



WM Moskau:

Tesfaye top

Mocki flop

Hitzeschlachten beim Marathon



MIT
WM
SPECIAL

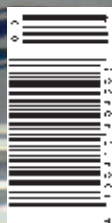
Training: Vom Nutzen des Ruhetages

Starke Senioren-DM in Mönchengladbach

www.

laufmagazin-

spiridon.de



GEBAUT, UM LANGE LÄUFE LEICHTER ZU MACHEN.

DER NEUE GEL-NIMBUS 15

Mit seinen optimierten GEL-Dämpfungssystemen macht dir der neue GEL-NIMBUS 15 jeden deiner Schritte leichter. Zusätzlich bietet er mehr Flexibilität und eine dynamischere Passform. Mit ihm hast du also alles, was du brauchst, um deine Bestleistung zu verbessern – egal, wie lang und schwer die Strecke ist.

 **asics**[®]

BETTER YOUR BEST mit myasics.com



Her mit dem Sportkanal!

Von Manfred Steffny

Bilder beherrschen unser Leben mehr denn je, dringen mit Smileys sogar in die Welt der Wörter ein. Die Digitalisierung und die neuen Medien erlauben mitunter nur Wortfetzen. Es gibt Art-Directoren, die behaupten, man dürfe Bilder gar nicht mehr mit Texten versehen, sie müssten für sich selbst sprechen, wo wir noch die (veraltete?) Meinung vertreten, das Bild müsse zum Text hinführen.

Dies sei dahingestellt. Bleiben wir bei den Fernsehbildern dieses Sommers und klammern den Fußball einmal aus. Im öffentlich-rechtlichen Fernsehen fand nur die gerade gehabte Leichtathletik-WM von Moskau statt, nicht aber die mit Sponsorgeldern hochgepuschte Diamond League. Der Internationale Leichtathletik-Verband und die örtlichen Veranstalter haben die Übertragungen mittels einer Agentur an Privatsender verkauft, wobei der IAAF-Anteil 25% betragen soll, und diese Sender schnipseln sich die Bilder zwischen den sie finanzierenden Werbeeinblendungen bis zur Unkenntlichkeit zusammen. So bleibt von einem 5.000-m-Lauf nur der Start und vielleicht die letzte Runde übrig. Gekittet werden soll die Sendung dann durch einen Wortschwall von Experten. Zurück bleibt ein schaler Geschmack, für viele insbesondere jüngere Zuschauer der Eindruck, die Leichtathletik sei doch eine recht langweilige Angelegenheit.

Und dieser Ansicht sind auch die maßgebenden Fernsehanstalten. IAAF-Council-Mitglied Prof. Helmut Digel betont, die Rechte seien erschwerlich gewesen. Programm und Zeitplan sind zwar genormt, in zwei Stunden ist alles vorbei, doch es sind zuviele Austragungsstätten im Boot. Niemand kann von Schanghai bis Eugene überall starten, dazu ist die Punktwertung mit Jahr für Jahr wechselnden Disziplinen unübersichtlich. Mehr ist diesmal weniger. Das größte deutsche Meeting, das ISTAF in Berlin, ist erst gar nicht auf den lahmen Zug aufgesprungen und kommt auch ohne Edelstein-Status und eigenen Fernsehverträgen gut zurecht. Zudem hat Berlin gute Chancen, 2018 die Europameisterschaften austragen zu können. Die Weltmeisterschaft 2009 ist noch in guter Erinnerung.

Aber es fehlt der Unterbau der Sportart, deutsche Meisterschaften werden gekürzt in Sportschauen geklemmt, wenn überhaupt. Die Leichtathletikkenner schütteln den Kopf, die jüngere Generation wird an die Multisportart nicht herangeführt. Die Konzentration auf den Fußball, mit TV-Übertragungen bis in die 3. Liga stört selbst den DFB-Präsidenten Wolfgang Niersbach, der als früherer Agentur-Journalist den Überblick behalten hat. „Aber das ist nicht mein Problem“, meint er achselzuckend.

Der Deutsche Olympische Sportbund fordert einen öffentlich-rechtlichen Sportkanal für den breit gefächerten Amateursport. ARD und ZDF leisten sich Spezialkanäle, jetzt wo die Bundesligarechte von Sat1 ersteigert worden sind, wäre ein Sportkanal eine gute Alternative. In Spanien etwa gibt es den Spartensender Teledeporte, einen Ableger von TVE1, der mit einfallsreichen Kameraleuten und einer einfühlsamen Bildregie die Schwimm-WM in Barcelona auch für Außenstehende zu einem Ereignis machte. Der gleiche Sender brachte anschließend samstags und sonntags von 20 bis 23 Uhr ungeschnitten die Übertragung der spanischen Leichtathletik-Meisterschaft im intimen Stadion von Alkobodas.

Ohne gestelzte Kommentare wurde sportliches Innenleben ausgeleuchtet. So wurde man plötzlich zum Wasserball-Fan und sah die überragende Leistung der Spanierinnen, die sich nach umkämpften Partien den WM-Titel sicherten. Man kam ganz ohne Einschübe und Rückblenden aus. Auch bei der weniger spektakulären spanischen Leichtathletik-Meisterschaft war man mittendrin dabei. Die Nervosi-



tät vor dem Start, die taktische Entwicklung eines Rennens, Sieg, Umarmung und Enttäuschung - hier wurde es ungefiltert gesendet. In der hektischen TV-Schnellebigkeit kann ich mir folgende Szenen ansonsten kaum vorstellen. Hundertmeterlauf: der Sieger lässt sich ausgiebig von den Konkurrenten beglückwünschen. Fairness und Kameradschaft wird vermittelt. Der Sieger umarmt seine Freundin oder Frau, dann seine Eltern. Der Vater knipst den Sohn, der guckt sich das Foto an und winkt: Noch mal! Wieder Siegerpose. Diesmal hat vielleicht der Blitz gezündet, der Meister guckt wieder auf den Monitor und lächelt zufrieden. Und dann der Schwenk zur nächsten Kamera, wo eine Weitspringerin ihre Anlauf-

punkte markiert. Nebenbei: die längeren Strecken waren auf läuferfreundliche Zeiten nach 22.30 Uhr angesetzt, live wurde auch das 10-km-Gehen gesendet. Man braucht sich nicht zu wundern, wenn die Leichtathletik in Spanien trotz fehlender Superstars dort allmählich einen höheren Stellenwert hat als in Deutschland und im Gehen bei der WM in Moskau eine Bronzemedaille gewonnen hat.

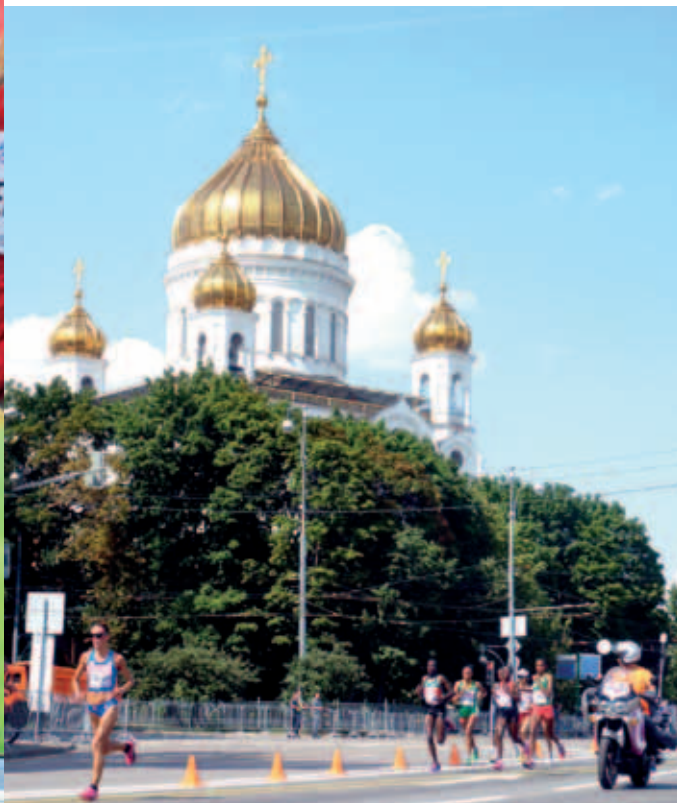
Zwei Beispiele noch von der Leichtathletik-WM: ARD sendet in der Sportschau statt live den Speerwurf der Frauen mit dem Sieg von Christina Obergföll ein drittklassiges Autorennen auf dem Nürburgring, reicht den Gold-Wurf erst später nachrichtensmäßig nach. Die deutschen Leichtathletikfans waren trotz lästiger Werbung längst bei Eurosport gelandet.

Die Zauberbilder aber zeigte das ZDF vom Kugelstoßen der Männer, als bei David Storls viertem Versuch die rote Fahne gezeigt wurde. Storl, der brave 23-jährige Junge, protestierte sozusagen artig, bat einen Fotografen mit der Rückennummer 8 um Hilfe. Und das war der Hanauer Kai Pfaffenbach von der Agentur Reuter. Der spielte den Kampfrichtern seine Sequenz von fünf Bildern vor, die einwandfrei bewiesen, dass Storl nicht mit dem Fuß an den Balken gestoßen war. Glückwunsch auch an den fachlich versierten Fotokollegen, der nicht wie die anderen mit Tele und Brustbild die Kugelstoßer wie röhrende Hirsche aussehen ließ, sondern den ganzen Athleten ablichtete, so wie wir es auch bei unseren veröffentlichten Lauffotos wünschen. Es war ein menschlich überzeugendes Bild aller Akteure. Da gab es kein „Njet“ der einsichtsfähigen Kampfrichter, die überhaupt in Moskau sehr freundlich auftraten. Storl kam zugute, dass er Russisch sprach, schon vorher die Kampfrichter höflich begrüßt hatte.

Mit einer kompletten Übertragung von Leichtathletik-Sportfesten ist durchaus eine ausreichende Resonanz zu erzielen. Guter Sport und emotionelle Backstage-Szenen, lange Einstellungen statt kurzer Schnitte, das ist nicht nur die Leichtathletik, sondern auch z. B. Handball und Basketball. Einstweilen muss man ohne den gewünschten Sportkanal auf die dritten TV-Programme hoffen. Ein Beispiel gab das Saarländische Fernsehen mit der ausführlichen Übertragung des völlig verregneten Pfingstsportfestes in Rehlingen, einem der letzten in Deutschland verbliebenen größeren Meetings. Den ungewollten Spannungsbogen bildete das Wetter. Man hoffte live mit, dass der nächste Wettbewerb doch noch stattfindet, sah Räumfahrzeuge und Besen im Einsatz, Athleten untergestellt im Zelt, alles begleitet von unaufgeregten Kommentatoren. Mit solchen einfühlsam gemachten Sendungen geraten Rekorde und die damit leider stets verbundene Dopingdiskussion überhaupt nicht in Reichweite. Lieber die pralle Bildersprache aus der Provinz, echt vermittelter Sport, als hochkandidelte Sensationen.



1.500 m: Zweitschnellster Mann auf den letzten 100 m war Homiyu Tesfaye (Frankfurt), der hervorragender Fünfter wurde. Foto: Hensel



Marathon: SPIRIDON-Chefredakteur Manfred Steffny staunte. Bei seinen Besuchen der Olympischen Spiele 1980 und des Friedensmarathons 1982 stand keine Erlöserkirche an der Moskwa wie diesmal. Sie war von den Sowjets in die Luft gejagt worden und wurde nach dem Sturz des Kommunismus wiederaufgebaut. Grund, um die Kamera zu heben für die Führungsgruppe mit der Italienerin Valeria Straneo weit voraus. Steffny ist der einzige deutsche Journalist, der bisher alle 14 Leichtathletik-Weltmeisterschaften besucht hat.

*

1.500 m: Schwedens Abeba Arigawa grüßt als Siegerin.



1.500 m: Diana Sujews vergeblicher Tempolauf. Fotos (4): Mast



INHALT

11

Start zum WM-Lauf der Männer. Sieger Stephen Kiprotich schon vorne. Siehe Seite 11. Foto: Hensel

WAS LIEF

- 8-11 WM-Rückblick / M. Steffny
Bilanz, Medaillenspiegel
Marathon, Bahnwettbewerbe,
Deutsches Abschneiden
- 12-13 WM in Zahlen
Ergebnisse, Weltmeister
- 14-15 Rostocker Marathon-Nacht / U. Möller
16 Zermatt-Marathon / W. Stinn
- 24-25 Senioren-DM Mönchengladb. / J. Reckemeier
18 Nachwuchs-Meisterschaften / M. Steffny
48 Friedenslauf Münster-Osnabrück / P. Middel
49 Marathon Osterinsel / H. Linzbichler

RAT&TAT

- 19 Steffnys Lauftipps / M. Steffny
- 22-23 Sportmedizin und Gesundheit
Depressionen und Sport / V. Markser
Hitzeschutz / M. Steffny
- 43 Produktinformationen
On-Laufschuhe
- 21 Hexenmeisters Läufertipps / G. Schäfers
Farbenfrohes Laufen

LAUFZEITUNG

- 31-39 Panorama des Laufgeschehens
- 40-42 Startkatalog Oktober

WAS LÄUFT

- 3 Aufgespießt / M. Steffny
Her mit dem Sportkanal!
- 5-7 Mixtour, Laufend notiert
- 20-22 Entdeckung des eigenen Sprits / J. Zybon
- 26-27 Haarspalterei um Haarmann / M. Steffny
- 28-29 Porträt Winfried Schmidt / C. Werth
46 Buchkritik / M. Steffny, J. Zybon
Lauftherapie, Leber-Buch
- 44-45 Blick voraus / C. Werth
50 Laufen auf dem Jakobsweg / G. Schäfers
51 Porträt Holger Derbort / U. Hörnemann
52 Läufergeburtstage September
53 Leserforum, Impressum
54 Blitzlichter / U. Möller
Land der Sportmuffel?

Unser Titelbild zeigt das Spitzenquartett beim WM-Marathon der Frauen bei km 25 vor dem Roten Platz. Siehe Seite 11. Foto: M. Steffny



8

Drei von sieben deutschen Medaillengewinnern. Von links die Stabhochspringer Malte Mohr (5.), Björn Otto (3.) und Raphael Holzdeppe (1.), in der Mitte DLV-Vizepräsidentin Freitag und Kugelstoß-Zweite Christina Schwanitz, rechts Moskaus Mercedes-Chef Nolte. Foto: Mast



Rostocker Marathon-Nacht am Hafen. Siehe Seite 14. Foto: Möller

Berlin-Marathon bei ARD

Nach zwei Jahren Abstinenz steigt die ARD zusammen mit dem RBB wieder mit einer Live-Übertragung beim Berlin-Marathon ein. Der Vertrag läuft bereits ab dem 40. BMW Berlin Marathon am 29. September für vier Jahre und schließt die Live-Berichterstattung sowie Vorberichterstattung, auch in den dritten Programmen ein. Mehr als 20 Kameras werden die Bilder des Rennens einfangen, vom Helikopter über den Köpfen der Spitzengruppe, über das Führungsfahrzeug und begleitende Motorräder. Im Hörfunk wird der RBB berichten, sowie die weiteren Partner RTL und Spreeradio. Für den Lauf haben 40.000 gemeldet.

Jetzt zwei Weltrekorde

Der Internationale Leichtathletik-Verband (IAAF) hat auf seinem 49. Kongress in Moskau die geplante Regelung gekippt, bei den Frauen nur noch Marathon-Weltrekorde in reinen Frauenrennen zu führen. Dies hatte heftigen Protest hervorgerufen. Künftig wird es zwei Weltrekorde geben, die beide von Paula Radcliffe gehalten werden, 2003 in 2:15:25 h mit zwei kenianischen Hassen und 2005 in einem Frauenrennen, beide in London erzielt. Diese Rekordregelung hat der Veranstalterbund AIMS schon seit Jahren.

Neu eingeführt wurde der Wettbewerb 4x1.500 m für Frauen mit offiziellem Weltrekord. Er wird Teil der „World Relays“ im Mai 2014 und 2015 auf den Bahamas. Dort werden in einem 15.000-Mann-Stadion in Nassau folgende Disziplinen bei Männern und Frauen ausgetragen: 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 4x800m und 4x1.500 m. \$1,4 Millionen Preisgelder wurden für das Staffelfest ausgesetzt.

Am IAAF-Kongress in Moskau nahmen Delegierte aus 208 Mitgliederverbänden teil, mehr als die UNO oder die FIFA. Ausführlich behandelt wurde das Dopingproblem. Hier will sich der Verband für eine obligatorische Vierjahres-Sperre auch beim ersten Delikt einsetzen. Eine Entscheidung muss die WADA, die Welt-Antidoping-Agentur fällen.

Gast beim 49. Kongress war auch der belgische IOC-Präsident Jacques Rogge. Dem im September scheidenden obersten Sportführer übergab IAAF-Präsident Lamine Diack ein Abschiedsgeschenk. Auch Rogge wurden Fragen zum Dopingproblem gestellt und mit Hinblick auf die Olympischen Winterspiele 2014 zum neuen russischen Homosexuellen-Gesetz, das vom rus-



IOC-Präsident Dr. Jacques Rogge wunderte sich über die Fragen der Journalisten. Foto: Mast

sischen Sportminister Witali Mutko betreff der Athleten herabgespielt wurde. Rogge und auch Diack wiegelten die Problematik ab. Dennoch ist in den USA aus der dritten Garnitur erstes Gerede von einem Olympia-Boycott angekommen. Eine Vertreterin des OK von Sotschi meinte: „Die Athleten kommen doch zum Sport und nicht zum Sex zu den Winterspielen. Oder soll sich jetzt jeder auf die Straße stellen und rufen: Ich bin Hetero! oder Ich bin schwul!“

9.208 km durch Russland

Fast doppelt so lang wie das berühmte Ross Across America ist die Route von Moskau nach Wladiwostok, welche das AusTria-Team nonstop über 9.208 km in 13 Tagen und 2:59 h nonstop zurücklegte und dies zu einem Weltrekord als Etappenfahrt deklarierte. Vier Amateuriathleten, betreut von 16 Begleitern, legten die Strecke auf erstaunlich guten Straßen zurück. An der Strecke gab es einige Empfänge und Feste und begleitende Radfahrer. Stationen nach Moskau waren u.a. Ekaterinburg, Omsk, Novosibirsk, Irkutsk und Chita.

Edna Kiplagat in Führung

Die Marathon-Weltmeisterin Edna Kiplagat (Kenia) ist nach der WM in Moskau in der Wertung der World Marathon Majors (WMM) mit 55 Punkten in Führung gegangen. Vor den Marathons in Berlin, Chicago und New York liegen mit Priscah Jeptoo (50) und Rita Jeptoo (40) zwei weitere Kenianerinnen vorn. Bei den Männern führt der Äthiopier Tsegaye Kebede mit 65 Zählern vor dem Weltmeister Stephen Kiprotich (Uganda/50 P.) und Lelisa Desisa (Äthiopien/40 P.).

Das Zitat

„Es ist immer leichter, jemanden zu jagen und in die Enge zu drängen, als in jeder Richtung wegzurennen und sich einen Vorsprung zu erarbeiten.“
Robert Harting nach seinem 3. Weltmeistertitel im Diskuswerfen.

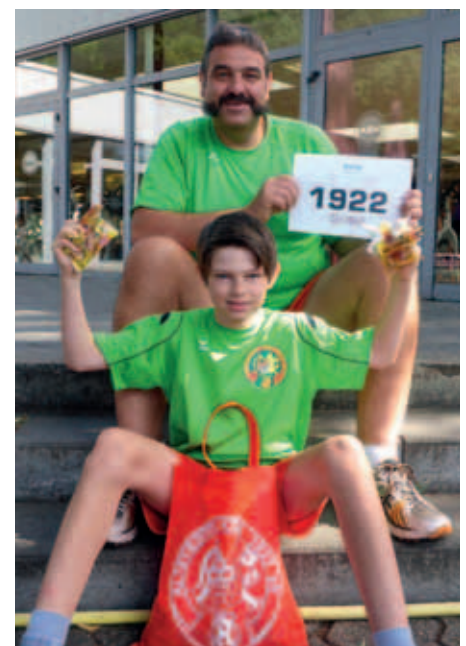
BRD-Doping enthüllt

Ein 800-seitiges Konvolut über Doping in Westdeutschland von 1945 bis zur Wende ist vom Kölner Bundesinstitut für Sportwissenschaft ins Netz gestellt worden. Was viele Sportfunktionäre nicht wahrhaben wollten: auch im Westen ist mit Wissen des BMI, einer teils augenzwinkernden, teils mithelfenden Sportführung, Medizinern und Trainern gedopt worden. SPIRIDON wird sich in der nächsten Ausgabe mit der Studie beschäftigen.

Schneller Rosenmontagszug

Dominik Langen (45) aus Köln ist ein Läuferoriginal kölscher Prägung, ein herausragender mit einer Größe von 1,99 m und 130 kg ist er in jeder Startaufstellung sofort zu erkennen. „Ich belege immer den ersten Platz... in meiner Gewichtsklasse“ schmunzelt Langen. 130 kg bringt er derzeit auf die Waage. „Das sah 2007 noch ganz anders aus. 2007 waren es noch 200 kg, doch dann fing er mit dem mit dem Power-Walking an. Bei seinem ersten Volkslauf schrieb er „Achtung Schwertransport!“ auf seine Startnummer. Seit 2007 ist er beim DKV-Brückenlauf in Köln dabei. Auch 2013 wieder am 12. September über 15,8 km.

Im Zieleinlauf wirft er, der mit seinem grünen Shirt und der roten Hose immer in den Farben der Altstädter an den Start geht, wie beim Kölner Rosenmontagszug Kamelle in Form von seinen geliebten Gummibärchen unter das Volk. Dabei trägt er im Zieleinlauf gerne eine Pappnas. „Der DKV Brückenlauf ist für mich wie der Rusemondachzoch in schnell: Nette Leute, großartige Stimmung und jede Menge Spaß. Und Spaß ist für mich einfach das Wichtigste beim Laufen.“ Beim 33. Brückenlauf feiert er karnevalistisch 3 x 11, die gecke Zahl.



Dominik Langen mit Sohn Peter (12), der auch mitläuft. Foto: Ehrhrt/ASV Köln

Mallorca-Marathon auf der Kippe

Der Touristikkonzern TUI aus Hannover hat einen harten Sparkurs angekündigt. Das hängt mit dauerhaften Verlusten, vor allem aber mit dem Wechsel im Vorstand zusammen. Friedrich Jousen, der Anfang des Jahres den bisherigen Chef Michael Frenzel als Vorstandsvorsitzenden abgelöst hat, kehrt mit eisernem Besen. Nach den geplanten Ausstiegen bei Fußball-Bundesligist Hannover 96 und dem „Feuerwerk der Turnkunst“, einer deutschlandweit sehr erfolgreichen Turn- und Akrobatikshow, trifft der Sparkurs mit den Läufen in Hannover und auf Mallorca nun auch zwei große Marathon-Veranstaltungen. Den TUI-Marathon in Hannover wird es am 27. April 2014 zum letzten Mal geben, auch dort wird das Titelsponsoring eingestellt. Die Veranstalter von eichels-event sehen das relativ gelassen, immerhin haben sie jetzt ausreichend Zeit sich für die Auflage 2015 einen neuen Partner zu suchen.

Etwas anders stellt sich die Situation für den Marathon auf Mallorca dar. Auch dort beendet man das Engagement, nach der 10. Auflage am 20. Oktober dieses Jahres ist Schluss: 2015 heißt der Lauf nicht mehr TUI-Marathon. Wenn es ihn dann überhaupt noch gibt. Denn anders als in Hannover ist der Reisekonzern hier Mitveranstalter und nicht „nur“ Sponsor.

Nachdem die Premiere 2004, bei der man nur als geldgebender Namenspatron auftrat, nicht ganz rund gelaufen war, übernahm man die gesamte Organisation und Projektleitung. Mit riesigem Erfolg, denn der Lauf boomte in den Folgejahren und ist mittlerweile bei 10.000 Teilnehmer aus ganz Europa angelangt. Es ist schwer vorstellbar, wie es in Palma ohne die TUI, die sich um alles gekümmert hat, weitergehen soll.

Robin Zimmermann, Leiter der Pressestelle in der Konzern-Kommunikation sagte gegenüber SPIRIDON dazu: „Wir werden die Verantwortlichen auf Mallorca bei der Suche nach neuen Sponsoren mit unserem Know-How und unseren Kontakten unterstützen.“

Einen Partner dieses Kalibers wird man sicher nicht finden können, die Zukunft des Laufes muss daher mit einem dicken Fragezeichen versehen werden. Geschick hat es die TUI in den zurückliegenden Jahren verstanden, den Lauf zu vermarkten; er erreichte einen hohen Bekanntheitsgrad weit über die Laufszene hinaus. Geld hat der Konzern damit wohl eher nicht verdient, der Imagegewinn und die Werbung wogen das aber auf. Der Ausstieg aus diesem Projekt scheint so gesehen doch sehr kurzsichtig zu sein. Das TUI-Logo lächelt nicht mehr.

U.M.



Beim ersten kleinen Jubiläum der beliebten Runners-Point-Staffel auf Schalke konnten mit insgesamt rund 7.000 Sportlern so viele Teilnehmer verzeichnet werden wie noch nie. Bei idealen Laufbedingungen und toller Atmosphäre pflegten Freunde, Familien, Vereine und Firmen zum Sommerbeginn laufend ihren Zusammenhalt und bestritten als Team 5x5 km in und rund um den Schalcker Fußballtempel. Es siegte das Essener Ayyo-Team mit 1:24:00 h in der Besetzung Jörg Mentzen, Marc-Andre Ocklenburg, Achim Baumgarth, Murat Celik und Muharrem Yilmaz. Zudem wurde erstmals ein 10-km-Einzellauf angeboten, bei dem Marc Ritterswürden mit 35:21 min für einen weiteren Essener Sieg sorgte.

Foto: Peter Middel

Ironman-Prinz

Frederik, 45, Kronprinz von Dänemark, absolvierte den 1. Ironman von Kopenhagen über 3,8 km Schwimmen, 180,9 km Rad und 42,1 km Laufen in sehr respektablen 10:45 h und wurde beim Lauf durch die dänische Hauptstadt vom Publikum begeistert gefeiert. Frederik ist ausgebildeter Kampfschwimmer bei der dänischen Marine. Sieger wurden der Däne Jens Petersen-Bach in 8:12:41 h und die Österreicherin Eva Wutti in sensationellen 8:37:36 h, der bisher drittschnellsten Zeit. Den Rekord hält die Engländerin Chrissie Wellington in 8:33:56 h.



Königlicher Ironman: Kronprinz Frederik von Dänemark als Finisher bei Ironman Kopenhagen. Foto: IRONMAN

Laufend notiert

Durch Trainingsschweiß bringt man seine Fitness in trockene Tücher.

Wettkampf: Wer nachlässt, muss andere vorlassen.

So bleibt man jünger: Durch Laufen, Glücklich-sein und immer etwas Hunger!

Lauftherapie: Heilen mit Meilen - ohne zu eilen.

Man hat laufend gute Ideen - auch im Gehen.

Als Läufer hatte er alles erreicht, nur das Treppchen nicht!

Im Dunkeln laufe ich als Armluchter.

Schnelles Gehen verlangsamt das Altern, schnelles Altern verlangsamt das Gehen.

Langlebigkeit durch Laufen: Besser leichtgewichtig leichtfüßig als schwergewichtig und leichtlebig.

Fit ist shit - wenn es für einen nichts anderes im Leben gibt.

GERHARD UHLENBRUCK



Deutschland weiterhin mit Lauf-Defiziten

SPIRIDON-Chefredakteur Manfred Steffny zieht Bilanz

Gastgeber Russland liegt in der Medaillenwertung der 14. Leichtathletik-Weltmeisterschaften mit sieben Mal Gold vor den USA. Doch mit insgesamt 17 Medaillen (4x Silber, 6x Bronze) war die Ausbeute geringer als die der USA (6-13-6) mit insgesamt 25 Medaillen. Dritter dann schon Jamaika, das alle Sprintwettbewerbe gewann, mit 6x Gold, 2x Silber und 1x Bronze. Allen drei Nationen gemeinsam sind kräftige Aderlässe durch Dopingsperren bzw. Zurückziehen einiger Medaillenkandidaten.



Mo Farah hat Grund zu lachen.



Elena Isinbajewa.

Fotos (2): Mast

Unbestritten Vierter ist Kenia mit der Ausbeute 5-4-3 trotz Ausfällen im Männer-Marathon und über 800 m der Männer. Rang fünf nimmt dann Deutschland ein mit sieben Medaillen (4-2-1) und den vier Weltmeistern Raphael Holzdeppe, Robert Harting, David Storl und Christina Oberghöll. So wie Kenia nur Laufmedaillen gewann, blieb Deutschland wie seit Jahren im Laufbereich erfolglos. Alle Medaillen fallen in den Bereich „Field“, „Track“ ging leer aus. Die letzte Laufmedaille im Einzel bei Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften gewann Nils Schumann im Jahr 2000 über 800 m.

Deutschland steht weiterhin mit leeren Händen da. Brauchen die Deutschen tatsächlich einen Speer, einen Diskus oder eine Kugel in den Händen, um erfolgreich zu sein? Immerhin: mit dem Staffelstab in den Händen gab es bei Männern und Frauen über 4x100 m zwei vierte Plätze. Man lief zwar jeweils als Fünfter ein, doch erwischte es je ein anderes Team, das wegen Wechsel Fehlern disqualifiziert wurde. Und dann haben wir noch den Zwitter Zehnkampf mit immerhin vier Läufen, bei dem der Leverkusener Michael Schrader die Silbermedaille errang. Bester deutscher Läufer war der aus Äthiopien stammende Homiyu Tesfaye mit einem bravourösen fünften Platz über 1.500 m.

In der unten stehenden SPIRIDON-Medaillenwertung mit Laufen und Ge-

hen, 15 Männer- und 14 Frauendisziplinen kommt Deutschland nicht vor. Null Medaillen in 29 Wettbewerben! 25 Nationen liegen vor der zweitgrößten Exportnation der Welt, die aus Moskau keine Laufmedaille importieren konnte. Zwar sieht es bei den europäischen Nachbarn nicht entscheidend besser aus, mit zwei Medaillen musste sich Frankreich begnügen, mit je einer Schweden, Tschechien, Irland (dafür aber jeweils Gold), Italien und Serbien. Die große Ausnahme ist Großbritannien. Das Vereinigte Königreich spürt immer noch den Rückenwind der Olympischen Spiele von London und gewann im Laufbereich fünf Medaillen, mit dem überragenden Doppelsieger Mo Farah über 5.000 m und 10.000 m als Führer.

Ansonsten ist die Medaillenverteilung in der Welt überschaubar geworden. Sprinter kommen aus der Karibik und den USA, Langstreckler aus Ostafrika. Ohne ihre erfolgreichen Geher hätte sich auch Gastgeber Russland blamiert. Auf den früher von Russinnen dominierten Mittel- und Langstreckenläufen sah man nur Maria Sawinowa als Silbermedaillen-Gewinnerin über 800 m. Wenigstens die Vorzeige-Athletin Elena Isinbajewa, die von den Plakaten prangte, gewann den Stabhochsprung sicher und sorgte für ein volles Stadion, während Dreifach-Sieger Usain Bolt bei den 100 m mit nur 40.000 Bewunderern vorlieb nehmen musste. Der Zeitplan mit 4x100 m am zweiten Samstag und den 200 m am Schlußtag war ihm vom Internationalen Leichtathletik-Verband auf den Leib geschneidert worden und sorgte für ein einigermaßen volles Haus im Luschniki-Stadion, vor dessen Portal immer noch der frühere Namensgeber Lenin als Statue grüßt. Was aber, wenn es auch ihn bei den verschärften Dopingkontrollen vor der WM erwischt hätte wie Asafa Powell und Tyson Gay? Schon gibt es die ers-

ten Verschwörungstheorien. Immerhin blieben wir von Caster Semenya, den türkischen Wunderläuferinnen und von Oscar Pistorius verschont. Letzterer hat sich selbst abgeschossen, Semenya ist nach einer verordneten Hormonkur zu weiblich geworden und am Bosphorus gabs nur ein Pillenwunder.

\$60.000 gab es für die Weltmeister, dann abgestuft \$30.000 und \$20.000 bis zu \$4.000 für Platz 8. Ein Weltrekord, für den \$100.000 ausgelobt worden waren, war nicht in Gefahr, auch nicht bei den abschließenden Show-Sprüngen von Isinbajewa. Eigentlich eher Fortschritt als Rückschritt.

Medaillenspiegel WM Moskau Laufen-Gehen

	Gold	Silber	Bronze
1. Jamaika	6	2	1
2. Kenia	5	4	3
3. USA	4	10	5
4. Äthiopien	3	3	4
5. Russland	3	3	3
6. Großbritannien	3	0	2
7. Uganda	1	0	0
7. Trinidad	1	0	0
7. Schweden	1	0	0
7. Tschechien	1	0	0
7. Irland	1	0	0
12. Elfenbeinküste	0	2	0
13. Frankreich	0	1	1
13. China	0	1	1
13. Australien	0	1	1
13. Botswana	0	1	0
13. Italien	0	1	0
18. Dominik. Rep.	0	0	1
18. Dschibuti	0	0	1
18. Südafrika	0	0	1
18. Serbien	0	0	1
18. Spanien	0	0	1
18. Japan	0	0	1
18. Kanada	0	0	1
18. Nigeria	0	0	1



Farahs Lektionen in Sachen Taktik

Zweimal gab Mo Farah auf der Bahn eine kleine Taktik-Schulung in Sachen Langstreckenlauf und dann noch einmal eine vor der Presse. Hinten habe er sich gehalten, um das Tempo zu verlangsamen. Und wenn es ihm zu langsam war, dann sei er an die Spitze gegangen. Weshalb? kam die Frage. „To slow it down – um es langsamer zu machen!“ Wie bitte? Das muss man wie folgt verstehen: Ein langsames Rennen ist gefährlich, das Feld knubbelt sich, es kommt zu Puffen und Stürzen, Arne Gabius kann ein Lied davon singen. Wenn man dies befürchtet und vor allem dazu in der Lage ist, geht man mit einem kleinen Antritt einfach nach vorne, denn dort tritt einem keiner auf die Füße und bremst in der Kurve.

Farah, mit leicht gebeugtem Oberkörper und langem Schritt laufend, hätte ein Opfer sein können, wenn sich Äthiopier und Kenianer wie eine Traube um ihn geschart hätten und einer wäre auf Teufel komm raus vorne losgelaufen. Doch mit seinen 3:28,81 min von Monaco über 1.500 m – eine Zeit, die für viele unfassbar war für einen Langstreckenläufer – hatte er sich solchen Respekt verschafft, dass es für die anderen nur um Platz 2 ging. Niemand wagte in der Wärme von Moskau einen knallharten Angriff. Die letzte Runde hatte Mo schon mal in sagenhaften 50 sec zurückgelegt. Und so dümpelten die Rennen über 10.000 m und 5.000 m dahin, verbummelt und mit zaghaften Angriffen. Über 10.000 m lag Farah dann zu Beginn der letzten Runde in Führung, steigerte sein Tempo auf der Gegengeraden. Doch plötzlich machte sich einer mit Siebenmeilenstiefeln auf die Verfolgung. Ibrahim Jeylan, der Titelverteidiger, der in Daegu 2011 nach dem Aussteigen von Kenenisa Bekele die äthiopische Blamage verhindert und Farah niedergungen hatte, kam bedenklich näher. „Oh je, nicht schon wieder“, dachte Farah und sicherte sich den ersten Titel in schwachen 27:21,71 min vor Jeilan, der 2012 verletzt war und in der Vorbereitungswoche in Addis Abeba von einer Magenerkrankung geplagt war und sein Training unterbrechen musste. Leistungseinbrüche, auch in Rennen, hatte auch schon das weibliche Lauf-Duo Tirunesh Dibaba/Meseret Defar früher erlitten. Für Farahs Trainingspartner Galen Rupp bei Trainer Alberto Salazar blieb nur Rang 4 hinter dem Kenianer Paul Tanui.

Über 5.000 m wartete Farah nicht so lange. 600 m vor dem Ziel zog er los und schüttelte die Konkurrenz ab. Wieder war ein

Äthiopier die Nr. 2, Hagos Gebrhiwot, dem man eine Überraschung zugetraut hatte vor drei Kenianern.

Auch die 1.500 m der Männer wurden kein Tempolauf. Asbel Kiprop sicherte sich nach dem Abtauchen des Olympiasiegers Taoufik Makhloufi aus Algerien mit Leichtigkeit den Titel in einem Bummelrennen und der schwachen Siegerzeit von 3:36,28 min. Außer ihm enttäuschten die Kenianer. Völlig überraschend gewann der Amerikaner Matthew Centrowitz Silber.

Dafür ging über 800 m die Post ab. Mohammed Aman, der einzige, der den Weltrekordler und Olympiasieger David Rudisha geschlagen hatte, lief in allen drei Rennen souverän von der Spitze weg. 1:44,93, 1:44,71 und dann die Weltjahresbestzeit von 1:43,31 min. Das war schon mehr als imponierend von dem 19-Jährigen. Der Amerikaner Nick Symmonds sicherte sich die Silbermedaille mit 0,24 sec Rückstand vor dem Dschibuter Ayanlei Souleiman.

Über 3.000 m Hindernis hielt der nun dreifache Weltmeister und zweimalige Olympiasieger Ezekiel Kemboi (31) ziemlich rüde seinen zwölf Jahre jüngeren mutmaßlichen Nachfolger Coneslus Kipruto in Schach, der mit seinem ungewöhnlichen Seitwärtssprungstil auffiel. 8:06,01 min in einem taktischen Rennen. Der Franzose Mahiedine Mekhissi schob sich mit Bronze zwischen drei Kenianer.

DAS AUSGEFALLENE SUPER-DUELL

Die Lauf-Welt hatte auf das Super-Duell der beiden Olympiasiegerinnen gewartet. Meseret Defar (29) und Tirunesh Dibaba (27) wollten beide 5.000 m und 10.000 m laufen. Doch dann trat jede nur auf ihrer Standardstrecke an und programmgemäß gewann jede relativ leicht, Defar die 5.000 m und Dibaba die 10.000 m. Tirunesh ließ sich von Landsfrau Belaynesh Oljira

Arne Gabius bedrängt im hinteren Mittelfeld des 1. Vorlaufs. Vor ihm "turnen" der Ugander Kipyego und verdeckt der am Ende dieser Runde stürzende Kenianer Kipkoech. Alle drei schieden aus. Foto: Mast

führen, blieb bei mäßigem Tempo immer an zweiter Stelle und legte die letzten Runde im geschmeidigen Stil einer 400-m-Läuferin zurück. Es war mit diesmal 30:43,35 min ihr fünfter WM-Seg seit 2003 (5.000 m), 2005 (5.000 m und 10.000 m) und 2007 (10.000 m mit Magenproblemen). 2008 gelang ihr der olympische Doppelsieg über 5.000 m und 10.000 m. 2009 und 2011 war sie verletzt, 2012 in London kam sie wieder mit zunächst Gold über 10.000 m und dann Bronze hinter Meseret Defar über 5.000 m ein. Sie gewann all ihre elf Läufe über 10.000 m. In der Weltrangliste 2013 aber führte Defar über 10.000 m in 30:08,06 min und Dibaba über 5.000 m in 14:23,86 min.

„Tirunesh, das war dein leichtester Sieg in einem internationalen Rennen“, provozierte ich sie in der Pressekonferenz, „durftest du nicht die 5.000 m laufen oder hattest du vielleicht Angst vor Meseret Defar?“

„Der Verband hat bestimmt, jede von uns sollte sich eine Strecke aussuchen, es sollten auch jüngere Läuferinnen ihre Chance bekommen. Das haben wir akzeptiert“, antwortete sie durch ihre Übersetzerin Sabina Yohannes, „im übrigen habe ich vor niemandem Angst, mal hat Meseret gewonnen, mal ich.“ 14:11 steht es über 5.000 m für die zwei Jahre ältere Defar. Der hauchdünne Sieg von Defar 2006 beim ISTAF in Berlin hatte Tirunesh die Siegesprämie von \$500.000 bei der Golden League gekostet.

In einem Bummelrennen über 5.000 m, das am Ende zu einem scharfen 1.500-m-Lauf wurde, kamen noch drei Läuferinnen unter 15 min. Meseret Defar gewann in 14:50,19 min vor der Kenianerin Mercy Cherono und der 21-jährigen Äthiopierin Almaz Ayana, die bis zur letzten Kurve an zweiter Stelle lag und Cherono geschickt abblockte. Für Defar war es der zweite WM-Sieg über





5.000 m seit 2007. Olympiasiegerin war sie 2004 und 2012.

Soll man den äthiopischen Verband kritisieren? Aus dessen Sicht hatte er womöglich Recht. Dibaba-Defar, das war der Garant für zwei Medaillen. Zweite wurden dann tatsächlich zwei Kenianerinnen, Dritte zwei Äthiopierinnen. Also auch zwei Medaillen mit Zukunftsperspektive. Mit gleicher Logik war 2003 Tirunesh Dibaba als 17-jährige für die WM in Paris nominiert worden und gewann das Rennen.

Über 1.500 m überraschte die Amerikanerin Jenny Simpsom durch einen forschen Tempolauf. Die vom Hindernislauf kommende Amerikanerin, 2011 Zufalls-Weltmeisterin über 1.500 m geworden, wie man glaubte, war wieder auf den Punkt in Form und ließ sich erst auf den letzten 100 m von der aus Äthiopien stammenden Schwedin Abeba Aregawi den Sieg entreißen. 4:02,67 und 4:02,99 min waren dies nach drei Rennen.

Auch über 800 m der Frauen machte eine Amerikanerin die Pace. Doch sie wurde am Ende nur Vierte. Die Kenianerin Eunice Sum sorgte mit PB von 1:57,38 min und einer Verbesserung um glatte 2 sec für eine ähnliche Überraschung wie ihre Landsfrau Nancy Langat 2008 mit dem Olympiasieg über 1.500 m. Hinter der Olympiasiegerin und Titelverteidigerin Maria Sawinowa sorgte Brenda Martinez für eine weitere überraschende US-Medaille im Mittelstreckenlauf.

