 15:15,95 min, im Raum Hannover als Lauftrainer und Laufsportreferent tätig, inzwischen ist auch Tochter Svenja (Jahrgang 1996, zählt mit 15:44,34 min zur deutschen 5.000-m-Elite) im Laufsport erfolgreich,.

Claudia Lokar 09.02.1964 60

Herne, geb. Borgschulze, frühere Langstrecklerin des TuS Sythen, zählte in den 90er Jahren über 1.500 m bis Marathon zur deutschen Spitze, neunfache Deutsche Meisterin 3.000 m, Crosslauf, Berglauf und Marathon, intern. größter Erfolg 1993 als WM-12. 3.000 m, 1996 Olympia-Teilnahme 5.000 m mit Vorlauf-Aus, Bestzeiten: 1.500 m 4:09,64 min, 5.000 m 15:07,62 min, Marathon 2:28:17 h als Berlin-Vierte 1996, später erfolgreiche Altersklassenläuferin als mehrfache deutsche Meisterin, deutscher W45-Rekord 10 km mit 34:29 min, Siegerin Leverkusener Bayer-Kreuz-Lauf 1989 und 2010!, als Sonderschul-Pädagogin tätig.

Bashir Abdi 10.02.1989 35

Belgien (2002 aus Somalia geflüchtet), Marathonläufer, hat sich ab 2000 auf die Marathon-spezialisiert und wurde dafür mit Olympia-Bronze 2021 und WM-Bronze 2022 belohnt, zwei Siege beim Eindhoven-Marathon 2021 in neuer Europarekordzeit von 2:03:36 h und 2023 mit 2:03:48, zudem Tokio-Zweiter 2020 und Chicago-Dritter 2021, zuvor eine bei weitem nicht so erfolgreiche Bahn-Karriere mit EM-Silber über 10.000 m 2018 in Berlin als größtem Tartan-Erfolg, auf dieser Distanz bei Weltmeisterschaften maximal 23., Bahn-Bestzeiten: 5.000 m 13:04,91 min, 10.000 m 27:36,40 min, wird von Paula Radcliffs Ehemann Gary Lough trainiert. Hildegard Mockenhaupt

Hildegard Mockenhaupt 10.02.1954 70

Die Siegerländerin ist nicht nur die bescheidene Mutter der umtriebigen Sabrina Mockenhaupt, sondern auch eine passionierte Langstreckenläuferin mit einer Marathon-Bestzeit von 2:40:41 h. Auch als Seniorin ist sie aktiv und ebnete „Mocki“ den Weg von der Mittelstreckenläuferin bis zum Marathon. Sabrina verbesserte Hildegards Frauen-



Familienbestzeit im Marathonlauf auf 2:26:31 h, scheiterte jedoch am Familienrekord des Vaters Fred, der es auf 2:24:59 h brachte. Mit im Rennen Sabrinas Zwillingbruder Markus, der auch ein guter Langtreckenläufer war und ist.

Valentina Jegorowa 16.02.1964 60

Russland, frühere Marathonläuferin, Überraschungs-Olympiasiegerin von Barcelona 1992 mit 2:32:41 h, vier Jahre später Silber in Atlanta hinter Fatuma Roba, EM-Zweite 1990 in Split, zudem zweifache Siegerin Tokio-Marathon 1993 und 1994, Siegerin Nagano-Marathon 1999 als Karriereabschluss, Bestzeit 2:23:33 h als Boston-Zweite 1994 hinter Uta Pippig.

Fermin Cacho 16.02.1969 55

Spanien, früherer 1.500-m-Läufer, Olympiasieger von Barcelona 1992 mit Schlussrunde von 50,4 sec, vier Jahre später Silber in Atlanta, bei Weltmeisterschaften zweimal Silber 1993 und 1997, Europameister 1994 in Helsinki, siebenfacher spanischer Meister, 1997 in Zürich Bestzeit und Europarekord mit 3:28,95 min (erst 2013 durch Mo Farah unterboten), vorzeitiges Karriereende 1999 nach einer Achillessehnen-Verletzung.