Wo sind die einst dominierenden Russinnen über 3.000 m Hindernis geblieben? Die Beste lag als Zwölfte noch hinter den beiden Deutschen Antje Möldner-Schmidt (8.) und Gesa-Felicitas Krause (9.), die mit Endkampfzügen und einem erfreulichen Ausblick auf die Europameisterschaften 2014 wie schon in London 2012 voll im Soll blieben. Sechs Afrikanerinnen belegten die ersten Plätze bei stagnierendem Niveau mit der Favoritin Milcah Chemos in 9:11,65 min als Siegerin.

TESFAYES TOLLES DEBÜT

Immerhin war der DLV gnädig und nominierte auch einige Wackelkandidaten, so dass Carsten Schlangen nicht wie in Peking einziger deutscher Läufer oberhalb von 400 m blieb. Mit 3:40,31 min überstand er seinen Vorlauf, kam im langsamen ersten Halbfinale nie ins Rennen. Da half es nichts, vorher auf Spurt trainiert zu haben. Als die Post abging, war er schon weg vom Fenster und wurde nur Zehnter in 3:44,44 min bei fünf Qualifikanten. Das war das Signal, das zweite Halbfinale schnell zu machen. Homiyu Tesfaye, der am 23. Juni 1993 in Äthiopien



Sabrina Mockenhaupt kurz nach dem Start hinter der Japanerin Hitomi Niiya. Weltmeisterin Tirunesh Dibaba (halblinks) noch dahinter. Später stieg "Mocki" aus. Foto: Mast

geborene Neu-Frankfurter wusste, dass er hier Siebter werden musste und wurde in 3:36,51 min hervorragender Fünfter. Was ist nun das Ziel? wurde er gefragt und antwortete rotzfrech: „Eine Medaille...“ So lief er dann auch im recht langsamen Finale, fand immer wieder geschmeidig eine Lücke und war auf den letzten 100 m zweitschnellste Mann im Feld mit 12,8 sec. Nur Asbel Kiprop war mit 12,3 schneller. Tesfaye ist mit seiner freundlichen, unbekümmerten Art ein Gewinn für das DLV-Team, ein Mann, der als deutscher 10.000-m-Meister in Moskau anreiste, in Ulm nach dem 800-m-Titel gegriffen hatte und dabei verletzt als Zweiter auf der Strecke blieb. Unbewiesene Gerüchte, er habe sich als Asylant jünger gemacht und sei in Wahrheit ein anderer, hat er abgeschüttelt. Tesfaye ist ein häufiger Name in Äthiopien, der in der internationalen Statistik des Finnen Jalava 23 x auftaucht. Verletzt konnte Homiyu gar nicht zur Junioren-EM antreten, so dass sich das Altersproblem erledigt hat. Jedenfalls hatten wir in SPIRIDON 7-8 den Richtigen auf dem Titel!

Über 3.000 m Hindernis hätte sich Steffen Uliczka fast einen Stilpreis verdient. Doch der 29-jährige Kieler blieb im Vorlauf als Siebter mit 8:28,32 min hängen. 4 sec hätte er schneller sein müssen für das Finale. Er habe sich nichts vorzuwerfen, sagte er in Moskau, schließlich sei er nur 2 sec über seiner Saison-Bestzeit geblieben. Optimistisch hofft er nun wie so mancher auf die Europameisterschafts-Saison 2014 mit Start und Finalplatz in Zürich.

Tief enttäuscht war Arne Gabius nach seinem Ausscheiden über 5.000 m. Absprachegemäß mit Exweltmeister Bernard Lagat hatte er anfangs sogar Tempo in seinem Vorlauf gemacht, das Feld in 2:40 min bei 1.000 m rübergebracht. Doch dann wurde es unruhiger. Kleine Afrikaner trippelten vor dem langen Tübinger. 800 m vor dem Ziel fiel der 1,60 m kleine Kenianer John Kipkoech hin und Gabius stolperte über ihn, verlor ca. 15

m. Zu diesem Zeitpunkt wurde das Tempo angezogen, Gabius konnte die Lücke nicht mehr schließen. Er wurde nur 12. seines Vorlaufs in 13:34,26 min. Kipkoech kam übrigens trotz Sturz als Zehnter ins Ziel, schied aber ebenfalls aus. Der 21-jährige hat eine PB von 12:49,50 aus dem Vorjahr. Der zweite Vorlauf war dann wie so oft schneller. Der letzte Qualifikant kam mit 13:25,21 min ins Finale. „13:25 min laufe ich immer“, betonte Gabius in der mixed zone. Schließlich hatte er erst am 13. Juli in Heusden mit 13:12,50 min seine Bestzeit erzielt. Das war einfach Pech!

Bleibe noch der 25jährige Geher Christopher Linke. Mit 1:22:36 h wurde der 1,89 m große Potsdamer ausgezeichnete Neunter und konnte sich, als er im Stadion vom jungen Weltmeister Aleksander Iwanow überrundert wurde, noch einiges abgucken.

Mutig lief Diana Sujew (Marathon Hamburg) über 1.500 m so wie sie kann, ihr Tempo von der Spitze weg. „Ich dachte, es kommt mal jemand nach 800 m“, sagte sie später. Doch man ließ sie bis 1.200 m vorne, sozusagen hungern. Ihr Tempolauf war dann bei 1.300 m beendet, als die Asse an ihr vorbeistoben. Sie hat nichts falsch gemacht. Am Schluss wackelten ihr die Beine. Sie ist halt keine Spurterin. Mit 4:09,40 min als Vorlauf-Zehnte war sie 25. von 24, die ins Halbfinale kamen 0,25 sec fehlten.

Sabrina Mockenhaupt begann, man freute sich, nicht zu langsam. Doch sie kam mit der Aufgabe, hinter einer achtköpfigen Spitzengruppe das Verfolgerfeld anzuführen, nicht zurecht. Immer wieder blickte sie sich hilfesuchend nach hinten um. Der Läuferin mit den vielen Trainern fehlte jemand auf der ruhigen Gegengerade, um sie zu orientieren und zu führen. Da war aber niemand. Kaum zu glauben, dass eine so erfahrene Athletin ohne Anzeichen von Schwäche dann bei 8.200 m ein Blackout bekommt und einfach aussteigt. Sie hätte Zehnte und beste Europäerin werden können.



Titelsammler trotzten der Hitze

Zweitklassig sei der Marathon besetzt, hieß es zuvor. Doch es gab keine Zufallssieger bei der WM in Moskau, sondern mit dem Ugander Stephen Kiprotich gewann auch der Olympiasieger des Vorjahres und mit Edna Kiplagat verteidigte die Weltmeisterin von Daegu erfolgreich ihren Titel.



Stephen Kiprotich war ein souveräner Sieger. Foto: Hensel

Am heißesten Tag der WM mussten die Frauen auf den Wendepunkturs entlang der Moskwa. Bei km 15, 25 und 35 touchierten sie den Roten Platz bei bis zu 29 °C. Unverantwortlich war die Startzeit 14.30 Uhr in gleißender Sonne. 46 kamen durch, nicht weniger als 26 gaben auf. Eher gemächlich ließ es Edna Kiplagat, die Titelverteidigerin, angehen, sie lag anfangs bis zu 200 m hinter der Spitze, die von der stürmisch anlaufenden Italienerin Valeria Straneo gebildet wurde. Unerbittlich drückte sie auf das Tempo, lag teilweise 20 m vor einer Verfolgergruppe, in die sich schon nach 15 km Kiplagat eingereiht hatte.

Das Feld klappte weit auseinander und schon bald gab es böse Nasenstüber für hochdekorierte Läuferinnen. Tiki Gelana, die Olympiasiegerin von London und Mizuki Noguchi, die Olympiasiegerin von Athen, gaben auf. Es war der reinste Spießrutenlauf für die Afrikanerinnen, die beste der sieggewohnten Äthiopierinnen, Abera Kebede, wurde als zweitbeste Afrikanerin nur 13. und die zweitbeste Kenianerin Lucy Kabuu nur 24. Einzig Edna Kiplagat kam durch. Bei km 25 lag noch ein Quartett vorne, doch dann stieg Meselech Melkamu aus und die Japanerin Kayoko Fukushi fiel zurück, sicherte sich aber einen unerwarteten dritten

Rang vor ihrer Landsfrau. Ein Volltreffer für das japanische Fernsehen zur Hauptsendezeit. Denn dieses hat auf den gesundheitsgefährdeten Startzeitpunkt gedrängt.

Edna Kiplagat trat unter einer Brücke nach km 40 an und lief mit guten 2:25:44 h fast 100 m Vorsprung heraus. Edna Kiplagat fand die Erklärungen zum Rennverlauf. Sie selbst habe sich an den Start zur Mittagszeit gewöhnt, indem sie eben mittags trainiert habe. Nicht ganz einfach für eine Mutter mit zwei Kindern und zwei Adoptivkindern. Doch der Ehemann Gilbert Koech erfüllte die Aufgabe als Hausmann und Trainer. So langsam sei sie angegangen, weil sie sich erst mal an den Kurs gewöhnen wollte. Und die anderen Kenianer seien so schwach gewesen, weil zur Zeit Regenzeit sei. Das gaben die Äthiopierinnen auch als Entschuldigung an.

Die Sensation des Rennens war Valeria Straneo, die angab, dass ihr Hitze nichts ausmache. Seit man ihr 2010 Milz und Galle operativ entfernt habe – 1,8 kg wie sie erklärte – sei sie in Form wie nie, fühle sich die nun 37-jährige wie neugeboren. Es bestätigte sich mein alter Satz, dass der vorne liegt, der nach schweren Erkrankungen die besten Ärzte hat wie Armstrong, Röthlin und der neue Tour-de-France-Sieger Froome, der an Bilharziose leidet, was zu Verlusten an roten Blutkörperchen führt. Wie man die wohl ausgleicht?

Drei europäische Marathonläuferinnen waren in Moskau mit Straneo, der auch schon 35-jährigen Spanierin Alessandra Aguilar und der fast auf den Tag 23-jährigen Italienerin Emma Quaglia unter den ersten Sechs. Zivile Balciunaite aus Litauen, 2010 bei ähnlichen Celsiusgraden bei der EM in Barcelona frisch und munter als Erste im Ziel und später wegen Dopings zwei Jahre lang gesperrt, schleppte sich als 20. ins Luschniki-Stadion.

KIPROTICH WIE EIN IMPERATOR

Bei den Männern spannte sich der jetzt 24-jährige Olympiasieger Stephen Kiprotich vom Start weg wie ein Imperator vor das Feld, beobachtete die hier länger zusammengebliebene Spitzengruppe. Bei 30 km in 1:32:36 h waren noch 16 Läufer zusammen mit dem Dubai-Sieger Tadesse

Tola als aktivstem Läufer. Die Spitze schaffte bei diesmal 24 °C noch eine schnellere zweite Hälfte. Äthiopiens Lelisa Desisa war Kiprotichs letzter Gegner. Den ließ Kiprotich in den Kurven nach 40 km noch in die Irre laufen, ehe er zu einem tollen Endspurt ansetzte und die letzten 2,195 km in 6:27 min (!) zurücklegte. Vergessen war sein sechster Rang beim diesjährigen London-Marathon. Kiprotich stellte sich als Sommer- und Meisterschaftsläufer par excellence vor. Als ich ihn erstmals traf, 2011 bei der WM in Daegu, war er Neunter geworden, ein bescheiden wirkender junger Mann, und ich hatte ihn nichts Besseres zu fragen als wie es seinem in Korea fehlenden Landsmann Moses Kipsiro ginge. Inzwischen ist Kiprotich Nationalheld. Ugandas Präsident schenkte ihm \$80.000, ein Stadion soll nach ihm benannt werden. Trainieren aber tut er in Eldoret in Kenia unter Leitung des früheren Hinderisstars Patrick Sang, der lange in Zürich gelebt hat. Sangs anderer Schützling ist der frühere 5.000-m-Weltmeister Eliud Kipchoge, der so souverän den Hamburger Marathon gewonnen hat. Die beiden wissen, wie stark sie sind. Kiprotich jedenfalls schickte Kenias angetretene B-Truppe in den Orkus. Peter Some wurde als bester Kenianer Neunter, fast 2 min hinter dem Sieger. Europäer spielten im Gegensatz zu den Frauen im Männerrennen keine Rolle. Bester Europäer war der Spanier Javier Guerra als 15. in 2:14:33 h. Enttäuschend, dass die Russen die Zugänge zu dem Kurs zuschauerfeindlich abgesperrt hatten. Auf weiten Strecken standen nur alle 20 m stumme Soldaten.

Stephen Kiprotich, UGA

* 18.04.1989, PB 2:07:20, 1,69 m – 54 kg

Alle Marathonläufe:

2:07:20 Enschede 2011 (1)
2:12:57 WM Daegu (9)
2:07:50 Tokio 2012 (3)
2:08:01 London Oly 2012 (1)
2:08:05 London 2013 (6)
2:09:51 WM Moskau 2013 (1)

Edna Kiplagat, KEN

* 15.9.1979, PB 2:19:50, 1,62 m

Alle Marathonläufe:

2:50:20 Las Vegas 2005 (10)
2:25:38 Los Angeles 2010 (1)
2:28:20 New York 2010 (1)
2:20:46 London 2011 (3)
2:28:43 WM Daegu 2011 (1)
2:19:50 London 2012 (2)
2:27:52 London Oly 2012 (20)
2:21:32 London 2013 (2)
2:25:44 WM Moskau (1)



WM in Zahlen:

Männer:

800 m:

1. Mohammed Aman, ETH 1:43,31
2. Rick Symmonds, USA 1:43,55
3. Ayanleh Souleiman, DJI 1:43,76
4. Marcin Lewandowski, POL 1:44:08
5. Andrew Osagie, GBR 1:44,36
6. Duane Solomon, USA 1:44,42
7. Pierre-Ambroise Bosse, FRA 1:44,79
8. Abdulaziz Mohammed, KSA 1:46,57

1.500 m:

1. Asbel Kiprop, KEN 3:36,28
 2. Matthew Centrowtz, USA 3:36,78
 3. Johan Cronje, RSA 3:36,83
 4. Nixon Chepseba, KEN 3:36,87
 5. Homiyu Tesfaye, GER 3:37,03
 6. Silas Kipragat, KEN 3:37,11
 7. Mekonnen Gebremedhin, ETH 3:37,21
 8. Henrik Ingebrigtsen, NOR 3:37,52
 9. Mohamed Moustaoui, MAR 3:38,08
1. Halbfinale ausgeschieden
10. Carsten Schlangen, GER 3:44,44
- Splits: 400 m 59,68, 800 m 1:59,24, 1.200 m 2:56,32
2. Halbfinale:
6. Homiyu Tesfaye, GER 3:36,33 5



Mohammed Aman aus Äthiopien war als 800-m-Sieger jüngster Weltmeister. Foto: Mast



Doppelsieg für Mo Farah über 5.000 und 10.000 m. Dahinter sein Trainingskamerad Galen Rupp, der Vierter bzw. Achter wurde. Es folgen die Kenianer Isiah Koech und Edwin Soi. Foto: Mast

5.000 m:

1. Mohamed Farah, GBR 13:26,98
 2. Hagos Gebrehiwot, ETH 13:27,26
 3. Isiah Koech, KEN 13:27,26
 4. Thomas Longosiwa, KEN 13:27,67
 5. Edwin Soi, KEN 13:29,01
 6. Bernard Lagat, USA 13:29,24
 7. Muktar Edris, ETH 13:29,56
 8. Galen Rupp, USA 13:29,87
 9. Yenew Alimerew, ETH 13:21,27
 10. Ryan Hill, USA 13:22,69
1. Vorlauf ausgeschieden:
12. Arne Gabius, GER 13:34,26

10.000 m:

1. Mohamed Farah, GBR 27:21,71
 2. Ibrahim Jeilan, ETH 27:22,23
 3. Paul K. Tanui, KEN 27:22,61
 4. Galen Rupp, USA 27:24,39
 5. Abera Kuma, ETH 27:25,27
 6. Bedan Karoki Muchiri, KEN 27:27,17
 7. Kenneth Kipkemboi, KEN 27:28,50
 8. Nguse Amlosom, ERI 27:29,21
 9. Mohammed Ahmed, CAN 27:35,76
 10. Dathan Ritzenhein, USA 27:37,90
- 25 im Ziel bis 28:47,49, 10 aufgegeben
- Splits: 3.000 m: 8:19,95, 5.000 m: 13:49,95, 8.000 m: 22:11,40

Marathon:

1. Stephen Kiprotich, UGA 2:09:51
 2. Lelisa Desisa, ETH 2:10:12
 3. Tadesse Tola, ETH 2:10:23
 4. Tsegaye Kebede, ETH 2:10:47
 5. Kentaro Nakamoto, JPN 2:10:50
 6. Solonei da Silva, BRA 2:11:40
 7. Paulo Paula, BRA 2:11:40
 8. Yemane Adhane, ETH 2:11:43
 9. Peter Some, KEN 2:11:47
 10. Jackson Kiprop, UGAA 2:12:12
 11. Beraki Beyene, ERI 2:13:40
 12. Bernard Kipyego, KEN 2:14:01
- 51 im Ziel, 18 ausgestiegen

Rennverlauf Marathon Männer:

KM	5	10	15	20	21,1	25	30	35	40
1. Stephen Kiprotich 2:09:51	15:56-31:32	46:40-61:50	65:14-1:17	12-1:32	38-1:48	00-2:03	24		
2. Lelisa Desisa 2:10:12	15:54-32:32	46:40-61:50	65:12-1:17	12-1:32	36-1:48	01-2:03	24		
3. Tadesse Tola 2:10:23	15:54-31:22	46:40-61:50	65:12-1:17	12-1:32	36-1:48	00-2:03	26		
4. Tsegay Kebede 2:10:47	15:56-31:32	46:40-61:50	65:12-1:17	12-1:32	36-1:48	02-2:03	36		
5. Kentaro Nakamoto 2:10:50	15:54-31:34	46:40-61:50	65:14-1:17	12-1:32	36-1:48	02-2:03	44		
6. Paulo Paula 2:11:40	15:56-31:34	46:44-61:50	65:14-1:17	14-1:32	38-1:48	20-2:04	16		
7. Solonei da Silva 2:11:40	15:54-31:34	46:42-61:50	65:14-1:17	14-1:32	38-1:48	20-2:04	16		
8. Yemane Tsegay 2:11:43	15:54-31:30	46:40-61:50	65:12-1:17	12-1:32	36-1:48	10-2:04	38		

Alle Weltmeister im Laufen und Gehen

Männer:

100 m: Usain Bolt, JAM 9,77

200 m: Usain Bolt, JAM 19,66

4x100 m: Jamaika 37,36

400 m: LaShawn Merrit, USA 43,74

4x400 m: USA 2:58,71

800 m: Mohammed Aman, ETH 1:43,31

1.500 m: Asbel Kiprop, KEN 3:36,28

5.000 m: Mohamed Farah, GBR 13:26,98

10.000 m: Mohamed Farah, GBR 27:21,71

Marathon: Stephen Kiprotich, UGA 2:09:51

110 m Hürden: David Oliver, USA 13,00

400 m Hürden: Jehue Gordon, TRI 47,69

3.000 m Hindernis: Ezekiel Kemboi, ETH 8:06,01

20 km Gehen: Aleksander Iwanow, RUS 1:20:58

50 km Gehen: Robert Heffernan, IRL 3:37:56

Frauen:

100 m: Shelly-Ann Fraser, JAM 10,71

200 m: Shelly-Ann Fraser, JAM 22,17

4x100 m: Jamaika 41,29

400 m: Christine Ohuruogu, GBR 49,41

4x400 m: Russland 3:20,19

800 m: Eunice Sum, KEN 1:57,38

1.500 m: Abeba Aregawi, SWE 4:02,67

5.000 m: Meseret Defar, ETH 14:50,19

10.000 m: Tirunesh Dibaba, ETH 30:43,35

Marathon: Edna Kiplagat, KEN 2:25,44

100m Hürden: Brianna Rollins, USA 12,44

400 m Hürden: Zuzana Hejnova, CZE 52,83

3.000 m Hindernis: Milcah Chemos, KEN 9:11,65

20 km Gehen: Jelena Laschmanowa, RUS 1:27:08



Tirunesh Dibaba jubelt über ihrem insgesamt fünften Weltmeistertitel. Foto: Mast

3.000 m Hindernis:

1. Ezekiel Kemboi, KEN 8:06,01
 2. Conseslus Kipruto, KEN 8:06,37
 3. Mahiedine Mekhissi, FRA 8:07,86
 4. Paul K. Koech, KEN 8:08,62
 5. Evan Jagwer, USA 8:08,67
 6. Matt Hughes, CAN 8:11,64
 7. Abek Mutai, KEN 8:17,04
 8. Yohan Kowal, FRA 8:17,41
- Splits: 1200 m: 2:45,94 Kipruto, letzte 400 m: 60,45 sec
2. Vorlauf: ausgeschieden
 7. Steffen Uliczka, GER 8:28,32

20 km Gehen:

1. Alexander Iwanow, RUS 1:20:58
 2. Ding Chen, CHN 1:21:09
 3. Miguel A. Lopez, ESP 1:21:21
 4. Joao Vieira, POR 1:22:05
 5. Denis Strelkow, RUS 1:22:06
 6. Takumi Saito, JPN 1:22:09
 7. Ruslan Dimitrenko, UKR 1:22:14
 8. Inaki Gomez, CAN 1:22:21
 9. Christopher Linke, GER 1:22:36
- 43 im Ziel
- Splits: 5 km: 20:15, 10 km: 40:34, 15 km: 60:41

50 km Gehen:

1. Robert Heffernan, IRL 3:37:56
 2. Mikhael Ryschow, RUS 3:38:58
 3. Jared Tallent, AUS 3:40:03
 4. Ihor Hlawan, UKR 3:40:39
 5. Matej Toth, SLK 3:41:07
 6. Grzegorz Sudol, POL 3:41:20
 7. Iwan Noskow, RUS 3:41:36
 8. Lukasz Nowak, POL 3:43:38
- 46 im Ziel, 8 disqualifiziert, 6 aufgegeben

Frauen:**800 m:**

1. Eunice Sum, KEN 1:57,38

Rennverlauf Marathon Frauen:

KM	5	10	15	20	21,1	25	30	35	40
1. Edna Kiplagat 2:25:44	17:19-34:41-51:25-69:03-72:59-1:26:37-1:44:01-2:01:06-2:18:22								
2. Valeria Straneo 2:25:58	17:05-34:12-51:23-69:02-72:58-1:26:36-1:44:00-2:01:05-2:18:22								
3. Kayoko Fukushi 2:27:45	17:09-34:14-51:25-69:03-72:59-1:26:37-1:44:07-2:02:09-2:20:04								
4. Ryoko Kizaki 2:31:28	17:14-34:25-51:34-69:16-73:07-1:26:51-1:45:22-2:04:13-2:23:22								
5. Alessandra Aguilar 2:32:38	17:13-34:26-52:03-70:06-74:05-1:28:12-1:46:29-2:05:02-2:24:13								
6. Emma Quaglia 2:34:16	17:37-35:39-53:43-72:14-1:16:10-1:30:30-1:48:58-2:07:11-2:26:03								
7. Madia Perez 2:34:23	17:17-34:54-52:41-71:10-1:15:12-1:29:44-1:48:44-2:07:11-2:26:05								

2. Marija Sowinowa, RUS 1:57,80
 3. Brenda Martinez, USA 1:57,91
 4. Alysia Montano, USA 1:57,95
 5. Jekaterina Poistogowa, RUS 1:58,05
 6. Ajee Wilson, USA 1:58,21
 7. Natalia Lupu, UKR 1:59,79
 8. Lenka Masna, CZE 2:00,59
- Splits: 200 m 26,80, 400 m 56,06, 600 m 1:26,45 (alles Montano)

1.500 m:

1. Abeba Argeawi, SWE 4:02,67
 2. Jenny Simpson, USA 4:02,99
 3. Hellen Obiri, KEN 4:03,86
 4. Hannah England, 4:04,98
 5. Faith Kipyegon, KEN 4:05,08
 6. Jekaterina Scharmina, RUS 4:05,99
 7. Zoe Buckman, AUS 4:05,77
 8. Genzebe Dibaba, ETH 4:05,99
 9. Nancy Langat, KEN 4:06,01
- Splits: Simpson 400 m:
3. Vorlauf ausgeschieden:
 10. Diana Sujew, GER 4:09,40

5.000 m:

1. Meseret Defar, ETH 14:50,19
 2. Mercy Cheron, KEN 14:51,22
 3. Almaz Ayana, ETH 14:51,33
 4. Viloa Kibiwot, KEN 15:01,67
 5. Buze Diriba, ETH 15:05,38
 6. Molly Huddle, USA 15:05,73
 7. Shannon Rowbury, USA 15:06,10
 8. Susan Kujken, HOL 15:14,70
- Splits: 1.000 m 3:11,37, 3.000 m 9:18,44, 4-000 m 12:09,08 (alles Ayana)

10.000 m:

1. Tirunesh Dibaba, ETH 30:43,55
 2. Gladys Cheron, KEN 30:45,17
 3. Belaynesh Oljira, ETH 30:46,98
 4. Emily Chebet, KEN 30:47,02
 5. Hitomi Niiya, JPN 30:56,70
 6. Shitave Eshete, BRN 31:13,79
 7. Sally Kipyego, KEN 31:22,11
 8. Shalane Flanagan, USA 31:34,83
 9. Ababel Yeshaneh, ETH 32:02,09
 10. Christel Daunay, FRA 32:04,88
 11. Marisol Romero, MEX 32:16,36
- 17 im Ziel bis 33:31,49, ausgestiegen Sabrina Mockenhaut, GER und Lara Tamsett, AUS
- Splits Dibaba: 1.000 m: 3:09,23, 3.000 m: 9:21,67, 5.000 m: 15:30,71, 8.000 m: 24:48,95, 9.000 m 27:54,43

Marathon:

1. Edna Kiplagat, KEN 2:25:44
2. Valeria Straneo, ITA 2:25:58
3. Kayoko Fukushi, JPN 2:27:45
4. Ryoko Kizaki, JPN 2:31:28
5. Alessandra Aguilar, ESP 2:32:28
6. Emma Quaglia, ITA 2:34:16
7. Madai Perez, MEX 2:34:23
8. Hye-Gyong Kim, PRK 2:35:49

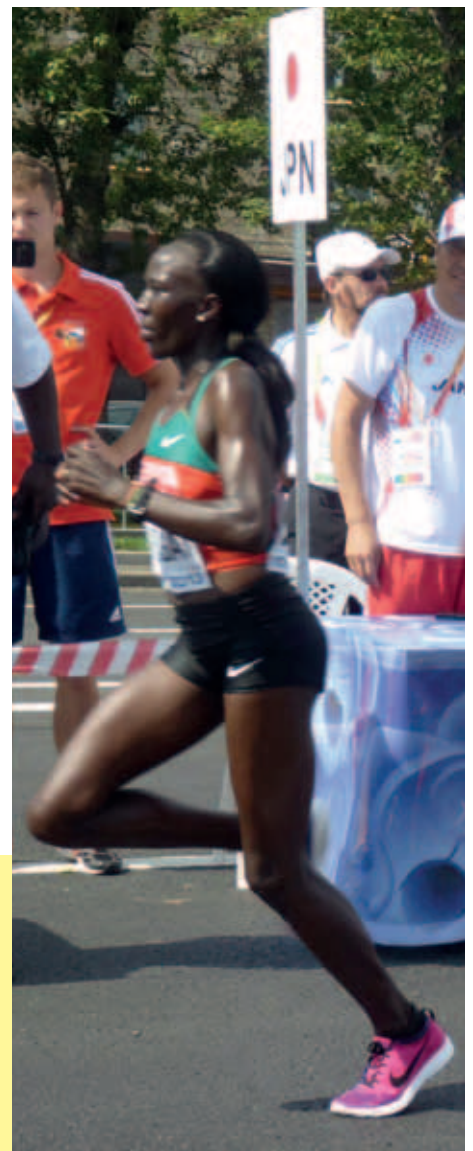
9. Deena Kastor, USA 2:36:12
 10. Susan Partridge, GBR 2:36:24
 11. Jessica Trengove, AUS 2:37:11
 12. Diana Lobacevske, LTU 2:37:48
 13. Aberu Kebede, ETH 2:38:04
 14. Hye Song Kim, PRK 2:38:28
 15. Lishan Dula, BRN 2:38:47
- 46 im Ziel bis 3:10:46 h, 26 aufgegeben, darunter die Olympiasiegerinnen Tiki Gelana, ETH (2012) und Mizuki Noguchi, JPN (2004) sowie die Frankfurt-Siegerin Meselech Melkamu, ETH.

20 km Gehen:

1. Elena Laschmanowa, RUS 1:27:08
1. Anisya Kirdjapkina, RUS 1:27:11
3. Hong Liu, CHN 1:28:10
4. Huanhuan Sun, CHN 1:28:32
5. Elisa Rigaud, ITA 1:28:41
6. Beatriz Pascual, ESP 1:29:00

3.000 m Hindernis:

1. Milcah Cheywa, KEN 9:11,65
2. Lydia Chepkurui, KEN 9:12,55
3. Sofia Assefa, ETH 9:15,25
4. Hiwot Ayalew, ETH 9:15,25
5. Etenesh Diro, ETH 9:16,97
6. Hyvin Jepkomei, KEN 9:22,05
7. Walentyna Zhudina, UKR 9:33,73
8. Antje Möldner-Schmidt, GER 9:34,05
9. Gesa Felicitas Krause, GER 9:37,11
10. Elish McColgan, GBR 9:37,3



Edna Kiplagat lag bei km 8 noch isoliert weit hinter der Spitzengruppe zurück. Foto: Mast



Blitz, Donner und Streckenrekord

Gewitter und Regen gehören bei der Rostocker Marathon-Nacht irgendwie dazu. Schon häufiger bei den zehn Auflagen zuvor hatte das Wetter dem Lauf seinen Stempel aufgedrückt. Als die knapp 300 Marathonis bei sommerlicher Wärme um 18 Uhr am Neuen Markt in der Innenstadt auf die Reise gingen, schien noch die Sonne. Zwei Stunden später, pünktlich zum Start des Halbmarathons, sorgte ein heftiger Gewitterschauer für Abkühlung. Danach herrschten angenehme Bedingungen. Den Sieg sicherte sich Paul Schmidt in Streckenbestzeit von 2:32:23 h, schnellste Frau wurde Britta Giesen in 3:19:12 h.

Text und Fotos von Udo Möller

Der Meldetrend ging 2013 deutlich nach oben, insgesamt verzeichnete man 1.836 Anmeldungen. Tendenziell geht es auch beim Kernwettbewerb über 42,195 km nach oben, obwohl der Zuspruch für die lange Strecke im Hochsommer überschaubar bleibt. 238 Männer und 48 Frauen im Ziel waren mehr als in Vorjahren. Trotz der anfänglich noch hohen Temperaturen konnten sich die Organisatoren auch über einen neuen Streckenrekord freuen. Dafür sorgte der 28-jährige Paul Schmidt, ein „halber Rostocker“. Er startet für den TSV Dresden, studiert aber an der Uni in Rostock. Sein Sieg war völlig ungefährdet, der Rückstand auf den Zweiten betrug über 20 min. Christian Liedtke von der Feuerwehr Hannover kam in 2:53:29 h knapp vor Jannik Jagusch ins Ziel. Der „ganze Rostocker“ benötigte 2:53:51 h. Sechs Läufer blieben unter 3 h. Bei den Frauen fiel der Sieg weit weniger deutlich aus, war aber letztlich auch ungefährdet. Die Hamburgerin Britta Giesen lag in 3:19:12 h vorn, gefolgt von der Berlinerin Patricia Kusatz in 3:20:30 h und Inge Raabe aus Remscheid in 3:26:32 h. 12 Frauen blieben unter 4 h.

PER SCHIFF ZUM START

Zu den Marathonläufern gesellten sich 54 Staffeln mit je acht Teilnehmern, die in Rostock ungewöhnlich kurze Teilabschnitte zu absolvieren haben. So legt der Schlussläufer nur 1,6 km zurück, die längste Teiletappe beträgt 8 km. Das Team „TC fico Rostock“ war mit 2:19:12 h am schnellsten. Eine weitere Besonderheit ist die Anreise zu den Wechselläufers, denn die erfolgt für die meisten Läufer mit dem Schiff. So gelangen auch die Halbmarathonläufer zu ihrem Start am Warnowtunnel

im Norden Rostocks. Vom Stadthafen aus geht es per Sonderfähre die Warnow hinunter, reizvoller kann man die Anreise zum Start nicht gestalten. Ein Pfund, mit dem man in Rostock wuchern kann. Einheimische lassen sich aber lieber mit dem Auto vorfahren, denn bei der früh angesetzten Fähranreise hat man schon ein wenig zu viel Zeit im Startareal. Dafür sehen die Teilnehmer die ersten Marathonis durchlaufen, ehe sie selbst auf die Strecke gehen. Ihr Kurs ist identisch mit der zweiten Hälfte des Marathons.

Fast zeitgleich mit dem Startschuss für die halbe Distanz setzte der Regen ein, es blitzte und donnerte. Manch einer war froh, dass da schon nach wenigen hundert Metern die Passage durch den Warnowtunnel folgte. Wie gewohnt war eine Tunnelröhre wieder den Läufern vorbehalten. Nicht immer schützt so ein Tunnel vor dem Regen, 2011 beispielsweise setzte ihn ein Wolkenbruch unter Wasser und bescherte den Läufern fast eine Schwimmeinlage. So dicke kam es in diesem Jahr nicht.

Gewitter und Regen verzogen sich, später kam sogar noch einmal die Sonne raus. Dadurch entwickelte sich noch eine schöne Sommerabend-Atmosphäre, und die Zuschauer in den Wohngebieten wurden wieder vor die Tür gelockt. Im letzten Abschnitt führt die Strecke dann wieder entlang der Warnow mit sehr stimmungsvollen Ausblicken auf die Stadtsilhouette in der Dämmerung und später in der



Zum Auftakt mussten die Läufer eine Runde in der Innenstadt zurücklegen. Im Hintergrund typische Backstein-Architektur an der Langen Straße.

Dunkelheit. Das Ziel für alle Strecken befindet sich auf dem Neuen Markt vor dem Rathaus, der durch einige Buden und einer Bühne mit Live-Musik bis spät in die Nacht belebt ist.

792 Teilnehmer (573 M und 219 F) wurden beim Halbmarathon im Ziel registriert. Allen voran eilte erwartungsgemäß Peter Ts' otleho Fane aus Lesotho, auch er ist ein „halber Rostocker“ und in der örtlichen Szene nicht nur als Läufer, sondern auch als Arzt bestens bekannt. Er hat ehrgeizige Ziele, möchte sein Land 2016 bei den Olympischen Spielen in Rio vertreten - über die Marathondistanz. Bislang macht er stets halblang, seine Bestzeit steht bei 67:41 min (Berlin 2012). In Rostock reichten ihm 69:29 min locker zum Sieg, mit deutlichem Rückstand folgte Iain Ridgeway in 77:44 min auf Platz 2. Der englische Allrounder läuft alle Strecken zwischen 5 und 100 km.

Schnellste Frau wurde Maria Heinrich vom SV Teutschenthal in Sachsen-



Anhalt. Mit 1:26:42 h lag sie deutlich vor Marie Machoy aus dem benachbarten Ribnitz-Damgarten die 1:32:22 h benötigte.

Mit der Sommernachts-Atmosphäre, der Schiffsanreise und der zweimaligen Tunneldurchquerung schafft sich der Rostocker Lauf ein besonderes Flair. Ein so ganz 100%er Straßenlauf ist es nicht, das will er auch gar nicht sein. Einige unbefestigte Abschnitte, die Passage im IGA-Park, Uferwege und Kopfsteinpflaster machen den Kurs anspruchsvoll, aber auch abwechslungsreich. Als Veranstalter fungiert zwischenzeitlich die erfahrene „BMS Laufgesellschaft“, die auch den Hamburger Halbmarathon und den Alsterlauf ausrichtet. Die Erfahrung ist deutlich zu spüren, wenn es in diesem Jahr auch Pannen beim Aufstellen der Km-Schilder gab. So gab es „sehr lange“ und „sehr kurze“ km, was auch Peter Schölermann von der Laufgesellschaft einräumte. Am 2. August 2014, wenn die 12. Auflage der hella-Marathon-Nacht ansteht, soll das nicht wieder vorkommen.



Die wasserreiche Strecke führte auch am Stadthafen vorbei. Hier hat "Aida Kreuzfahrten" seinen Firmensitz, dessen Gebäude von den Läufern umrundet wurde.

BEST TIME OF YOUR LIFE!

der lauf durch die schnellste stadt der schweiz.



Der Zürich Marathon bietet dir ein einzigartiges Lauferlebnis: Als Kulisse die Innenstadt mit den historischen Bauten, Flüssen und wundervollen Brücken. Ein weiteres Highlight ist der kristallklare See mit den noch verschneiten Bergen am Horizont – Durchatmen und geniessen. Zürich bietet neben Kultur und Genuss auch Modernes und vor allem Tempo. 70 % aller LäuferInnen erreichen in der schnellsten Stadt der Schweiz persönliche Bestzeit. Die Laufstrecke ist so angelegt, dass Rekordjäger und Geniesser voll auf Ihre Kosten kommen. Sei Teil davon und erlebe das einmalige Zürich mit tausenden Laufbegeisterten. Zürich Marathon – wo du die beste Zeit deines Lebens haben wirst!



Internationaler Zürich Marathon
Postfach, CH-8036 Zürich, www.zuerichmarathon.ch





Alexandra Hagspiel gewann spielend

Beim Zermatt-Marathon gab es auf der Ultra-Marathonstrecke durch die Immenstädterin Alexandra Hagspiel einen deutschen Sieg in 4:50:37 h. Beim Ultra ging es ab St. Niklaus (1.080 m ü. M.) bis zum 3.089 m hoch gelegenen Ziel auf dem Gornergrat. Dabei ging es über 45,557 km 2.552 m bergauf und 444 m bergab. Bei den Männern gewann Ruedi Bärtschi (Schweiz) in 4:23:33 h. Über die Marathonstrecke (42,105 km/+1.900 m/-444 m), die ebenfalls in St. Niklaus gestartet wurde, aber auf dem rund 500 m tiefer gelegenen Riffelberg endete, gewannen der Kenianer Paul Maticha Michieka und die Französin Aline Camboulives.

Text und Fotos von Winfried Stinn

Strahlender Sonnenschein und ein wolkenloser Himmel, mit atemberaubenden Blicken auf die Welt der Viertausender und allem voran auf das Matterhorn, waren die äußeren Voraussetzungen, für die rund 1.800 Läuferinnen und Läufer. Neben Ultra-Marathon und Marathon standen noch Zweierstaffeln, mit Wechsel in Zermatt, auf dem Programm.

Der Schweizer Ruedi Bärtschi lag bei den Ultras von Beginn an vorne. Rund 3 km vor dem Ziel kam Achim Zimmermann (Ebershausen) nochmals nah ran, ohne aber den Sieg des Vorjahreszweiten zu gefährden. Zimmermann wurde m Zweiter vor dem Schweden Richard Bilder. „Es lief heute optimal. Der Lauf war toll, das Panorama konnte ich auch richtig genießen. Lediglich der letzte Kilometer war hart. Das war auch der Genuss klein“, so Bärtschi nach dem Rennen. Auf den Plätzen 7 bis 10 platzierten sich mit Martin Burger (Pfinztal), Marco Schmitt (Mömbri), Michael Ohler (Kandel) und Enrico Amthor (Eppstein) vier deutsche Läufer.

Alexandra Hagspiel feierte einen überlegenen Sieg und distanzierte die Zweitplatzierte Helene Ogi um mehr als 20 min. Weitere 5 min zurück lief mit Angelika Höhener eine weitere Schweizerin als Dritte ein. „Ich habe eine Woche Urlaub hier verbracht und der Ultra-Marathon war als Abschluss gedacht. Es war mein erster Lauf beim Zermatt-Marathon. Mein Ziel war es unter 5 h zu laufen. Das habe ich geschafft, dass dann noch ein Sieg dabei herauspringt, ist natürlich super. Die ersten 20 km bin ich recht locker gelaufen, danach wurde es schon härter. Es

war ein toller Lauf mit Blick aufs Matterhorn, das war schon gigantisch“, schwärmte die Siegerin.

Bei der Marathonstrecke musste nach flottem Beginn der zweifache Zermatt-Marathon-Sieger Patrick Wieser (Schweiz) bei km 17 die Führung den Kenianer Paul Michieka überlassen. Der Kenianer baute auf dem zweiten, wesentlich härteren Teil der Strecke seine Führung aus, und erreichte nach 3:05:25 h wie 2012 als Erster das Ziel auf Riffelberg. Der Südtiroler Gerd Frick belegte in 3:08:58 h zum dritten Mal den zweiten Platz. Dritter wurde, wie im Vorjahr, der Franzose Jean-Christophe Dupont. Patrick Wieser musste sich mit einem enttäuschenden sechsten Platz begnügen „Den Lauf habe ich abhakt. Ich bin wohl zu flott angegangen, das hat sich später gerächt. Das war nach Sunnegga nur noch eine Quälerei“, so der Mitfavorit. Die beiden deutschen Läufer Elias Sansar (Detmold) und Marco Sturm (LLC Marathon Regensburg) belegten die Plätze neun und zehn. Bei den Frauen siegte die Vorjahreszweite Aline Camboulives deutlich nach 3:31:26 h, verpasste aber den Streckenrekord von Daniela Bahr-Gassmann, die diesmal Zweite wurde, um 2 min.

Im kommenden Jahr wird das Programm durch einen Halbmarathon von Zermatt auf den Riffelberg ergänzt. Für 2015 haben sich die Veranstalter um die Durchführung der Weltmeisterschaft über die Berglauf-Langdistanz bewor-



Alexandra Hagspiel aus Immenstadt sorgte vor atemberaubender Kulisse für den vierten deutschen Zermatt-Sieg nach Stefan Tassani-Prell 2002, Sylke Schmitz 2005 und Helmut Schiebl 2007.

ben. Dieses Event wäre dann Teil der Feierlichkeiten zum 150-jährigen Jubiläum der Marathon-Erstbesteigung.



Der Schweizer Patrick Wieser kam nach zwei Siegen diesmal nicht über Platz 6 hinaus.



Mit Herz gewinnen

Gewinnen Sie einen von drei Leistungstests im Wert von mehr als 150 €.
Gewusst wie: Wer dem Körper und besonders dem Herzen etwas Gutes tun und Schaden vorbeugen will, sollte beim Sport sein eigenes Leistungsvermögen genau kennen. Der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK) verlost daher drei Leistungstests in einem Gesamtwert von über 450 €. Herzexperten zeigen Ihnen dabei persönliche Belastungsgrenzen auf und beraten Sie individuell. Die Testtermine sind variabel und können bei Kardiologen in der Region eingelöst werden. Schicken Sie eine Mail an spiridon@gmx.com und gewinnen Sie mit etwas Glück einen der drei begehrten Leistungstests.

GEWINNFRAGE: WIEVIELE MARATHONS LIEF DR. HERIBERT BRÜCK BEREITS? A: 5 ODER B: MEHR ALS 10

SCHNELLE SCHRITTE FÜR EIN GESUNDES HERZ

Besonders im Herbst, wenn die Sommerhitze abgeklungen ist, erfreut der Laufsport Körper und Geist. Wie positiv sich Laufen speziell auf das Herz auswirkt, erklärt der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK)

Ein sportliches Herz funktioniert besser! Um Blut durch den Körper zu pumpen, schlägt das Herz eines normalen Menschen im Ruhezustand zwischen 60 und 90 Mal pro Minute. „Treibt man regelmäßig Sport, wird der Herzmuskel gestärkt und der Ruhepuls dauerhaft auf oft weniger als 60 Schläge pro Minute gesenkt“, weiß Dr. Heribert Brück, Kardiologe und selbst Marathonläufer. Ein trainierter Herzmuskel hält Belastungen besser stand, senkt den Blutdruck und verringert die Gefahr von Herzkreislauferkrankungen.

MARATHON ODER GEMÜTLICHES LAUFEN?

Das Herz ist, wie jeder andere Muskel auch, auf kontinuierliches Training angewiesen. Wie schnell, lange oder häufig gelaufen wird, ist von Läufer zu Läufer je nach Alter, Kondition oder Gesundheit unterschiedlich. Die richtige Intensität müssen besonders diejenigen finden, die längere Zeit keinen oder nur sehr wenig Sport betrieben oder bereits Probleme mit dem Herzen haben. „Übermäßige Belastungen können dem sensiblen Organ schaden. In welcher Intensität und mit welchem Pensum trainiert werden sollte,



Dr. Heribert Brück ist trotz Hitze sichtlich zufrieden mit seinem Prag-Marathon-Lauf. Foto: BNK

hängt maßgeblich vom Gesundheitszustand oder der Art der Herzerkrankung ab“, so Dr. Brück.

WANN IST ZU VIEL ZU VIEL?

Fast jeder leidet gelegentlich unter Herzklopfen oder Herzstolpern. Nach neueren Untersuchungen haben Extremsportler sogar häufiger Herzrhythmusstörungen als Nichtsportler. Übertraining beispielsweise äußert sich durch einen höheren Ruhepuls, Müdigkeit, Ausbleiben von Leistungssteigerungen oder sogar einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Bei einem gesunden Herzen ist eine Behandlung nicht erforderlich, jedoch eine Reduktion des Trainings empfehlenswert. „Problematisch wird es, wenn Schwindel, Luftnot oder Unwohlsein mit den Herzbeschwerden verbunden sind, oder ein Infekt dem Ganzen vorausgegangen ist. Um eine Gefährdung auszuschließen, ist eine kardiologische Abklärung in diesem Fall unbedingt erforderlich“, so Dr. Heribert Brück.

HERZLAUF

Die LAUFKOLUMNE VON DR. HERIBERT BRÜCK:

Heribert Brück, Kardiologe im Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK)

Wie viele meiner Kollegen laufe ich gerne und freue mich über die positive Wirkung des Laufens. Manchmal darf es auch etwas mehr sein, ein Marathon zum Beispiel. Wo hat man sonst schon die Gelegenheit, zusammen mit der Weltspitze am Start zu stehen.

Vor dem Marathon schlagen zwei Herzen in meiner Brust: Als Mediziner freue ich mich, viele Menschen zu sehen, die als positiven Nebeneffekt des Laufens etwas für die Gesundheit tun. Doch der kritische Kardiologe in mir fragt sich, ob das Rennen wirklich für alle Teilnehmer gut ist, ob das jemals vom Arzt überprüft wurde. Viele Läufer investieren lieber in



Dr. Berrisch-Rahmel bei einer Teiluntersuchung für den Leistungstest. Foto: BNK

ihr Equipment, als in ihre Gesundheit. Die richtige Ausrüstung ist essentiell. Vor einem Marathon ist aber gerade bei „Neulingen“ ein Leistungstest angebracht. Doch wenn ich dann im Startblock stehe, bin ich nur noch Läufer und selbst nach 15 Marathons immer noch total ergriffen, wenn es endlich losgeht. So wie zuletzt in Prag, wo wir zu den Klängen von Smetanas Moldau gestartet sind. Dieser Lauf bleibt mir jedoch aus mehreren Gründen in Erinnerung. An den Tagen zuvor war das Wetter schrecklich, am Sonntag überraschte uns strahlender Sonnenschein. Dadurch stiegen die Temperaturen rasch an. Für mich ein Signal, das Tempo etwas zu reduzieren. So reagierten aber nicht alle. Selten habe ich so viele Läufer neben der Strecke gesehen, denen es offensichtlich nicht gut ging. Zeitweise fragte ich mich, ob ich anhalten und helfen sollte, was aber nicht nötig war, weil genügend Helfer zur Stelle waren. Im Ziel hatte ich das bekannt gute Gefühl: kaputt aber stolz – das sollten alle erleben, die an den Start gehen.

DER BNK

IM NETZ DER KARDIOLOGEN

Der BNK ist der größte Kardiologenverein auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 % der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München.

Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter www.bnk.de

Vier Experten-Lauftipps für ein sportliches Herz

- * **Vor dem Training: Medizinisch durchchecken lassen.**
- * **Für das Training: Die richtige Ausrüstung besorgen.**
- * **Beim Training: Aufwärmen, auf die richtige Atmung achten, das richtige Tempo finden und Übertraining vermeiden**
- * **Nach dem Training: Dem Körper Regenerationszeit geben**



Patrick Zwicker siegte souverän über 800 m bei der Junioren-EM der U20 in Rieti. Foto: Hensel

Zwicker, der ebenso wie Lange nicht bei den deutschen Meisterschaften der Elite in Ulm angetreten war, hinterließ auf der schnellen Waldbahn von Rieti einen souveränen Eindruck. Er ging mit seinem langen Schritt kein Risiko ein und diktierte Vorlauf (1:50,29 min), Zwischenlauf (1:49,96) und Endlauf (1:49,58) von der Spitze weg als souveräner Sieger.

„Es war das erste Mal, dass ich drei Rennen in drei Tagen hatte. So lief ich von der Spitze weg mit den letzten 200 m als Joker“, erklärte Zwicker nach seinem Sieg in Rieti.

Schon in der Hallensaison schlug sich Patrick Zwicker gut. Beim PSD-Meeting in Düsseldorf belegte er den dritten Platz in 1:49,56 min und knüpfte damit an seine 1:47,74 min auf der Bottroper Kunststoffbahn 2012 an. Beim Junioren-Länderkampf in der Halle von Ancona musste er sich trotz guter 1:49,74 min dem Italiener Emilio Perca geschlagen geben. Zum Saisonauftakt 2013 auf der Bahn legte der Offenbacher im Trikot der LG Rülzheim über 1.000 m in Pliezhausen ausgezeichnete 2:19,40 min vor. Am 8. Juni in Regensburg kam dann die Leistungsexplosion mit 1:46,03 min, wo er als Dritter sogar in die Reichweite der WM-Qualifikation gekommen war. Damit war er das schnellste deutsche Lauf-talent seit Andreas Busse vor 35 Jahren, der 1:45,45 min erzielt hatte und schlug

Nachwuchsparade der Läufer

Deutschland hat wieder 800-m-Läufer. Zwar startete bei Männern und Frauen niemand bei der WM in Moskau, doch eine Etage tiefer sammelte der Nachwuchs internationale Medaillen. Patrick Zwicker wurde U20-Europameister in Rieti und Christina Hering Dritte in Rieti. Dazu kommt der vierte Platz von Andreas Lange bei der U23-Europameisterschaft in Tampere. In Rieti meldete sich der DLV-Nachwuchs zurück mit vier von zwölf Medaillen.

so arrivierte Läufer wie Sebastian Keiner und Florian Orth.

In Regensburg lagen nur der 22-jährige Rheinbecker Andreas Lange mit sensationellen 1:45,69 min und der Kenianer Moses Kibet vor ihm. Lange wiederum bestätigte seine Superform mit einem vierten Platz bei den U23-Europameisterschaften in Tampere mit 1:46,40 min. Lange war im Vorlauf bereits 1:47,98 min gelaufen und unternahm dann noch wenige Tage später in Bocholt einen letzten Versuch, die WM-Norm von 1:45,50 min zu knacken, scheiterte aber diesmal als Achter in 1:48,72 min klar. Der Akku war leer.

Etwas überraschend kommt der Bronze-Erfolg von Christina Hering über 800 m in Rieti. Der DLV hatte auf dieser Strecke drei junge Frauen aufgeboden, die alle den Endlauf erreichten. Die Münchnerin kommt eigentlich von den 400 m, wo sie sich bei den deutschen Jugendmeisterschaften in Göttingen auf 53,60 sec gesteigert hatte. In Rieti konnte sie sich über 800 m auf 2:03,11 min verbessern und wurde damit Dritte. Eine weitere Bronzemedaille sicherte sie sich über 4x400 m. Bereits beim Meeting in Regensburg am 30. Juni hatte sich Hering als Zweite in 2:03,94 min behauptet, musste nur die überlegene Isländerin Anita Hinriksdóttir hinter sich lassen, die dort mit 2:00,49 min als 17-Jährige sogar einen Landesrekord aufstellte und auch in Rieti in 2:01,14 min nicht zu schlagen war. Hinriksdóttir war eine Woche zuvor auch Jugend-Europameisterin in Donetsk geworden. Zwischen dem 11. und 20. Juli lief sie inklusive Vorläufen fünf Mal die 800 m zwischen 2:01,13 min (Finale Donetsk) und 2:04,79 min und lief jeweils als Siegerin über die Ziellinie. Die am 13. Januar 1996 geborene Hinriksdóttir gilt als größtes isländisches Leichtathletik-Talent.

Aber es sind nicht nur die 800-m-Talente, die sich in den Vordergrund schieben und das Bild verschieben wollen, dass deutsche Leichtathleten nur

auf dem grünen Rasen etwas leisten können mit einem Gerät in der Hand. Julius Lawnik vom SC Magdeburg gewann in 3:45,43 min in Rieti die Bronzemedaille über 1.500 m. Auch er hatte im Regensburg am 8. Juni gegläntzt und mit seinen 17einhalb Jahren 3:44,57 min erreicht. Dabei verfehlte er seine PB aus dem Vorjahr – ebenfalls in Regensburg – um 0,25 sec. Damals hatte er jedoch bei den Jugend-Weltmeisterschaften in Barcelona enttäuscht und war als Vorlauf-Neunter in 3:49,51 min ausgeschieden.

Maya Rehberg vom SC Rönna steuerte in Rieti eine weitere Bronzemedaille über 3.000 m Hindernis bei. Mit der PB von 10:00,04 min verpasste sie äußerst knapp die sub10-Marke. Neben dem Vorlauf bestritt sie auch den 5.000-m-Lauf, wo sie in 16:32,28 min Sechste wurde.

M.St.



Julius Lawnik errang in Rieti Bronze über 1.500 m. Foto: Hensel

Vom Nutzen des Ruhetages

Manche Läufer bringen es in ihrem Eifer nicht übers Herz, einen Ruhetag einzuschalten oder einzuhalten. Sie meinen, es könne ruhig etwas mehr sein, dann wird das Kürzel „RT“ im Trainingsplan negiert. „Ach, ich dachte, ein Stündchen Dauerlauf könne nicht schaden!“

Von Manfred Steffny

Schadet es im allgemeinen auch nicht, aber es gibt viele Gründe, trotzdem in jeder Woche mindestens einen Ruhetag einzuschalten. Erstens öffnet man sich ein Zeitfenster für andere Dinge, bekommt den Kopf frei oder Lust für den nächsten Trainingstag und zweitens tut dem Körper auch mal ein Tag ohne Laufen ganz gut. Viele Verletzungen werden so schon im Ansatz vermieden. Dies ist ein Grundprinzip, von Übertraining wollen wir dabei nicht einmal sprechen.

Die Lauf-Ideologen antworten mitunter pathetisch: „Ich atme jeden Tag, also laufe ich auch jeden Tag.“ Pathetisch kann ich auch: „Als Gott die Welt erschaffen hatte, ruhte er am siebten Tag. Wenn Gott das schon tut, sollten wir das erst recht tun.“

Die großen Religionen verordnen ihren Gläubigen wöchentlich den freien Tag für Gebet und Andacht, die Christen den Sonntag, die Juden den Sabbat und die Muslims den Freitag. Die Adventisten dürfen sogar sonntags keinen Sport treiben, so dass sich daraus automatisch dann ihr Ruhetag ergibt. Ich trainierte einmal eine Adventistin, die sich strikt daran hielt, auch wenn es eine deutsche Meisterschaft war. Den freien Tag kann man immer aufholen. Es ist wie bei einem Ruderer, der mal einen Schlag aussetzt, das Boot gleitet weiter durchs Wasser. Ca. 48 Stunden, sagen die Physiologen, wirkt ein körperlicher Reiz durch Training. Die alte englische Regel „One day hard, one day easy“ sagt dies auch.

Wann ist denn ein Ruhetag nützlich und wann nicht? Klammern wir die Läufer und Läuferinnen, die aus religiösen und praktischen Gründen immer einen festen Tag in der Woche einmal aus. Bei mir war es aus praktischen Gründen meistens der Montag. Das hat sich durch die Wettkämpfe und die Wettkampf-Reisen so ergeben. Das „montags nie“ war immer mein Fixpunkt für die Trainingsplanung. Montags war „Spiegel“-Tag, jetzt

ist es häppchenweise „Spiegel online“ die ganze Woche.

Einen freien Tag nach dem Wettkampf kann man sich nur leisten, wenn man sich gleich dort gründlich ausläuft und sich damit eventuelle Verspannungen lösen. Ansonsten und das gilt auch für den Marathonlauf: lieber am nächsten Tag ein halbes Stündchen joggen. Wobei man sich besser einen halben Tag nach dem Marathon die Beine vertritt als einen ganzen Tag danach. Dann ist nämlich nichts mehr mit „locker.“

SCHONUNG VOR HARTEM TRAINING

Ein Ruhetag ist angebracht am Tag vor einer geplanten harten Trainingseinheit, damit man frisch und lustvoll in das Programm einsteigt. Hat man einen härteren Trainingsblock von drei Tagen vor sich, sollte der Ruhetag unbedingt eingehalten werden. Das Stündchen Dauerlauf stattdessen könnte sonst kontraproduktiv werden.

In vielen Trainingsplänen wird der Tag vor einem Wettkampf als Ruhetag angegeben. Das halte ich für falsch. Am Tag vor einem Rennen sollte man noch einmal laufenderweise in sich hineinhorchen, die Mobilität überprüfen. Oft ist ja ein Start mit einem Ortswechsel, möglicherweise einem anderen Klima verbunden. Da ist eine halbe Stunde Joggen schon eine gute Form der Anpassung. Von Vorteil ist es dabei, auch die Laufschuhe und Socken anzuziehen, die man im Rennen trägt. Es ist gut die Schnürung zu überprüfen und den Faltenwurf der Socken. Dem Fuß ist auch der Stallgeruch einer eingelaufenen Socke lieber als die Ausdünstung eines Weichspülers. Zwei Tage vor einem Wettkampf ist bei mir der Ruhetag, da kann man z.B. noch in die Sauna gehen, ohne mit weichen Füßen an den Start zu gehen, sich massieren lassen. Tabu ist jetzt allerdings der Besuch eines Fitnesscenters, weil man in den Tagen vor dem Rennen nicht lauffremde Muskeln aktivieren soll.



Kein Ruhetag für Ayanleh Soulaïman aus Dschibuti bei der WM in Moskau. Nach drei 800-m-Läufen trat er zu Vorlauf und Halbfinale über 1.500 m an und war im fünften Rennen als Vorletzter platt.

Foto: Mast

ABWÄGEN BEI ALTERNATIV-TRAINING

Was kann man überhaupt am Ruhetag machen? Auch sonst rate ich vom Fitness-Center ab, weil dann meistens zu viel gemacht wird und das nicht in den Trainingsplan passt. Vor und nach einem Long Jog sollte nicht mit Gewichten gearbeitet werden und auch nicht vor und nach einem Tempotraining. Ideal ist ein Fitnesstraining nach einem normalen mittelschnellen Dauerlauf. Auch eine Radtour ist am Ruhetag nicht angebracht, sondern muss als eigenes Element eingebaut werden. Dagegen ist ein Ballspiel ohne Körperkontakt erlaubt, vom Tennis bis Beachvolleyball, aber bitte sich nicht den Schienbeinritzen beim Fußball aussetzen. Maßvolles Schwimmen (aber nicht zwei Tage vor dem Wettkampf!) in nicht zu kaltem Wasser und nicht zu langem Aufenthalt in der Sonne sind gleichfalls als Alternativ-Training. Es muss aber am Ruhetag kein Sport betrieben werden, wenn das Wochenprogramm stimmt.

Wieviele Ruhetage in der Woche sind überhaupt möglich. Für einen guten Fitnesszustand sollte man mindestens einen über den anderen Tag trainieren, also vier Mal innerhalb von acht Tagen. Wettkämpfer sollten versuchen, sich nur zwei Ruhetage in der Woche zu gönnen. Erfahrene Senioren kommen oft mit nur drei Trainingstagen und entsprechender Regeneration in der Woche zurecht.



Die Entdeckung des eigenen Sprits

Die Bibel berichtet vom Wandel des Saulus zum Paulus. Unter den Lauftherapeuten gibt es nicht wenige Paullusse, die an sich selbst gewonnene Erkenntnisse mit missionarischem Eifer verbreiten. JoAnna Zybon beschreibt an exemplarischen Beispielen mit den Pionieren Prof. Alexander Weber, Dr. Thaddeus Kostrubala und dem Lauftherapeuten Günther Bergs Wege des Wandels und den zweiten Weg zum Laufen.

Von JoAnna Zybon

Am Ende schafft er nicht mal den Weg von der Couch zum Kühlschrankschrank. Günther Bergs ist ein Trinker. Täglich schüttet er literweise Schnaps, Wein und Bier in sich hinein. Schon als Kind bekam er Zuckerbier, wurde mit 12 Jahren süchtig. Mit 42 ist er nur noch ein Wrack. Es ist Oktober 1999. Günther will sich noch ein Bier aus dem Kühlschrank holen, aber sein abgemagerter Körper bringt die Leistung nicht mehr. Er fällt kraftlos auf den Boden. Ein erbärmlicher Zustand ... Und dann, im tiefsten Abgrund, beginnt das Leben neu: Auf dem Boden liegend beschließt Günther nie wieder einen Tropfen Alkohol anzurühren. Er hat keinen Plan, wie er das durchhalten soll. Instinktiv konzentriert er sich in den nächsten Tagen und Wochen darauf, seine Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen. Er trainiert seinen Körper. Erst nur kurze Wege, etwas Krafttraining, die ersten Läufe, dann nach und nach immer längere Strecken.

„Die Kraft kam erstaunlich schnell wieder,“ erinnert er sich heute, „ich profitierte täglich vom Zuwachs an Muskulatur, Leistungsfähigkeit und Selbstwertgefühl.“

Das liegt nun 14 Jahre zurück. Heute ist Günther 56 Jahre alt, Ultraläufer, und hat als Lauftherapeut eine Laufschule gegründet, die sich etabliert hat. Das Laufen hat ihn aus der Sucht heraus- und in ein ganz neues Leben hineingeführt. Er hat nie wieder zur Flasche gegriffen. Viele würden ihn nun als trockenen oder ehemaligen Alkoholiker bezeichnen. Er selbst nicht. „Als Kind hatte ich mal eine Blinddarmentzündung, bin ich nun deshalb eine ehemalige Blinddarmentzündung? Ich



Günther Bergs (ganz rechts) nutzt mit seinen Laufschülerinnen die zauberhafte Wirkung des Laufens. Laufstrecke bei Wolfstein in der Pfalz. Foto: privat

mach meine Vergangenheit doch nicht zur Gegenwart.“

Zu seiner Gegenwart gehören u.a. ein Laufshop, Lauftherapie-Kurse, Vorträge und seine anspruchsvollen Ultra-Abenteuer. Größte Erfolge: 2007 der 2. Platz beim Lauf durch die algerische Sahara, 175 km nonstop. 2010 der 9. Platz beim 24-h-Lauf in Rockenhausen, 202 km. Günthers Laufschüler wissen, dass er läuferisch top ist und lassen sich von ihm fordern. Schon im Anfängerkurs ermuntert er sie, auch mal außer Puste zu kommen und dabei in ihre Körper und Seelen zu horchen. Obendrein organisiert er für sie mehrtägige Lauf Touren, die einige Entbehrungen bieten. „Die meisten Menschen müssen erst lernen diese Entbehrungen auszuhalten“, sagt Günther. Das ist Lauftherapie mit Ultra-Touch!

SUCHT? NEUE ENERGIE

Die obligatorische Frage pariert er klar und sachlich: „Nein, ich habe meine Sucht nicht durch eine andere ersetzt. Sondern die Alkoholsucht hatte unermesslich viel Energie gebunden. Diese enorme Energie steht mir nun zur freien Verfügung, ich nutze sie u.a. zum Laufen. Aber es ist schon erstaunlich, wie meine Bekannten sich heute wegen der Lauferei um mich

sorgen. Als ich noch trank, haben sie sich nicht halb so viel gesorgt.“

Günthers Vita ist nur ein Beispiel für die Grundgeschichte einer Metamorphose, die im Läuferuniversum weit verbreitet ist. Der Plot ist immer gleich: Ein verkorkster Mensch rettet sich selbst aus dem Teufelskreis seiner (Alkohol)-Sucht mit Hilfe des Laufens.

Das Mittelchen „Laufen“ – also der eigene „Sprit“ – wirkt dabei stärker als der Drang nach dem „Sprit“ aus der Flasche. Diese Story wurde schon häufig zum Besten gegeben. Und muss immer wieder erzählt werden, damit sie ins Herz desjenigen Menschen trifft, der vielleicht einen alkoholfreien Mutmacher braucht, um sein persönliches Rettungsmanöver zu starten.

ALEXANDER WEBERS SELBSTVERSUCH

Laufen als Rettung aus einer Krise – auch das hat schon oft funktioniert. Beginnend bei den Pionieren. Professor Alexander Weber, der Bahnbrecher der Lauftherapie in Deutschland, war als Student Bahnläufer. Er trainierte auf der Freiburger Aschbahn nach Gerschlers Intervallmethode. Dabei waren Pausen vorgesehen ... allerdings nur kurze. Die Weber'sche Laufpause dauerte jedoch zehn Jahre lang und „lohnte“ sich da-



„Das Laufen verändert Menschen“

SPIRIDON: Was dürfen wir von „The Joy of Running 2“ erwarten? Worin unterscheidet es sich vom berühmten Vorgänger?

DR. KOSTRUBALA: The Joy of Running 2 ist eine Weiterführung der Themen des ersten Buches. Im Originalbuch analysierte ich u.a. die emotionalen Veränderungen durchs Laufen und verwies auf die expliziten potentiellen biologischen oder chemischen Prozesse, die dabei stattfinden. Seitdem hat die Forschung in großem Maße versucht, diese emotionalen Effekte zu erklären. Diese überprüfe ich und deute sie in eine andere Richtung. Das alles basiert auf der Neurobiologie, den Gehirnfunktionen, der Neurochemie und der Evolution. Außerdem diskutiere ich, was passiert, wenn ein Läufer nicht mehr laufen kann. Was passiert mit der Person? Was kann der Person helfen? Ich kritisiere auch die Besessenheit im Wettkampf. Das Buch „Born to Run“ ist potentiell gefährlich.

Ich gehe auch auf heute vorliegende Forschungsergebnisse ein. Sie belegen, dass die Fähigkeit zu laufen ein evolutionärer Vorteil unserer Spezies war.

SPIRIDON: Warum haben Sie 37 Jahre lang gewartet, um ein Folgewerk zu produzieren?

DR. KOSTRUBALA: Etwa zwei Jahre nachdem das erste Buch erschienen ist, hatte ich eine Fortsetzung fertig. Dies wurde abgelehnt, da es bereits zu viele Laufbücher gab. Den Ablehnungsbrief besitze ich heute noch. Aber keines dieser Laufbücher befasste sich mit dem lauftherapeutischen Konzept. Es gab kein „Publikum“ dafür. Es gab und gibt immer noch eine wettkampforientierte Besessenheit und die Suche nach dem Wundermittel unserer inneren Chemie. Manche Forscher boten klare Erklärungen für die seelischen Veränderungen an, die ich dokumentiert habe. Ich werde diese Personen zitieren und zeigen, wie die Veränderungen miteinander verbunden sind. Das betrifft wieder die Chemie, die Anatomie des Gehirns und zum Teil die Anatomie des Bewegungssystems.



Aktuelles Foto von Dr. Thaddeus Kostrubala.
Foto: privat

SPIRIDON: Sie haben nicht nur als Lauftherapeut gearbeitet, sondern auch welche ausgebildet. „Ihre“ Lauftherapeuten mussten pro Jahr zwei Marathons absolvieren. Wie sehen Sie diese Bedingung heute? Wie viel Laufleistung muss ein Lauftherapeut bringen?

DR. KOSTRUBALA: Das ist eine gute Frage. Es gibt auch andere Bedenken – wie viel muss ein Lauftherapeut wissen, um qualifiziert zu sein? Zum Beispiel über interpersonelle Effekte wie Übertragung und Gegenübertragung, Vertraulichkeit, Gruppenarbeit, etc.? Wie wäre es mit einer kontinuierlichen Zertifizierung? Ich schlage vollkommen neue Rahmenbedingungen vor, d.h. ein psychologisches Modell, nach dem ein Lauftherapeut arbeiten sollte. Passend zu dem Begriff, den ich schon 1976 in „The Joy of Running“ eingeführt habe: „Paleoanalyse.“ Was macht ein Lauftherapeut mit einem Patienten, der nicht mehr in der Lage ist zu laufen? Und was, wenn der Lauftherapeut selbst nicht mehr laufen kann? Ich biete einen psychologischen Weg an, den Läufer und Nichtläufer gleichermaßen nutzen können.

SPIRIDON: Welche ist die wichtigste Eigenschaft, die ein Lauftherapeut mitbringen muss?

DR. KOSTRUBALA: Moral. Wenn wir das Verhalten von Priestern, die Kinder misshandeln, betrachten, nehmen wir an, sie würden solches Verhalten nicht zeigen, wenn sie an-

gemessen in Moral „ausgebildet“ worden wären. Dasselbe gilt für Ärzte, Psychiater, Psychologen, Berater, Erzieher, etc.

SPIRIDON: Sie sind mit Kindern Marathon gelaufen. Ab welchem Alter dürfen Ihrer Meinung nach Kinder einen Marathon absolvieren?

DR. KOSTRUBALA: Im Laufprogramm von St. Charles, das ich gegründet habe, haben wir nur Kinder der achten Klasse für Dauerläufe aufgenommen. Im Durchschnitt waren sie 13 Jahre alt.

Ich kenne Marathon-Kinder, die jünger sind. Ich habe Kinder gesehen, die im übertriebenen Maße von ihren Eltern, die von Wettbewerb und Leistung besessen waren, „gepusht“ wurden. Dieses elterliche Verhalten existiert in allen Jugendsportarten, so auch beim American Football. Ich halte dies für sehr gefährlich. Was das Laufen betrifft, müssen wir bedenken, dass Kinder sich noch entwickeln und wir ihre Entwicklung verletzen, wenn sie in zu jungem Alter laufen.

SPIRIDON: In Deutschland gibt es über 500 zertifizierte Lauftherapeuten und tausende von Läufern, die quasi ihre eigenen Lauftherapeuten sind. Was möchten Sie ihnen auf den Weg geben?

DR. KOSTRUBALA: Sei vorbereitet. Das Laufen verändert Menschen. Es kann dich verändern. Es kann die Menschen, die du liebst, verändern. Scheidung, Heirat, Karriere – alles kann passieren. Oder Unfälle, Krankheiten, Verletzungen. Es gibt Wege, all dies zu bewältigen, die ich diskutieren werde. Es ist fast unvermeidlich, dass jeder Mensch zwischen Geburt und Tod die eine oder andere Krise erlebt. Ich werde diese Bereiche in The Joy of Running 2 durchgehen und eine Methode aufzeigen, mit der man solche Ereignisse bewältigen kann. Ich beziehe mich dabei auf die Biologie, die Anatomie und Funktion unseres Gehirns. Diese Methode ist eine direkte Erweiterung der Effekte des Laufens, die ich zuerst in The Joy of Running in 1976 beschrieben habe. ■

Das Interview führte JoAnna Zybon



mit wirklich. Vor lauter Arbeit „vergaß“ der eingespannte Diplom-Psychologe und Universitätsprofessor Weber jahrelang sein Training. Schließlich litt er unter Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Schweißausbrüchen, Angstzuständen ... und fing nur aus Vernunft wieder mit dem Laufen an. Diesmal die softere Dauertherapie. Die Symptome verschwanden. Wie ein Seismograph registrierte der Professor, was das Laufen nach und nach alles positiv veränderte, auch bei anderen Menschen, die von mehr Vitalität, Schwung und Frische berichteten ... Der Laufprofessor nutzte künftig nicht nur seinen Elan, sondern auch seine Anbindung an die Universität Paderborn, um den Dauerlauf wissenschaftlich unter die Lupe zu nehmen. 1983 initiierte und leitete er zum Beispiel die erste Lauftherapie-Studie in Deutschland: mit den alkoholkranken Patienten einer Kurklinik. 1988 gründete er das DLZ, wo 2005 u.a. auch Günther Berge zertifiziert wurde.

KOSTRUBALA, DER „HOHEPRIESTER“

Gleiche Story – anderer Kontinent. 1972 erlebte der brillante US-Arzt und Psychiater Dr. Thaddeus Kostrubala im Alter von 42 Jahren, wie sein berufliches Außenbild und seine persönliche Konstitution auseinander klafften. Er litt unter Gewichts-, Blutdruck- und Alkoholproblemen. Bei seinem ersten Lauf schaffte er keine 100 m. Auch er war fasziniert von den superben emotionalen Veränderungen, die das regelmäßige sanfte Laufen dann bewirkte. 1973 bis 1983 war er lauftherapeutisch tätig, warf dabei viele Freud'sche und Jung'sche Dogmen über Bord, entwickelte brandneue therapeutische Konzepte und setzte dabei Maßstäbe. 1976 veröffentlichte er den Klassiker: „The Joy of Running“, der just als Neuerscheinung herauskam, aber leider niemals ins Deutsche übersetzt wurde. In einer manchmal pittoresken Sprache – und trotzdem leichtfüßig – erzählt der Autor seine persönliche Geschichte und vermittelt Einsichten in die psychologische und spirituelle Dimension des Laufens. Dr. Kostrubala gilt als „Hohepriester der Lauftherapie“. Einer der schönsten Sätze aus seinem Buch zielt auf die innige Verbundenheit, die beim therapeutischen Laufen oft entsteht: „Patient und Therapeut sind zusammen in einem Zustand, der zuweilen einem Traum gleicht, den man miteinander teilt.“ Thaddeus Kostrubala wird am 22. September 83 Jahre alt. In Kürze erscheint sein neues Buch. ■

Depressionen und Sport

Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, ist bei Sportlern dreimal geringer als bei körperlich inaktiven Menschen. Dennoch tritt diese psychische Erkrankung auch im Spitzen- und Breitensport auf und ist meistens von unspezifischen Beschwerden begleitet. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DPSG) informiert.

Von Dr. med. Valentin Z. Markser*

Bereits vor mehr als hundert Jahren belegte eine amerikanische Studie die antidepressive Wirkung von regelmäßigen körperlichen Übungen. Aus einer neueren deutschen epidemiologischen Untersuchung wissen wir zudem, dass das Depressionsrisiko bei körperlich inaktiven Menschen dreimal höher zu sein scheint.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass im Sportbereich keine depressiven Erkrankungen auftreten. Veröffentlichungen der letzten dreißig Jahren haben gezeigt, dass Depressionen bei Leistungssportlern mindestens genauso häufig vorkommen wie in der Normalbevölkerung. Nachdem lange Zeit die Überzeugung vorherrschte, dass im Leistungssport aufgrund der Selektion keine seelischen Erkrankungen entstehen, hat sich in den letzten Jahren ein Perspektivwandel vollzogen. Gleichermaßen finden wir auch im ambitionierten Freizeitsport zunehmend Sportler, die am Übertrainingssyndrom leiden, welches in seiner Endstrecke dem Bild einer klinischen Depression entspricht.

Zunächst sollte man sich bewusst machen, aus welchem Grund jemand Sport betreiben möchte. Heute verschwimmen die Grenzen, und man findet das Leistungs-, Konkurrenz- und Rekordprinzip zunehmend auch im Breitensport. Dadurch steigt die Gefahr, dass die protektive Wirkung des Sports verloren geht und die körperliche und seelische Überlastungen zunehmen. Die wichtigste und effektivste Vorbeugungsmaßnahme überhaupt ist, darüber aufzuklären, dass man an einer Depression erkranken kann, obwohl man viel, regelmäßig und sogar extrem erfolgreich Sport treibt. Mehr als 80 % der Depressionen sind, bei rechtzeitiger Diagnosestellung, heute gut behandelbar.

Diagnostisch ist von Bedeutung, dass Sportler nicht immer über die de-

pressive Kernsymptome wie gedrückte Stimmung, Interessen- und Lustlosigkeit oder Antriebsmangel berichten, sondern meist über unspezifische Beschwerden wie Schlafstörungen, Kraftlosigkeit, unklare Schmerzzustände oder muskuläre Probleme klagen. Bei jeglichem Verdacht sollte die diagnostische Abklärung durch einen im Sport erfahrenen Psychiater erfolgen.

Die Regeneration und ausreichende Erholung sind für das seelische Wohlergehen genauso wichtig wie für die körperliche Gesundheit.

Eine einseitige Fixierung auf und Übertreibung von sportlichen Aktivitäten schwächen auf Dauer auch die seelische Gesundheit. Angst vor Diskriminierung und Stigmatisierung der an Depression erkrankten Sportler kann nur durch Aufklärung, Öffentlichkeitsarbeit und eine ergänzende Trainerausbildung der Sportverbände abgebaut werden. Dadurch könnten viele depressive Zustände bei den Sportlern rechtzeitig erkannt und erfolgreich behandelt werden.

Die neu gegründete sportpsychiatrischen Ambulanzen an mittlerweile acht Universitätskliniken (www.dgppn.de/sportpsychiatrie.html) bieten Ansprechpartner bei Verdacht auf depressive Erkrankungen im Sport. Dort soll, unter der Wahrung der Schweigepflicht, vor allem diagnostische Einschätzung und sportspezifische Behandlung der depressiven wie auch anderer seelischer Störungen erfolgen.

* Dr. med. Markser arbeitet als niedergelassener Psychiater, Psychotherapeut und Psychoanalytiker in Köln. Der frühere Leistungssportler im Hallen-Handball behandelt und betreut er seit Jahren Sportler auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit im Leistungssport. ■





Hitzeschutz im Wasser

Und nicht in der Luft

Seit den Schwimm-Weltmeisterschaften in Barcelona im Juli gilt ein Hitzeschutz im Schwimmen. Demnach dürfen keine Freiwasser-Wettbewerbe mehr bei einer Temperatur über 31 ° Celsius oder 87,7 ° Fahrenheit ausgetragen werden. Darauf haben sich nach zweijährigen Untersuchungen der Internationale Schwimmverband FINA, der Internationale Triathlon-Verband ITU in Zusammenarbeit mit dem Internationalen Olympischen Komitee IOC und der neuseeländischen Universität Otago geeinigt. In Kraft trat diese Regelung mit den Schwimmwettbewerben über 5 und 10 km im Hafen von Barcelona.

Auslöser dieser Regelung ist der Tod des amerikanischen Weltklassenschwimmers Fran Crippen, der vor zwei Jahren bei einem Weltcup-Rennen der FINA im Persischen Golf bei extremen Bedingungen zu Tode kam. Nach Aussage von anderen Teilnehmern wie dem mehrfachen Weltmeister Thomas Lurz herrschten damals Temperaturen von ca. 30 °C Wasser und 40 °C Luft. Crippen starb ungefähr eine Stunde nach dem Rennen. Zu der Hitze war bei ihm eine Medikation gegen Asthma gekommen, was zu einer Überlastung des Herzens geführt haben soll. Mehrere andere Schwimmer mussten damals aufgeben und sich in ärztliche Behandlung begeben. Gegenüber der FINA wurden Kritiken laut über mangelnde Betreuung durch Streckenposten und Mediziner.

Die Minimum-Temperatur wurde nunmehr gleichzeitig auf 16 °C festgelegt. Die Temperaturen bei der Schwimm-WM in Barcelona pendelten sich zwischen 22 und 23 °C ein. Die Wassertemperaturen im Becken liegen gewöhnlich zwischen 25 und 28 °C.

Ein ähnliches Limit gibt es in der Leichtathletik leider noch nicht. Vorstöße von Sportmedizinern wie Prof. David Martin vor den Hitzemarathons bei den Olympischen Spielen in Barcelona 1992 und Atlanta 1996 waren gescheitert und änderten nichts an für die Gesundheit bedenklichen Zeitplänen. Neben der Temperatur waren auch die Luftfeuchtigkeit und die Windverhältnisse herangezogen worden, was zwar exakt war, aber den Sportfunktionären zu kompliziert. Als bedenklich gelten Temperaturen ab 25 °C bei höherer Luftfeuchtigkeit. Grundsätzlich wurden Morgenstarts mit ansteigender Temperatur als unbedenklicher angesehen als die meist angesetzten Nachmittags-Rennen bei internationalen Meisterschaften. Spektakulär war die Absetzung des 10-km-Laufs auf dem Kurfürstendam in Berlin am 26. Juli aufgrund der Empfehlung des Rennarztes. Doch das gab es auch: eine Woche zuvor mutierte ein Triathlon in Andorra mit 600 Teilnehmern zum Duathlon, weil der Bergsee in 1.400 m Höhe morgens nur eine Wassertemperatur von 6 °C aufwies.

M.St.



Schon die WM-Marathon Achte, Hye aus Nordkorea benötigt medizinischen Beistand. Foto: Mast

>Lebensschule Laufen<

Aus- und Weiterbildung durch das Deutsche Lauftherapiezentrum e.V. (DLZ), Bad Lippinger Straße

- **Laufgruppenleiterin / Laufgruppenleiter (DLZ)**
Kurs 9: 21.05 – 26.05.2013
Kompaktseminar mit Abschlusszertifikat
- **Laufpädagogen / Laufpädagoginnen (DLZ)**
Kurs 6: 12.04. 2013 – 07.02.2014
1 x pro Monat Kursunterricht von Freitagabend bis Sonntagmittag
in Bad Lippinger plus 1wöchiges Kompaktseminar
Abschluss: Zertifikatszeugnis
- **Lauftherapeuten / Lauftherapeutinnen (DLZ)**
Kurs 23: 12.04.2013 – 08.11.2014
1 x pro Monat Kursunterricht von Freitagabend bis Sonntagmittag
in Bad Lippinger plus 6wöchiges Kompaktseminar
Abschluss: Zeugnis und Zertifikat

In Planung:

Ein weiterer Standort für alle Aus- und Weiterbildungskurse des DLZ in der Umgebung von München

Veranstalt: Dr. med. Rainer Heller, Johannes Tack, Prof. Dr. Alexander Weber
Leiter der Aus- und Weiterbildung: Prof. Dr. Alexander Weber



Anfragen/Anmeldungen

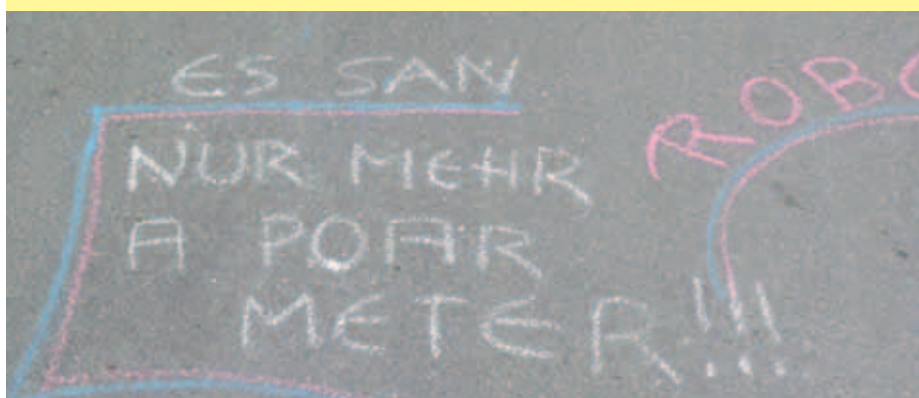
Geschäftsstelle:
Deutsches Lauftherapiezentrum e.V. (DLZ)
An der Jordanquelle 22
33175 Bad Lippinger
Tel.: 0 52 52 - 93 06 64
Fax: 0 52 52 - 93 59 69
info@lauftherapiezentrum.de
www.lauftherapiezentrum.de

Ja, was RUFEN wir denn?