William Tanui 22.02.1964 60

Kenia, früherer Mittelstreckler, größter Erfolg als 800-m-Olympiasieger von Barcelona 1992, bei der WM 1993 trotz Favoritenrolle nur Siebter, Mitte der 90er Umstieg auf 1.500 m als Olympia-Fünfter 1996, rückte erst mit 25 Jahren als Commonwealth-Sieger 1989 ins Rampenlicht, Bestzeiten: 800 m 1:43,30 min, 1.500 m 3:30,58 min, Meile 3:50,57 min, lange Karriere bis 2001 als 37-Jähriger.

Peninah Arusei 23.02.1979 45

Kenia, früherer Langstrecklerin, zahlreiche Siege bei deutschen Straßenläufen, 2008 Siegerin Berlin-Halbmarathon mit Bestzeit von 68:22 min, dreifache Siegerin 25 km von Berlin (2009 mit Afrikarekord von 1:22:31 h), drei 10-km-Siege beim Paderborner Osterlauf 2006 bis 2008, Dritte Halbmarathon-WM 2010, bei ihrem einzigen internationalen. Bahneinsatz Olympia-18. über 10.000 m 2008, nur ein Marathon als Wien-Dritte 2011 mit 2:27:17 h, Karriereende 2012.

Xing Huina 25.02.1984 40

China, frühere Langstrecklerin, Überraschungs-Olympiasiegerin über 10.000 m 2004 in Athen mit nur 20 Jahren, damals mit Bestzeit von 30:24,36 min im Schlusspurt gegen die Äthiopierinnen Dibaba und Tulu erfolgreich, WM-Vierte 2005, bereits 2001 als 17-Jährige WM-Siebte mit Junioren-Weltrekord von 30:31,55 min, ab 2006 mit erst 22 Jahren deutlicher Leistungsabfall und vorzeitiges Karriereende 2008, Bestzeit 5.000 m 14:43,64 min.

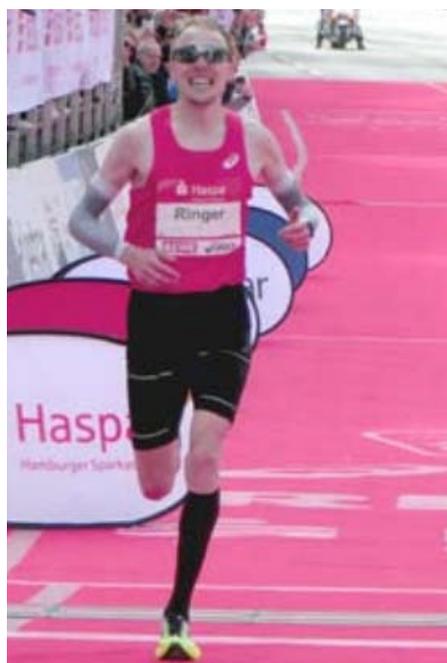
Stephen Kiprotich 27.02.1989 35

Uganda, früherer Marathonläufer, als Marathon-Olympiasieger (2012 in London) und -Weltmeister (2013 in Moskau) Volksheld seines Landes, als bislang einziger Läufer gleichzeitig Marathon-Olympiasieger und -Weltmeister, zudem WM-Sechster 2015, bei Olympia 2016 nur noch 14., bei seinem Karriereschlusspunkt Olympia 2021 verletzungsbedingt ausgestiegen, Marathon-Debüt 2011 als Eindhoven-Sieger mit 2:07:20 h, jedoch keine weiteren Siege bei City-Marathons, vor seiner Marathon-Umstieg relativ schmucklose Karriere als Bahnläufer (Vorlauf-Aus WM 5.000

m 2007, PB 10.000 m nur 27:58,03 min), ehemals auch als Hindernisläufer (nur 8:26,66 min). Crossläufer (WM-Sechster 2011) und Bergläufer (WM-Fünfter 2010) aktiv, Bestzeit 2:06:33 h als Tokio-Zweiter 2015, Karriereende 2021.