Wie soll man als Zuschauer einen Läufer anfeuern, insbesondere, wenn man ihn persönlich nicht kennt? In vielen Ländern muss man da nicht groß überlegen. Der Schweizer ruft „Hopp Schwyz!“ oder „Hopp,Hopp!“ für den Nicht-Eidgenossen, der Österreicher „Gemma!“ und klatscht in die Hände, der Spanier „Vamos!“, der Franzose „Allez!“, der Italiener „Forza!“, der Engländer „Go on!“, der Amerikaner „You can do it!“ Der Deutsche malt ein Transparent. Der Nachwuchs schreit: „Papi lauf!“ Das geht noch. Aber nur „Lauf!“ ruft keiner. „Du siehst gut aus!“, „Weiter so!“, „Zieh durch!“ hört man. In der DDR war man mit den „Klasse“-Rufen etwas einheitlicher. Die „eins, zwei“-Rufe, früher beim Training fast alltäglich, sind längst verstummt. Und die Gefahr, beim deutschen „Hopp, Hopp, Hopp!“-Ruf besteht, dass sich der Angesprochene an die Stirn fasst. „Tempo!“-Rufe könnten ebenso Kopfschütteln hervorrufen, weiß man doch, dass der gleichmäßige Lauf auf den langen Strecken angesagt ist. „Passt schon!“ aus schwäbischem Mund gilt dagegen schon als fachmännische Aussage. In Berlin ist „Haile!“ der beliebteste Ruf, doch der war schon ein paar Jahre nicht mehr da. Viele Fans an der Strecke retten sich mit einem stereotypen „Noch drei Kilometer!“ aus der Verlegenheit.

Die meisten aber bleiben stumm und suchen Lärmwerkzeuge zur akustischen Unterstützung am Straßenrand, blasen auf Tröten oder Trillerpfeifen, schwingen Rasseln, klopfen auf Schlangenballons oder Kochtöpfe. Ein Quantensprung war die Erfindung der Startnummer mit Vornamen. Fortan wurde mit befreiter Brust „Bravo Klaus!“, „Ganz toll Dieter!“, „Jana lauf!“, „Lola renn!“ geschrien und geklatscht. Aber noch fehlt uns der allumfassende Anfeuerungsruf, wie ihn andere Länder haben. Um zündende Vorschläge wird inständig gebeten.

M.St.





Viele Routiniers setzten sich durch

31 Jahre lagen zwischen der Austragung der „11. DLV-Senioren-Bestenkämpfe“, die 1982 im Grenzlandstadion in Mönchengladbach ausgetragen wurden und den „Deutschen Senioren-Meisterschaften I und II 2013“ an gleicher Stätte. Dabei war Mönchengladbach in diesem Jahr lediglich im Nachrückverfahren zu den Titelkämpfen gekommen, denn das zunächst vorgesehene Hülssparkstadion in Kevelaer wäre mit der Zahl seiner Anlagen dem Ansturm der rund 1.200 Athletinnen und Athleten nicht gewachsen gewesen.

Von Jörg Reckemeier

Drei Tage Non-Stop-Leichtathletik, das hatte es zuletzt im Jahr 2012 schon einmal in Mönchengladbach gegeben, als auf den gleichen Anlagen die Deutschen Leichtathletik-Jugendmeisterschaften ausgetragen wurden. Und wie schon vor einem Jahr stellte der Ausrichter mit seinen vielen Kampfrichtern und Helfern ein Team, das keine Wünsche offen ließ und allen Beteiligten höchstes Lob abforderte.

Erstaunlich hoch war die Zahl der Athletinnen und Athleten, die das Grenzlandstadion zum ersten Mal nach 31 Jahren wieder betreten und in den gleichen Disziplinen, jetzt einige Altersklassen höher startend, immer noch erfolgreich waren und sogar erneut zu Titelehren kamen.

In den Mittel- und Langstreckenwettbewerben gab es in den bei hochsommerlichen Temperaturen durchgeführten Rennen über 800 m, 1.500 m und 5.000 m bei den Senioren elf und bei den Seniorinnen zehn Titelverteidigungen. Während die Mittelstreckenläufe recht gut besetzt waren, war wieder einmal festzustellen, dass in fast allen 5.000-m-Läufen hinsichtlich der Teilnehmerzahlen noch deutlich „Luft nach oben“ ist. Erstaunlich eigentlich, bei den durchweg moderat angesetzten Qualifikationsleistungen.

WIEDER VIELE DOPPELSIEGE

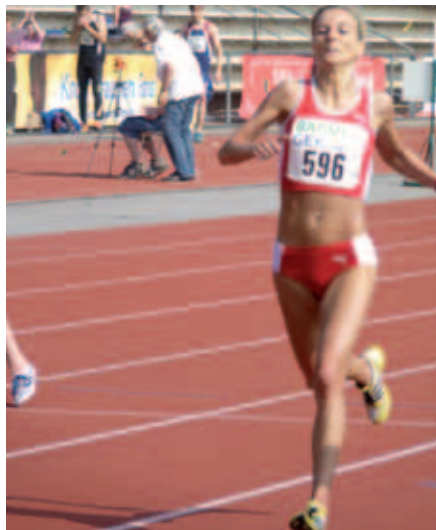
Sechs Männer und sieben Frauen fuhren mit zwei Titeln im Gepäck nach Hause und mit Melanie Klein-Arndt (SFD Düsseldorf) gab es in der Klasse W35 sogar eine Dreifachsiegerin. Zunächst steigerte sie am Sonnabend in einem



5.000-m-Läufer der Klassen M35-M45 unterwegs bei der Senioren-DM in Mönchengladbach-Rheydt. Von rechts Solomon Böhme (87/ 1. M40), Karsten Kruck (565), Andreas Oberschilp (107), Sebastian Hadamus (580/ 1. M35), verdeckt in rot Andreas Sarter (1. M45), Viktor Kirsch (252) und Berthold Wörner (1). Foto: Mast

Sololauf über 1.500 m ihre Jahresbestzeit auf 4:31,78 min, bevor sie dann am Sonntag innerhalb von drei Stunden zunächst die 5.000 m in 17:23,71 min und dann die 800 m in 2:16,22 min gewann. Sowohl über 1.500 m als auch über 5.000 m lief Silke Optekamp (PSV Kassel) mit 4:38,19 min und 17:34,91 min auf Platz zwei, hatte aber keinerlei Chance gegen die von Anfang auf das Tempo drückende Düsseldorferin.

In der W40 verteidigte Mareike Resing (LG Wedel) mit Erfolg ihren Vorjahrstitel und hatte in 17:39,17 min mehr als 40 sec Vorsprung vor der Zweitplatzierten. Schon 2012 war Bettina Deußen (SFD Düsseldorf) stärkste deutsche Mittelstrecklerin und gewann nun in der W45 erneut die 800 m in 2:22,63 min



Melanie Klein-Arndt (aus Düsseldorf) gewann mit 38 Jahren die W35 in 2:16:22 min. Foto: Mast

und die 1.500 m in 4:51,27 min.

Mit starken Zeiten warteten die Läuferinnen der W50 auf: Sylvia Schierjott (LG Welfen) gewann die 800 m in 2:25,08 min und Silke Schmidt (mettmann-sport) holte sich erneut die Meisterschaften über 1.500 m in 4:58,55 min und über 5.000 m in 17:35,56 min. Silke Schmidt hatte sich mit ihrer Deut-

schsen W-50-Bestleistung von 17:20,68 min, erzielt am 5. Juni 2013 in Wageningen (Niederlande), mit der B-Norm sogar für die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Ulm qualifiziert. Diese Startmöglichkeit hatte sie mit ihren 54 Jahren, in Ulm war sie mit Abstand älteste Teilnehmerin der gesamten Titelkämpfe, dann auch wahrgenommen und war mit 17:52,99 Min. auf dem 21. Platz gelandet. Geradezu unglaublich für eine Läuferin, die erst seit wenigen Jahren Wettkampfsport betreibt. „Ich habe als Jugendliche schon davon geträumt, einmal bei einer „richtigen“ Deutschen Meisterschaften zu starten. Deshalb musste ich diese Chance einfach wahrnehmen, egal, was dabei herauskam.“

Auch Anne Holtkötter (LSF Münster) siegte in der W55 doppelte: Die 800 m gewann sie in 2:44,37 min und über 5.000 m gab es das Kuriosum, dass gleich zwei Münsteranerinnen aus verschiedenen Vereinen vorn lagen, denn auf Anne Holtkötter, die das Rennen in 10:10,58 min gewann, folgte mit Petra Schmiemann vom ESV Münster eine Läuferin aus dem Nachbarclub.

LIDIA ZENTNER MIT NEUER BESTLEISTUNG

Mit der gerade in die Klasse W60 gewechselten Lidia Zentner (Gazelle Pforzheim/Königsbach) war die Siegerin über 800 m und 1.500 m natürlich von vornherein gegeben. In zwei Solorennen über 800 m in neuer Deutscher Bestzeit von 2:37,69 min und über 1.500 m in 5:28,76 min lief sie mit Riesenvorsprung zu zwei Titelgewinnen.



Weitere Doppelsiege gab es durch die Titelverteidigerin Anja Ritschel (TVW Wiesbaden) über 800 m und 1.500 m in der Klasse W65, Veronika Kroboth (LG Biebesheim) über 800 m und 5.000 m in der W70 und Elfriede Hodapp (LG Ortenau) über 1.500 m und 5.000 m in der W75.

In den Wettbewerben der Männer gab es, zumindest in den jüngeren Altersklassen das schon gewohnte Bild der letzten Jahre: Spannende Rennen mit knappen Ausgängen ja, aber hochklassige Resultate nein.

Nils Milde (LG Eder) ist in der M35 in derart angelegten 800-m-Rennen wie in Mönchengladbach mit seiner Spurtkraft kaum zu schlagen und wiederholte in 2:01,65 min seinen Vorjahrserfolg.

Auch Solomon Böhme (OSC Berlin) lief über 5.000 m in fast identischer Zeit zum Vorjahr in 15:30,65 min zum erneuten Titel, lag im Ziel als M-40-Sieger aber nur ganz knapp vor dem stark sputenden M-45-Titelträger Andreas Sarter (TSV Annweiler), der in 15:32,14 min nicht weit in dem gemeinsam ausgetragenen Rennen beider Altersklassen zurücklag.

Heiko Spitzhorn (RSG Montabaur), im letzten Jahr lediglich mit 2:06,70 min in den Bestenlisten geführt, musste man in der M45 über 800 m nicht unbedingt auf der Rechnung haben, so überraschte er gleich doppelt durch seinen am Ende doch überlegenen Sieg und auch durch seine Zeit von 2:02,79 min.

Das berühmte Wimpernschlag-Finale gab es in dieser Altersklasse über 1.500 m, als erst die Zielbilddauswertung Auskunft über den neuen deutschen Meister geben konnte. Jan Petermann (ATS Buntentor Bremen), im Vorjahr noch Vierter, gewann in 4:16,24 min vor Andreas Oberschilp (LG Bremen) in 4:16,25 min.

Auch die Entscheidungen über 800 m und 1.500 m in der M50 konnten so nicht ganz erwartet werden, wie sie dann zustande kamen. Denn beide Rennen gewann der mit großen Steigerungsraten aufwartende Wolfgang Krechel (Troisdorfer LG). Der neu in diese Altersklasse aufgerückte Mittelstreckler siegte über die 800 m in 2:08,86 min vor Jörg Sender (Eintracht Minden) und über die 1.500 m in 4:28,53 min vor Markus Zerres (TVW Wiesbaden). Über 5.000 m lautete die Reihenfolge genau so wie im Vorjahr: Hans-Joachim Herrmann (LG Erlangen) gewann in 16:11,30 min vor Axel Kolaczewitz (LG Hohenfels).

Auch mit Franz-Josef Schmidt (Laufzwang Wippetal) gewann in der M60 ein Titelverteidiger erneut. Sichere Erfolge gab es durch Bernd Bächle (LT Freigericht) über 1.500 m und Dr. Klaus Goldammer (OSC Berlin), der über 5.000 m ebenfalls zur erneuten Meisterschaft kam.

Egal, ob auf der Straße oder auf der Bahn, Winfried Schmidt (TuS Köln rrh.) hat in diesem Jahr in der M65 einfach eine imponierende Serie hingelegt. In Mönchengladbach blieb er über 1.500 m als Einziger unter 5 min und gewann die 5.000 m in neuer deutscher Bestleistung von 17:38,70 min, womit er seine eigene, erst Anfang Juni aufgestellte Bestmarke um fast 10 sec steigerte. Der spurtstarke Johann Schrödel (TSG Roth) holte sich die 800 m in 2:25,88 min vor dem in dieser Saison sehr starken Karl-Heinz König (TV Rehrath).

DRAMATIK ÜBER 5000 M IN DER M 70

Zu einem mehr als ungewöhnlichen Rennverlauf kam es über 5.000 m der M70. Karl-Walter Trümper (Rapid Dortmund) führte das Rennen Runde um Runde an, und nur der Titelverteidiger Albert Walter (MTV Ingolstadt) konnte dem Westfalen einigermaßen folgen. Zum nachfolgenden Manfred Ostendorf (VfL Oldenburg) klappte schon eine größere Lücke. Zwei Runden vor Schluss stieg Karl-Walter Trümper, immer noch in Führung liegend, urplötzlich aus („Ich war total platt und konnte einfach nicht mehr“). Albert Walter versuchte nun das Rennen nach Hause zu laufen, aber schwächelte erkennbar, was den schon weit zurückliegenden, nun aber wie wild sputenden Manfred Ostendorf wieder auf den Plan brachte.

Doch für den Oldenburger war es zu spät, Walter rettete sich gerade eben noch mit einer halben Sekunde Vorsprung ins Ziel.

Mit Klemens Wittig (Rapid Dortmund) am Start, ging es da in der M75 deutlicher zu. Über 5.000 m hatte er in 20:34,76 min einen ähnlich großen Vorsprung vor Friedel Oemus (Dessauer SV) wie 2012 und über 1.500 m siegte der Dortmunder vor Horst Schlecht (SG Misburg), der sich bereits am ersten Tag die 800 m gesichert hatte.

Und auch Werner Beecker (LC Wuppertal) hatte in der M80 überhaupt keine Mühe, um zum erwarteten Doppelsieg sowohl über 1.500 m als auch über 5.000 m zu kommen. ■

Hitzefrei in Berlin

Die großen Ferien waren noch nicht vorbei, schon gab es das erste Hitzefrei. Es betraf Läufer, die für die 22. Berliner City-Nacht gemeldet waren. Wegen Hitzewarnungen des deutschen Wetterdienstes wurde das Hauptrennen über 10 km abgesagt, jedenfalls halb. Denn genau wie in der Schule fiel nicht der ganze Plan aus, sondern wurde gekürzt.

Die Schüler bekommen Kurzstunden, die Läufer eine Kurzstrecke. Statt dem Zehner startete um 20.30 Uhr ein 5-km-Spaß-Lauf ohne Wettkampf-Wertung. Niemand durfte gewinnen. Die illustre Favoriten-Schar mit Mikitenko, Pollmächer & Co trat folglich gar nicht erst an. Alle 9.517 Gemeldeten (inkl. Nebenwettbewerbe) wurden bereits am Vortag per Email und durchs Radio informiert. Kulanterweise bot der Veranstalter SCC Events allen Gemeldeten, die unter diesen Bedingungen lieber verzichteten, einen Freistart für 2014 an. Diese Option nutzten 4.100 Menschen. Ihnen wurde die Entscheidung: „Lauf ich oder lauf ich nicht?“ sehr leicht gemacht. Die Berliner Medien lobten die Fürsorge des Veranstalters. Etwa 2.000 Hitzefeste flitzten, huschten, trabten trotzdem den Kudamm rauf und runter und genossen Samba-Bands, Boulevard-Duschen und die eher tropische als mediterrane Atmosphäre. Als einziger Wettkämpfer des Abends arbeitete das Thermometer an einem Rekord und „finishte“ bei 32 °C. Ihrem Beinamen „heißeste Nacht des Jahres“ wurde die City-Nacht wie immer gerecht, wenn auch eher im meteorologischen Sinn. Ein Läufer, Startnummer 7815, genoss die Freiheit des Laufens buchstäblich: Als „Freigänger“ der JVA Plötensee hatte er extra für den Lauf Urlaub vom Knast bekommen. SCC Events hatte ihm den Startplatz geschenkt.

Joanna Zybon



Sascha machte es auch ohne Stoppuhr Spaß.

Foto: Zybon



Haarspalterei um Haarmann

Nein, das Wortspiel in der Überschrift ist zu mild. Hier handelt es sich nicht um Haarspalterei, sondern um einen groben Klotz, den sich der Deutsche Leichtathletik-Verband gegenüber einem verdienten Athleten geleistet hat. Kleinliche, mehr noch stupide Regelauslegung hat den Siegerländer Jörg Haarmann vermutlich den Titel eines deutschen Seniorenmeisters über 5.000 m gekostet.

Von Manfred Steffny

Jörg Haarmann von der SG Wenden wurde für die deutsche Seniorenmeisterschaft nicht zugelassen, weil er die Norm für die Titelnkämpfe in Mönchengladbach-Rheydt nicht erfüllt habe. Verlangt waren 17:35 min in der Klasse M50 für den 5.000-m-Lauf. Haarmann lief 16:02 min, also 1:33 min oder eine Runde schneller als verlangt. Doch die Leistung wurde nicht anerkannt, weil die Zeit im Molzbergstadion von Kirchen handgestoppt war und laut Reglement nur elektronisch gestoppte Zeiten für deutsche Meisterschaften anerkannt werden.

Fachlicher Einschub: Wegen der Reaktionszeit zwischen Startschuss und individuellem Start beträgt der Unterschied zwischen manueller und elektronischer Zeit ca. 0,2 sec. In den Statistiken werden handgestoppte Zeiten ab 400 m mit einem Malus von 0,20 sec bewertet. Der damalige handgestoppte Weltrekord im 400-m-Lauf von Otis Davis und Carl Kaufmann von den Olympischen Spielen 1960 von jeweils 44,9 sec ist elektronische 45,10 sec wert und taucht in der Statistik entsprechend mit dem Vermerk „h“ auf.

Jörg Haarmann, sein Verein und der mehrfache deutsche Seniorenmeister Manfred Schleime von der SG Wenden beschwerten sich über die negative Entscheidung des Westfälischen Fußball- und Leichtathletik-Verbandes beim DLV in Darmstadt. Meisterschaftsmeldungen müssen nämlich über den jeweiligen Landesverband erfolgen. In Darmstadt wurde die Ablehnung als regelkonform bestätigt, obwohl die SG Wenden eindringlich darauf hinwies, dass egal ob 16:02 oder 16:04 oder 16:05 min eine solche Zeit im Vorjahr zum Gewinn der deutschen Meisterschaft ausgereicht hätte. Der Sieger lief 2012 16:22 min.

Sonntag morgens dann im Grenzlandstadion von Rheydt gewann der Erlanger Hans-Joachim Herrmann mit 16:11 min bei besten Laufbedingungen ganz überlegen den Titel in der M50. SPIRIDON hatte schon vorher DLV-Offizielle mit den Fakten um die abschlägig beschiedene Meldung von Jörg Haarmann konfrontiert und dass diese Regel ja wohl für Sprinter eingeführt worden sei, gleichzeitig auf die vielen Irrtümer bei elektronischen Messungen hingewiesen. Beinahe

zur gleichen Zeit waren bei den WM-Ausscheidungen der Kenianer in Nairobi in einigen Läufen die Elektronik ausgefallen, und bei schlechtem Wetter oder Überraschungen hat es auch hierzulande schon öfter Irrtümer gegeben. Auch die Berliner Marathon Weltrekorde wurden nur nach Überprüfung durch drei geeichte Stoppuhren anerkannt. Es geht also immer noch nicht ohne die sogenannten „Eieruhren“ von Junghans und Omega.

DLV: „PECH GEHABT“

Doch die DLV-Verantwortlichen zeigten keine Spur von Einsicht. Ja, so sei halt mal die Regel, da habe Haarmann Pech gehabt, hieß es. Da komme der eine und sage, er sei nur 1 cm zu kurz gesprungen, der andere erzählt was vom Gegenwind. Und so sei ausnahmslos die korrekte Normerfüllung anzuwenden. „Die Seniorensportler wollen wie Leistungssportler behandelt werden, also müssen wir die gleichen Richtlinien anwenden.“ So ein Jury-Mitglied in Rheydt. Und aus Westfalen hörte man, der entsprechende Referent habe gar nicht anders handeln können, als die Meldung abzulehnen. Haarmann habe den Fehler begangen, nicht rechtzeitig Einspruch beim DLV-Seniorensportwart zu erheben. Schließlich seien auch Nachmeldungen am gleichen Tag gegen eine höhere Startgebühr noch möglich.

Es ist nicht die Arroganz der Macht, eher eine skandalöse Ohnmacht in einem scheinbar noch funktionierenden Apparat. Dem DLV läuft von der Jugend bis zum Alterssport die aktive Gefolgschaft davon. Daher wäre es mehr als notwendig, in Zeiten des Bevölkerungsnicks und gleichzeitig immer höhere Konkurrenz von anderen Ausdauer- und Fun-Sportarten den Einstieg und die Einstimmung zur Leichtathletik zu erleichtern. Und nicht nur den Einstieg, sondern in einer alternden Gesellschaft auch den Wiedereinstieg.

Jörg Haarmann vom Jahrgang 1963 ist ein geradezu prädestiniertes Beispiel, wie man Athleten, die diesen Wiedereinstieg in die Leichtathletik versuchen, die Türen zuschlägt. Er war Langstreckenläufer für die LG Wipperfürth, lief 5.000 m in 14:31 min, 10.000 m in 29:53 min und Halbmarathon in 1:06:48 h. Später wandte er sich



Jörg Haarmann nach den deutschen Crossmeisterschaften, wo er Dritter in der M50 wurde. Foto: privat

dem Triathlonsport zu, wurde deutscher Vizemeister im Duathlon und wurde auch Gesamtsieger in regionalen Triathlons. Er startete in der Triathlon-Mannschaft des renommierten Klubs TV Ejet Buschhütten und errang einige Titel. Zuletzt wurde er NRW-Meister im Halb-Ironman in seiner Altersklasse mit mehr als ansehnlichen 3:58 h. „Triathlon ist eine tolle moderne Sportart mit vielen Möglichkeiten“, befindet Haarmann, dem man beim Leistungstest in Leipzig eine besondere Veranlagung für das Radfahren attestiert hatte. So wurde er auch NRW-Meister im Bergzeitfahren.

Ab 2005 trat Haarmann sportlich kürzer. Als Drucker machte er sich selbstständig und führt zeitaufwändig eine Druckerei. Da käme ihm eigentlich wie so vielen Triathleten im mittleren Alter der Langstreckenlauf entgegen. Eine Leistenoperation im letzten Herbst überstand er gut und eröffnete Haarmann neue Möglichkeiten. Der immer noch athletisch wirkende Allroundathlet kam läuferisch so gut in Tritt, dass er 2013 bei den deutschen Crosslaufmeisterschaften in der M50 Dritter wurde. Das machte ihm Appetit. Er erhöhte sein Laufpensum auf bis zu 122 km in der Woche und präparierte sich für die 5.000 m. Speziell vorbereiten wollte er sich für die DM in Rheydt über 5.000 m, bis das Aus für ihn kam.

„ATHLETENFEINDLICHE BÜROKRATIE“

Jörg Haarmann war stocksauer. „Im Verhalten des DLV erkenne ich Turnvater-Jahn-Mentalität, athletenfeindliche Bürokratie.“ DLV-Meisterschaften hat er vorerst abgehackt: „Statt an der DLV-Straßenmeisterschaft über 10 km teilzunehmen fahre ich lieber zum Urlaub in die Toscana.“ Aber seine Form nutzte er am Mittwoch nach der Senioren-DM noch einmal zu einem 5.000-m-Lauf in Dortmund: „Dort lief ich 16:03,78 min mit elektronischer Zeitnahme, nicht schlecht im Vergleich zum Resultat bei der Senioren-Meisterschaft.“



Ohne störenden Wind hätte ich sicher eine 15er-Zeit erzielt.“ Wie schon erwähnt gewann dort Hans-Joachim Herrmann mit 16:11 min. Fair gegenüber der sportlichen Konkurrenz blieb Jörg Haarmann trotz allem Ärger: „Das wäre sicherlich ein interessanter Zweikampf geworden“, meinte er, denn Herrmann lief letztes Jahr noch 15:53,46 min und hätte sich, so sah es der Autor als Beobachter in Rheydt, sicher noch etwas steigern können. „Zum Kopfschütteln!“ fand Mittelstreckenmeister Manfred Schleime den Fall Haarmann. „Zum Haareausraufen!“ befindet SPIRIDON.

Fazit: Die Regel der zwanghaften elektronischen Messung gehört abgeschafft oder modifiziert durch einen Malus von 0,2 sec für handgestoppte Zeiten für alle Runden- und Straßenläufe. Durch diese Regel, gültig auch für den Seniorensport, sind überdies viele kleine Veranstalter diskriminiert, die sich teure Zeitmessanlagen nicht leisten können. Zudem sind Laptop-Zeitmesser ungenauer als moderne Stoppuhren. Es wird nicht zugegeben, ist aber so: immer wieder entstehen durch Neustart bei Batterieausfall während des Rennens und Interpolieren von plötzlich aufgetauchten Athleten in der Auswertung Fehler in den Ergebnissen, die auch durch Videoaufzeichnungen nicht bereinigt werden können.



Das Duell, das nicht stattfinden durfte: links Hans-Joachim Herrmann als souveräner Sieger der deutschen Seniorenmeisterschaft über 5.000 m in der M50, rechts Jörg Haarmann in Wermelskirchen als souveräner Klassensieger über 10 km, dem die Startberechtigung verweigert wurde. Fotos: Mast (links), Werth (rechts).

Schneller zurück im Training





Exklusiv in Ihrer Apotheke

Offizieller Partner des



Bei hoher Beanspruchung und Verletzungen

Akute Verletzungen und chronische Beschwerden durch Überbelastung sind mit Entzündungen der betroffenen Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke verbunden. Die **natürliche EnzymKraft** von Wobenzym® plus beschleunigt gezielt die Abheilung der Entzündung – und ist dabei sehr gut verträglich. Schwellungen und Schmerzen* gehen schneller zurück.

*Als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen).

Enzyme können einfach mehr.

Wobenzym® plus ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum) Anwendungsgebiete: Schwellungen und Entzündungen als Folge von Verletzungen, Venenentzündungen (Thrombophlebitis), verschleißbedingte Gelenkentzündungen (aktivierende Arthrosen). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker.

Stand 06/2010

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG • 13509 Berlin S.L. 06/2012

Weitere Infos unter: 089/63 83 72 400 oder www.enzymkraft.de



Mit eisernem Willen auf Rekordjagd

Der Kölner Winfried Schmidt verdient das Prädikat Weltklasse, absolviert die 10-km-Distanz noch mit 64 Jahren in 35:27 min. Mit ausgeprägter Akribie und Trainingsfleiß überlässt er nichts dem Zufall, will auf seine 44 DM-Titel und aktuell 14 nationale Rekorde weitere folgen lassen. Der Bäcker aus Köln-Flittard blickt auf eine denkwürdige Saison zurück, hat sich jedoch auch noch einiges vorgenommen.

Von Christian Werth

Da kommt der Ehrgeiz“, kündigte man ihn schon zu einstigen Fußballer-Zeiten an. Doch auch nach seinem Umstieg vom Bolzplatz auf die Leichtathletikbahn hat Winfried Schmidt nichts von seinem ausgeprägten Ehrgeiz verloren. Ganz im Gegenteil: Der 64-Jährige dürstet nach weiteren Titeln und Rekorden. „Ich bin ein eiteler Perfektionist“, sagt der Kölner über sich selbst. Neue Rekordversuche werden generalstabsmäßig geplant. „Die fallen nun mal nicht einfach so von den Bäumen“, stellt der Ehrgeizling fest. „Furchtbar“, schießt es aus seiner Frau Renate heraus. „Teilweise bis spät in die Nacht sitzt er über seinen Trainingsaufzeichnungen und Laufstatistiken“, erzählt sie. Vor wichtigen Wettkämpfen sei er extrem angespannt, könne vor Nervosität häufig kaum schlafen und verstecke sich bis kurz vorm Startschuss, verraten die beiden.

Dennoch kann er auf breite Unterstützung bauen, wird vor wichtigen Läufen stets von seiner Frau, der gemeinsamen Tochter Stephanie und deren Mann tatkräftig unterstützt. Akribischste Rennvorbereitungen wie Unterkunftssuche, Getränkepostierung und penibles Streckenstudium gehören dann zu den Helferdiensten der Schmidt-Eskorte. „Das Laufen ist längst zur Familienangelegenheit geworden. Als Winfried kurz vor einem Lauf immer noch nicht an der Startlinie stand, bin ich kurzerhand einfach vor dem Feld herspaziert, sodass er es dann doch noch geschafft hat“, fällt der treuen Ehefrau, die er 1971 beim Kölner Karneval kennengelernt hat, spontan eine Anekdote ein. Auch die Laufkameraden vom TuS Köln rechtsrheinisch, darunter Trainingspartner Heinz Lorbach, begleiten den Vorzeigethleten häufig zu Meisterschaften, treiben den Dauerbrenner mit lautstarker Anfeuerung zu Höchstleistungen.

Im Wettkampf kann sich Schmidt quälen wie kaum ein anderer; der Ehrgeiz ist ihm dann ins Gesicht geschrieben. „Ich habe noch nie einen Wettkampf aufgeben, laufe grundsätzlich immer zuende, auch wenn es mal nicht zu einem Rekord reicht“, merkt Schmidt an. Auch

der Trainingsfleiß des 64-Jährigen, der mit dem Fort 12 sein Trainingsgebiet unmittelbar vor der Haustür hat, ist beachtlich. Bei insgesamt 100 km trainiert er durchschnittlich zehnmal pro Woche, davon zwei Tempoeinheiten. An Wochenenden stehen regelmäßig Testwettkämpfe in der Umgebung auf dem Programm. Der 1,73 m große und 65 kg schwere Kölner profitiert nach wie vor von seiner ausgeprägten Grundschnelligkeit, läuft den Kilometer immer noch um die 3 min.

GROSSE ERFOLGE TROTZ SPÄTEINSTIEG

Trotz aller Erfolge ist Schmidt ein Späteinsteiger, kam erst 1998 mit 49 Jahren zum Laufsport. Der gebürtige Olpener widmete sich lange dem Fußball, brachte es als Kicker des RS Horrem bis in die höchste Amateurklasse. Schon damals galt er als Laufwunder, war bekannt für herausragende Ausdauer und besonderen Antritt. Nach einer Lehre als Konditor studierte er in Bonn Ernährungswissenschaften, fing später im elterlichen Bäckerei-Betrieb an, den er seit 1980 führt. Dass er die Fußball- schließlich gegen die Laufschuhe eintauschte, war einer Knieverletzung geschuldet. Die machte das weitere Spiel mit dem Ball undenkbar, ließ allerdings Lauftraining zu. So wurde er 1998 spontan von Jürgen Meyer, Geschäftsführer beim TuS Köln rechtsrheinisch, angesprochen, doch mal zum Lauftraining zu kommen. Der damalige M50er kam und lief zum Erstaunen aller ohne jegliches Training auf Anhieb 10:36 min. Nach einmonatigem Training erzielte er dann schon 9:36 min, sodass man sich nun regelrecht um den talentierten „Seniorenachwuchs“ riss. Er heuerte schließlich beim TuS an, begann nun unter Coach Günter Kuxdorf ambitioniert zu trainieren und feierte schon bald erste Erfolge im Crosslauf und als Mittelstreckler. Zur deutschen Spitzenklasse zählte er schon fünf Jahre später ab Eintritt in die M55. Schon damals trainierte er überwiegend mit jüngeren Athleten, was bis heute so geblieben ist. Seinen ersten internationalen Erfolg feierte er 2001 bei der Hallen-EM in Bor-



Dauerbrenner Winfried Schmidt nach erledigtem Trainingslauf in seinem Garten in Köln-Flittard.

Foto: Werth

deaux, wo er in der M50 über 1.500 m auf Anhieb Gold holte. Trotz relativ weniger internationaler Teilnahmen bringt er es inzwischen auf zehn EM-Titel und vier WM-Medaillen, davon einmal Gold bei der Hallen-WM 2004 in Sindelfingen über 3.000 m. Den ersten von aktuell 14 deutschen Meistertiteln errang er 2002 im Crosslauf. Inzwischen hat es der Überflieger auf 14 deutsche Rekorde gebracht, davon sechs in der M60 und sieben in der M65. Doch bleibt auch Schmidt nicht von Verletzungen verschont, musste schon häufig den Preis für Übertraining bezahlen. Auch nach zahlreichen Rückschlägen wie mehreren Muskelfaserrissen, Achillessehnenriss und Hüftoperation gab er nicht auf, obwohl er mehrfach wieder komplett bei Null anfangen musste.

„ICH WOLLTE SCHON AUFHÖREN“

Auch diese Saison ist alles andere als leicht für den willensstarken Kämpfer. Nach seiner umstrittenen Disqualifikation bei der Halbmarathon-DM in Refrath, bei dem ihm unerlaubte Begleitung vorgeworfen und sein souveräner Meisterschaftstitel nachträglich aberkannt wurde, wollte er schon ganz aufhören, war mental völlig am Boden. „Der Willkür eines einzelnen Kampfrichters ausgesetzt zu sein und solch eine Ungerechtigkeit zu erfahren, ist für mich unerträglich“, ist Schmidt heute noch konsterniert über die frag-



würdige DLV-Entscheidung. Nach jeder Menge Überredungskunst der Kölner Läuferzunft hat er sich schließlich doch zum Weitermachen entschieden, will auch für seine vielen Mitstreiter nicht aufgeben. Nur wenige Wochen später musste der Seniorenathlet dann den tragischen Tod seines langjährigen Trainers und Freund Günter Kuxdorf beklagen, der während einer gemeinsamen Trainingseinheit im Königsforst zusammengebrochen war. Auch für ihn macht Schmidt weiter, trainiert nun unter Lars Jucken. Trotz aller Rückschläge schnappte sich der 64-Jährige nur kurze Zeit später konkurrenzlos die DM-Titel über 10.000, 5.000 und 1.500 m, ließ zudem auf seine drei Frühjahrs-Bestmarken vier weitere deutsche M65-Rekorde folgen.

Schmidts Saison-Glanzlicht war der heimische Bayer-Kreuz-Lauf über 10 km, der nur zwei km von seinem Wohnsitz in Köln-Flittard entfernt liegt. Dort rannte er zu grandiosen 35:27 min und pulverisierte damit den deutschen Rekord. Da Schmidt erst im Dezember 65 Jahre alt wird, wird die Zeit allerdings nicht international als M65-Rekord anerkannt, wäre sonst zugleich Weltrekord gewesen. Schmidt kritisiert, dass DLV- und internationale Alterseinteilung nicht identisch sind. Der Vorteil ist jedoch, dass Schmidt sein Hauptaugenmerk so auf zwei Jahre legen kann, will nun im kommenden März in Leverkusen den

Bestzeiten:

800 m: 2:12 min (2000, M50), **1.500 m:** 4:25 min (2003, M55), **3.000 m:** 9:20 min (2003, M55), **5.000 m:** 16:08 min (2003, M55), **10.000 m:** 34:05 min (2008, M60), **10 km:** 32:49 min (2002, M50), **21,1 km:** 1:15:47 h (2008, M60), **42,2 km:** 2:44:18 h (2009, M60)

M65-Rekorde 2013:

1.500 m: 4:50,79 min, **3.000 m:** 10:06,19 min, **5.000 m:** 17:38,70 min, **10.000 m:** 36:37,50 min, **10 km:** 35:27 min

Weltrekord von 35:38 min angreifen. Die 10 km sind zu seiner Spezialdisziplin geworden, hier kann er auf 32:49 min in der M50, 33:15 min in der M55 und 34:15 min in der M60 blicken.

NEUE TITEL UND REKORDE ANGEPEILT

Im kommenden Jahr will der vielseitige Läufer bei der DM in München endlich auch seinen ersten Marathon-Titel einfahren. Mit dieser Distanz steht er bislang auf Kriegsfuß, kam bei erst vier Marathon-Teilnahmen nicht über 2:44:18 h hinaus. Noch in dieser Saison will er in Straberg den deutschen Halbmarathon-Rekord angreifen, bei der 10-km-DM in Bobingen starten und sich bei der DM in Bergen mit seiner Berglauf-Premiere auf ungewohntes Terrain wagen. Darüber hinaus sollen diverse Rekorde abermals verbessert werden, schließlich ist Schmidts Anspruch an

sich selbst hoch. Titel und Rekorde sind ihm gleichermaßen wichtig. So orientiere er sich häufig an den besten der M60 oder sogar M55, wolle nicht nur einfach Titel sammeln, sondern auch eine möglichst perfekte Zeit erzielen, verrät der Perfektionist, der erstaunlich viele Zeiten im Kopf hat. Schmidts Perfektionismus äußert sich jedoch längst nicht nur beim Laufen, macht auch vor anderen Lebensbereichen nicht halt. So gehören der Umbau des Hauses, seine Weinleidenschaft sowie seine große Sammlung an Schreibgeräten zu weiteren intensiven Hobbys. In der Region ist der Kölner, den alle nur „Winnie“ rufen, bekannt wie ein bunter Hund und außerordentlich beliebt. Laufen und Beruf kann er zuweilen sogar verbinden: So beliefert der Konditor regelmäßig Laufveranstaltungen und Stadionfeste im Rheinland, wo seine Süßspeisen wie auch seine Laufkunst gleichermaßen gern gesehen sind.



Beim diesjährigen Bayer-Kreuz-Lauf sorgte Schmidt mit 35:27 min für das Glanzlicht einer schon jetzt überaus erfolgreichen Saison. Foto: Werth



laufreisen 2013

- 07.09. Médoc Marathon
- 08.09. Tallinn Marathon, HM
- 28.09. Marathon Around the lake
- 29.09. Lake Tahoe Marathon, HM
- 29.09. Berlin Marathon
- 06.10. Portland Marathon, HM

- 13.10. Chicago Marathon
- 20.10. Mallorca Marathon, HM
- 03.11. New York City Marathon
- 05.11. Karibik Marathon, HM
- 17.11. Istanbul Marathon, 15 km
- 24.11. Zypern Halbmarathon
- 08.12. Honolulu Marathon

laufreisen 2014

- 04.01. Tromsø Polar Night HM
- 26.01. Marrakesch Marathon, HM
- 26.01. Gran Canaria Marathon, HM
- 31.01. Dubai Marathon, 10 km
- 02.02. Miami Marathon, HM
- 23.02. Malta Marathon, HM
- 02.03. Kilimanjaro Marathon, HM
- 02.03. Madeira Halbmarathon
- 21.03. Jerusalem Marathon, HM
- 24.03. Lissabon Halbmarathon
- 04.04. Dead Sea Ultra, Marathon

- 19.04. Two Oceans Ultra, HM
- 04.05. Vancouver Marathon, HM
- 05.05. Run'n'Hike Rocky Mountains
- 10.05. Alaska Marathon, HM
- 18.05. Riga Marathon, HM
- 30.05. Jakobslauf - Jakobsweg
- 01.06. Comrades Ultramarathon
- 21.06. Midnight Sun Marathon, HM
- 29.06. Sankt Petersburg Marathon
- 24.08. Reykjavik Marathon, HM
- 06.09. Médoc Marathon
- 27.09. Patagonian Marathon

weitere laufreisen und Marathons gibt es bei: www.laufreisen.de
 laufreisen GmbH · Fon: 0231-9548840 · info@laufreisen.de



Rot? Gelb macht mich stark!

Von Gottfried Schäfers

Manche Dinge sind unumgänglich: Ich muss mich wieder einmal mit den Farben beschäftigen. Lange Jahre ist es her, dass mir Hexe Brigitte zu der unumstößlichen Erkenntnis verhalf: Nur Gelb macht mich stark!

Damals traf ich Brigitte auf der Straße vor unserem Vollwertbistro. Sie war wie immer bunt und farbenfroh gekleidet. Mir gefiel besonders ihre blaue Brille mit den herzförmigen Gläsern. – Wer trägt heute solche Brillen? – Ich sagte ihr, dass sie mich fröhlich stimmen würden. Dann wies ich auf den Leinenbeutel in meiner Hand – Leinenbeutel? – und erzählte stolz, dass ich gerade glücklicher Besitzer neuer Laufklamotten geworden sei. Damals war es ja noch nicht so wie heute, dass die Hersteller ihre Sommer- und Winterkollektion in aufeinander abgestimmten Farben auf den Markt bringen. Ich musste noch von Geschäft zu Geschäft laufen, um zu der hautengen langen Laufhose ein farblich genau passendes Oberteil zu finden. Ich verglich die Farben nicht nur im Laden, sondern auch bei Tageslicht auf der Straße. Und lernte auf diese Art und Weise, wie unendlich viele rote Farbtöne es gibt.

Brigitte schien meine Freude über den Neuerwerb nicht ganz teilen zu können. „Meinst du wirklich, dass Rot deine Farbe ist?“ fragte sie. „Klar doch, ich habe schließlich lange genug danach gesucht!“ – „Das kann natürlich nichts beweisen, wie du einsehen musst. Wenn du willst, mache ich mit dir einen Test.“ – „Ja doch, einen Hexentest! Ich will wissen, wo ich dran bin.“

Ich musste den Leinenbeutel auf die Straße legen, meinen rechten Arm seitlich ausstrecken und mir dabei vorstellen, das neue rote Lauftrikot anzuhaben. Brigitte drückte den Arm nach unten. Ich musste versuchen, dem Druck zu widerstehen. Es gelang mir nicht. „Lass uns erst noch einen neutralen Versuch machen. Denk nur daran, dass du meinem Druck standhalten musst. Siehst du, es klappt. Und jetzt denkst du intensiv an das neue Trikot. Ich drücke. Du schaffst es nicht. Es ist eindeutig: Rot schwächt dich. Und jetzt stell dir vor, du hättest ein leuchtend gelbes Trikot an. Da, du widerstehst meinem Druck. Gelb macht dich stark.“

Ich war verwirrt und verunsichert. Ich bildete mir ein, dass die vorbeigehenden Leute neugierig guckten, wie wir da auf der Straße rumhampelten. Aber das war mir jetzt auch egal. Ich bat um eine Wiederholung des Tests in anderer Reihenfolge. Brigitte willigte ein, lächelte mitleidig. Wir kamen zu dem gleichen Ergebnis.

„Weißt du, das ist dein höheres Ich, das um die verschiedenen Farbschwingungen weiß. Auf diese Art und Weise stellst du fest, ob eine Farbe auf deinen Körper positiv oder negativ wirkt. Kinesiologie nennt man das.“ – „Wie heißt das?“ fragte ich nach. Brigitte wiederholt geduldig zum Mitschreiben. Dann lässt sie mich allein. Sie muss zur Ballettstunde.

Ich bin damals, ratlos wie ich war, in eine Buchhandlung gegangen und habe festgestellt, dass es ein dickes Buch über Kinesiologie gibt. Für 49 €. Der Buchhändler will es mir gerne bestellen. Ich wusste aber noch nicht, ob ich es wirklich kaufen wollte, zumal ja wohl zuerst die Ausgaben für ein neues gelbes Trikot waren, das mich richtig schnell machen sollte...

Inzwischen hat es sich bei Läufern herumgesprochen, dass ich nur in Gelb an den Start gehe. Für die Anderen hat das den Vorteil, dass sie mich immer leicht im Läuferfeld ausmachen können. Ich fragte Brigitte, ob ich nicht bewusst ein rotes Trikot tragen sollte. Sie meinte: „Aber du schwächst dich damit selbst!“

Ich musste mich erneut mit den Farben beschäftigen. Zunächst mit

Goethe und seiner Farbenlehre, die der Dichterstark selbst für die größere Errungenschaft hielt als sein dichterisches Werk, er versuchte die während vieler Jahre gemachten Überlegungen und Versuche über das Wesen der Farbe darzustellen, sie nicht nur einseitig physikalisch oder ästhetisch zu erfassen.

Das gefühlsmäßige Interesse Goethes zu den Farben erschließt sich wohl aus seiner Harzreise, die er 1777 unternahm: „Im Winter stieg ich gegen Abend vom Brocken herunter, die weiten Flächen auf- und abwärts waren beschneit, die Heide von Schnee bedeckt, alle zerstreut stehenden Bäume und vorragenden Klippen, auch alle Baum- und Felsenmassen völlig bereift, die Sonne senkte sich eben gegen die Oderteiche hinunter. Waren den Tag über, bei dem gelblichen Ton des Schnees, schon leise violette Schatten bemerklich gewesen, so musste man sie nun für hochblau ansprechen, als ein gesteigertes Gelb von den leuchtenden Teilen widerschien. Als aber die Sonne sich endlich ihrem Niedergang näherte und ihr durch die stärkeren Dünste höchst gemäßigter Strahl die ganze, mich umgebende Welt mit der schönsten Purpurfarbe überzog, da verwandelte sich die Schattenfarbe in ein Grün, das nach seiner Klarheit einem Meeresgrün, nach seiner Schönheit einem Smaragdgrün verglichen werden konnte. Die Erscheinung ward immer lebhafter, man glaubte sich in einer Feenwelt zu befinden, denn alles hatte sich in die zwei lebhaften und so schön übereinstimmenden Farben gekleidet, bis endlich mit dem Sonnenuntergang die Prachterscheinung sich in eine graue Dämmerung und nach und nach in eine mond- und sternhelle Nacht verlor.“

Für mich ist noch bedeutsam, was Johann Wolfgang von Goethe in seiner Farbenlehre zum Gelb sagt: „Es ist die nächste Farbe am Licht. Sie führt in ihrer höchsten Reinheit immer die Natur des Hellen mit sich und besitzt eine heitere, munterte, sanft reizende Eigenschaft.“

Neben Goethe entwarfen viele andere Künstler eine Farbenlehre. Johannes Itten, der einige Jahre am Bauhaus in Weimar arbeitete, untersuchte die wechselseitige Wirkung von geometrischen Formelementen und Farbkontrasten. Hermann Hesse sprach von der „Magie der Farben“: „Gottes Atem hin und wider,/ Himmel oben, Himmel unten,/ Licht singt tausendfache Lieder,/ Gott wird Welt im farbig Bunten.“

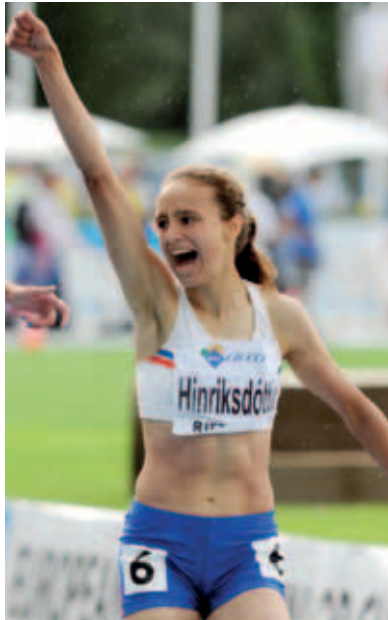
Für die moderne Farbpsychologie kann die richtige Farbe für Topleistungen im Sport durchaus ausschlaggebend sein. Professor Harald Braun, Leiter des Instituts für Farbpsychologie in Bettendorf, führte seinerzeit die guten Leistungen der Leichtathleten bei den Weltmeisterschaften in Berlin auf die blaue Laufbahn zurück: „Wenn ansonsten alle Form-Barometer stimmen, kann das Blau der kleine mentale Kick sein, der dem Athleten dabei hilft, eine Schallmauer zu durchbrechen.“ Und die anderen Farben? „Grün kann man im Sport vergessen. Grün ist die Farbe der Angler, Jäger und Förster. Eine beruhigende Farbe.“ Zur Farbe Gelb rät er vor allem Läufern, das sei die Farbe der Geschwindigkeit. Gelbe Schuhe oder Variationen von Gelb in Richtung Orange oder Gold würden schnell machen. Die Trikotfarbe sei dagegen nicht von Bedeutung, die könne der Läufer selbst nicht sehen.

„Oho!“ höre ich da Brigitte widersprechen. „Der kennt die Wirkung des höheren Ich nicht!“

Und trotz aller Wissenschaft steht für mich fest: Vor jedem neuen Kauf eines Lauftrikots denke ich an all die Erlebnisse mit Brigitte. Und wie anders mein Läuferleben seitdem gewesen wäre.



Christina Hering gewann bei der U20-Junioren-EM im italienischen Rieti überraschend Bronze über 800 m.



Islands Nachwuchs-Hoffnung Anita Hinriksdóttir holte in Rieti 800-m-Gold. Fotos(2): Hensel

Berdem Sechste über 5.000 m. Überragend war der Türke Ali Kaya mit seinem Doppelsieg über 5.000 m und 10.000 m. Siehe Bericht.

Junioren: 800 m: 1. Patrick Zwicker, GER 1:49,58 (Zwischenlauf 1:49,96, Vorlauf 1:50,29, jeweils 1.)
2. Aaron Botterman, BEL 1:49,80
3. Leo Morgana, FRA 1:50,04

Splits: 400 m 55,81, 600 m 1:23,05 (jeweils Zwiener)
1.500 m: 1. Jake Wightman, GBR 3:44,14
2. Süleyman Bekmeçci, TUR 3:44,45
3. Julius Lawnik, GER 3:45,43 (Vorlauf 3:50,41)

5.000 m: 1. Ali Kaya, TUR 13:49,76
2. Samuele Dini, ITA 14:36,25
3. Jonathan Davies, GBR 14:36,62

10.000 m: 1. Ali Kaya, TUR 28:31,16
2. Lorenzo Dini, ITA 29:31,11
3. Dino Bosnjak, CRO 29:59,07

3.000 m Hindernis: 1. Zak Seddon, GBR 8:45,91
2. Viktor Bacharew, RUS 8:47,81
3. Ersin Tekal, TUR 8:54,54
4. Philipp Reinhardt, GER 8:55,64

10.000 m Gehen: 1. Pawel Parschin, RUS 41:01,55
Junioreninnen: 800 m:

1. Anita Hinriksdóttir, ISL 2:01,14
2. Olena Sidoroska, UKR 2:01,46
3. Christina Hering, GER 2:03,11
5. Katharina Trost, GER 2:04,34 (Vorlauf 2:03,59)

7. Christine Gess, GER 2:04,90
1.500 m: 1. Natalija Pryscheпа, UKR 4:18,51
2. Sofia Ennaoui, POL 4:20,20
3. Aurora Dybedokken, NOR 4:21,27
12. Caterina Granz, GER 4:31,96

3.000 m: 1. Ermelia Gorecka, GBR 9:12,53
2. Emine Tuna, TUR 9:25,83
3. Anna Petrova, RUS 9:30,00

5.000 m: 1. Jip Vastenburger, HOL 16:03,31
2. Oona Kettunen, FIN 16:03,79
3. Alena Kudachkina, RUS 16:08,12
6. Maya Rehberg, GER 16:32,28

3.000 m Hindernis: 1. Oona Kettunen, FIN 9:45,51
2. Marusa Mismas, SLO 9:51,15
3. Maya Rehberg, GER 10:00,04 (Vorlauf 10:15,67, 2.)

Vorlauf ausgeschieden:
Johanna Schulz, GER 10:42,64
10.000 m Gehen:

1. Anezka Drahotova, CZE 44:15,87.

Tesfaye wiederauferstanden
LA-Meeting Bottrop (18.7.)

Zwölf Tage nach seiner Oberschenkelzerrung im Endlauf der deutschen Meisterschaften in Ulm als Zweiter über 800 m stand Homiyu Tesfaye wie von den Toten auf und besiegte ein Superfeld über 1.500 m in persönlicher Bestzeit von 3:36,23

min. Damit wies er auf seiner Spezialstrecke hohe Qualitäten nach. Der Regensburger Florian Orth wurde Vierter in 3:38,72 min. Die 3:39,08 min des deutschen Vizemeisters Sebastian Keiner langten in dem starken Feld nur zu Platz 10. Tesfaye verfehlte zwar in Bottrop die WM-Norm, blieb aber neun Tage später im belgischen Ninove mit 3:34,76 min einen Tag vor Meldeschluss unter den verlangten 3:35,00 min.

So sehr sich Diana Sujew über einen überzeugenden Sieg im Duell mit Corinna Harrer freuen durfte, wobei sie diese erstmals besiegte, verfehlte sie mit 4:06,81 min erneut knapp die WM-Norm. Harrer wurde Dritte in 4:07,53 min hinter der Äthiopierin Gudaf Tsegay und Elina Sujew Vierte in 4:08,82 min.

Mit durchweg besseren Leistungen als bei den deutschen Meisterschaften erwies sich Bottrop erneut als Magnet für die Mittelstreckler.

1.500 m: 1. Homiyu Tesfaye, Frankf. 3:36,23
2. Elliott Mat, USA 3:36,88
3. Krzysztof Zebrowski, POL 3:37,46
4. Florian Orth, Regensb. 3:38,72
10. Sebastian Keiner, Erfurt 3:39,08
5.000 m: 1. Alex Kibet, KEN 13:21,18
2. Cyrus Ruto, KEN 13:21,38
8. Rico Schwarz, Chemnitz 14:04,37

Frauen: 1.500 m:
1. Diana Sujew, Hamburg 4:06,81
2. Gudaf Tsegay, ETH 4:07,46
3. Corinna Harrer, Regensb. 4:07,53
4. Elina Sujew, Hamburg 4:08,82
5. Isabel Macias, ESP 4:10,41
6. Maren Kock, Regensburg 4:16,80

Dreimal Platz 5
Jugend-WM U18 Donetsk/UKR (10.-14.7.)

Wie erwartet wurde die U18-WM im ukrainischen Donetsk von Lang- und Mittelstrecklern aus Kenia und Äthiopien dominiert. Eine deutsche Medaille gab es nicht, allerdings drei gute fünfte Plätze durch Marc Reuther über 800 m, Maria Dietz über 1.500 m und Alina Reh über 3.000 m. Auf der Mädchen-Langstrecke überzeugte neben der 16-jährigen Reh, die mit 9:20,99 min persönliche Bestzeit lief, auch Anna Gehring als Neunte mit 9:38,34 min. Damit waren die beiden beste Europäerinnen. Für herausragende Nachwuchsleistungen sorgten Robert Biwott aus Kenia mit 3:36,77 min über 1.500 m, Yomif Kejelcha aus Äthiopien mit 7:53,56 min über 3.000 m, Anita Hinriksdóttir aus Island mit 2:01,13 min über 800 m und Lilian Rengeruk aus Kenia mit 8:58,74 min über 3.000 m.

Männliche Jugend: 800 m:
1. Alfred Kipketer, KEN, 96 1:48,01
2. Konstantin Tolokonnikow, RUS, 96 1:48,29
3. Kyle Langford, GBR, 96 1:48,32
5. Marc Reuther, GER, 96 1:50,05

1.500 m: 1. Robert Biwott, KEN, 96 3:36,77
2. Tesfu Tewelde, ERI, 97 3:42,14
3. Titus Kibiego, KEN, 96 3:42,97

3.000 m: 1. Yomif Kejelcha, ETH, 97 7:53,56
2. Vedic Kipkoeh, KEN, 96 7:55,60
3. Alexander Munyao, KEN, 96 7:56,86

2.000 m Hindernis:
1. Meresa Kahsay, ETH, 96 5:19,99
2. Nicholas Bett, KEN, 96 5:20,92
3. Justus Lagat, KEN, 96 5:30,00
10. Patrick Karl, GER, 96 5:49,96

10.000 m Gehen:
1. Toshikazu Yamanishi, JPN, 96 41:53,80
12. Karl Junghanns, GER, 96 46:35,81

Weibliche Jugend: 800 m:
1. Anita Hinriksdóttir, ISL, 96 2:01,13
2. Dureti Edao, ETH, 96 2:03,25
3. Raevyn Rogers, USA, 96 2:03,32
7. Mareen Kalis, GER, 97 2:08,38

1.500 m: 1. Tigist Gashaw, ETH, 96 4:14,25
2. Dawit Seyaum, ETH, 96 4:15,51
3. Alexa Efraimson, USA, 97 4:16,07
5. Maria Dietz, GER, 96 4:19,71

3.000 m: 1. Lilian Rengeruk, KEN, 97 8:58,74
2. Berhan Demiesa, ETH, 97 9:00,06
3. Sitenat Yismaw, ETH, 97 9:01,63
5. Alina Reh, GER, 97 9:20,99
9. Anna Gehring, GER, 96 9:38,34

2.000 m Hindernis:
1. Roseflina Chepngetich, KEN, 97 6:14,60
2. Daisy Jepkemei, KEN, 96 6:15,12
3. Weynshet Ansa, ETH, 96 6:30,05

5.000 m Gehen:
1. Olga Shargina, RUS, 96 22:13,91

Fotofinish in der M70
Deutsche Senioren Meisterschaften Mönchengladbach (12.-14.7.)

Auf der schönen Anlage des Grenzlandstadions in Mönchengladbach-Rheydt ermittelten die deutschen Senioren ihre Besten über 800, 1.500 und 5.000 m. Die Meisterschaften wurden erneut übergreifend in den Klassen M/W35 bzw. M/W85 durchgeführt. Bei warmem, sonnigem Wetter verliefen die dreitägigen Wettkämpfe reibungslos. Siehe Bericht von Jörg Reckemeier.

Männer: 800 m:
M35: 1. Nils Milde, Eder 2:01,65
2. Benedikt Nolte, Rhein-Sieg 2:02,04
M40: 1. Klaus Bodenmüller, Bodensee 2:03,97
2. Rana Bhattacharjee, Köln 2:04,15
3. Klaus Kruse, Berlin 2:04,28
M45: 1. Heiko Spitzhorn, Montabaur 2:02,79
2. Reinhart Brüning, Köln 2:04,94
3. Markus Netzband, Rheinbach 2:05,85
M50: 1. Wolfgang Krechel, Troisdorf 2:08,86
2. Jörg Sender, Minden 2:08,95
3. Markus Zerres, Wiesbaden 2:09,75
M55: 1. Ronald Moritz, Dübener Heide 2:19,39
2. Wolfgang Beba, Rumeln 2:20,28
3. Johann Schuler, Bamberg 2:20,82
M60: 1. Franz-Josef Schmidt, Wippetal 2:27,53
2. Volker Büchle, Düsseldorf 2:29,44
3. Helmut Neumann, Berlin 2:30,48
M65: 1. Johann Schrödel, Roth 2:25,88
2. Karl-Heinz König, Refrath 2:26,71
3. Rudolf Thiele, Lüchow 2:28,58
M70: 1. Hartmut Erdmann, Heiligenstadt 2:45,24

2. Willi Scheidt, Herzogenaurach 2:45,60
3. Axel Wendt, Hamburg 2:47,14
M75: 1. Horst Schlecht, Misburg 2:50,34
2. Klaus Tondera, Halle 2:58,55
3. Günter Weritz, Hünxe 3:22,64

1.500 m:
M35: 1. Benedikt Nolte, Rhein-Sieg 4:14,95
2. Heiko Wilcke, Hildesheim 4:17,26
M40: 1. Rana Bhattacharjee, Köln 4:20,28
2. Miguel Lenz, Ingolstadt 4:20,42
3. Lutz Kohlhaas, Wildenburg 4:20,58
M45: 1. Jan Petermann, Buntentor 4:16,24
2. Andreas Oberschlip, Bremen 4:16,25
3. Joachim Zeidler, Köln 4:17,11
M50: 1. Wolfgang Krechel, Troisdorf 4:28,53
2. Markus Zerres, Wiesbaden 4:29,69
3. Axel Kolaczewitz, Hohenfels 4:30,17
M55: 1. Ronald Moritz, Dübener Heide 4:47,68
2. Klaus Gebauer, Werther 4:49,53
3. Christian Breck, Melle 4:50,11
M60: 1. Bernd Bächle, Freigericht 4:46,24
2. Klaus Goldammer, Berlin 4:50,84
3. Volker Büchle, Düsseldorf 4:56,58
M65: 1. Winfried Schmidt, Köln 4:55,31
2. Rudolf Thiele, Lüchow 5:14,37
3. Josef Konrad, Baar 5:16,21
M70: 1. Albert Walter, Ingolstadt 6:04,56
2. Hartmut Erdmann, Heiligenstadt 6:05,80
3. Heinrich Kuhaupt, Arolsen 6:08,34
M75: 1. Klemens Wittig, Dortmund 5:42,39
2. Horst Schlecht, Misburg 5:51,07
3. Friedel Oemus, Dessau 6:00,72
M80: 1. Werner Beecker, Wuppertal 6:22,87
2. Alfred Girault, Trier 6:38,58
M85: 1. Horst Krieg, Oberaden 7:39,28

5.000 m:
M35: 1. Sebastian Hadamus, Düsseldorf 15:36,55
2. Karsten Kruck, Duisburg 15:41,88
M40: 1. Solomon Böhme, Berlin 15:30,65
2. Viktor Kirsch, Hingstheide 15:39,37
3. Andreas Heimel, Wiesbaden 16:04,94
M45: 1. Andreas Sarter, Annweiler 15:32,14
2. Andreas Oberschlip, Bremen 15:39,16
3. Bertold Wörner, Baar 16:07,24
M50: 1. Hans Jo. Herrmann, Erlangen 16:11,30
2. Axel Kolaczewitz, Hohenfels 16:28,88
3. Uwe Bernd, Rüsselsheim 16:32,10
M55: 1. Winfried Willems, Aachen 17:38,48
2. Josef Schäfer, Mülheim 17:46,62
3. Ralf Laermann, Wegberg 17:50,90
M60: 1. Klaus Goldammer, Berlin 17:45,45
2. Elmar Fries, Geiselhöring 18:03,33
3. Klaus-D. Grabowsky, Spelle 18:14,48
M65: 1. Winfried Schmidt, Köln 17:38,70
2. Alfred Hermes, Pulheim 19:08,20
3. Josef Konrad, Baar 19:51,88
M70: 1. Albert Walter, Ingolstadt 20:05,51
2. Manfred Ostendorf, Oldenburg 20:05,53
3. Dieter Schönlaue, Mülheim 21:04,20
M75: 1. Klemens Wittig, Dortmund 20:34,76
2. Friedel Oemus, Dessau 21:10,05
3. Ulrich Heise, Kohlscheid 22:12,99
M80: 1. Werner Beecker, Wuppertal 23:11,22
2. Alfred Girault, Trier 23:52,23

Frauen: 800 m:
W35: 1. Melanie Klein-Armdt, Düsseldorf 2:16,22
2. Sylvia Schmieder, Obere Murg 2:24,41
W40: 1. Katrin Bröger, Braunschweig 2:22,57



Tesfayes Wiederauferstehung: Nach seiner Oberschenkelzerrung als Vizemeister bei der DM in Ulm legte er als nur zwölf Tage später als Bottrop-Sieger und drei Wochen darauf als WM-Fünfter ein grandioses Saison-Finale hin. Foto: Mast

2. Marion Schumacher, Düren 2:26,91
 3. Siemke Lüdorf, Ravensberg 2:27,62
W45: 1. Bettina Deußen, Düsseldorf 2:22,63
 2. Tanja Nehme, Kassel 2:25,63
 3. Doris Pfennig, Köln 2:27,70
W50: 1. Sylvia Schierlott, Welfen 2:25,08
 2. Ghislaine Schmidt, Hohenfels 2:30,96
 3. Esther Zoll, Duisburg 2:31,08
W55: 1. Anne Holtkötter, Münster 2:44,37
 2. Elisabeth Henn, Bruchhausen 2:45,81
 3. Sigrid Schwarz, Halle 2:48,54
W60: 1. Lidia Zentner, Pforzheim 2:37,69
 2. Ulrike Hiltischer, Neißer 2:57,15
 3. Veronika Scharbatke, Wuppertal 2:59,71
W65: 1. Anja Ritschel, Wiesbaden 3:07,74
 2. Marianne Spronk, Goch 3:08,96
 3. Gudrun Liedtke, Berlin 3:23,09
W70: 1. Veronika Kroboth, Biebesheim 3:25,60
 2. Hermine Stauber, Herten 3:30,58
W75: 1. Lydia Ritter, Koblenz 3:18,99
 2. Elfriede Hodapp, Ortenau 3:24,13
1.500 m:
W35: 1. Melanie Klein-Amdt, Düsseldorf 4:31,78
 2. Silke Optekamp, Kassel 4:38,19
W40: 1. Tanja Lang, Hohenfels 5:06,19
 2. Sandra Heinrichs, Aachen 5:06,99
 3. Vera Martens, Frankfurt 5:08,61
W45: 1. Bettina Deußen, Düsseldorf 4:51,27
 2. Tanja Nehme, Kassel 4:54,94
 3. Vilija Birbalaitė, Plettenberg 5:01,35
W50: 1. Silke Schmidt, Mettmann 4:58,55
 2. Waltraud Klostermann, Norden 5:09,94
 3. Esther Zoll, Duisburg 5:13,66
W55: 1. Gerlinde Kolesa, Ingolstadt 5:33,24
 2. Anne Holtkötter, Münster 5:34,20
 3. Petra Schiemann, Münster 5:35,34
W60: 1. Lidia Zentner, Pforzheim 5:28,76
 2. Marianne Niemann, Ravensberg 5:55,16
 3. Marie-Luise Stürtz, Düsseldorf 6:00,82
W65: 1. Anja Ritschel, Wiesbaden 6:19,76
 2. Marion Rother, Münster 6:51,75
 3. Anita Schneider, Wiesbaden 6:53,69
W70: 1. Hermine Stauber, Herten 7:19,54
W75: 1. Elfriede Hodapp, Ortenau 7:03,30
5.000 m:
W35: 1. Melanie Klein-Amdt, Düsseldorf 17:23,71
 2. Silke Optekamp, Kassel 17:34,91
W40: 1. Mareike Rensing, Wedel 17:39,17
 2. Sandra Heinrichs, Aachen 18:23,42
 3. Karin Schenk, Frankfurt 18:33,67
W45: 1. Tanja Nehme, Kassel 18:33,43
 2. Meike Köhler, Rosche 18:38,63
 3. Birgit Hierl, Regensburg 18:45,27
W50: 1. Silke Schmidt, Mettmann 17:35,56
 2. Edeltraud Musiol, Berlin 19:38,74
 3. Christiane Graeber, Coesfeld 19:41,69
W55: 1. Anne Holtkötter, Münster 20:10,58
 2. Petra Schiemann, Münster 20:21,09
 3. Anne Fischer, Cuxhaven 20:35,99
W60: 1. Marie-L. Sturtz, Düsseldorf 21:32,73
 2. Gudrun Vogl, Renningen 21:40,61
 3. Karin Meyer, Mayen 22:26,53
W65: 1. Marianne Spronk, Goch 21:42,80
 2. Anja Ritschel, Wiesbaden 22:27,20
 3. Eveline Winkmann, Krefeld 22:33,63
W70: 1. Veronika Kroboth, Biebesheim 26:02,48
W75: 1. Elfriede Hodapp, Ortenau 24:57,76

Gold an Krause, Silber an Harrer
Junioren-EM U23 Tampere/FIN (11.-14.7.)
 Die europäischen Nachwuchs-Leichtathleten der Jahrgänge 1991 bis 1993 ermittelten im finnischen Tampere ihre Besten. Die deutschen Mittel- und Langstreckler konnten sich dabei über einen kompletten Medaillensatz freuen. Gold ging an Hindernisläuferin Gesa-Felicitas Krause, die mit glänzendem Solosieg in neuem Meisterschaftsrekord von 9:38,91 min ihrer Favoritenrolle vollauf gerecht wurde. Die Silbermedaille erkämpfte sich über 1.500 m Mitfavoritin Corinna Harrer, die sich nach mutigem Auftreten mit 4:07,71 min allerdings überraschend der Landesrekord laufenden Serbin Amela Terzic geschlagen geben musste. Bereits zum Auftakt der EM hatte Geher Hagen Pohle Bronze geholt, musste sich nach starker Leistung nur der russischen Übermacht beugen. Eine Medaille knapp verpasst haben 800-m-Hoffnung Andreas Lange als guter Vierter in 1:46,40 min sowie Nico Sor-

nenberg über 5.000 m mit 14:21,37 min und nur wenigen Zehnteln Rückstand auf Bronze. Auch 1.500-m-Läufer Timo Benitz schrammte als Fünftler mit 3:45,38 min nur knapp am Podium vorbei. Neu-Deutscher-Homiyu Testfaye musste aufgrund einer Muskelverletzung kurzfristig absagen. Über 10.000 m lieferte Tom Gröschel als Neunter in 29:59,61 min ein solides Resultat ab.
Frauen: 800 m: 1. Mirela Lavric, ROU, 91 2:01,56
 2. Corinna Harrer, GER, 91 4:07,71
 3. Selina Büchel, SUJ, 91 2:02,74
1.500 m: 1. Amela Terzic, SRB, 93 4:05,69
 2. Corinna Harrer, GER, 91 4:07,71
 3. Laura Muir, GBR, 93 4:08,19
5.000 m: 1. Gamze Bulut, TUR, 92 15:45,03
 2. Layes Abdulkajewa, AZE, 91 15:51,72
 3. Kate Avery, GBR, 91 15:54,07
 15. Jennifer Wenth, AUT, 91 16:41,46
 16. Priska Auf der Maur, SUJ, 92 16:42,11
10.000 m:
 1. Gulshat Fazlitdinowa, RUS, 92 32:53,93
 2. Viktoria Khapilina, UKR, 92 33:56,85
 3. Anastasia Karakatsani, GRE, 92 33:57,74
3.000 m Hindemis:
 1. Gesa-Felicitas Krause, GER, 92 9:38,91
 2. Jakaterina Okolenko, RUS, 92 9:49,34
 3. Eidokija Bukina, RUS, 93 10:03,41
20 km Gehen:
 1. Svetlana Wasiljewa, RUS, 92 1:30:07
 2. Ludmila Lianowska, UKR, 93 1:30:37
 3. Antonella Almisano, ITA, 91 1:30:59
Männer: 800 m:
 1. Pierre-Ambroise Bosse, FRA, 92 1:45,79
 2. Taras Bybyk, UKR, 92 1:46,20
 3. Amel Tuka, BIH, 91 1:46,29
 4. Andreas Lange, GER, 91 1:46,40
1.500 m: 1. Pieter-Jan Hannes, BEL, 92 3:43,83
 2. Charlie Grice, GBR, 93 3:44,41
 3. Alberto Imedio, ESP, 91 3:44,65
 5. Timo Benitz, GER, 91 3:45,38
5.000 m:
 1. Henrik Ingebrigtsen, NOR, 91 14:19,39
 2. Thomas Farrell, GBR, 91 14:19,94
 3. Aitor Fernandez, ESP, 91 14:20,65
 4. Nico Sonnenberg, GER, 91 14:21,37
10.000 m: 1. Gabriel Navarro, ESP, 92 29:43,22
 2. Nicolae Soare, ROU, 91 29:43,76
 3. Abdi Ulad, DEN, 91 29:44,78
 9. Tom Gröschel, GER, 91 29:59,61
 12. Hendrik Pfeiffer, GER, 93 30:19,55
3.000 m Hindemis:
 1. Abdelaziz Merzoug, ESP, 91 8:34,64
 2. Giuseppe Gerratana, ITA, 92 8:35,55
 3. Tanguy Pepiot, FRA, 91 8:38,07
20 km Gehen:
 1. Piotr Bogatirew, RUS, 91 1:21:31
 2. Aleksandr Iwanow, RUS, 93 1:21:34
 3. Hagen Pohle, GER, 92 1:25:04
 9. Nils Brembach, GER, 93 1:28:27

Nur Gabius schaffte Norm
LA-Meeting Heusden/Zolder, BEL (13.7.)
 Eine Woche nach der DM in Ulm schaffte Arne Gabius in Heusden die WM-Norm über 5.000 m mit 13:12,50 min, blieb damit 2,5 sec unter der Norm. Damit bestätigte der Vize-Europameister beim belgischen Läuferfestival sein Pokerspiel, nachdem er in Birmingham bewusst zwei Runden vor Schluss ausgestiegen war und sich die Meisterschaft in Ulm im Handglopp gesichert hatte. In einem von dem Kenianer Albert Rop dominierten Rennen (12:59,43 min) wurde Gabius mit dieser Zeit Sechster. Im B-Lauf erzielte der deutsche Vizemeister Philipp Pflieger 13:34,54 min. Ganz knapp um 0,12 sec verfehlte Diana Sujew das Ticket für Moskau mit 4:05,62 min, während Schwester Elna bei 4:09,58 min hängenblieb. Klar über der Qualifikationszeit blieben der deutsche 800-m-Meister Robin Schembera (1:46,86 min) und die 1.500-m-Läufer Sebastian Keiner (3:37,75) und Florian Orth (3:39:31 min).
800 m A-Lauf:
 1. Mohammed Abulaziz, KSA 1:44,36
 2. Charles Jock, USA 1:45,84
 9. Robin Schembera, GER 1:46,86
B-Lauf: 1. Casimir Laxsom, USA 1:45,98
 5. Patrick Schönball, GER 1:48,10
1.500 m: 1. Jordan McNamara, USA 3:35,39
 2. David Bustos, ESP 3:35,69

8. Sebastian Keiner, GER 3:37,75
B-Lauf: 1. Matt Elliott, USA 3:37,07
 6. Florian Orth, GER 3:39,31
5.000 m: 1. Albert Rop, KEN 12:59,43
 2. Ben St. Lawrence, AUS 13:10,82
 3. Ben True, USA 13:11,59
 6. Arne Gabius, GER 13:12,50
B-Lauf: 4. Philipp Pflieger, GER 13:34,54
C-Lauf: 4. Seb Reinwald, GER 14:03,47
Frauen: 1.500 m: 1. Merap Bahta, ERI 4:05,11
 2. Axumawit Embaye, ETH 4:05,16
 5. Diana Sujew, GER 4:15,62
 9. Elna Sujew, GER 4:09,58

Ringer mit Bronze
27. Universiade Kazan/RUS (7.-12.7.)
 Die Sommer-Universiade im russischen Kazan gilt zugleich als Studenten-Weltmeisterschaften und lockte zu 351 Wettbewerben in 20 verschiedenen Sportarten rund 12.000 Studierende an die Wolga. Erfolgreichste Nation war Gastgeber Russland mit großem Abstand auf China und Japan. Mit Platz 12 spielte die relativ schwach vertretene deutsche Delegation keine große Rolle. Auch die deutschen Leichtathleten waren rar gesät. Einer der wenigen Läufer war Richard Ringer aus Friedrichshafen. Der 24 Jahre alte deutsche Crossmeister überraschte mit Bronze über 5.000 m und sorgte damit für die einzige deutsche Läufer-Medaille. Bronze erspartete sich auch der 24-jährige Österreicher Andreas Vojta über 800 m. Neben den Bahn-Entscheidungen standen Straßen-Wettbewerbe über 21,1 km Laufen und 20 km Gehen auf dem Programm.
Männer: 800 m: 1. Njæl Amos, BOT 1:46,53
 2. Jozef Repcik, SVK 1:47,30
 3. Andreas Vojta, AUT 1:47,31
1.500 m: 1. Walentin Smimow, RUS 3:39,39
 2. Jeremy Rae, CAN 3:39,45
 3. Jeremiah Motsau, RSA 3:39,51
5.000 m: 1. Hayle Ibrahimow, AZE 13:35,85
 2. Paul Chelimo, KEN 13:37,09
 3. Richard Ringer, GER 13:37,18
3.000 m Hindemis:
 1. Ilgizar Safiullin, RUS 8:32,53
 2. Sebastian Martos, ESP 8:37,94
 3. Patrik Nasti, ITA 8:38,41
 6. Marco Kern, SUJ 8:51,76
10.000 m: 1. Stephen Mokoka, RSA 28:45,96
 2. Anatoli Ribakow, RUS 28:47,27
 3. Jewgeni Ribakow, RUS 28:47,28
Halbmarathon: 1. Gladwin Mzazi, RSA 63:37
 2. Stephan Mokoka, RSA 63:37
 3. Shogo Nakamura, JPN 64:21
20 km Gehen: 1. Andrej Kiriwow, RUS 1:20:47
 15. Nils Gloger, GER 1:26:57
Frauen: 800 m:
 1. Margarita Mukashewa, KAZ 1:58,96

2. Ekaterina Kupina, RUS 1:59,57
 3. Egle Balciunaite, LIT 1:59,82
1.500 m: 1. Ekaterina Sharmina, RUS 4:05,49
 2. Elena Korobkina, RUS 4:08,13
 3. Luiza Gega, ALB 4:08,71
5.000 m: 1. Elisabeta Birca, ROU 15:39,76
 2. Olga Golowkina, RUS 15:43,77
 3. Ayuko Suzuki, JPN 15:51,47
10.000 m: 1. Ayuko Suzuki, JPN 32:54,17
 2. Alina Propopjewa, RUS 33:00,93
 3. Mai Tsuda, JPN 33:14,59
3.000 m Hindemis:
 1. Julia Zariпова, RUS 9:28,00
 2. Switlana Shmidt, UKR 9:40,41
 3. Gulcan Mingir, TUR 9:45,88
Halbmarathon: 1. Mai Tsuda, JPN 1:13:12
 2. Alina Propopjewa, RUS 1:13:18
 3. Yukiko Okuno, JPN 1:13:24
20 km Gehen: 1. Anisia Kirdiapkina, RUS 1:29:30

Favoritenstürze
Kenya Trials Nairobi (12./13.7.)
 Der am Knie verletzte 800-m-Olympiasieger David Rudisha muss ebenso auf seine „wild card“ zählen wie der Hindemis-Sechste Kemboi, der als Olympiasieger und WM-Titelverteidiger wieder startberechtigt ist. Es gab noch eine Hintertür bei den sonst so gnadenlosen „Kenya Trials“ mit der 1-2-3-Nominierung für internationale Titelkämpfe. Emily Chebet wurde in der Höhe von knapp 1.800 m zwar gute Zweite hinter der Favoritin Gladys Cherono, doch hat sie neben den in Nairobi erzielten 33:44,03 min keine 10.000-m-Qualifikation stehen. Verlangt sind 31:45,0. Doch als amtierende Crosslauf-Weltmeisterin hat auch sie eine „wild card“. In diesem Rennen wurde die frühere Weltmeisterin Lonet Masai getreten und fiel auf Platz 6 zurück und die Marathonläuferin Florence Kiplagat stieg vorzeitig aus. Sichere Medaillenkandidaten sind das 1.500-m-Duo Silai-Kiprof und bei den Frauen Hellen Obiri. Über 3.000 m Hindemis setzte sich Conseslus Kipruto in einem rauen Finale sicher durch. Brimin Kipruto wurde zwar Zweiter, wurde aber nicht nominiert. Der gestürzte Paul K. Koeh soll eine Chance bekommen. Die beiden in Japan trainierenden Ersten des spannenden 10.000-m-Finales, der 23-jährige Sieger Bedan Karoti (27:31,61) und Paul Tanui (27:32,6). 150 Athleten hatten sich im Nyayo Stadion für diese Trials qualifiziert. Unangefochten über 5.000 m war Isiah Koech, wobei die Zeiten keine Rolle spielen.
800 m: 1. Anthony Chemut 1:44,33
 2. Ferguson Cheryuot 1:44,38
 3. Jeremiah Mutai 1:44,59
 4. Job Kinyor 1:44,61
1.500 m: 1. Silas Kiplagat 3:33,7
 2. Asbel Kiprof 3:32,8





Beim Höhen-Halbmarathon in Lech am Arlberg mussten bei bestem Berglaufwetter 21,8 km und 975 Höhenmeter absolviert werden. Foto: Veranstalter

reizvolle Strecke mit Start auf der Seepromenade in Velden und Ziel in Klagenfurt führte die Läufer unmittelbar am Wörthersee entlang.

- 21,1 km, Männer:** 1. Eliud Kipchoge, KEN 61:02
 2. Victor Kipchirchir, KEN 62:03
 3. Joseph Kiptum, KEN 62:25
 4. Robert Langat, KEN 62:36
 5. Daniel Wanjiru, KEN 64:26
 17. Roman Weger, AUT 1:08:33
 23. Jens Ziganke, GER 1:11:23
 29. Dennis Pyka, GER 1:14:08

- Frauen:** 1. Florence Kiplagat, KEN 1:10:06
 2. Agnes Mutune, KEN 1:11:11
 3. Joyce Kiplimo, KEN 1:12:58
 6. Tina Fischl, GER 1:21:15
 8. Nathalia Steiger, AUT 1:23:50
 14. Jutta Bido, Schalke, W50 1:35:40

- 10,6 km, Männer:** 1. Christian Robin, AUT 33:18
 2. Reinhardt Philipp, GER 33:46
 3. Bock Marius, AUT 34:22

- Frauen:** 1. Sabine Reiner, AUT 37:09
 2. Isabelle Heers, AUT 37:38
 3. Andrea Oberbichler, AUT 40:37
 4. Magdalena Hofmann, Worbis, U20 41:17

Zwei Streckenrekorde

11. Lecher Höhen-Halbmarathon, AUT, 21,8 km, 975 Hm (17.8.)

Gleich zwei neue Streckenrekorde gab es beim Höhen-Halbmarathon im österreichischen Lech am Arlberg. Der Schweizer Bruno Heuberger und

die Dombirmerin Sabine Rainer pulverisierten die bestehenden Bestmarken bei optimalen Laufbedingungen. Auf der anspruchsvollen, 21,8 km langen und mit 975 Hm gespickten Strecke lag der 43-jährige, mehrfache Schweizer Marathonmeister aus Wil, der sich nach seinen Marathon-Erfolgen mittlerweile auf Bergläufe spezialisiert hat mit seiner Siegerzeit von 1:35:46 h deutlich vor dem zweitplatzierten Deutschen Marco Sturm aus Regensburg und Lokalmatador Stefan Keckeis. Die siegreiche Österreicherin Rainer hatte im Ziel nach 1:46:58 h sogar satte 13 min Vorsprung herauslaufen können. Die Deutsche Susanne Gözl wurde Dritte. Vom neuen Startgelände am Lecher Sportpark führte der Kurs auf ständig wechselnden, steilen Bergauf- und Bergab-Passagen vorbei an den majestätischen Gipfeln von Karhorn, Ormeshorn und Mohnenfluh. Mit 280 Startern gab es zudem einen neuen Teilnehmerrekord.

- Männer:** 1. Bruno Heuberger, SUI, M40 1:35:46
 2. Marco Sturm, GER, M35 1:40:32
 3. Stefan Keckeis, AUT, M35 1:43:57
 4. Stephan Tassani-Prell, GER 1:45:11
 5. Dominic Walch, AUT 1:45:44
 M45: 1. Karl Zwerger, GER 1:58:31
 M50: 1. Christian Zerlauth, AUT 2:14:40

- Frauen:** 1. Sabine Rainer, AUT, W30 1:46:58
 2. Andrea Feurstein-Rauch, AUT, W35 2:00:10
 3. Susanne Gözl, GER, W30 2:06:58
 4. Sonja Decker, GER, W35 2:14:38

5. Brigitte Hoffmann, GER, W55 2:14:55

Trainingsieg für Pollmächer

10. Himmelgeist-Halbmarathon Düsseldorf (6.7.)

Im idyllischen Stadtteil Düsseldorf-Himmelgeist sorgte Topläufer Andre Pollmächer mit seinem Kommen für den Starappeal der Jubiläumsauflage. Allerdings hielt sich der Düsseldorfler bei seinem klaren Sieg deutlich zurück, absolvierte in 1:15:54 h lediglich einen lockeren Trainingslauf. Auch die Frauenleistung ragte heraus: Hier lieferte die Neusserin Doreen Floß bei ihrem ungefährdeten Start-Ziel-Sieg in 1:24:43 h eine erstklassige Leistung ab. Zum Jubiläum sorgten 723 Finisher für einen neuen Teilnehmerrekord, wobei das beliebte Event schon im Vorfeld mit 835 Meldungen ausgebucht gewesen war. Bei schönem Wetter mit warmen Temperaturen von bis zu 26 °C und Sonnenschein führte der morgens gestartete Sommerlauf der LG Himmelgeist auf flacher, naturreicher Strecke dem Rhein entlang sowie durch den Himmelgeister Stadtkern.