Richard Ringer 27.02.1989 35

Unteruhldingen am Bodensee, Langstreckler für den LC Rehlingen (bis 2019 VfB LC Friedrichshafen), zählt seit rund zehn Jahren zur europäischen Spitze und war mit Marathon-Gold bei der EM 2022 in München (ein Schlusspurt wie im Traum) und EM-Bronze über 5.000 m 2016 in Amsterdam (als sich fünf Athleten nahezu zeitgleich ins Ziel warfen) Teil zweier geschichtsträchtiger Rennen, zudem Bronze bei der Hallen-EM in Belgrad 2017 und Europacup-Sieger über 10.000 m in London 2018, Danach Trainer- und Vereinswechsel ab 2020 Fokussierung als Profisportler und Spezialisierung auf den Straßenlauf mit Marathon-Debüt von 2:10:59 h, 2021 in Siena Verbesserung auf 2:08:49 h und in Tokio Olympia-26. mit 2:16:08 h, 2022 EM-Coup in 2:10:21 h und Silber mit der Marathon-Mannschaft, 2023 noch schneller und zweifache Olympia-Quali als Hamburg-Sechster in 2:08:08 h und Anfang Dezember in Valencia mit 2:07:05 h als zweitschnellster Deutscher überhaupt hinter Amanal Petros, 2023 zudem neue Halbmarathon-Bestleistung mit 61:09 min im Februar in Barcelona (viertschnellster Deutsche überhaupt), weitere Teilnahmen bei intern. Bahnmeisterschaften über 5.000 m als EM-Vierter 2014 (und mit dem DLV Europameister), WM-14. in 2015, Vorlauf-Aus bei Olympia 2016 und Vorlauf-Aus bei der WM 5.000 m 2017, zudem Dritter der Studenten-WM über 5.000 m 2013 und Siebter der Crosslauf-EM 2013, national 16-facher Deutscher Meister in sieben verschiedenen Disziplinen: 3.000 m Halle, 5.000 m, 10.000 m, 10 km, Halbmarathon (beides in 2023) sowie Crosslauf lang und kurz, Bahn-Bestzeiten: 10.000 m 27:36,52 min (2018, fünftbeste deutsche Leistung überhaupt), 5.000 m 13:10,94 min (2015, fünftbeste deutsche Leistung überhaupt), 3.000 m 7:46,37 min (2016), von Beruf Betriebswirt, seit 2022 mit der österreichischen Läuferin Nada Ina Pauer (dreifache EM-Teilnehmerin 5.000 m, Halle und Crosslauf) verheiratet.



Richard Ringer beim Hamburg-Marathon 2023
Foto: Mast

SPIRIDON

SPIRIDON-Laufmagazin 1/24

Redaktion, Abonnementsverwaltung
Dorfstr. 18a
40699 Erkrath

Telefon: 0211-36 18 49 37, Heftbestellung und Abos

E-Mail : spiridon@gmx.com (Redaktion)
spiridon36@gmail.com (Abowaltung, Anzeigenabteilung)

Print: Aktuelle und ältere Ausgaben portofrei gegen Rechnung beim Verlag erhältlich.

51. Jahrgang Nr. 528

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),
(Altenberge), Herbert Steffny (Titisee),
Winfried Stinn (Freiburg),
Dr. med. Anastasios Vounatsos (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 45 € (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 2024, Gesamtauflage seit 1975: 7.980.000



Zu diesem Zeitpunkt lag der überraschend doch für Valencia angetretene frühere dreimalige Olympiasieger Kenenisa Bekele bis zu 20 sec alleine laufend zurück. Seit seinem Fast-Weltrekord von Berlin (-1sec bei 2:01:42 h) war er nur aufgefallen durch Verletzungen und aufgegebene Rennen, zuletzt im Frühjahr in London. Mit einer bravourösen Aufholjagd, die ihm sein Manager Jos Hermens eingepfist hatte, erkämpfte er sich noch Platz 4 und den neuen Masters-Weltrekord als 41-Jähriger in 2:04:19 h.