Männer:

1. Andre Pollmächer, Düsseldorf, M30 1:15:54
 2. Matthias Jegodtka, Neuss, M35 1:18:18
 3. Richard Wilke, Aachen, MHK 1:20:24
 M55: 1. Christoph Schneider, Hassels 1:25:29
 M60: 1. Bernd Juckel, Neukirchen: 29:01
 M75: 1. Erich Hilgers, Hülsener Bruch 1:59:30

- Frauen:** 1. Doreen Floß, Neuss, W30 1:24:43
 2. Stefanie Meier, Wuppertal, WHK 1:34:27
 3. Tanja Watzlaw, Köln, W40 1:35:23
 W50: 1. Belinda Wilke, Neuss 1:38:19
 W55: 1. Gisela Nösekabel, Ratingen 1:39:11

Straßenlauf

Gelungenes Debüt

1. Edelweißlauf, Schwarzenberg (18.8.)

Das pittoreske Städtchen Schwarzenberg mit dem hoch über der Stadt thronenden, mittelalterlichen Schlossidyll („Perle des Erzgebirges“) präsentierte sich erstmals mit volkslaufsportlichem Flair. Als 1. Edelweißlauf, ganz der floralen Mittelgebirgsstradition verpflichtet, ließen der Läuferbund Schwarzenberg und die WSG Schwarzenberg-Wildenaue während des 20. Stadtfestes mitten auf dem historischen Marktplatz zur Ausdauerpremiere antreten. Der 10,1 km Laufschuhparcours führte neben Berg- und Talpassagen über reichlich Kopfsteinpflaster sowie durch einen stillgelegten Eisenbahntunnel. Den Bambini-Lauf und die 2,5 km

wie die 5 km inklusive, brachte das Läuferhappening knapp 200 Starter auf die Piste. Holger Zander (LB Schwarzenberg) siegte in 34:29 min vor Ultraläufer Thomas König (LC Oelsnitz). Nach gelungenem Kick-Off-Debüt plant man 2014 den sportlichen Newcomer beim 21. Edelweißfest in eine Lauf-Cup-Serie einzubauen. (Schubert)

10,1 km Hauptlauf: Männer:

1. Holger Zander, Schwarzenberg 34:29
 2. Thomas König, Oelsnitz 35:19
 3. Thomas Sandner, Schwarzenberg 35:21
Frauen: 1. Anett Stein, Gomsdorf 45:10

Furore durch Deutsch-Äthiopier

15. Gießener Stadtlauf, 10 + 5 km (18.8.)

Mit 1.680 Startern feierten die Gießener einen neuen Teilnehmer-Rekord. Bei dem im Rahmen des Stadtfestes ausgetragenen Benefizlaufes „Run n Roll for Help“ zugunsten der Aids-Hilfe und der Lebenshilfe, der Spenden von fast 20.000 Euro erbrachte, gab es auch aus sportlicher Sicht zwei Highlights: Gutu Abdata Oddee vom MTV Gießen stellte mit 14:56 min über 5 km und 31:41 min über 10 km gleich zwei neue Streckenrekorde auf. Auf dem Rundkurs durch das Zentrum der Uni-Stadt dominierte der erst seit wenigen Wochen in Deutschland lebende Äthiopier zunächst das mit 919 Finishern am stärksten besetzte Rennen über 5.000 m trotz unzähliger Über-rundungen des Läuferfeldes. Deutlich zurück sicherte sich Fabian Fiedler aus Bad Kreuznach in 16:16 min den zweiten Rang knapp vor Jan-Hendrik Hans aus Krofdorf. 397 Läufer finishten im anschließenden 10-km-Lauf. Auch hier setzte Gutu Abdata Oddee mit ausgezeichneten 31:41 min neue Maßstäbe. Der Friedberger Marathon-Spezialist Philipp Ratz lief nach 34:14 min auf den zweiten Rang vor Doppelstarter Fabian Fiedler. Glänzend in Szene setzte sich als Gesamt-Fünfte die A-Jugendliche Melat Yisak Kejeta vom MTV Gießen, eine ebenfalls vor kurzem nach Deutschland immigrierte Äthiopierin. Mit 35:07 min dominierte sie die Frauen-Konkurrenz mit neunminütigem Vorsprung. (Helmut Serowyy)

10 km, Männer:

1. Gutu Abdata Oddee, Gießen, MHK 31:41
 2. Philipp Ratz, Friedberg, M35 34:14
 3. Fabian Fiedler, Bad Kreuznach, MHK 34:40
 4. Jan-Hendrik Hans, Krofdorf, MHK 34:56
 5. Maximilian Schmidt, Krofdorf, U20 35:11
 6. Felix Pinter, Marburg, MHK 35:26
 M50: 1. Karsten Hellweg, Gießen 38:45
 M55: 1. Peter Wessendorf, Krofdorf 38:54
 M70: 1. Hans Walter, Pohlheim 48:40.

- Frauen:** 1. Melat Yisak Kejeta, Gießen, U20 35:07
 2. Fabienne Bloch, Gießen, W30 44:11
 3. Stephanie Schneider, Wetzlar, WHK 45:18
 W50: 1. Renate Fritz, Alten-Buseck 47:25
 W55: 1. Petra Schladitz, Staufenberg 48:02
 W65: 1. Traute Kümmel, Gießen 50:32.

Wieder Kenia-Siege im Jeverland

27. Schortenser Fun-Lauf, 16,1 + 10 + 5 km (17.8.)

Das friesisländische Schortens erlebte bei angenehmen Temperaturen um 22 °C abermals eine stimmungsvolle, Laufasse und Breitensportler verbindende Veranstaltung. Wie so oft in der beeindruckenden Historie des internationalen, vom Heidmühler FC veranstalteten Traditionslaufs gab es im Hauptlauf über 10 Meilen bzw. 16,1 km auch diesmal wieder kenianische Siege durch Stephan Nkubitu und Lucy Macharia. Während sich der erst 18 Jahre alte Überraschungssieger knapp gegen eine ganze Armada afrikanischer Athleten um den favorisierten 25-km-Weltrekordler Dennis Kimetto sowie den überraschend starken Briten Scott Overall durchsetzte, war seine siegreiche Landsfrau von Beginn an konkurrenzlos. Beste deutsche Athleten waren der Wattenscheider Manuel Meyer als Zehnter und Lisabeth Wagner aus Dresden als Fünfte. Im 10-km-Lauf der Breitensportler siegten der Paderborner Rene Menzel knapp vor der westfälischen Nachwuchshoffnung David Valentin sowie Laura Clart aus Leipzig. Vor großer Zuschauerresonanz musste ein 4,1-km-Rundkurs rund um den Stadtkern der idyllische Kleinstadt absolviert werden. Dass die Temperaturen deutlich milder waren als noch



Benedikt Hoffmann als Zweitplatzierter der Freiburger Laufnacht. Foto: Stinn

Köhler überraschte

Freiburger Laufnacht, 6 + 5 km (13.7.)

Felix Köhler gewann überraschend klar die Freiburger Laufnacht über 6 km in 17:38 min vor Benedikt Hoffmann (Heilbronn), der seinen erfolgreichen Einsatz bei der Berglauf-EM aus den Beinen schütteln musste, aber noch vor Jan Förster (Rheinau) einkam.

Männer, 6.000 m: 1. Felix Köhler, Freiburg 17:38
2. Benedikt Hoffmann Heilbronn 18:22
3. Jan Förster, Rheinau 18:29

Frauen, 5.000 m: 1. Flora Colledge, SUJ 17:52
2. Sonja von Opel, München 18:29
12. Ursula Heim, W50 23:15

Äthiopier einsam vomeweg

33. „Rund um die Veste Coburg“, 10 km (7.7.)

Die Faszination des Vestelaufs in Coburg ist ungebrochen, was ein erneuter Teilnehmerrekord von erstmals über 1.000 Gesamtfinishern in den drei Wettbewerben inklusive Kinder- und Bambiniäufe verdeutlicht. Der 10-km-Hauptlauf stellte mit 742 Finishern den Höhepunkt der stimmungsvollen, von sonnigem Wetter profitierenden Veranstaltung dar. Auch sportlich stand der Traditionslauf diesmal auf besonders hohem Niveau. Die Männerentscheidung stand ganz im Zeichen des für die TS Lichtenfels startenden Äthiopiens Mitku Seboka Tulu, der vom Start weg ein einsames Rennen lief und mit 32:54 min den zehn Jahre alten Streckenrekord des anspruchsvollen Kurses nur knapp verfehlte. Dabei ließ er seinem für Fürth startenden Landsmann Eshetu Zewudie, der mit mehr als 2 min Rückstand Zweiter wurde, keine Chance. Knapp dahinter kam mit Dominic Arnold mit 35:20 min der beste heimische Läufer als Dritter ins Ziel, ehe ein Trio des LAC Quelle Fürth folgte. Bei den Frauen siegte überraschend Rebecca Gessat vom LC Dübener Heide in 41:39 Minuten vor der eigentlichen Favoritin und Vorjahressiegerin Silke Bittel von der LAC Quelle Fürth. Rekordsiegerin Anke Härtl vom gastgebenden TV Coburg, die bereits siebenmal triumphieren konnte, musste sich diesmal mit Rang 4 begnügen. Die attraktive, mit 150 Hm gespickte Strecke führte nach Start im Leichtathletik-Stadion durch mehrere Parkanlagen

sowie rund um die „Veste Coburg“, eine prächtige Burganlage, die im 10. Jahrhundert entstand und zu den größten und am besten erhaltenen Burgen in Deutschland gehört.

Männer: 1. Mitku Seboka Tulu, ETH, MHK 32:54
2. Eshetu Zewudie, ETH, MHK 35:11
3. Dominic Arnold, Coburg, MHK 35:20
4. Sebastian Jost, Fürth, M30 35:38
5. Patrick Weiler, Fürth, MHK 36:05
M50: 1. Stephan Bayer, Rennsteigl. 36:56
M60: 1. Roland Krämer, Suhl 46:33
M65: 1. Emil Erlmann, Ramsenthal 47:11

Frauen: 1. Rebecca Gessat, Dübener Heide 41:39
2. Silke Bittel, Fürth, W35 42:55
3. Carmen Schlichting, Kemmern, W35 43:37
W45: 1. Anke Härtl, Coburg 43:57
W50: 1. Gaby Scharpf, Brose 47:34

Debüt-Sieg für Mesgena

14. Esslinger Zeitung-Lauf, 10 km (7.7.)

Bei schönem Wetter und toller Atmosphäre gab es in der Esslinger Innenstadt im Kampf um den Sport-Flöss-Pokal klare 10-km-Siege durch Robel Mesgena von der LG Limes-Reims und Katharina Becker vom VfL Sindelfingen. Während sich die 27-jährige Titelverteidigerin wie schon im Vorjahr mit 38:28 min klar durchsetzte und im Ziel lediglich über die vielen Überrundungen haderte, lieferte sich der 21 Jahre alte Deutsch-Eritriäer bis zur letzten Runde ein spannendes Duell mit Lokalmatador Marc Steinsberger vom TV Zell, der dann jedoch mit den hohen Temperaturen zu kämpfen hatte und mit Kreislaufproblemen ausstieg. So war der Weg frei für den 1.500-m-Spezialisten, für den das gelungene Essingen-Debüt mit letztlich deutlichem Sieg in 34:42 min nach eigener Aussage als lockerer Überdistanz-Trainingslauf gedacht war. Begeistert zeigte er sich über die tolle Stimmung und die vielen Zuschauern an der spektakulären Strecke durch die ehemalige Reichsstadt. Der kurvenreiche Rundkurs mit Zieleinlauf am Schelztorturm musste im morgendlich gestarteten Hauptlauf viermal absolviert werden. Veranstalter TSG Esslingen verzeichnete mit insgesamt 3.260 Läufern, davon 1.592 Hauptlauf-Finishern, einen neuen Teilnehmerrekord.



Der Äthiopier Mitku Seboka Tulu war beim Coburger Vestelauf eine Klasse für sich. Foto: Veranstalter

Männer:

1. Robel Mesgena, Limes-Reims, MHK 34:42
2. Peter Keinath, Esslingen, M30 35:59
3. Martin Jongmans, Esslingen, M45 37:03
M50: 1. Wolfgang Walter 37:23
M55: 1. Jürgen Domhöver 39:06
M60: 1. Günther Lippold 41:50

Frauen:

1. Katharina Becker, Sindelfingen, WHK 38:28
2. Christine Sigg-Sohn, Esslingen, W45 40:06
3. Julia Lippold, Esslingen, WHK 42:25
W50: 1. Marina Huggele-Eydt 48:11

Berglauf

Debütantensiege im Westerwald

14. Malberglauf Waldbrunn, 6 km, 370 Hm (9.8.)

Zwei Debütanten konnten sich in die Siegerlisten des Westerwälder Malberglaufs eintragen. Tim Dally vom TuS Deuz setzte sich mit 24:21 min knapp gegen Frank Hardenack aus Neuenkleusheim durch. Bei den Frauen war es wie erwartet eine klare Angelegenheit für Marlen Günther

... der Klassiker unter den Naturläufen

SM

SCHWARZWALD-MARATHON BRÄUNLINGEN/DONAUESCHINGEN

12.10.2013
10 km Lauf mit Firmencup
10 km Nordic Walking
4 km Schülerlauf

13.10.2013
Marathon
Halbmarathon
Bambinilauf

GEWINNER-REGION
Schwarzwald-Baar-Heuberg

Gewinnerregion-Cup
Studentenwertung (m/w) beim Halbmarathon
mit attraktiven Geld- und Sachpreisen

22. Int. DEULUX-Lauf
Grenzenloses Laufvergnügen durch Deutschland und Luxemburg

09.11.2013
LANGSUR

Bitburger-Läufercup 2013
Bitburger 10-KM Hauptlauf
Volksbank-Kinder/Jugendläufe
Volksbank-Lauf der Kleinsten

ZIEL

SPORTS-SIMONS TRIER
Kandi Malz

www.deulux-lauf.de



Die Troisdorferin Marlen Günther als klare Stegerin des Malberglaufs in Waldbrunn. Foto: Veranstalter

vom LAZ Rhein-Sieg. Der 6 km lange, mit 370 Hm gespickte Anstieg hinauf zur Malberg-Hütte lockte bei schönem Wetter 332 Teilnehmer nach Mittelhessen, denen sich ein herrlicher Panoramablick über Wiedtal und vorderen Westerwald bot. Auf der selektiven Strecke mit Start und Ziel in Waldbrunn-Hausen wurden die Kletterer bei ausgezeichneten Stimmung durch Kuhglockengeläut und Alphornbläsern lautstark angefeuert. Die Besten konnten sich dieses Kluges auch zuhause weiterhin erfreuen, da die Erstplatzierten aller Altersklassen vom Veranstalter VfL Waldbreitbach kleine Kuhglocken erhielten. Das beliebte Event war der Auftakt des vierteiligen Siebengebirgs-Cups.

- Männer:** 1. Tim Dally, Deuz, MHK 24:21
 2. Frank Hardenack, Neuenkleusch., M35 24:46
 3. Rene Göldner, Bonn, M40 25:04
 4. Waldemar Schmidt, Deuz, MHK 25:14
 5. David Sudowe, Bad Honnef, MHK 25:46
M50: 1. Guido Simons, Königswinter 27:19
M60: 1. Bernd Hochgürtel, Mutscheid 32:09
Frauen:
 1. Marlen Günther, Rhein-Sieg, W30 28:29
 2. Anna Schneider, Deuz, WHK 30:01
 3. Birgit Lennartz, St. Augustin, W45 30:31

Deutscher Sieg im Ultra
12. Zermatt-Marathon, St. Niklaus/SUI, 42,2 km, 1.944 Hm + 45,6 km, 2.458 Hm (6.7.)

Im schweizerischen Zermatt gab es auf der Ultra-Marathonstrecke durch die Immenstädterin Alexandra Hagspiel einen deutschen Sieg in 4:50:37 h. Bei den Männern gewann Ruedi Bärtschi aus der Schweiz in 4:23:33 h. Bei dem knüppelhaften Ultra ging es ab St. Niklaus bis zum 3.089 m hoch gelegenen Ziel auf dem Gomergrat. Dabei ging es über 45,6 km satte 2.552 m bergauf und 444 m bergab. Über die Marathon-Distanz, die auf dem Rifflberg endete, gewannen der Kenianer Paul Maticha Michieka und die Französin Aline Camboulives. Siehe Bericht von Winfried Stinn.

- Marathon, Männer:**
 1. Paul Maticha Michieka, KEN 3:05:25
 2. Gerd Frick, ITA 3:08:58
 3. Jean-Christophe Dupont, FRA 3:11:50
 4. Ralf Birchmeier, SUI 3:14:25
 5. Martin Cox, GBR 3:16:45
 9. Elias Sansar, GER 3:22:10
 10. Marco Sturm, GER 3:24:49
M50: 1. Karl Leiggner, SUI 3:56:45
M55: 1. Roland Bittner, SUI 4:00:06
M60: 1. Emilie Reuter, LIC 4:27:39
M65: 1. Otto Goetsch, SUI 5:07:07
M70: 1. Christoph Geiger, SUI 5:13:55
Frauen: 1. Aline Camboulives, FRA 3:31:26
 2. Daniela Gassmann-Bahr, SUI 3:40:47

3. Timea Mereni, SUI 3:57:19
 4. Carolina Reiber, SUI 4:06:39
 5. Luzia Schmid, SUI 4:09:26
W50: 1. Helen Zuber, SUI 4:43:04
W55: 1. Claire Bolay, SUI 4:28:26
W60: 1. Renate Völkel, GER 5:02:50
W65: 1. Henriette Müller, GER 6:02:45
W70: 1. Trudi Marti, GER 6:10:36

- Ultra-Marathon, Männer:**
 1. Ruedi Bärtschi, SUI 4:23:33
 2. Achim Zimmermann, GER 4:24:48
 3. Richard Bindler, SUI, 1. M50 4:25:54
 4. Ueli Schneider, SUI 4:32:41
 5. Tomas Kratky, CZE 4:39:46
 7. Martin Burger, GER 4:44:00
M60: 1. Alois Wick, SUI 5:14:59
Frauen: 1. Alexandra Hagspiel, GER 4:50:37
 2. Helene Ogi, SUI 5:11:26
 3. Angelika Höhener, SUI 5:16:17
 8. Kerstin Hamma, GER 5:32:10

Ultra

Ausweichstrecke
24. Internationaler 100-km-Lauf Leipzig (17.08.)

Hochwasserschäden zwangen den Veranstalter zu einem leicht veränderten Streckenverlauf, der von den knapp 180 Teilnehmern aber erstaunlich gut angenommen wurde. Auch das Wetter spielte eingemaßen mit nicht so warm wie befürchtet, so dass gute Leistungen vorprogrammiert waren. Für diese sorgten zunächst die beiden Sieger über 50 km: Pamela Veith und Dirk Kiwus. Der Berliner legte vom ersten Meter an ein flottes Tempo vor und erzielte nahezu im Alleingang gute 3:26:56 h. Ebenfalls allein kämpfte die amtierende Deutsche 100-km-Meisterin auf der für sie ungewohnt kurzen Strecke und hatte am Ende in 3:47:02 h fast 10 min Vorsprung auf Vorjahressiegerin Simone Stöppler, die ebenfalls noch unter der Vier-Stunden-Marke blieb.

Über die 100-km-Distanz ging der Sieg nach 2008 mal wieder nach Italien – Marco Bonfiglio setzte sich klar vor Vorjahressieger Christian Jakob in 7:31:57 h durch. Sein Landsmann Mario Pirotta hatte fünf Jahre zuvor 7:48:30 h erzielt. Charakter zeigte einmal mehr Jörg Hooß, der Deutsche Meister von 2009. Obwohl weit von seiner Bestzeit entfernt, kämpfte er sich tapfer durch und belegte in 7:54:28 h den dritten Platz. Bester Sachse wurde der Einheimische Ronald Speer, der wie schon im Vorjahr die 8-h-Marke knapp verfehlte. Nicht am Start war nach vier Jahren Dreifach-Sieger Hirofumi Oka aus Japan, der aufgrund von Trainingsrückstand diesmal verzichtete. Von den acht ins Ziel laufenden Frauen erwies ich die Berliner Natalia Fuchs-Gamm in 9:19:19 h als die Beste. Vorjahressiegerin Marika Heinlein belegte diesmal Rang vier. Dazwischen lagen mit Heike Bergmann und Annette Sattler zwei „Leipzig-Neulinge“. Insgesamt erreichten bei der wieder gut und umsichtig organisierten Veranstaltung 65 Aktive über 100 km sowie 73 Aktive über 50 km das Ziel. (Knies)

- 100 km Männer:**
 1. Marco Bonfiglio, ITA 1. M35, 7:31:57
 2. Christian Jakob 2. M35, 7:43:00
 3. Jörg Hooß, 1. M45, 7:54:28
 4. Ronald Speer 2. M45 8:00:09
 5. Stefan Daum, 1. M40, 8:10:33
 6. Vinodkumar Shrinivas 1. M30 8:15:57
 7. Frank Schmiade, 2. M40, 8:30:58
 8. Sebastian Apfelbacher, 3. M35, 8:39:15
 9. Patrick Hösl, 3. M40, 8:44:45
 10. Bernhard Munz 1. M50 8:51:43
Weitere AK-Sieger: M55: Hubert Karl 9:59:43
 M60: Jürgen Beck 11:58:25
100 km Frauen:
 1. Natalia Gamm-Fuchs, 1. W35, 9:29:19
 2. Heike Bergmann, 1. W50, 9:35:46
 3. Annette Sattler, 1. W45, 10:14:24
 4. Marika Heinlein, 2. W50, 10:17:35
 5. Berit Jessen, 2. W35, DEN, 10:36:02
 6. Alexandra Martin, 3. W35, 11:36:54
 7. Silke Kiel, 2. W45, 11:58:25
 8. Laura Kummer, 1. WHK, 12:49:11
50 km Männer: 1. Dirk Kiwus 3:26:56
 2. Ralf Schmädig 3:29:56



Der Zermatt-Marathon bot bei Bilderbuchwetter einmal mehr herrliche Landschaftspanoramen, wie hier am idyllischen Leisee mit Spiegelung des Matterhorns. Foto: Stinn

3. Marco Ferrario ITA 3:32:54
50 km Frauen: 1. Pamela Veith 3:47:02
 2. Simone Stöppler 3:58:48

Neue Streckenbestzeiten

2. Mauerweg-Lauf Berlin, 100 Meilen (17./18.8.)

Zum zweiten Mal nach 2011 rief der Verein LG Mauerweg zum läuferischen Geschichtserlebnis auf. Die 250 Einzel-Meldeplätze waren bereits früh vergriffen. Zudem konnte die historische Mauerweg-Strecke entlang der ehemaligen Grenze rund um West-Berlin auch zu Zweit oder zu Viert bestritten werden. Die beiden Einzelsieger Peter Flock aus dem thüringischen Gebesee und Annett Bahlcke von der LG Nord Berlin gewannen klar, jeweils mit neuer Streckenbestzeit von knapp 16 bzw. gut 17 h. Auf den weiteren Plätzen folgten gleich vier Italiener. 223 Sportler aus 18 Nationen waren in Kreuzberg gestartet, von denen nach 100 Meilen bzw. 160,9 km 174 das Ziel in der Kreuzberger Lobeckstraße erreichten. Für die dritte Austragung im kommenden Jahr soll das Teilnehmerlimit auf 400 Starter erhöht werden.

- Männer:** 1. Peter Flock, Gebesee, M40 15:53:45
 2. Federico Borlenghi, ITA, M35 16:13:41
 3. Giovanni Torelli, ITA, M55 17:43:34
 4. Vito Intini, ITA, M45 17:53:12
 5. Vincenzo Tarascio, ITA, M50 18:08:24
M60: 1. Irwan Harianto, Gernersheim 20:42:27
M65: 1. Hans-Uwe Zietlow, Hanau 23:41:31
Frauen: 1. Annett Bahlcke, Berlin, W45 17:13:09
 2. Kerstin Fenzlein, Berlin, W40 18:42:31
 3. Martina Schliep, Berlin, W40 19:06:43
W55: 1. Cornelia Feurich, Hamburg 25:39:16
W65: 1. Ewa Kasierska, SLO 28:08:49

Collets Siegesserie gerissen

37. Monschau-Marathon Konzen + 56 km (11.8.)

Der traditionsreiche Landschafts-Marathon durchs deutsch-belgische Grenzland erlebte mit Markus Werker vom veranstaltenden TV Konzen einen klaren Favoritensieger. Der 27-Jährige feierte auf der anspruchsvollen Naturstrecke in starken 2:36:55 h einen einsamen Start-Ziel-Sieg und verteidigte damit seinen Titel aus dem Vorjahr. Bei den Frauen waren die Erstplatzierten deutlich näher beieinander, wobei sich letztlich die 50-jährige Anette Frings aus Altenahr knapp in 3:33:05 h durchsetzen konnte. Im 56 km langen Ultralauf, der zum zweiten Mal ausgetragen wurde, musste sich Vorjahressieger Andre Collet aus Aachen nach insgesamt sieben Monschau-Siegen überraschend als Fünfter geschlagen geben. Es gewann Ralf Preibisch aus dem niederländischen Halsteren. Bei den Frauen musste

sich die letztjährige Siegerin Marion Braun der 20 Jahre jüngeren Lydia Doombos knapp geschlagen geben, die für den zweiten holländischen Ultra-Sieg sorgte. Auf dem selektiven Kurs durch die reizvolle Landschaft des Naturschutzgebietes „Hohes Venn“ beteiligten sich 160 Ultraläufer und 473 Marathon-Finisher, was einen leichten Rückgang bedeutete. Gute Laufbedingungen mit Sonnenschein und milden Temperaturen bildeten einen erfreulichen Kontrast zur verregneten Vorjahresauflage.

- Marathon, Männer:**
 1. Markus Werker, Konzen, MHK 2:36:55
 2. Ivan Theunissen, NED, M40 2:50:09
 3. Jörg Achten, Aachen, M40 2:51:32
 4. Bernd Smolka, Rohren, M40 2:53:47
 5. Alexander Mlynski, Roetgen, M45 2:55:45
M50: 1. Kalle Rohe, Aachen 3:03:41
M65: 1. Oskj Witschorek, SUI 3:44:30
M70: 1. Peter Werth, Bedburg 3:36:42
Frauen:
 1. Anette Frings, Altenahr, W50 3:33:05
 2. Birthe Hilmes, Föhren, W40 3:34:26
 3. Christa Wirtz, Aachen, W30 3:35:55
W45: 1. Inge van Bergen, NED 3:40:09
W60: 1. Christa Schieffer, Alsdorf 4:10:00
Ultra-Marathon, Männer:
 1. Ralf Preibisch, NED, M50 3:57:13
 2. Markus Breuer, Rohren, M35 4:00:30
 3. Gert Mertens, BEL, M45 4:00:57

- Frauen:**
 1. Lydia Doombos, NED, W35 4:53:25
 2. Marion Braun, Eicherscheid, W55 4:53:48
 3. Katja Hinze, Gummersbach, W40 5:00:59
W70: 1. Helga Miketta, Birkesdorf 5:34:52



Erfolgreicher Ultratrail-Newcomer: Der 27-jährige Thüringer Stephan Hugenschmidt überraschte als Dritter des Swiss-Alpine und Zweiter beim „4-Tracks“.



Temperaturunterschiede von mehr als 20 °C erlebten die Teilnehmer des Swiss-Alpine in Davos, wo das Thermometer zwischenzeitlich auf bis zu 30 °C kletterte. Fotos (2): swiss-image.ch

Seriensieger hitzefest

28. Swiss-Alpine Davos, 77,5 km, 2.650 Hm + 42,2 + 30 + 21,1 + 10 km (27.7.)

Die beiden Rekordgewinner Jonas Buud aus Schweden und Lokalmatadorin Jasmin Nunige hielten sich abermals schadlos und triumphierten bereits zum siebten (Buud) bzw. fünften (Nunige) Mal in der Davoser Bergwelt. Während der Sieg der 40-jährigen Davoserin als Gesamtfünfte nie in Gefahr war und mit einem Vorsprung von gut 41 min so groß wie noch nie in der Veranstaltungshistorie ausfiel, sah es für den 39-jährigen Schweden lange nicht nach einem erneuten Erfolg aus. Nach langsamem Beginn und zwischenzeitlich 7 min Rückstand war Buud auf dem Setigpass bei km 50 immer noch 3 min im Hintertreffen, ehe er abermals seine herausragenden Downhill-Qualitäten ausspielte und noch bis ins Ziel satte 7 min herauslief. „Ich dachte schon, dass ich mich heute mit dem zweiten Rang begnügen muss. Ich musste heute so viel gehen wie noch nie“, erklärte der Seriensieger im Ziel im Davoser Leichtathletik-Stadion. Mit 6:13:28 und 6:53:00 h lagen die Siegerzeiten diesmal hitzebedingt deutlich über denen der Vorjahre. Der lange Zeit führende Neuseeländer Vajin Armstrong lief als Zweiter ein, gefolgt vom überraschend starken Deutschen Stephan Hugenschmidt aus Radolfzell als Dritter. Die übrigen Frauen-Podestplätze gingen an die Italienerin Andrea Huser und Bernadette Benson aus Australien, ehe Claudia Kahl als Vierte als beste Deutsche einlief.

Nach den kühlen, ungemütlichen Bedingungen des Vorjahres sahen sich die Teilnehmer des weltgrößten Berg-Ultramarathons diesmal außergewöhnlich warmen Temperaturen ausgesetzt. Nach nur 10 °C am Start kletterten die Temperaturen später auf bis zu 30 °C bei Sonnenschein. Die Organisatoren begegneten der Hitze mit Sprinkleranlagen und zusätzlichen Wasserstellen, konnten so Hitzefolgen erfolgreich entgegenwirken. Auf der 77,5 km langen und mit 2.650 Hm gespickten Ultrastrecke mussten die Alpinisten traditionell die beiden knüppelhaften Aufstiege zur Keschhütte und zum Sertigpass meistern. In den sechs Hauptwettbewerben des Kultlaufs beteiligten sich insgesamt mehr als 4.000 Sportler aus 70 Nationen. 877 hitzefeste Ultra-Kletterer, rund 200 weniger als im Vorjahr, und 1.398 Marathonis, die abermals zwischen Bergauf-Marathon und gemäßigter Variante wählen konnten, erreichten das Ziel in Davos.

Ultra-Marathon, Männer:

1. Jonas Buud, SWE 6:13:28
 2. Vajin Armstrong, NZL 6:21:11
 3. Stephan Hugenschmidt, GER 6:26:48
 4. Roman Wyss, SUI 6:45:48
 5. Huw Lobb, GBR 6:58:28
 7. Eike Loch, GER 7:09:15
 9. Martin Knell, AUT 7:17:37
- Frauen:** 1. Jasmin Nunige, SUI 6:53:00
 2. Andrea Huser, SUI 7:34:29
 3. Bernadette Benson, AUS 8:21:07
 4. Claudia Kahl, GER 8:24:07
 5. Elizabeth Hawker, GBR 8:27:20

Marathon bergauf, Männer:

1. Gion-Andrea Bundi, SUI 3:29:30
 2. Koen Van Rie, BEL 3:43:44
 3. Walter Manser, SUI 3:44:55
- Frauen:** 1. Katerina Matrasova, CZE 4:24:47
 2. Sonja Schlegel, SUI 4:28:48
 3. Sabine Ek Gilgjen, SUI 4:40:31

Marathon bergab, Männer:

1. Rene Eisenring, SUI 3:18:19
 2. Gert Mertens, BEL 3:19:16
 3. Sven Schär, SUI 3:27:14
- Frauen:** 1. Bridie McCarey (USA) 3:17:04
30 km, Männer: 1. Lukas Stähli, SUI 1:49:25
Frauen: 1. Josephine Ambjörnsson, SWE 2:05:46
Halbmarathon, Männer:
 1. Eshak Abraham, ERI 1:28:54
Frauen: 1. Jessica Burkhart, SUI 1:50:22
10 km, Männer:
 1. Dominique Gogniat, SUI 40:05
Frauen: 1. Sina Sprecher, SUI 42:54

Königsetappe an Hugenschmidt

4-Tracks, Garmisch-Samnaun, 160-km-Etappenlauf (10.-13.7.)

Der spektakuläre Etappenlauf der Veranstaltungsagentur „Plan B“ führte rund 500 Ultra-Bergläufer von Garmisch-Patenkirchen aus ins österreichische Ehrwald, weiter nach Imst und Landeck bis zum Ziel im schweizerischen Samnaun. Die vier Etappen in drei Ländern hielten bei guten Witterungsbedingungen insgesamt 160 km und 10.000 Hm bereit. Auf der Königsetappe von Landeck ins 1.841 Meter hoch gelegene Samnaun verpasste der 41-jährige Gesamtführende Tofol Castaner aus Mallorca zwar seinen vierten Etappensieg in Folge, doch änderte dies nicht mehr an seinem klaren Gesamtsieg. Den letzten Tagessieg auf der 47 km langen Königsetappe mit Anstieg auf die 2.787 m hoch gelegene Ochsencharte holte sich überraschend der junge Deutsche Stephan Hugenschmidt. Der 27-jährige Radolfzeller sicherte sich damit trotz Oberschenkelproblemen einen starken zweiten Gesamtplatz, nachdem er einen Monat zuvor bereits als Überraschungsdritter beim Davoser Swiss-Alpine für Furore gesorgt hatte. Gesamtplatz 3 ging an den Briten Andrew Fallas. Der Sieg in der Seniorenklasse ging an den Kemptener Thomas Miksch. In der ebenso international besetzten Frauenkonkurrenz dominierten zwei Schottinnen, von denen sich Berglauf-Weltmeisterin Angela Mudge souverän gegen Landsfrau Claire Gordon durchsetzte. Platz 3 ging an Regine Schlump aus Immenstadt.

- Männer:** 1. Tofol Castaner, ESP 16:50:11
 2. Stephan Hugenschmidt, GER
 3. Andrew Fallas, GBR
 4. Thomas Geisenberger, GER
 5. Michael Schnetzer, GER
 6. Max Frei, GER
 Senioren: 1. Thomas Miksch, GER
Frauen: 1. Angela Mudge, GBR 24:25:08
 2. Claire Gordon, GBR
 3. Regine Schlump, GER
 Seniorinnen:
 1. Julia Fatton, SUI
 2. Eva Färberböck, GER



HALF MARATHON | 5 MILE RUN

SWISS CITY MARATHON
 27 OCTOBER 2013

LUCERNE



Zeitenjagd im goldenen Marathon-Monat

Zusammengestellt von Christian Werth und Manfred Steffny

Bevor der triste November eintrifft, sind im goldenen Oktober dank läuferfreundlicher Temperaturen noch einmal späte Saisonbestzeiten möglich. Der veranstaltungsstarke Herbstbeginn bietet hierfür jede Menge attraktive Wettkämpfe. Zur Marathon-Hochsaison bietet sich gleich 21 Gelegenheiten, die 42,2-km-Distanz in Angriff zu nehmen. Schwerpunkt ist der 13.10. mit gleich drei hochkarätigen Läufen in München mit Deutscher Meisterschaft, Köln und Essen. Weitere schnelle City-Marathons finden in Frankfurt, Dresden und Bremen statt. Landschafts-Marathons bieten Göltzschtal, Bodensee, Harz, Schwarzwald, Rothaarsteig, Rügen und Bottwartal. Seine Premiere feiert der Heidelberger Trail-Marathon mit anspruchsvollen 1.500 Hm rund um die Universitätsstadt. Attraktive Krummdistanzen werden beim Teutoburger Wald-Lauf über knapp 30 km, beim Königswinterer Drachenlauf über 26 km sowie beim 12 km langen Köhlbrand-Brückenlauf in Hamburg angeboten. Ultraläufer zieht es ins pfälzische Carlsberg zum 80 km langen Pfalztrail, nach Schwäbisch Gmünd zum traditionsreichen 50er und ins bergische Remscheid zum 63,3-km-Landschaftslauf.

10 km

03.10. Anzing (BY) + 5 km

Forstlauf, LG Sempt, Markus Gützlaff, Plieningerstr. 22, 85586 Poing, Tel: 08121-253895, www.forstlauf.de

03.10. Bad Zwischenahn (NI) + 5 km

TuS Ofen, Jochen Finke, Weißdornweg 13, 26160 Wehnen, Tel: 0441-69032, www.herbstlauf.de

03.10. Wüstenrot (BW)

LG Steinknicke-Neuhütten, Thomas Funk, Neuer Ring 22, 71543 Wüstenrot, Tel: 0170-4121948, www.lgneu.de

06.10. Cottbus (BB) + 21,1 + 5,4 km

Oktoberlauf, LC Cottbus, Günter Sägebrecht, Dresdener Str. 18, 03050 Cottbus, Tel: 0355-473997, www.lc-cottbus.de

12.10. Coesfeld (NW) + 5 km

DJK Eintracht Coesfeld, Hubert Richter, Reiningstr. 12, 48653 Coesfeld, Tel: 02541-72425, www.lg-coesfeld.de

12.10. Herrenberg (BW)

Mondfängerlauf, TSV Kuppingen, Trifelsstr. 7, 71083 Herrenberg, Tel: 07032-938834, www.tsvkuppingen.de

13.10. Albstadt (BW) + 6 km

Turnerbund Tailfingen, Stephan Salschneider, Rosenstr. 4, 72479 Straßberg, Tel: 07434-315333, www.albstadt-citylauf.de

13.10. Berlin

Grand 10, Berlin läuft, Olympischer Platz 5, 14053 Berlin, Tel: 030-30688550, www.berlin-laeuft.de

13.10. Leipzig (SN) + 21,1 km

Rund um das Völkerschladtenkmal, Die Sportmacher GmbH, Rupprechtstr. 7, 10317 Berlin, 030-70247451,

www.leipziger-halbmarathon.de

13.10. Offenbach (HE) + 21,1 + 5 km

Mainuferlauf, Diethelm Kuttich, Licher Str. 5, 60389 Frankfurt/Main, Tel: 069-4692277, www.offenbacher-lc.de

20.10. Bergisch Gladbach (NW) + 21,1 + 5 km

Refrather Herbstlauf, TV Refrath, Jochen Baumhof, Wickenpfädchen 11, 51515 Kürten, Tel: 02207-5987, www.tv-running.de

20.10. Hamburg + 21,1 + 5 km

Bramfelder Halbmarathon, Bramfelder SV, Klaus-Groth-Str. 95, 20535 Hamburg, Tel: 040-371381,

www.halbmarathon-bramfeld.de

21.10. Solingen (NW)

Müngstener Brückenlauf, Solinger LC, Postfach 1003 42, 42603 Solingen, Tel: 0212-40281, www.solinger-lc.de

26.10. Düsseldorf (NW) + 5 km

Grafenberger Ostparklauf, Deutscher Sportklub Düsseldorf, Herbert Schmitz, Gutenbergstr. 65, 40235 Düsseldorf, Tel: 0211-681846, www.dsd-online.de

26.10. Nordwalde (NW) + 5 km

Allerheiligenlauf, SC Nordwalde, Gottfried Grond, Fürstengrund 37, 48356 Nordwalde, Tel: 02573-2532, www.sc-nordwalde.de

27.10. Arnberg (NW) + 5 km

TuS Oeventrop, Winfried Koch, Ringstr. 185, 59821 Arnberg, Tel: 02931-4964, www.oeventrop-strassenlauf.de

27.10. Glauchau (SN) + 21,1 + 3,2 km

TSG Glauchau, Matthias Etzold, Ahornweg 17, 08371 Glauchau, Tel: 03763-78555, www.glauchauer-herbstlauf.de

27.10. Hamburg + 21,1 + 5 km

Süderelbe-Halbmarathon, LG HNF Ham-



Der Oktober ist mit 21 Marathonläufen der veranstaltungsreichste Monat des Jahres. Schwerpunkt ist der 13.10. mit Marathons in München, Köln und Essen. Unser Foto zeigt eine schnelle Gruppe mit Siegerin Susanne Hahn vor dem Siegestor in München, wo erneut die DM ausgetragen wird. Foto: Veranstalter

burg, Cuxhavener Str. 253, 21149 Hamburg, Tel: 040-7017443, www.lghnf.de

Halbmarathon

05.10. Hanau (HE) + 5 km

SSC Hanau-Rodenbach, Harry Arndt, 63517 Rodenbach-Hanau, Südring 5, Tel: 06184-51604,

www.ssc-hanau-rodenbach.de

05.10. Neuwied (RP) + 4,2 km

Deich-Halbmarathon, DJK Neuwieder LC, Edi Kaul, Schulstr. 18, 56593 Krunkel, Tel: 02687-8331, www.lg-rhein-wied.de

06.10. Bremen + 42,2 + 10 km

Bremen-Marathon, Marathon-Club Bremen, Leher Heerstr. 8, 28359 Bremen, Tel: 0421-3304820, www.swb-marathon.de

06.10. Cottbus (BB) + 10 + 5,4 km

Oktoberlauf, LC Cottbus, Günter Sägebrecht, Dresdener Str. 18, 03050 Cottbus, Tel: 0355-473997, www.lc-cottbus.de

06.10. Kellenhusen (SH) + 10,3 + 5,5 km

Wald- und Wellenlauf, SC Kellenhusen, Heiko Behrens, Strandpromenade 15, 23746 Kellenhusen, Tel: 04364-497514, www.kellenhusen.de

06.10. Lindau (BW) + 42,2 + 10,6 km

Dreiländer-Marathon, Sparkasse Bregenz, Peter Mennel, Sparkassenplatz 1, AUT-6900 Bregenz, Tel: 050100-75100,

www.sparkasse-marathon.at

12.10. Weiden (BY)

DJK Weiden, Ludwig Wolker Weg, 92637 Weiden, Tel: 0961-32340,

www.djkweiden.de

12.10. Wernigerode (ST), 22 km + 42,2 + 11 + 5 km

Harz-Gebirgslauf, Postagentur Friedrichstr. 118b, 38855 Wernigerode, Tel: 03943-659229, www.harz-gebirgslauf.de

13.10. Bräunlingen (BW) + 42,2 + 10 km

Schwarzwald-Marathon, Klaus Banka, Postfach 1142, 78195 Bräunlingen, Tel: 0771-897634,

www.schwarzwald-marathon.de

13.10. Köln (NW) + 42,2 km

Köln-Marathon, Markus Frisch, Peter-Günther-Weg, 50933 Köln, Tel: 0221-33777311, www.koeln-marathon.de

13.10. München (BY) + 42,2 + 10 km

München-Marathon, Runabout München-Marathon, Boschetsrieder Str. 69, 81379 München, Tel: 0180-1424202,

www.muenchenmarathon.de

13.10. Offenbach (HE) + 10 + 5 km

Mainuferlauf, Diethelm Kuttich, Licher Str. 5, 60389 Frankfurt/Main, Tel: 069-4692277, www.offenbacher-lc.de

19.10. Hachenburg (RP) + 42,2 + 10 + 6 km

Löwenlauf, DJK Marienstatt, Albrecht Gehlbach, Baumort 6, 57629 Streithausen, Tel: 02662-6499,

www.loewenlauf-hachenburg.de

19.10. Schmalleben (NW), 22,1 km + 42,2 km

Rothaarsteig-Marathon, Poststr. 7, 57392 Schmalleben, Tel: 02972-97400,

www.rothaarsteig-marathon.de

19.10. Stralsund (MV) + 42,2 + 12 + 6 km

Rügenbrücken-Marathon, Sportbund Hansestadt Stralsund, Barther Str. 70, 18437 Stralsund, Tel: 03831-293376,

www.ruegenmarathon.de



20.10. Bergisch Gladbach (NW) + 10 + 5 km

Refrather Herbstlauf, TV Refrath, Jochen Baumhof, Wickenpfädchen 11, 51515 Kürten, Tel: 02207-5987, www.tvr-running.de