Gabriel Geay fiel als Erster zurück, dann Alexander Mutiso, der sich dennoch am Ende Platz 2 sicherte. Der junge Spund Dawit Wolde, der als Jugendläufer in der U18 Dritter der WM über 5.000 m war, und der erfahrene Sisay Lemma mit zwei Dutzend Marathons seit 2012 auf dem Buckel lagen vorne. Ohne den letzten Hasen drehte dann Lemma auf, beschäftigte sich nicht mehr mit Wolde, sondern mit dem Blick auf die Uhr. 35 km erreichten beide noch in 1:40:41 h. Dann löste sich Lemma und unterbot den ein Jahr alten Streckenrekord von Kelvin Kiptum um 2 sec. Er riss noch ein Riesenloch, sodass Alexander Mutiso sich als Zweiter in 2:03:11 einen Podiumsplatz für Kenia sicherte. Dann kam Wolde, auch er mit PB wie insgesamt 11 von 18 Läufern unter 2:07 h. Kibiwott Kandie erfüllte die Hoffnungen nicht als Fünfter hinter Geay, Er hatte letzten Oktober die 21,1 km von Valencia in 57:40 min gewonnen. Beide wurden noch überholt von Bekele, für den dies eine Genugtuung war. Alle in 2:04er-Zeiten.

Joshua Cheptegei mit der Startnummer 1 fiel nach seinen 60:35 min für die erste Hälfte auf Rang 37 in 2:08:59 h zurück, nicht einmal die Olympianorm schaffend. Dabei hatte er verkündet, Budapest sei sein letztes Bahnrennen gewesen. Ob es bei diesem ernüchternden Marathon-Debüt bleibt, muss man abwarten. Die meisten Beobachter hatten ihm zwar nicht den Sieg, aber auf Anhieb eine Zeit zwischen 2:05 h und 2:06 h zugetraut.

Weniger übersichtlich war das Rennen der Frauen. Nach langsamen 16:13 für die ersten 5 km in einem dichten Pulk von Hasen und



Sisay Lemma auf den letzten Metern in Valencia.

Durchläufern aus aller Herren Länder stabilisierte sich dann das Tempo mit 48:02 min für 15 km und doch verheißungsvoll 67:n mit der sehr aktiven Ayana, der unterschätzten Degefa nach Mutterschaft und Gebrekidan, alle Äthiopiern. Bei km 30 in 1:36:21 h lichtete sich das Feld. Viele anfänglichen Begleiter fielen zurück.

Almaz Ayana, die Olympiasiegerin von Rio über 10.000 m, schien vor einem neuen Sieg zu stehen. Doch begleitet von einem energischen Hasen, der ihr sogar die Kurven anzeigte, lief Workenes Degefa noch ausgezeichnete 2:15:51 h. Sie war 2019 in Dubai 2:17:41 h gelaufen und fiel dann durch eine Babypause auf. Mit ihrer Zeit rückte sie auf Platz 7 der ewigen Bestenliste vor. Ayana verbesserte ihre Amsterdamer Bestzeit auf 2:16:22 h, und auch Hiwot Gebrekidan als Dritte blieb mit 2:17:59 h unter 2:20, h welche die Kenianerin Celestine Chepchirchir und die erste Spanierin Majida Maayouf als Fünfte in 2:21:17 h, die über ihrem spanischen Rekord blieb, doch für ihren tollen fünften Rang gefeiert wurde. Hier fehlten einige Spitzenläuferinnen, die in anderen Herbstrennen angetreten waren.

So gab es auf den nächsten Rängen ein ungewohntes Bild von Rang 6 bis 11: Türkei, Bahrain, Australien, Italien, Australien, Südafrika. Lisa Weightman war als drittschnellste Australierin die Erste in der W40 in der Zeit von 2:24:30 h und Platz 13 vor Fabienne Schlumpf und Laura Hottenrott.



Richard Ringer kämpfte ab km 35 Foto: Langner

Musterschüler wird Superstar

Er ist schon immer dabei. Solidität und Wettkampffreudigkeit zeichnen Sisay Lemma aus, ein Musterschüler, der keinem Kampf aus dem Wege geht und Siege in London, Frankfurt, Wien, Ljubljana und jetzt Valencia vorweisen kann. Nun ist er mit knapp 33 Jahren zum Superstar aufgestiegen, zur Nr. 4 in der „all time“-Liste im Marathon. Aufgegebene Rennen in Sapporos Olympia, in Tokyo oder Boston schüttelt er weg wie lästige Fliegen.

2012 bestritt Lemma mit 20 Jahren seinen ersten Marathon, den „Maratona de Italia“, und gewann den gleich mit 2:18:14 h. Schon im Jahr darauf nach einem fünften Platz beim Lauf in Tiberias kam die erste Leistungsexplosion mit einem Sieg in 2:09:02 in Warschau, und er wurde Vierter in Eindhoven. Seit 2015 ist er auf der Siegerstraße. Zunächst wurde er im Januar Fünfter in Dubai in 2:07:06. Nach einem überzeugenden Sieg im April in Wien in 2:07:31 h gewann er auch in Frankfurt und schraubte seine Bestzeit auf 2:06:26 h,

So fuhr er 2016 wieder nach Dubai 2016, um sich für die Olympischen Spiele in Rio zu qualifizieren. Bei km 30 lag er noch in Führung, stellte mit 1:27:20 h einen Weltrekord über 30 km auf, musste sich dann aber der starken Konkurrenz beugen. Er wurde Vierter, immerhin erneut mit einer Bestzeit von 2:05:16 h, was aber nicht zu einer Olympia-Nominierung für Rio reichte. Im Jahr darauf lief er erneut in Dubai, kam aber nur auf 2:08:04 h und Rang 4 wie auch in Chicago. 2018 war er wie ein Wiederholungstäter erneut in Dubai, wo er sich dann auf 2:04:08 h (3.) verbesserte und diese Zeit mit seinem Sieg in Ljubljana im Oktober in 2:04:58 h bestätigte. So erhielt er 2019 auch eine Einladung nach Berlin und wurde hervorragender Dritter mit 2:03:31, bis Valencia sein Hausrekord. Nun war er bei den „Major Marathons“ dabei, lief in Tokyo 2020 2:04:51 h (3.) und gewann im verschobenen Olympiajahr in London mit 2:04:01 h. Das brachte ihm die Nominierung für das olympische Rennen in Sapporo, wo er aufgab. 2022 lief er in London 2:07:26 h.

Das Jahr 2023 begann schlecht. Am 5. März gab er wieder auf japanischem Boden in Tokyo auf. Zwei Monate später belegte er in Prag den zweiten Platz in 2:06:26 h und fuhr als einer der Favoriten nach Valencia. Dass er dann so einschlug und sogar den Streckenrekord des schon als Wunderläufer geltenden Kenianers Kelvin Kiptum auf 2:01:48 h verbesserte, ist schon sehr erstaunlich. Nebenbei war es, wie die äthiopischen Trainer voraussagten, auch ein Sieg der neuesten adidas-Schuhe im Kampf gegen die Nike tragenden Kenianer. Allerdings fiel Kenenisa Bekele da aus der Rolle. Er lief in einem chinesischen Schuh und hegt nun wieder die Hoffnung, für die Weltmeisterschaft in Paris nominiert zu werden. Doch mit einigen „dnfs“ in den letzten vier Jahren hat er nicht die besten Karten und mit Lemma und Wolde allein in Valencia zwei Leute vor sich, hält aber immer noch den äthiopischen Rekord.

Erfolgreicher ist der italienische Manager Gianni Demadonna, der mit Ex-Weltmeister Tamirat Tola in New York und nunmehr Sisay Lemma zwei eindrucksvolle äthiopische Sieger bejubeln konnte.

M.St.



15. klingenthal. SALZKOTTEN MARATHON

SONNTAG, 02. JUNI 2024

- 5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km SAMbase-Lauf
- OWL Immobilien-Halbmarathon
- KLINGENTHAL-Marathon
- ROTTE Team-Wertungen
- VOLKSBANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!

mit Deutschen Hochschulmeisterschaften Marathon/ Halbmarathon



 Volksbank Büren-Salzhausen
 SAMbase GmbH
 Rotte
 OWL Immobilien GmbH
 REWE
 Stadt Salzhausen

SALZKOTTEN-MARATHON.DE **klingenthal.**



KERZERS LAUF

Swiss Season Opening 16. März 2024

groupe
mutuel
MIGROS
CRAFT

www.kerzerslauf.ch

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








Swiss Runners Ticket



32. 26.05.2024

Ausgabe Édition

Mit grossem **Festbetrieb** mit Live-Music Marktplatz Basel

www.3laenderlauf.org
Start/départ : Eisengasse - Ziel/arrivée : Marktplatz Basel

3 LÄNDERLAUF
COURSE DES 3 PAYS

Neu Marathon
Halbmarathon
10 km

Basel (CH) | St-Louis, Huningue (F) | Weil am Rhein (D)

Regio Lions 