20.10. Dresden (SN) + 42,2 + 10 + 4,2 km
Dresden-Marathon, Postfach 120363, 01004 Dresden, Tel: 0351-4011222, www.dresden-marathon.de

20.10. Hamburg + 10 + 5 km
Bramfelder Halbmarathon, Bramfelder SV, Klaus-Groth-Str. 95, 20535 Hamburg, Tel: 040-371381,

www.halbmarathon-bramfeld.de
20.10. Lübeck (SH) + 42,2 + 10 + 4,2 km
Lübeck-Marathon, Bei den Tannen 16, 23569 Lübeck Tel: 0451-393792, www.stadtwerke-luebeck-marathon.de

20.10. Magdeburg (ST) + 42,2 + 13 + 4,2 km
Magdeburg-Marathon, VLG Magdeburg, Seilerweg 1, 39114 Magdeburg, Tel: 0391-2549645, www.magdeburg-marathon.eu

20.10. Steinheim (BW) + 42,2 + 31,7 + 10 km
Bottwartal-Marathon, Burgstr. 64, 71720 Oberstenfeld, Tel: 0700-6611449, www.bottwartal-marathon.de

27.10. Braunschweig + 42,2 + 10 + 5 km
Braunschweig-Wolfenbüttel-Marathon, Sporttrend Braunschweig, Gildenstr. 41, 38100 Braunschweig, Tel: 0531-6183637, www.braunschweiger-lauftage.de

27.10. Glauchau (SN) + 10 + 3,2 km
TSG Glauchau, Matthias Etzold, Ahornweg 17, 08371 Glauchau, Tel: 03763-78555, www.glauchauer-herbstlauf.de

27.10. Hamburg + 10 + 5 km
Süderelbe-Halbmarathon, LG HNF Hamburg, Cuxhavener Str. 253, 21149 Hamburg, Tel: 040-7017443, www.lghnf.de

27.10. Oldenburg (NI) + 42,2 + 10 + 5 km
Oldenburg-Marathon, Oldenburger Turnerbund, Dirk Spekter, Gottfried-Keller-Str. 26, 26131 Oldenburg, Tel: 0441-506021, www.oldenburgmarathon.de

27.10. Remscheid (NW) + 63,3 + 42,2 km
Röntgenlauf, Röntgen-Sportclub Remscheid, Katarina Tomaszek, Kreuzbergstr. 15, 42899 Remscheid, Tel: 02191-162217, www.roentgenlauf.de

Marathon

05.10. Lengenfeld (SN) + 10 km
Göltzschtal-Marathon, VfB Lengenfeld, Jens Junghänel, Ernst-Schneller-Str. 19, 08107 Kirchberg, www.goeltzschtallauf.de

06.10. Bremen + 21,1 + 10 km
Bremen-Marathon, Marathon-Club Bremen, Lehrer Heerstr. 8, 28359 Bremen, Tel: 0421-3304820, www.swb-marathon.de

06.10. Lindau (BW) + 21,1 + 10,6 km
Dreiländer-Marathon, Sparkasse Bregenz, Peter Menzel, Sparkassenplatz 1, AUT-6900 Bregenz, Tel: 050100-75100, www.sparkasse-marathon.at

12.10. Wernigerode (ST), + 22 + 11 + 5 km
Brocken-Marathon, Postagentur Friedrichstr. 118b, 38855 Wernigerode, Tel: 03943-

659229, www.harz-gebirgslauf.de
13.10. Bräunlingen (BW) + 21,1 + 10 km
Schwarzwald-Marathon, Klaus Banka, Postfach 1142, 78195 Bräunlingen, Tel: 0771-897634, www.schwarzwald-marathon.de

13.10. Essen (NW)
Essen-Marathon, TUSEM Essen, Gerd Zachäus, Osnabrücker Str. 16, 45145 Essen, Tel: 0201-7495520, www.essen-marathon.de

13.10. Hamburg
Stadtspark-Marathon, Laufwerk Hamburg, Hoheluftchaussee 42, 20253 Hamburg, www.laufwerk-hamburg.de

13.10. Köln (NW) + 21,1 km
Köln-Marathon, Markus Frisch, Peter-Günther-Weg, 50933 Köln, Tel: 0221-33777311, www.koeln-marathon.de

13.10. München (BY), DM + 21,1 + 10 km
München-Marathon mit Marathon-DM, Runabout München-Marathon, Boschetsrieder Str. 69, 81379 München, Tel: 0180-1424202, www.muenchenmarathon.de

19.10. Hachenburg (RP) + 21,1 + 10 + 6 km
Löwenlauf, DJK Marienstatt, Albrecht Gehlbach, Baumort 6, 57629 Streithausen, Tel: 02662-6499, www.loewenlauf-hachenburg.de

19.10. Schmalleberg (NW) + 22,1 km
Rothaarsteig-Marathon, Poststr. 7, 57392 Schmalleberg, Tel: 02972-97400, www.rothaarsteig-marathon.de

19.10. Stralsund (MV) + 21,1 + 12 + 6 km
Rügenbrücken-Marathon, Sportbund Hansestadt Stralsund, Barther Str. 70, 18437 Stralsund, Tel: 03831-293376, www.ruegenmarathon.de

20.10. Dresden (SN) + 21,1 + 10 + 4,2 km
Dresden-Marathon, Postfach 120363, 01004 Dresden, Tel: 0351-4011222, www.dresden-marathon.de

20.10. Lübeck (SH) + 21,1 + 10 + 4,2 km
Lübeck-Marathon, Bei den Tannen 16, 23569 Lübeck Tel: 0451-393792, www.stadtwerke-luebeck-marathon.de

20.10. Magdeburg (ST) + 21,1 + 13 + 4,2 km
Magdeburg-Marathon, VLG Magdeburg, Seilerweg 1, 39114 Magdeburg, Tel: 0391-2549645, www.magdeburg-marathon.eu

20.10. Steinheim (BW) + 31,7 + 21,1 + 10 km
Bottwartal-Marathon, Burgstr. 64, 71720 Oberstenfeld, Tel: 0700-6611449, www.bottwartal-marathon.de

27.10. Braunschweig + 21,1 + 10 + 5 km
Braunschweig-Wolfenbüttel-Marathon, Sporttrend Braunschweig, Gildenstr. 41, 38100 Braunschweig, Tel: 0531-6183637, www.braunschweiger-lauftage.de

27.10. Frankfurt/Main (HE)
Frankfurt-Marathon, Motion-Events, Jo Schindler, Sonnemannstr. 5, 60314 Frankfurt am Main, Tel: 069-37004680, www.frankfurt-marathon.com

27.10. Heidelberg (BW)
Trail-Marathon, Mannheim läuft, Friesenheimer Str. 14, 68169 Mannheim, Tel: 0621-82047970,

www.trailmarathon-heidelberg.de
27.10. Oldenburg (NI) + 21,1 + 10 + 5 km
Oldenburg-Marathon, Oldenburger Turnerbund, Dirk Spekter, Gottfried-Keller-Str. 26, 26131 Oldenburg, Tel: 0441-506021, www.oldenburgmarathon.de

27.10. Remscheid (NW) + 63,3 + 21,1 km
Röntgenlauf, Röntgen-Sportclub Remscheid, Katarina Tomaszek, Kreuzbergstr. 15, 42899 Remscheid, Tel: 02191-162217, www.roentgenlauf.de

Ultra

03.10. Kleinkarlbach (RP), 6 h
6-Stunden-Lauf, Gabi und Peter Gründling, Waldstr. 14, 67273 Weisenheim am Berg, Tel: 06353-914406, www.laufenlassen.de

05.10. Carlsberg (RP), 80 km + 28 + 14 km
Pfalztrail, Claus Wagner, Am Tannenhang 9, 67316 Carlsberg, Tel: 0351-47960226, www.pfalztrail.de

05.10. Otterndorf (NI), 6 h
Gezeitenlauf, TSV Otterndorf, Norbert Sadtzki, Sophienweg 3, 21762 Otterndorf, Tel: 04751-912121, www.gezeitenlauf.de

26.10. Schwäbisch Gmünd (BW), 50 km + 25 + 10 km
Alb-Marathon, Postfach 1169, 73501 Schwäbisch Gmünd, Tel: 0172-6256963, www.albmarathon.de

27.10. Remscheid (NW), 63,3 km + 42,2 + 21,1 km
Röntgenlauf, Röntgen-Sportclub Remscheid, Katarina Tomaszek, Kreuzbergstr. 15, 42899 Remscheid, Tel: 02191-162217, www.roentgenlauf.de

Sonstige Distanzen

03.10. Hamburg, 12 km
Kühlbrand-Brückenlauf, Hamburger LV, Alsterdorfer Str. 262, 22297 Hamburg, Tel: 040-88880361, www.koehlbrandbrueckenlauf.de

06.10. Hildrizhausen (BW), 25 km
Schönbuchlauf, TSV Hildrizhausen, Roland Pflieger, Neusatzstr.3, 71067 Sindelfingen, www.schoenbuchlauf.de

19.10. Lengerich (NW), 29,7 km
Teutoburger Wald-Lauf, TV Hohne, Michael Brix, Schrägweg 3, 49525 Lengerich, Tel: 05481-37009, www.teutolauf.de

26.10. Schwäbisch Gmünd (BW), 25 km + 50 + 10 km
Alb-Marathon, Postfach 1169, 73501 Schwäbisch Gmünd, Tel: 0172-6256963, www.albmarathon.de

27.10. Königswinter (NW), 26 km
Drachenlauf, Michael Brüggel, Im Burgfeld 15, 53819 Neunkirchen, Tel: 0170-5418004, www.drachenlauf.net

Berglauf

03.10. Zell am Harmersbach (BW), Brandenkopf-Berglauf, 10,1 km, 700 Hm
Unterharmersbach, Alfred Siegesmund, Mühlweg 9, 77737 Zell, Tel: 07835-1249,

www.brandenkopfberglauf.de
05.10. Sehmatal (SN), Fichtelberglauf, 9,1 km, 500 Hm
SV Neudorf, Thomas Kaufmann, Rathenaustr. 6, 09487 Schlettau, Tel: 03733-2798772, www.fichtelberglauf.de

06.10. Schönau am Königssee (BY), Jenner-Berglauf, 8,4 km, 1.100 Hm
SK Berchtesgaden, Elisabeth Neumayer, Postfach 2335, 83464 Berchtesgaden, Tel: 08652-2180, www.skberchtesgaden.de

13.10. Gosheim, Lemberglauf (BW), 9,5 km, 340 Hm
SC Gosheim, Hagenäckerring 16, 78559 Gosheim, Tel: 074 26-933715, www.scgosheim.de

13.10. Tholey (SL), Schaumberglauf, 9,2 km, 450 Hm
TuS Tholey, Varuswaldstr. 17, 66636 Tholey, Tel: 06853-2526, www.tus-tholey.de

19.10. Bad Dürkheim (RP), Dürkheimer Berglauf, 8,7 km, 510 Hm
LC Bad Dürkheim, Dr. Hennig Schneehage, Plausser Str. 10, 67273 Weisenheim, Tel: 06353-2960, www.laufclub.de

19.10. Jena (TH), Kernberglauf, 27 km, 852 Hm + 15 km, 368 Hm
USV Jena, Dr. Peter Fuchs, Brändströmstr. 73, 07749 Jena, Tel: 03641-444789, www.kernberglauf.de

19.10. Ohlsbach (BW), Brandeck-Lindle-Lauf, 6,2 km, 330 Hm
TV Ohlsbach, Christoph Benz, Grimmelshausenstr. 1, 77797 Ohlsbach, Tel: 07803-601197, www.brandeck-lindle-lauf.de

20.10. Geislingen (BW), SGV-Berglauf, 5,5 km, 250 Hm
Schneelaufverein Geislingen, Postfach 1423, 73304 Geislingen, Tel: 07334-6988, www.schneelaufverein-geislingen.de

27.10. Marquartstein (BY), Hochplatten-Berglauf, 4,6 km, 550 Hm
TSV Marquartstein, Günter Brendel, Baronfeld 20, 83250 Marquartstein, Tel: 08641-975066, www.hochplatten-berglauf.de

International

September

01.09. Mar +21,1 Kua'i/USA, www.thekauaimarathon.com
01.09. 21,1 Guadalajara/MEX, www.mediomaratonatlas.com
01.09. Mar + 21,1 Torshavn/FRO, http://torshavnmarathon.com

01.09. 21,1 km Colomos/MEX, www.mediomaratonatlas.com
07.09. Mar Pauillac/FRA, www.marathondumedoc.com

07.09. 10 km-Grand Prix Prag/ CZE, www.pragumarathon.com
07.09. 10 km Frauen, Stockholm/SWE, www.tjemilen.se

08.09. Mar +21,1 Tallinn/ EST, www.tallinmarathon.ee
08.09. Mar +21,1 Medellin/COL, www.maratonmedellin.com
08.09. 21,1 Budapest/HUN, www.budapestmarathon.com



- 08.09. 21,1 km Pila/POL, www.pila.halfmarathon.pl
- 14.09. Jungfrau Mar/SUI, www.jungfrau-marathon.ch
- 14.09. 21,1 Stockholm/ SWE, www.stockholmhalfmarathon.se
- 15.09. Mar +21,1 km Wachau/AUT, www.wachaumarathon.com
- 15.09. Mar Wroclaw/POL, www.wroclawmaraton.pl
- 15.09. Mar Vilnius/ LTU, www.vilniausmaratonas.lt
- 15.09. 21,1 km Kopenhagen/DEN, <http://kopenhavnhalvmaraton.dk>
- 15.09. 21,1 km Usti nad Labem/CZE, www.ustihalfmarathon.com
- 15.09. Mar Moskau, www.marafon.msk.ru
- 21.09. Mar +21,1 Oslo/NOR, <http://en.oslomaraton.no>
- 21.09. Mar Mugello/ITA, www.maratonmugello.it
- 22.09. Mar +21,1 +10 km Maui/USA, www.mauimarathonhawaii.com
- 22.09. Mar Sydney/ AUS, www.runthebridge.com.au
- 22.09. Mar +21,1 Odense/ DEN, www.hcamarathon.dk
- 22.09. 10 Meilen Amsterdam/ HOL, www.damloop.nl
- 22.09. 21,1 Varazdin/ CRO, www.marathon95.hr
- 22.09. Mar Cape Town/ RSA, www.ctmarathon.co.za
- 22.09. Mar Udine/ITA, www.maratoninadiudine.it
- 22.09. Mar+21,1 Base/SUI, www.manorbaselmarathon.ch
- 22.09. Mar +21,1 km Hyderabad/IND, www.hyderabadheritagemarathon.com
- 22.09. Mar Timisoara/ROM, www.marathon.ro
- 22.09. Mar Omsk/RUS, www.runsim.ru
- 29.09. Mar Utrecht/HOL, www.singellooputrecht.nl
- 29.09. Mar Loch Ness/GBR, www.lochnessmarathon.com
- 29.09. 21,1 Route du Vin/ LUX, <http://routeduvin fla.lu>
- 29.09. 10 km Costa RICA/CRC, www.marathoncostarica.com

- 06.10. Mar +21,1 Colombo/SRI, www.srilankamarathon.org
- 06.10. Mar +21,1 Querétaro/MEX, www.queretaronarathon.com
- 06.10. 10 km Marrakesch/MAR, www.running.ma
- 06.10. Mar Bukarest/ROM, www.bucharest-marathon.com
- 13.10. Mar + 21,1 Lake Tahoe/ USA, www.laketahoemarathon.com
- 13.10. Mar Victoria/CAN, www.runvictoriamarathon.com
- 13.10. Mar Budapest/ HUN, www.budapestmarathon.com
- 13.10. Mar + 21,1 Zagreb/CRO, www.z-as.hr
- 13.10. Mar Eindhoven/ HOL, www.marathoneindhoven.nl
- 13.10. Mar Ferrari +21,1 Carpi/ ITA, www.maratonaditalia.it
- 13.10. Mar Poznan/ POL, www.marathon.poznan.pl
- 13.10. Mar Trub/SUI, www.napf-marathon.ch
- 13.10. Mar Novi Sad/SRB, www.marathon.org.rs
- 13.10. Mar Okanagan/CAN, www.okanaganmarathon.ca
- 13.10. Mar Melbourne/AUS, www.melbournemarathon.com.au
- 20.10. Mar Amsterdam/HOL, www.amsterdammarathon.nl
- 20.10. Mar Mallorca/ESP, www.tui-mafrathon.com
- 20.10. 21,1 km Valencia/ESP, www.correcaminos.org
- 20.10. Mar+21,1 Reims/FRA, www.ratj.fr
- 20.10. 27 km+Mar Wolfgangsee/AUT, www.wolfgangseeauf.at
- 20.10. Mar Lago Maggiore/ITA, www.lagomaggioremorathon.com
- 20.10. Mar + 21,1 Toronto/CAN, www.torontowaterfrontmarathon.com
- 20.10. Mar Niagara Falls/ CAN, www.niagarafallsmarathon.com
- 20.10. Mar Casablanca/MAR, www.casablanca-marathon.com
- 20.10. 21,1 km St.Denis/FRA, www.saint-denis-marathon.com
- 26.10. Mar +21,1 Mediterranean /ESP, www.maratodelmediterrani.com
- 27.10. Mar Luzern/SUI, www.swisscitymarathon.ch
- 27.10. Mar Venedig/ITA, www.venicemarathon.it
- 27.10. Mar Lausanne/SUI, www.lausanne-marathon.com
- 27.10. Mar Marine Corps/ USA, www.marinemarathon.com
- 27.10. Mar Nairobi/KEN, www.nairobimarathon.com
- 27.10. Mar +21,1 Ljubljana/SLO, www.ljubljanskimaraton.si
- 27.10. Mar Casablanca/MAR, www.casablanca-marathon.com
- 27.10. Mar Osaka/JPN, www.osaka-marathon.com
- 28.10. Mar Dublin/ IRL, www.dublincitymarathon.ie

Oktober

- 04.10. Mar Amman/JOR, www.amman-marathon.com
- 05.10. Mar Söil/AUT, www.tourdetirol.com
- 06.10. Mar Lindau-Bregenz/AUT, www.sparkasse-marathon.com
- 06.10. Mar Portland/USA, www.portlandmarathon.org
- 06.10. Mar Kosice/ SVK, www.kosicemarathon.com
- 06.10. Mar + 21,1 Brüssel/BEL, www.brusselsmarathon.be
- 06.10. Mar Bila Tserkva(UKR, www.bc-marathon.org.ua

BMW FRANKFURT MARATHON

Sonntag, 27. Oktober 2013

www.bmw-frankfurt-marathon.com

BMW Frankfurt Marathon | Sonnemannstr. 5 | 60314 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0)69 3700468-0 | mail@frankfurt-marathon.com

1.11.2013

16. Hockenheimringlauf

Das umweltfreundlichste Formel-1 Rennen auf leisen Sohlen

Die Bestzeitendrecks

Uckwirts, Busche, Annulung, Startumkleidekabine, Start 10 km Lauf, Start 10 km Lauf, Start 10 km Lauf, Start 10 km Lauf

5 km **10 km**

Wettbewerbe	
09:00 Uhr	5 €
09:40 Uhr	kostenlos
10:00 Uhr	4 €
10:20 Uhr	7 €

350 m Bambinilauf
1100 m Schülerlauf

mehr unter www.asgrfa-hockenheim.de



On-Schuhe erweitern Bandbreite

Die Schweizer Laufschuhmarke ON diversifiziert ihr Programm und weist nunmehr vier Modelle vom Anfänger bis zum Spitzenläufer auf. Mit dem Cloudracer haben inzwischen Top-Triathleten wie Nicola Spirig, Carolina Steffen und David Hauss Erfolge erzielt. Die Aussage von Carolina Steffen, die früher regelmäßig Vorsprünge nach dem Radfahren beim Laufen wieder einbüßte, scheint dabei am interessantesten. Verletzungen habe sie mit den ON-Schuhen überwunden und damit auch die Sicherheit im Rennen gehabt.

„Laufen wie auf Wolken (clouds)“ ist die Devise der ON-Schuhe, deren erstes Modell wir bereits ausführlich in SPIRIDON 9/2011 vorgestellt haben. Die Clouds, das sind jene Schlaufen, welche den Bodenkontakt der Sohle bilden. 13 sind dies im bekannten Grundmodell. Der neue, schwerere Cloud Runner hat 15 Elemente, im Vorfuß elf in Dreier-Anordnung und im Fersenbereich vier härtere, breitere und stärkere Schlaufen. Damit wurde auch Beschwerden Rechnung getragen, dass einige schwerere Läufer die Clouds so stark eindrückten, dass sie lädiert wurden. Andererseits sind sie bei diesem neuen Modell mit höherem Härtegrad nicht mehr so elastisch. Bei gleichem Schaft ist dieser Schuh kompakter geworden und wiegt bei US-Größe 10 statt 270 g im Grundmodell 350 g. Der Hersteller empfiehlt diesen Schuh für lange Läufe im Tempo von 5:30 min und darüber.

Trotz der Zugeständnisse an schwerere Läufer ist mit dem neuen Cloudrunner kein Schuh mit Innenverstärkung der Sohle für Überpronierer entstanden. Das System der Abwendung von Konstrukten mit weicheren und härteren Teilen der (inneren) Mittelsohle bleibt bestehen. Die Mittelsohle ist durchgängig relativ hart, die Dämpfung erfolgt durch die weichen äußeren Clouds. Weil jedes Element einzeln auf Druck sowohl vom Läuferfuß wie vom Untergrund wirkt, kann auf verstärkende oder dämpfende Partien in der Mittelsohle verzichtet werden. Die Schrittführung durch die Anordnung der Clouds ist da, wo natürlicherweise der stärkste Aufprall und Abdruck entsteht, außen (lateral) mit leichter Supinierung. Doch jede Seitwärtsbewegung wird durch die Clouds abgefedert. Man kann sich auch in die Kurve legen. Über einen Rebound-Effekt kann man lange diskutieren. Auch hier wird dieses Argument vorgebracht. In einem verspricht der Hersteller ON nicht zuviel. Im neuen schwereren Cloudrunner – wie getestet - ist durchaus ein Tempo von 4:30 min auf mittellangen Strecken komfortabel zu laufen, ohne dass man die 350 g am Fuß spürt. Mit 159 € hat er einen stolzen Preis.

Drittes Modell im Bunde ist der schon länger auf dem Markt befindliche Cloudracer, der in den Farben silber/orange gehalten ist. Der Schaft ist aus leichtem Mesh, der Schuh sollte enger getragen werden, eine halbe Nummer kleiner. Die Zunge ist ungefütert. Doch das Gewicht ist nicht geringer als das Standardmodell mit dessen 270 g, weil die Zahl der Clouds auf 18 kleinere Schlaufen erhöht worden ist. In Dreierreihen sind im Vorfuß 12 dieser Schlaufen zugeordnet, im Rückfuß sechs. Die kleineren, enger gestellten Clouds vermitteln nun Aufprall und Rückstoss, wie man sie beim schnelleren Lauf benötigt. Der Schuh ist für 139 € im Handel.



Cloudrunner (links) mit 15 und Cloudracer (rechts) mit 18 Schlaufen. Foto: Mast

M.St.

oem17

VVO OBERELBE-MARATHON



www.oberelbe-marathon.de

27. APRIL 2014

MARATHON » LICHTENAUER HALBMARATHON » SCHULZ AKTIV 10-KM-LAUF
7-KM-WALKING » AOK PLUS 3,7-KM-MINIMARATHON

DER LANDSCHAFTSMARATHON – ENTLANG DES ELBERADWEGES VON DER SÄCHSISCHEN SCHWEIZ NACH DRESDEN.





Rastloses Köln

Kein Jahr ohne Neuerung beim Köln-Marathon. Noch bevor die diesjährige Veranstaltung mit dem jüngsten Update einer neuen Streckenführung über die Bühne gegangen ist, gab das rastlose Kölner Veranstaltungsteam mit der Terminverschiebung für das Jahr 2014 nun einen neuerlichen Optimierungsversuch bekannt. Die nächstjährige Austragung rückt um vier Wochen nach vorne in den September und endet nun bereits am 14. September 2014 statt. Dadurch erhofft man sich mehr Unabhängigkeit von den Herbstferien und eine Belebung der Teilnehmerzahlen. In- des bekommt auch die Marathonmesse einen neuen Standort, wandert ab 2014 aufgrund von Bauarbeiten vom Staatshaus in die Lanxess-Arena.

Münster gut besucht

8.390 Läuferinnen und Läufer haben sich bis Mitte August für den internationalen Volksbank-Münster-Marathon am 8. September angemeldet: 2.500 Marathonläufer, 5.600 Staffelteilnehmer, 300 Kinder beim Kids-Marathon, 70 Läufer beim Benefizlauf über 10 km und 20 Sportlerinnen und Sportler mit Beeinträchtigungen. „Die bisherigen Nennungen bilden bereits einen neuen Teilnehmerrekord. Anmeldungen sind derzeit nur noch möglich beim Terredes-Hommes-Benefizlauf und beim Volksbank-Münster-Marathon. Alle anderen Läufe sind ausgebucht,“ erklärte Organisator Michael Brinkmann. 33 Eliteläufer starten beim Münster-Marathon. Bei den Frauen wird dabei die Langstrecklerin des TV Wattenscheid, Eleni Gebrehiwot, im Mittelpunkt stehen. Die mehrfache deutsche Meisterin will sich mit einer Zeit unter 2:30 h bereits das Ticket für die EM 2014 in Zürich sichern. Ihre bisherige Bestzeit beträgt 2:32:31 h (2010). Konkurrenz wird sie von den beiden Äthiopierinnen Yeshi Eshetu Gemechu und Tigist Abidi sowie von Jane Rotich (Kenia) erhalten. Erstmals ist auch eine japanische Spitzenläuferin in Münster dabei: Chihiro Tanaka hat eine PB von 2:29:30 h. Ganz weit vorn landen möchte auch Christl Viebahn von der LAZ Puma Rhein-Sieg, 2012 schnellste deutsche Teilnehmerin. Bei den Männern machen sich die beiden Kenianer Joel Kositany, John Kyalo und Kirui Kiprotich, die in den vergangenen Jahren schon Zeiten zwischen 2:09:50 und 2:11:34 h erreichten, Hoffnungen auf einen neuen Streckenrekord (bisher 2:10:25 h). Die schnellste vorangemeldete Zeit hat der Japaner Yuko Matsumiya mit 2:09:18 h, allerdings 2006 erzielt. In Tokio lief er 2013 2:16:45 h. Schnellste vorangemeldete deutsche Teilnehmer sind Matthias



Generalprobe zur Premiere des neuen Heidelberger Trail-Marathons am 27. Oktober. Foto: Veranstalter

Graute (Essen) mit einer PB von 2:20:57 h und Marcel Bräutigam (Oberhof), der beim Essener Marathon 2012 in 2:24:02 h den zweiten Platz belegte. P.M.

10-km-DM in Bobingen

Bobingen, dort wo 1963 der erste Volkslauf vom späteren langjährigen DLV-Volkslaufwart Otto Hosse und seinem noch lebenden Helfer Herwig Leiter durchgeführt wurde, ist 50 Jahre später Austragungsort der deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km. Drei Meisterschaftsrennen stehen am Samstag, dem 21.9., in der Innenstadt von Bobingen auf dem Programm. Nach einer Eingangsrunde von 1,2 km folgen vier Runden über 2,2 km. Um 13 Uhr gehen die Senioren ab M50 an den Start, um 14.15 Uhr sind die Frauen dran und den Schluss um 15.30 Uhr bilden die Titelkämpfe der Elite bis M45. Standesgemäß schließt sich um 16.30 Uhr ein Volkslauf über 10 km an. Siehe auch www.tsvbobingen.de

Läufer im Geschwindigkeitsrausch

Wo sonst die PS-Boliden hersausen, werden am 1. November insgesamt rund 2.000 Rennstreckenläufer Gas geben. Vor imposanter Kulisse geht es dann zum 16. Mal über die Original-Rennstrecke des Hockenheimer Motorsport-Mekka unweit von Mannheim. Veranstalter ASG Tria Hockenheim bietet dort schnelle Wettbewerbe über 10 und 5 km an. Vor der Boxenmauer sowie in der Sachs-Kurve werden die Rennläufer im Dualstart auf die Strecke geschickt, ehe der 5-km-Rundkurs über die komplette Rennpiste bis ins Ziel vor der großen Südtribüne führt. Die anschließende Siegerehrung findet dann in der Boxengasse statt. Noch bis zum 25. Oktober kann man sich zu diesem besonderen Lauferlebnis voranmelden.

Weitere Infos unter www.asgtria-hockenheim.de

Marathon-Debüt in Heidelberg

Die einzige große Marathon-Premiere der Saison findet in Heidelberg statt. Die idyllische Universitätsstadt wartet am 27. Oktober mit einem anspruchsvollen Trail-Marathon rund ums Stadtgebiet auf. Die Distanz kann auch als Duo oder im Fünfer-Team absolviert werden. Unter dem Veranstalter-Motto „Herrlich-Höher-Härter“ sollen die besondere Romantik Heidelbergs und die anspruchsvolle, mit 1.500 Höhenmetern gespickte Strecke zu einer spannenden Synthese verbunden werden. Dabei erwartet die Teilnehmer mit drei Gipfelanstiegen sowie steilen Trail-Passagen der wohl schwierigste Stadt-Marathon Deutschlands. Belohnt werden die „Kletterer“ von atemberaubenden Ausblicken auf die Heidelberger Altstadt, das weltberühmte Schloss, die Alte Brücke und das Neckartal. Start und Ziel befinden sich auf dem Universitätsplatz. Um die Strecke kennenzulernen, bietet der Mannheimer Veranstalter M³ an fünf Terminen Trainingsläufe auf der Marathonstrecke an, als letzte Möglichkeit am 21. September mit anschließendem Seminar. Voranmeldeschluss der Debütveranstaltung ist der 30. September. Die Einzel-Startgebühr beträgt 80 Euro bzw. 100 Euro für Duos und 130 Euro für Teams. Weitere Infos www.trailmarathon-heidelberg.de

Oldenburg von seiner schönsten Seite

Oldenburg fiebert mit der fünften Austragung seines Marathons dem ersten kleinen Jubiläum entgegen. Am 27. Oktober werden insgesamt wieder mehr als 3.000 Läufer auf die Strecken 5 km, 10 km, Halbmarathon und Marathon gehen. Dazu kommt erstmals ein



Marathon-Staffelwettbewerb, bei dem sich vier Läufer die reizvolle Strecke teilen können. Der abwechslungsreiche Lauf führt auf flachem, 21,1 km langem Kurs zunächst durch das Herz der Stadt, wobei sich der gemeinsame Start aller Distanzen am Pulverturm befindet. Anschließend geht es über den Wallring, der an zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie Schloss oder Horst-Janssen-Museum vorbeiführt, ehe die Läufer durch verschiedene Stadtteile geführt werden und am Staatstheater schließlich wieder in die Innenstadt zurückkehren. Teilnehmerschwerpunkt des stimmungsvollen Events ist der Halbmarathon mit 1.400 erwarteten Startern. Die älteste Tradition hat jedoch die 10-km-Distanz, die bereits zum 29. als Citylauf ausgetragen wird. Die nächste Voranmeldedfrist endet am 12. Oktober. Dann zahlen Marathonis inklusive Laufshirt 40 Euro und Halbmarathon-Läufer 25 Euro. Weitere Infos unter www.oldenburg-marathon.de

Herrlicher Blick über Hamburg

Der Hamburger Köhlbrand-Brückenlauf hat sich voll und ganz in der norddeutschen Laufszenen etabliert, wobei er inzwischen auch viele Ausdauersportler aus ganz Deutschland in die Elbmetro-pole zieht. Am 3. Oktober findet der über 12 km führende Wettbewerb zum dritten Mal statt. Der Start befindet sich am Windhukkai, ehe es nach ca. 3 km auf die Köhlbrandbrücke geht, von der sich den Teilnehmern ein imposanter Blick auf die Stadt bietet. Das namensgebende Bauwerk verbindet seit 1974 das Hafengebiet der Hamburger Elbinsel Wilhelmsburg mit der Autobahn, wobei auf einer Länge von 325 m der hier Köhlbrand genannte Arm der Süderelbe überspannt wird. Voranmeldungen werden noch bis zum 22. September gegen eine Startgebühr von 20 Euro angenommen. Weitere Infos unter www.koehlbrandbrueckenlauf.de

Neuschwander strebt Hat trick an

Beim Deulux-Lauf in Langsur wird einem grenzenloses Laufvergnügen versprochen. Zu Recht, denn der grenzüberschreitende Wettbewerb über 10 km wird die Läufer am 9. November bereits zum 22. Mal nach Luxemburg hinüberführen. Die flache, asphaltierte Strecke führt von Langsur aus durchs reizvolle Sauerland und quert den Grenzfluss, die Sauer, zum Abstecher ins Großherzogtum. Neben dem 10-km-Hauptlauf werden diverse Kinder- und Jugendläufe angeboten. Die idyllische Grenzstadt erwartet insgesamt rund 2.000 Teilnehmer zum Start an der Mehrzweckhalle. Einen Hat trick strebt der Trierer Florian Neuschwander an,



Start des Zürich-Marathons unter tosendem Beifall des beliebten Maskottchens „Cooly“ Foto: Veranstalter

der die beiden letzten Austragungen für sich entscheiden konnte. Das stimmungsvolle Event der LG Langsur ist Abschlussveranstaltung des regionalen, neunteiligen Bitburger-Laufcups. Für den Deulux-Lauf werden noch bis zum 30. September vergünstigte Anmeldungen gegen eine Startgebühr von nur 7 Euro angenommen. Weitere Infos unter www.lg-langsur.de

Nicht nur schnell - auch reizvoll

Der Zürich-Marathon wirbt zu seiner 12. Auflage am 6. April 2014 mit dem Slogan "BestTime of your Life". Nicht umsonst, schließlich ist die schweizer Hauptstadt dafür bekannt, dass besonders viele Läufer auf der schnellen Strecke entlang des Seebeckens ihre persönliche Bestzeit unterbieten. Doch ist das stimmungsvolle Großevent mit Start und Ziel am Hafendamm längst nicht nur für seine Tempo-eignung bekannt, sondern auch für seine überaus reizvolle Strecke. Denn Fluss, See, Alpen und Innenstadt mit seinen historischen Bauten als Kulisse sorgen für ein besonderes Lauferlebnis. Im Vorjahr konnten sich rund 2.600 Marathonis platzieren. Neben dem Einzelwettbewerb gibt es eine Marathon-Staffel für vier Läufer sowie einen Citylauf über 10 km. Voranmeldungen werden bis zum 28. Februar gegen eine Marathon-Startgebühr von 110 CHF angenommen. Weitere Infos unter www.zuerichmarathon.ch

42,2 km durchs Weltkulturerbe

Der Dresdener Oberelbe-Marathon am 27. April erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit, konnte im Vorjahr insgesamt 5.000 Läufer in der Elbmetro-pole empfangen. Bereits zum 16. Mal bekommen die Frühjahrs-Marathonis hier die Gelegenheit, auf flacher Strecke einen schnellen Leistungsnachweis mit herrlichen Natureindrücken zu verbinden. Im letzten Jahr triumphierten der Regensburger Dennis Pyka und Simone Raatz aus Karlsruhe. Den Schwerpunkt bildet jedoch erneut die Halbmarathon-Distanz mit rund 2.200 Finishern. Zu-

dem werden erneut Distanzen von 10 und 3,7 km angeboten. Die Läufer erwartet ein attraktiver Mix aus City- und Landschaftslauf entlang des reizvollen Elbradwegs von Königsstein in der Sächsischen Schweiz bis in die historische Innenstadt Dresdens. Entlang der Elbe kommen die Läufer dann auch in den Genuss der einmaligen Felsformationen des Elbsandsteingebirges, das zum Weltkulturerbe zählt. Das Ziel befindet sich erneut im Heinz-Steyer-Stadion. Noch bis zum 31. Dezember gelten vergünstigte Startgebühren von 33 Euro für den Marathon und 22 Euro für die halbe Distanz. Weitere Infos unter www.oberelbe-marathon.de

Zu Fuß nach Rügen

Der reizvolle Rügenbrücken-Marathon bietet am 19. Oktober neben der 42,2-km-Distanz zum sechsten Mal Strecken über Halbmarathon, 12 km und 6 km an, wozu insgesamt rund 3.000 Starter erwartet werden. Das stimmungsvolle Event findet alljährlich anlässlich des Jahrestags der Rügenbrücken-Fertigstellung statt. Das imposante Bauwerk, das die Hansestadt Stralsund mit Rügen verbindet, war 2007 eingeweiht worden. Die abwechslungsreiche, wellige Strecke startet am Stralsunder Hafen und führt anschließend über die Rügenbrücke auf die Insel. Hier können die Läufer die seltene Gelegenheit wahrnehmen, das 2.831 m lange Bauwerk zu Fuß zurückzulegen, da die Brücke als reine Autobrücke normalerweise für Fußgänger unzugänglich ist. Vom 46 m hoch gelegenen Hochpunkt der Schrägeilbrücke bietet sich den Läufern bei bester Sicht ein herrliches Panorama auf die größte deutsche Insel. Auf Rügen angekommen führt die landschaftlich reizvolle Strecke entlang des Küstenradwegs durch eine Reihe beschaulicher Dörfer, ehe es wieder zurück übers Meer nach Stralsund geht. Voranmeldungen werden noch bis zum 9. Oktober gegen 35 Euro für den Marathon und 28 Euro für die halbe Distanz angenommen. Weitere Infos unter www.ruegenmarathon.de



Achtung Alkohol!

Deutsche Leberstiftung: Das Leber-Buch, 160 Seiten, 16,95 €, Schlütersche Verlagsges. Hannover, ISBN 878-3-89993-642-1

Herz, Lunge, Leber, Niere - in dieser Reihenfolge stufen wir unsere Organe ein. Und die Leber ist dabei das unauffälligste, welches wir kaum spüren. Dabei arbeitet sie Tag und Nacht als Schaltzentrale unseres Stoffwechsels, die den Körper entgiftet und den Hormon- und Kohlenhydrat-Haushalt steuert.

Auf 160 Seiten wird von Experten die größte menschliche Drüse erklärt und werden Tipps zur Früherkennung von Erkrankungen gegeben. Und deren gibt es viele. Man erschrickt, wenn man von Hepatitis A, B, C, D, E liest, von Gelbsucht, Fett- und Säuerleber. Virus-Infektionen und Alkohol, von dem wir als Mann risikolos nur 20 g und als Frau nur 10 g pro Tag zu uns nehmen dürften, bedrohen uns. Der Komponist Ludwig van Beethoven etwa starb nicht etwa an seiner Gehörlosigkeit, sondern an Leberzirrhose mit 58 Jahren. Anekdotenhaft wird uns berichtet: „Drei Tage vor seinem Tod kam noch eine Weinsendung ins Haus, die Beethoven als letzte Worte kommentiert haben soll: Schade, schade, zu spät.“

In Deutschland gibt es mindestens fünf Millionen Lebererkrankte, lesen wir und die meisten Betroffenen wissen es nicht. Vergiftungen durch Pilze, Drogen und Medikamente, Autoimmun-Erkrankungen werden aufgelistet, und als letztes Mittel gibt es oft nur die Lebertransplantation, eine Operation mit hoher Heilquote, die neue Leber wächst gut an. Leider fehlt es an Organspenden. Auch die kranke Fettleber lässt sich regenerie-



ren, es sei denn, die Vernarbung durch eine Zirrhose sei über Jahrzehnte schon stark fortgeschritten. Erstaunlich: viel Kaffee trinken wird als positiv bewertet. Das sind die Anzeichen einer Lebererkrankung: Müdigkeit/Abgeschlagenheit, Gelbfärbung der Augen, hochrote Zunge, Juckreiz, Schmerzen im rechten Oberbauch, Wassereinlagerungen im Gewebe oder Bauch (Aszites), dunkler Urin, Neigung zu Blutergüssen, weiß verfärbte Nägel, spinnartig sichtbare Äderchen (Lebersternchen), fleckige Rötung der Handinnenflächen.

Regelmäßige Blutuntersuchungen geben den Pegelstand der gesunden bzw. kranken Leber wider. Wichtigstes Parameter ist dabei der GPT-Wert (Glutamat-Pyruvat-Transaminase). Weitere Leberwerte sind GOT und GPT.

Leider liest man als Marathonläufer hier zu wenig über das bis zu 1,5 kg schwere Kraftwerk Leber, wie es bis zu 800 g Glykogen speichern kann und während des Laufs einspeisen kann.

Den Abschluss des Buchs bildet ein Test mit 25 Fragen. Bis 11 Punkte ist optimal, ein Wert, den trainierte Läufer ohne weiteres erreichen sollten. Aber Achtung: 10 Punkte, den absoluten Höchstwert, erzielt man bei der Frage „Trinken Sie Alkohol?“ mit folgender Antwort: sehr häufig Bier, Wein und auch hochprozentigen Alkohol. Wenn man dann noch einen BMI zwischen 25 und 30 hat oder über 60 Jahre alt ist, hat man mit 13 Punkten die erste Gefährdungsstufe erreicht.

M.St.

Handbuch für Beinarbeit

Deutsches Lauftherapiezentrum e. V. (Hrsg.):

Lauftherapie nach dem Paderborner Modell – ein Königsweg zur Selbsthilfe

**Autoren: Prof. Dr. Alexander Weber, Klaus Richter, Wolfgang W. Schüler
DLZ 2013, 115 Seiten**

Dieses Buch kostet 2.965,00 € ... oder? Nee, sorry, Falschmeldung! Der Preis stimmt zwar, aber nicht fürs Buch. So hoch ist die Kursgebühr für die komplette Aus- und Weiterbildung zum Lauftherapeuten. Nochmals sorry! Das Büchlein macht ja bloß 9,80 €. Es ist ein Kompendium für die Praxis und enthält kumuliert Wissen & Anregungen vieler Unterrichtsstunden am DLZ. Einiges haben die Autoren von sich selbst aus früheren Werken übernommen, die zum Teil nicht mehr lieferbar sind. Essentielle Kapitel: Wir Läufer und unsere stummen Signale, systemische Lauftherapie, eine Fallstudie mit Beispiellösung.

Können sich potentielle Buchkäufer die deutlich teurere Ausbildung also sparen? Mitnichten. Das Buch vermittelt zwar Grundlagen und spielt wesentliche Fragen durch, aber es beackert nur Teile des DLZ-Curriculums. Außerdem kann eine Lektüre keine Erfahrungen auslösen. Auf dem Weg zum fertigen Lauftherapeuten werden intensive Erfahrungen durchlaufen. Für wen die kleine Lauftherapieschule im Buchformat dennoch besonders nützlich sein dürfte? Für Läufer/innen, die sich für die oben genannte Ausbildung interessieren ... und sozusagen zunächst eine Proberunde durchs lauftherapeutische Terrain drehen möchten.

Das Buch erschien pünktlich zum 25. DLZ-Jubiläum und kann über die DLZ-Geschäftsstelle bezogen werden.

J.Z.





Wir laufen
schon im
39. Jahr



Sie wollen auf dem Laufenden bleiben?

- Monatlich die Insider-Informationen über die großen und interessanten Marathons im In- und Ausland.
- Ergebnisstark mit viel Seniorensport, auch im Ultralauf und Bahn-Langstreckenlauf.
- Unser Monatsmagazin hat nur einen Vorlauf von einer Woche und hat daher stets die Nase voran.
- 1 x jährlich die Beilage „Die Läuferin“
- 4 x jährlich das „Triathlon-Magazin“
- 1 x jährlich das Doppelheft im Dezember mit allen Terminen und Monatskalender zum Aufhängen
Neu! 1 x jährlich das Sommer-Doppelheft im Juli

- Ich bestelle ein **Jahres-Abo** des monatlich erscheinenden SPIRIDON-Laufmagazins für 39,- € (Ausland 48,- €)
- Als **Begrüßungsgeschenk** erhalte ich nach Rechnungszahlung nebenstehendes Buch „Lauf-Lexikon“
- Ich bestelle ein **Probe-Abo*** des SPIRIDON-Laufmagazins (3 Ausgaben) für 7,20 €
- Ich bestelle das „Lauf-Lexikon“, 128 Seiten, für 14,90 €
- Ich sichere mir das **Jahresabo per Bankeinzug** und zahle nur 36 €

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift

- Ja, ich abonniere neu und habe noch keine Kunden-Nr.
- Ich bezahle per Rechnung
- Das Jahres-Abonnement liefern ab: _____
- Ich ermächtige Sie hiermit - widerruflich - die fällig werdenden Abo-Beträge für SPIRIDON einzuziehen

Mein Geldinstitut/Postscheckamt

Kontonummer

Bankleitzahl

Datum, Unterschrift

Ihr Geschenk



* Wenn ich nicht 10 Tage nach Erhalt des zweiten Heftes kündige, erhalte ich SPIRIDON auch weiterhin im Jahresabo zum Preis von 39,- € (Ausland 48,- €).
Widerrufsgarantie: Diese Vereinbarung kann ich innerhalb einer Frist von einer Woche nach Eingang widerrufen. Einfach ausfüllen, ausschneiden und absenden:
SPIRIDON Verlags GmbH,
Postfach 104527, 40036
Düsseldorf



Laufen für Straßenkinder

1648 wurde mit dem westfälischen Frieden der 30-jährige Krieg beendet. Vor Abschluss der Verträge tagten die katholischen Abgesandten in Münster. Ihre protestantischen Kontrahenten führten ihre Gespräche gut 60 km weiter nördlich in Osnabrück. Kurier sorgten zweimal in der Woche für den notwendigen Meinungs-austausch zwischen den Antagonisten.

Von Peter Middel

Dreieinhalb Wochen vor dem Münster-Marathon fand der vierte Friedenslauf statt, der erstmals 2010 ausgetragen worden war. Der Lauf bildet eine hervorragende Ouvertüre und Einstimmung auf den Marathon in der Domstadt. Da der Frieden meist mit vielen kleinen Schritten beginnt, wird bei der Veranstaltung zudem immer für einen guten Zweck gesammelt.

Es herrschte eine fröhliche und gelöste Stimmung, als Osnabrücks Bürgermeister Burkhard Jasper, Michael Brinkmann vom Münster-Marathon e.V. und Ursula Grille von „terre des hommes“ die 60 Läuferinnen und Läufer zum 4. Friedenslauf von Osnabrück nach Münster um 9 Uhr bei idealen Lauftemperaturen auf die 60 km lange Strecke schickten.

Zeiten und Platzierungen wurden bei dem Lauf nicht erfasst. Jeder konnte solange mitlaufen, wie er wollte. Das Tempo war mit über 6 min/km recht moderat. Sechs Ultra-Langstreckler schafften sogar die Gesamt-Distanz.

Gesammelt wurde auf der historischen Strecke, die über Osnabrück, Bad Iburg, Glandorf und Telgte bis nach Münster führte, für die benachteiligten Straßenkinder in Sao Paulo. Ein Gastronom aus dem Münsterland, der für den Friedenslauf 15 kg abgenommen hatte, rannte 15 km mit und ließ anschließend 1.500 Euro in die Spendenkasse fließen.

Initiator der Charity-Aktion war der gebürtige Schotte John Mc Gurk. Der 52-jährige Langstreckler, der 2008 den Verein „sportler 4 a childrens world e.V.“ gründete, hat sich zur Lebensaufgabe gemacht, Kindern in Notsituationen zu helfen.

Was es bedeutet, im Elend aufzuwachen, hat John Mc Gurk am eigenen Leib erfahren. 1961 wurde er in Glasgow geboren. Seine Eltern, die dem Al-



Die Läufer vom Verein „sportler 4 a childrens world e. V.“ nach ihrer Zielankunft in Münster. Fotos: Middel

kohl verfallen waren, kümmerten sich nicht um ihn. Er kam in ein Waisenhaus, wo er schwer misshandelt wurde. „Die Schläge, die ich damals erhalten habe, gehen nicht mehr weg. Ich habe mir daher später geschworen, mich ein Leben lang für die Beseitigung von Kinderarmut einzusetzen, denn ein Kind ohne Kindheit ist wie ein Leben ohne Farbe,“ weiß John Mc Gurk aus eigener Erfahrung.

Über 800.000 Euro hat der dreifache Familienvater, der die schottische und deutsche Staatsbürgerschaft besitzt, seit 1992 für Kinder in Not gesammelt. In zwei Jahren möchte er die Eine-Millionen-Euro-Marke „knacken“.

Das Brasilien-Projekt in Zusammenarbeit mit dem Kinderhilfswerk „terre



John Mc Gurk (mit Schottenrock) und Winfried Beckmann beim Lauf durch Münster.

des hommes“ erstreckt sich noch über das kommende Jahr. Im Mai 2014 will Mc Gurk zusammen mit fünf Mitgliedern seines Vereins nach Südamerika fliegen, um sich dort im Vorfeld der Fußball-WM für die Straßenkinder in Sao Paulo einzusetzen. Geplant sind ein Volkslauf mit Kindern entlang der Copacabana in Rio und ein Lauf über drei Tage von Rio nach Sao Paulo.

John Mc Gurk kooperiert bei seinem Brasilien-Projekt auch mit der „Cafu“-Stiftung, die in Sao Paula für hilfsbedürftige Kinder Bildungs-, Spiel- und Sportangebote organisiert.

Marcos Evangelista de Moraes, kurz „Cafu“, ist in Südamerika ein großer Fußball-Idol. Er ist der einzige Fußballer, der in drei WM-Endspielen (1994, 1998, 2002) mitwirkte und zweimal Weltmeister (1994 und 2002) wurde.

„Das Geld, das wir erhalten, fällt nicht vom Himmel,“ erläutert John Mc Gurk, der im Laufe von zwei Jahrzehnten ein weitläufiges Netzwerk aufgebaut hat. Zu den Sponsoren, die den Läuferinnen und Läufern bei ihren verschiedenen Spendenaktionen „Fersengeld“ zahlen, gehört u.a. der Spezialist für Dressurpferde Ullrich Kasselmann, der auch die Schirmherrschaft für das Brasilien-Projekt übernommen hat. „Wir zahlen alles selber, auch unsere Flüge. Alles kommt den Kindern zugute,“ betont der sympathische Langstreckler, der seit 1986 als Papiermacher in Osnabrück arbeitet.

Bereits drei Wochen vor dem Friedenslauf rannten 22 Läuferinnen und Läufer des Vereins „sportler 4 a childrens world“ die 535 km lange Strecke von Osnabrück nach Sylt. Ziel auf der größten nordfriesischen Insel war die bekannte Sansibar, wo die Sportlergruppe von John Mc Gurk begeistert empfangen wurde. Beim anschließenden „Kassensturz“ kamen 42.179 € für die Straßenkinder von Sao Paulo zusammen. ■



Marathon jotwede

Die Osterinsel, so getauft vom Niederländer Jakob Roggeveen, der sie am Ostersonntag 1722 entdeckte, gilt als entlegenste bewohnte Insel der Welt. Dennoch gibt es auch hier einen von Chile aus veranstalteten Marathon.

Von Helmut Linzbichler

Rund 4.000 km sind es bis zum nächsten Land (Chile im Osten, Tahiti im Westen), die Herkunft der Eingeborenen ist nach wie vor ungeklärt und ihr Verschwinden zugleich ein warnendes Beispiel wie rücksichtslose Ausbeutung von vorhandenen Ressourcen zum Untergang einer blühenden Kultur führen können, die durch seltsame Statuen auch beim Marathon gegenwärtig war.

Die Einwanderer nannten ihre neue Heimat Rapa Nui oder Te Pito o Te Henua (Nabel der Welt), waren sich ihrer abgeschiedenen Lagen also durchaus bewusst.

Dass es seit bereits elf Jahren dort einen Marathon gibt, ist wohl nur Insidern bekannt, was die kleine Schar an Teilnehmern nur unterstreicht. Zusammen mit dem 10-km-Rennen (22 Teilnehmer), dem Halbmarathon (50) und dem Marathon (45) fanden sich gerade mal 122 Läufer am Start, die jedoch kamen aus nicht weniger als 14 verschiedenen Ländern aus 4 Kontinenten.

Beim Abfahren der Strecke von Hanga Roa, dem einzigen Ort auf der Insel nach Anakena am Nordende der Insel und retour wurde meiner Frau und mir rasch klar, eine „einfache“ Strecke schaut anders aus. Ja, ich erfand für mich persönlich sogar die Bezeichnung „Bergmarathon auf Meeresniveau“. Eine Aneinanderreihung von Wellen und Hügeln kulminieren auf fast 250 m Seehöhe. Von dort geht es steil bis an den Strand von Anakena – dem einzigen Badestrand auf der Insel – wo auch der Umkehrpunkt ist und von dort – tief Luft geholt und Kopf an die Brust – den Monsterhügel wieder hinauf.

Die Tage vor dem Start waren mit ca 28 ° warm mit kaum Wind und viel Sonne, am Renntag war der Regengott gnädig, schickte auffrischenden Wind, viele Wolken und sogar feinen Sprühregen, der für alle eine echte Wohltat darstellte, an der Temperatur



Steinerne Zuschauer: Der abenteuerreiche Osterinsel-Marathon führt auch an den sogenannten Moai vorbei, der imposanten Aneinanderreihung von Steinköpfen. Foto: Linzbichler

änderte sich kaum etwas. Sa war der Gesamtsieg des 54-jährigen Chilenen Sergio Gonzalez mit immerhin 3:10:22 h nur vom Alter her eine Überraschung. Ihm folgte der Schweizer Alex Scherz (3:12:06). Siegerin wurde die Amerikanerin Beth Lowentahl (38) in 3:46:14 h.

Im Halbmarathon lagen die Siegerzeiten bei 1:32:48 bzw. 1:41:10 h.



Start zum Marathon jotwede auf „Rapa Nui“, rund 4.000 km vom Festland entfernt. Foto: Linzbichler

Im 10-km-Lauf traten nur Einheimische und ein paar Chilenen vom Festland an, ein ebenfalls angebotener 5-km-Lauf ist grundsätzlich den Einheimischen vorbehalten. Trotz der geringen Teilnehmerzahl wurde bei allen Läufen in 5-Jahresschritten gewertet, was meiner Frau als Älteste und einziger Teilnehmerin in der W65 einen leichten Sieg bescherte. In meiner Klasse, der M70 gab es sogar einen weiteren Läufer, der aber mit 7:09:12 kein wirklicher Konkurrent war. Die Organisation ist professionell, es gibt Chipzeitmessung mit Wegwerfchip. Alle 5 km gab es Getränke und am Umkehrpunkt Gels und Bananen. Die Startgebühr für Marathon und Halbmarathon ist mit \$ 400 horrend, jedoch geht ein Teil davon in Ausrüstungsgegenstände für einheimische Läufer. Alle Teilnehmer erhalten ein schön designtes Funktionslaufshirt und eine leichte Regenjacke, für alle Finisher gibt es eine Medaille und für die Platzierten überdies eine weitere große und schwere Medaille in Gold, Silber und Bronze.

Fazit: eine Teilnahme lohnt sich idealerweise in Verbindung mit einem Besuch auf den Galapagos Inseln, damit hat man die Gelegenheit, auf einer Reise gleich zwei World Heritage Sites zu besuchen. Siehe auch: www.olimpo.cl ■

Pilgerfahrt im Laufschrift



Laufpilger unterwegs auf dem Jakobsweg. Überall weisen Steine den Weg. Fotos (2): Kreckenbaum

Als Läufer wissen wir, was es heißt, zur inneren Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden. Wir erleben es bei unseren Trainingsläufen, manche auch bei Wettkämpfen. Wer sein Lebensgefühl darauf ausrichten will, wird das Pilgern für sich entdecken. Laufen, Wandern, Pilgern miteinander zu verbinden hat sich Nils Kreckenbaum von lauffreisen.de zum Ziel gesetzt. Bei einem zehntägigen Jakobslauf auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela werden 200 km zurück gelegt, gelaufen oder gewandert, so wie sich der Einzelne entscheidet.

Running isn't sport. Running is a way of travelling verkündet in gelben Buchstaben das blaue T-Shirt der 19 Teilnehmer der diesjährigen Unternehmung. Nach dem Flug bis Bilbao starten fünf Wanderer und 14 Läufer in Boo de Pelelagos westlich von Santander, als Tagesetappe sind 30 km vorgesehen, aber sowohl Läufer als auch Wanderer verlaufen sich, so dass wir am Abend 35 km hinter uns gebracht haben, in 5:30 die Läufer und in 9:30 Stunden die Wanderer.

Nach den Regeln des Jakobsweges müssen 100 km zurückgelegt werden, unmittelbar auf Santiago de Compostela zu. Wir werden zunächst auf dem Camino del Norte, dem Küstenweg in Spanien, unterwegs sein, um dann in den Camino francés einzuschwenken. Insgesamt wollen wir 200 km wandern oder laufen. Zunächst sind wir an der Atlantikküste. Eine atemberaubende schöne Landschaft mit Palmen, Euka-

lyptusbäumen, weiß blühenden Holunderbüschen, gelbem Ginster, leuchtend gelben Calendula und Glockenblumen in gepflegten Gärten tun sich uns auf. Dazwischen weite Blicke aufs Meer, auf eine Flussmündung und auf weites Schlemmland. Eine Kuhherde wird über die Straße getrieben, ein Esel schreit. Und vor einer kleinen Kapelle wird ein Brautpaar fotografiert.

Die Strecke zieht sich; sie ist auch nicht immer schön, als es etwa an den Abwasserrohren der Chemiefabrik Solvay und an der Hauptstrasse entlang geht. Den ganzen Tag über begegnen die Wanderer keinem einzigen Pilger, die Läufer überholen acht Pilger. Allgegenwärtig Hunde und ihr Gebell. Richtig belebt wird die Tagesetappe erst im Zielort Santillana del Mar. Da sind Hunderte Touristen, die den malerischen Ort besichtigen. Ganz in der Nähe die weltberühmte Höhle von Altamira mit ihren 14.000 Jahre alten Zeichnungen von Bisons, Hirschen und Pferden, die heute gesperrt ist und deren wirklichkeitstreue Nachbildung ist in einem Museum zu bestaunen ist.

Eine Besonderheit unseres Jakobslaufs ist es, dass ein Bus unser Gepäck von Hotel zu Hotel befördert, wir nur einen kleinen Tagesrucksack tragen müssen, und der Bus mit dem Handy bei Notfällen herbei gerufen werden kann. Insofern verläuft unsere Art zu pilgern ziemlich entspannt, obwohl die weiteren Tagesetappen von 20 oder 30 km bei etwa 30°C uns durchaus herausfordern. Die schönen Eindrücke von Landschaft und Vegetation, die malerischen alten Orte, durch die wir kommen, entschädigen und helfen auch über Blasen und blaue Zehennägel hinweg. Die Stimmung in der Gruppe ist einfach gut.

Schließlich stoßen wir am vierten Tag auf den Camino francés, den französischen Jakobsweg. Hier herrscht ganz anderer Betrieb. Wir sprechen mit einem älteren Pilger aus Schwaben. Er erzählt von einer Verletzung am Bein. Deshalb könne er nur Etappen von

15 km schaffen. Seit Januar sei er unterwegs und habe schon fürchterlich schlechtes Wetter durchgemacht. Wir treffen europäische Pilger, aber auch aus den USA, aus Neuseeland, Taiwan, Kanada, Venezuela, von den Philippinen. Der Groß BUEN CAMINO geht hin und her. Nach drei weiteren Tagen nähern wir uns dem Ziel. Wir wandern oder laufen durch majestätische Eukalyptuswälder mit Bäumen, die an gotische Kirchensäulen erinnern. Am Monte del Gozo, den wir gegen Mittag erreichen, sollen seit dem Mittelalter schon Millionen von Freudenseufzern ausgestoßen worden sein, weil von hier aus die Kathedrale des Heiligen Jakobus zu sehen war, jetzt allerdings nicht mehr, weil die Stadt und die Bäume dazwischen stark gewachsen sind. Also weiter durch graue Vorstadtstraßen. Und dann, endlich, stehen wir vor der monumentalen barocken Westfassade der Kathedrale von Santiago de Compostela. Pilger umarmen sich, sind glücklich. Zehn Pilger auf Pferden und etliche Radfahrer sind mit uns angekommen. Im Pilgerbüro wird unser Pilgerpass mit den vielen Stempeln, die wir unterwegs gesammelt haben, geprüft. Dann erhalten wir die Pilgerurkunde. Und am nächsten Tag feiern und erleben wir die Pilgermesse mit.

Jetzt fehlen nur noch 15 km. Die laufen oder wandern wir in Bilbao. Die Läufer tun es natürlich nicht unter 22 km, ein Halbmarathon muss es schon sein! In Bilbao geht natürlich kein Weg vorbei am spektakulären Guggenheim-Museum, das seit der Eröffnung 1997 jährlich rund 1 Million Besucher anzieht.

Für die nächsten Jahre plant Nils Kreckenbaum den Jakobsweg immer ein wenig anders, 2014: nach 100 km auf dem Camino francés auf Santiago de Compostela zu, geht es weiter bis zum Kap Finisterre, dem Ende der Welt, insgesamt sind dann 220 km zu bewältigen. Der Weg, zur inneren Ruhe, zu sich selbst zu finden. Jeder geht seine für ihn richtige Etappe.





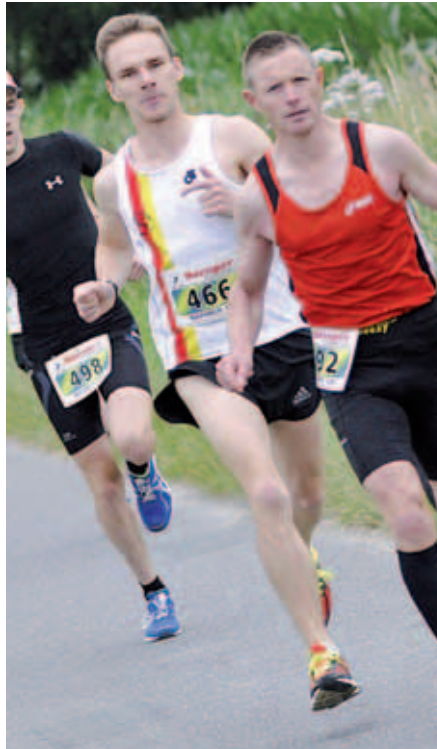
Schiedsrichter mit viel Puste

Was er nicht alles macht und tut: Schiri, Torwarttrainer – und Langstreckenläufer. Holger Derbort ist ein Hans Dampf in allen Gassen. „Fußball gespielt hab’ ich schon immer“, erzählt er, „schon als Knirps.“ Damals stand Klein-Holger in der Bude. „Das ist längst vorbei.“ Die Handschuhe hat er in die Ecke gepfeffert. Dafür pfeift er jetzt und rennt in seiner Freizeit mehr denn je. „Laufen ist meine Leidenschaft“, gibt Derbort zu, „das hilft mir auch bei meinem Job als Schiedsrichter.“ Flink ist er und mit 65 kg ein Leichtgewicht.

Wenn 23 Mann auf dem Rasen sind, hat Holger Derbort die meiste Puste. Wetten dass...? „Ja, ja, das kann schon sein“, sagt er und lacht sich eins, „ich bin vielleicht nicht der Schnellste, aber bestimmt der Ausdauerndste.“ Dass der 42-jährige Münsterländer die Fußballer in den unteren Spielklassen leicht und locker stehen lässt, ist so sicher wie das Amen in der Kirche. „Das ist normal“, wiegelt er ab, „die Jungs sind nicht so durchtrainiert.“ Konditionell kann ihm keiner was vormachen.

Ein Marathon ist für ihn ein Kinderspiel. „Viermal war ich in Berlin, einmal in Frankfurt.“ Seine beste Zeit (2:51 h) glückte ihm 2007, als das SB-Warenhaus „real,-“ noch Hauptsponsor war bei der größten Laufveranstaltung hierzulande. „Damals durften 80 real-Mitarbeiter aus ganz Deutschland umsonst teilnehmen“, erinnert sich Holger Derbort, der als gelernter Fleischer im „real,-Markt“ Bocholt beschäftigt ist, „ich war der Beste.“ In Berlin läuft er sehr gern. „Doch diesmal war der Lauf ruck zuck ausgebucht.“ Kann sein, dass es ihn wieder nach Frankfurt zieht.

Der Tausendsassa trainiert in seiner kargen Freizeit zudem die Torleute beim A-Kreisligisten Schwarz-Weiß Holtwick. „An den Wochenenden bin ich dauernd auf Achse“, berichtet er, „ich pfeife bei den Männern bis hoch zur Westfalenliga und bei den Frauen bis zur Regionalliga.“ Außerdem ist er Schiri-Assistent von Philipp Hüwe, einer der talentiertesten Referees im Fußball-Verband Westfalen. Oliver Topp ist der zweite „Assi“. Mit Fahne in der Hand eilen sie die Seitenlinie rauf und runter. „Wir werden in der Regionalliga eingesetzt“, erklärt Derbort, der Bundesliga-Schiri Knut Kircher wegen der ruhigen und souveränen Art als sein Vorbild be-



Holger Derbort (rechts) stellt nicht nur auf Rasen seine Puste unter Beweis. Foto: Hörnemann

zeichnet. „Mal sind wir in Köln, mal auf Schalke, mal in Wuppertal. Ich komm’ viel rum.“

Nur gut, dass Ehefrau Heike, Ex-Fußballerin mit Westlagenliga-Erfahrung, genauso sportbegeistert ist wie ihr Gatte. „Wenn ich laufe, ist sie immer live dabei und feuert mich an. In dieser Saison war ich schon häufiger auf dem Treppchen.“ In Legden wurde er Erster über 10 km, in Rorup gelang ihm eine neuen Bestzeit (36:40 min). In Borgholzhausen, wo im Rahmen des Nachtlaufs stets ein „Referee’s Run“ organisiert wird, wurde er Dritter über neun englische Meilen. „Borgholzhausen“, betont Derbort, „ist eine tolle Veranstaltung.“ 2011 hat er die Schiri-Wertung bei der „Nacht der Nächte“ sogar gewonnen.

Wenn er sich auf einen Marathon vorbereitet, kommen allwöchentlich 100-120 km zusammen. „Das ist aber auch das Maximum“, erzählt Holger Derbort, der für den TSV Ahaus startet, „sonst sind es 50 - 60 km.“ Haile Gebrselassie findet er besonders gut. 2007, als der Wunderläufer die Marathon-Weltbestzeit in Berlin auf 2:04:26 h drückte, war Derbort selber mit im Rennen. ■

Ulrich Hörnemann



LAUFBAHN AM LIMIT

„Aus der Sicht des Insiders werden die Tragödien und Highlights der zur Nebensportart verkommenen einstigen Königin des Sports grell ausgeleuchtet. Manfred Steffnys Verdienst ist es, enthüllend, aber dabei Einzelne nicht denunzierend, einen spannenden Schlüsselroman aus der Welt der Leichtathletik zustande gebracht zu haben, wie es ihn bisher nicht gab.“

Günter Wallraff im Epilog dieses Buchs

„Dieser herrlich erfrischende, spannende und international angesiedelte Roman füllt genau die Lücke, die zwischen der Berichterstattung, die in den Medien stattfindet und der wie auch immer gearbeteten Realität besteht: in beiden Bereichen ist der Autor seit Jahrzehnten sowohl als erfolgreicher Sportler wie auch als hervorragender Journalist zu Hause. Hier berichtet kompetent und eloquent ein intimer Kenner der Leichtathletik-Szene von internen Netzwerken, schicksalhaften Zufällen, von Glück und Unglück der Sportler und von Querelen im Zusammenhang mit Doping und Funktionären. Glückwunsch zu einem längst fälligen Buch und einem gelungenen Debüt als Romancier!“

Prof.med. Gerhard Uhlenbruck

„Mit dem Buch LAUFBAHN AM LIMIT entführte mich Manfred Steffny in eine Leichtathletik-Welt, die so realitätsnah ist, dass ich es kaum glauben konnte. Ein toller Roman!“

Dieter Baumann



LAUFBAHN AM LIMIT, Roman von Manfred Steffny
240 Seiten, fester Einband, 16,80 € / 29,80 sFr
SPIRIDON Verlags GmbH · Dorfstr. 18 a · 40699 Erkrath
ISBN 978-922011-26-2 im Buchhandel,
Auslieferung KNO-VA, KNV oder bei SPIRIDON

**Zusammengestellt von Christian Werth**

Ali Ezzine 03.09.1978 35
Marokko, ehem. Hindernisläufer, viert-schnellster Nicht-Kenianer mit Bestzeit von 8:03,57 min aus 2000, Olympia-Bronze 2000, WM-Silber 2001 und -Bronze 1999, vorzeitiges Karriereende 2006.

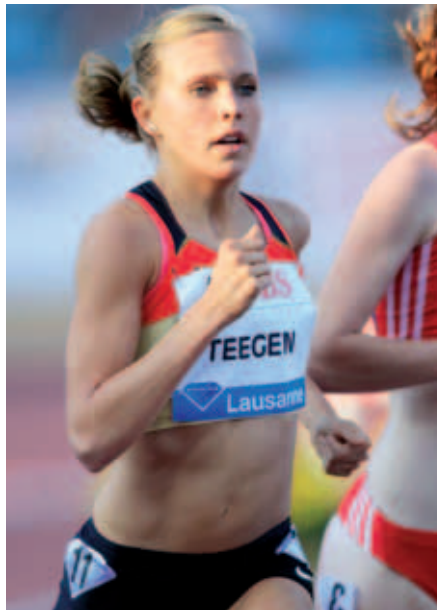
Lidia Simon 04.09.1973 40
Rumänien, ehem. Marathonläuferin, Marathon-Weltmeisterin 2001, 2000 knapp geschlagen Olympia-Silber, dreifache Osaka-Siegerin 1998-2000, nach Babypause WM-Fünfte 2007, Marathon-Bestzeit 2:22:54 h, auf der Bahn 1998 EM-Bronze 10.000 m und Bestzeit 31:32,64 min, Karriereende 2012.

Robert Cheboror 09.09.1978 35
Kenia, ehem. Marathonläufer, Amsterdam-Sieger 2004, Boston-Zweiter 2004, Hamburg-Zweiter 2006, bei einzigem WM-Start 2005 nur Elfter, Marathon-Bestzeit 2:06:23 h, Karriereende 2010.

Vivian Cheruiyot 11.09.1983 30
Kenia, Langstrecklerin in Babypause, Doppel-Weltmeisterin 2011 in Daegu mit Gold über 10.000 und Berlin-Titelverteidigung über 5.000 m, auch bei Olympia 2012 in London zwei Medaillen mit Silber über 5.000 m und Bronze über 10.000 m, schon 2007 in Osaka WM-Silber 5.000 m, zudem Siegerin Cross-WM 2011 und Vize-Weltmeisterin Halle 2010, Bestzeiten: 10.000 m 30:30,44 min, 5.000 m 14:20,87 min (drittschnellste Läuferin hinter Dibaba und Defar), erwartet im Dezember mit Ehemann und Trainer Moses Kiplagat Kirui ihr erstes Kind.



Die dreimalige Weltmeisterin Vivian Cheruiyot im Olympia-Athletendorf von London. Im Dezember erwartet sie ihr erstes Kind. Foto: Mast



Nachwuchsläuferin Isabell Teegen bei ihrem ersten internationalen Auftritt 2011 in Lausanne, wo sie mit 4:26,68 min knapp hinter Teamkollegin Maya Rehberg Vierte wurde. Foto: Chai

Mestawet Tufa 14.09.1983 30
Äthiopien, mannschaftsdienliche Langstrecklerin, bei großen Bahn-Meisterschaften stets Zugläuferin für Landsfrauen Tirunesh Dibaba und Meseret Defar, daher Ausstiege bei WM 2007 und Olympia 2008, größter Erfolg Silber bei Cross-WM 2008, Bahn-Bestzeiten: 10.000 m 30:38,33 min, 5.000 m 14:51,72 min, 2013 Marathon-Debüt als Nagoya-Sechste in 2:26:20 h.

Isabell Teegen 16.09.1993 20
Mözen, Nachwuchs-Mittelstrecklerin, SC Rönau, mehrfache Medaillen-Gewinnerin deutsche Jugend-Meisterschaften 800 (Bronze 2009), 1.500 m (Silber 2010) und 3.000 m (Silber 2012), Sechste Frauen-DM 1.500 m, 2013 Verbesserung auf 9:29,97 min über 3.000 m und 4:21,31 min über 1.500 m, Abitur 2013.

Thorsten Baumeister 23.09.1988 25
Konz, ehem. Langstreckler, PST Trier, deutscher Jugendmeister 3.000, Jugend-Vizemeister 5.000 m, Fünfter Jugend-EM 2007, Team-Bronze Junioren-Cross-EM, U20-Bestleistungen: 10.000 m 30:20,57 min, 5.000 m 14:23,01 min, 10 km 2009 in 29:48 min, trotz vielverspr. Perspektiven vorzeit. Rückzug vom Leistungssport 2010, verheiratet mit der dänischen Läuferin Anna Holm, lebt und studiert (BWL) seit 2010 in Dänemark.

Ron Hill 25.09.1938 75
Großbritannien, ehem. Marathonläufer, inoffizieller Marathon-Weltrekordler als Commonwealth-Meister 1970 mit

2:09:28 h, Marathon-Europameister 1969, EM-Bronze 1971, Boston-Sieger 1970, bei Olympia trotz Favoritenrolle maximal Sechster (München 1972), bis 1996 bei 112 Marathons unter 2:50 h und 29-mal unter 2:20 h, später Doktor der Chemie und erfolgr. Sportartikel-Fabrikant.

Robert Kipk. Cheruiyot 26.09.1978 35
Kenia, ehem. Marathonläufer, Boston-Rekordsieger mit vier Siegen 2003 und 2006-2010, 2006 Boston-Streckenrekord und pers. Bestzeit von 2:07:14 h, 2006 Chicago-Sieger trotz Sturz auf der Zielmatte, Sieger World-Majors-Series 06/07, Zweiter New York 2009, bei einziger Meisterschafts-Teilnahme WM-Fünfter 2009 in Berlin, Karriereende 2011, nicht zu verwechseln mit späterem Boston-Sieger Robert Kiprono Cheruiyot (der ist 10 J. jünger und wesentl. kleiner).

Gustav Disse 28.09.1933 80
Bochum, ehem. Langstreckler, SC Dahlhausen, dreimal deutscher Marathon-Meister 1956, 1957 und 1959, Vizemeister 10.000 m und Waldlauf, deutsche Rekorde 20 km in 61:41,8 min und Stundenlauf mit 19,441 m, weitere Bestzeiten: Marathon 2:28:45 h, 10.000 m 29:24,4 min, später langjähriger DLV-Kampfrichter.

Moritz Steininger 30.09.1993 20
Passau, Nachwuchs-Langstreckler, LG Regensburg, Vierter Junioren-DM 5.000 m 2013, 2012 deutscher Jugend-Vizemeister 5.000 m (hinter Tesfaye), U20-Jahresbesten 10 km mit 30:17 min und Sieger Münchener Silvesterlauf, weitere Bestzeiten: 5.000 m 14:22,42 min, 3.000 m 8:27,60 min, Ausbildung zum Physiotherapeut.



Der Brite Ron Hill als Ehrengast bei den olympischen Spielen von London. Er blieb in seiner Karriere 29-mal unter 2:20 h. Foto: Mast



Das Beste zum Thema

Zu Beitrag: 7-8/13 „Die ideale Laufwoche“

Der Beitrag „Die ideale Laufwoche“ war das beste zum Thema Trainingssteuerung, was ich seit langem in einem deutschen Laufmagazin gelesen habe. Diese drei Seiten haben mehr Inhalt und Wissen als die meisten Laufbücher, die zur Zeit auf dem Markt sind. Und sie zeigen, wie einfach Laufen, auch ambitioniertes Laufen, doch sein kann.

Birger Schröder, Hamburg NDR

Schon wieder

Finde es sehr begrüßenswert, dass verschiedene Laufmagazine wegen Schleichwerbung auf dem Titelbild durch den Presserat abgemahnt wurden, und begrüße auch das entsprechende Engagement von Manfred Steffny. Allerdings kann er dann wohl angesichts des letzten Titels des Tritime-Magazins bereits wieder aktiv werden. Denn dicker geht es ja wohl kaum mit der Werbung auf dem Titel, und das bei einem Magazin, das gleichzeitig Verbandsmagazin des DTU ist. Anbei sende ich Ihnen das Foto mit.

Günter Poggemann, Gronau



Zu „So kurz leben Dicke“ in SPIRIDON 7-8/13, Seite 8

Unklare Prozente

Mit einem BMI von 21 freue ich mich natürlich zu lesen, dass ich keine gewichtsbedingte erhöhte Sterbewahrscheinlichkeit habe. Doch was bedeuten die Prozentzahlen zur erhöhten Sterbewahrscheinlichkeit bei Unter- und Über-

gewichtigen? Z.B. beim BMI 35-40 88% wovon? Wenn in Deutschland 88% der Menschen in dieser MBI-Klasse früher sterben als die mit BMI 22, dann macht die Angabe 151% bei BMI +40 keinen Sinn. Mehr als 100% können nicht früher sterben.

Findet ihr in der zitierten Studie einen Hinweis, wie sich die Prozentzahlen errechnen?

Wolfgang Müller, 31061 Alfeld

Antwort der Redaktion:

In der Kürze mögen die genannten Zahlen verwirrend sein. Daher also noch einmal, nun mit dem Spitzenreiter BMI 20-22,5 nicht als 0%, sondern als 100%, alle anderen Zahlen sind dann ansteigend in folgender Reihenfolge:

BMI 20-22,5	=	100%
BMI 25-30	=	113%
BMI 30-35	=	144%
BMI 15-18,5	=	147%
BMI 35-40	=	188%
BMI +40	=	251%

Wieviel dies nun laut dieser Studie konkret in Jahren ausmacht, ist nicht fixiert. Man kann davon ausgehen, dass Menschen mit BMI 40 im gleichen Alter wie Menschen mit BMI 20-22,5 zweieinhalb Mal öfter sterben.

Noch etwas zum BMI 18. Der dürfte für trainierte Frauen kein Malus bedeuten, sondern wie BMI 20 bei Männern einzu-stufen sein. In dieser Gruppe befinden sich auch viele Menschen, die nicht abtrainiert haben, sondern aufgrund von Erkrankungen stark an Gewicht verloren haben.

MARATHON&REISEN

14.07.2013 **Victoria Falls Marathon**
über die Brücke des Sambesi an den Wasserfällen

24.08.2013 **30. Reykjavik Marathon**
mit HM und 10km, Island-Rundreise im Jeep

22.09.2013 **Sydney Marathon**
mit HM, 9 und 4km, große Australien-Rundreise

10.11.2013 **Athen Marathon**
der große Lauf auf der historischen Olympiastrecke

24.11.2013 **30. Florenz Marathon**
Der Jubiläumslauf zum Saisonabschluss

17.02.2014 **Kapstadt Marathon**
mit HM und Anschlussreise Garden Route

23.03.2014 **20. Rom Marathon**
Italiens größter Marathon feiert sein Jubiläum

19.04.2014 **Two Oceans Marathon**
mit HM, im Anschluss Garden Route oder Krüger

01.06.2014 **Comrades Ultramarathon**
der Kultlauf „downhill“, Anschlussreise Krügerpark

werner otho Inh.: M. Gerkmann
Wallstr. 12 50321 Brühl
Tel.: 02232 - 94 27 44 www.sportotto.de
Fax: 02232 - 94 27 45 info@sportotto.de

Impressum

SPIRIDON-Laufmagazin 9/13

Redaktion, Abonnementsverwaltung
Postfach 10 45 27
40036 Düsseldorf

Telefon: 0211-36 18 49 37

E-Mail : spiridon@gmx.com
Internet: www.laufmagazin-spiridon.de

39. Jahrgang Nr. 426

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, Christian Werth

Reportagen:
Udo Möller

Wissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. phil. Detlef Kuhlmann, Prof. Dr. med Gerhard Uhlenbruck, Dr. med. Tasso Vonatsos, Prof. Dr. rer. nat. Alexander Weber

An dieser Ausgabe wirkten ferner mit:
Ulrich Hörnemann, Dietmar Knies, Helmut Linzbichler, Valentin Markser, Peter Middel, Jörg Reckemeier, Gottfried Schäfers, Artur Schmidt, Helmut Serowy, Joanna Zybon u.a.

Layout:
Patrizia Casagrande, Claudia Falke

Anzeigenleitung / Abo-Service / Cover:
Dominik Steffny

Verlagsleitung:
Manfred Steffny

Erscheinungsweise:
Erscheinungsweise monatlich
zu Monatsbeginn.
Jahresbezugspreis 39 € (inkl. MwSt. und Porto)
Bankenzug 36 €, Ausland 48 €

Auslandszahlungen:
Auslandszahlungen durch Postanweisung
(mandat international de poste).
Banküberweisung nur über Deutsche Bank
IBAN: DE 82 300 700 240 608 511 200
BIC: DEUTDE33
Schweizer Abonnenten benutzen bitte unser
Basler Postscheckkonto 40-36055-8.

Konten:
Postgiro Köln 167 65-503 (BLZ 370 100 50)
Deutsche Bank Düsseldorf 6085112
(BLZ 300 700 24)

Druck: Margreff Druck

Nachdruck von Artikeln, 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 Nr. 18/2011, Gesamtauflage seit 1975: 5.867.000



Land der Sportmuffel?

Von Udo Möller

Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch sitzt. Zumindest der deutsche Mensch. Das jedenfalls ist die zusammengefasste Erkenntnis einer von der Techniker Krankenkasse (TKK) in Auftrag gegebenen Forsa-Studie. Die kam zu dem Ergebnis, dass „Sportmuffel“ und „Sportverweigerer“ in Deutschland erstmals die absolute Mehrheit stellen, nämlich 52 %. Bei einer gleichen Befragung vor fünf Jahren betrug der Anteil noch 45 %. Die Anzahl derer, die sich nicht bewegen bewegt sich also deutlich nach oben. Damit nicht genug. Die durchschnittliche Zeit, die im Sitzen verbracht wird, steigt weiter an. Mehr als sieben Stunden täglich sind das, Deutschland sitzt sich krank. Ob aus Zeitgründen oder Faulheit: „Nur vier von zehn Menschen hierzulande sind im Alltag noch zu Fuß unterwegs.“ So Forsa-Geschäftsführer Manfred Güllner. Zwei Drittel der Bevölkerung kämen noch nicht mal auf eine Stunde Bewegung pro Tag, selbst wenn man alltägliche Verrichtungen einrechnet. Dagegen beträgt die Beschäftigungszeit mit Fernsehen, PC und dem Smart- oder I-Phone gut drei Stunden täglich. Fast ein Drittel sagen, ihr Alltag sei schon anstrengend genug, da bliebe weder Zeit noch Lust für Sport. Besonders bei den 36- bis 45-Jährigen sei das verbreitet, so die TKK. Sie gab dieser Altersgruppe den Namen „Sandwich-Generation“. Nicht wegen ihrer Ess-Gewohnheiten, sondern weil dieser Gruppe eingeklemmt zwischen Beruf und Familie besonders die Zeit fehlt.

Nun fragt man sich als sportaffiner und in der Regel auch sehr aktiver Leser einer Laufzeitschrift, was für 1.000 als repräsentativ gewertete Menschen Forsa da befragt hat. Eigentlich hat man doch einen ganz anderen Eindruck. Laufveranstaltungen boomen weiterhin, es wird nach wie vor auf jedem Dorf-Fußballplatz gekickt und Sportstudios gibt es gefühlt an jeder zweiten Ecke. Obendrein melden die rund 91.000 deutschen Sportvereine weiterhin ansteigende Mitgliederzahlen, insgesamt sind es 27,8 Millionen. Offenbar trägt aber der Schein, denn weder die Mitgliedschaft in einem Verein, noch der Vertrag mit einem Sportstudio garantieren auch tatsächliche Bewegung. Besonders weil deutsche Sportvereine die „passiven Mitgliedschaft“ kennen. Passive Sportler, ein Widerspruch in sich, sind etwa Fördermitglieder, die „ihren“ örtlichen Verein ideell unterstützen oder einfach aus historischen Gründen Mitglied bleiben. Wer in den 1970er Jahren bei Eiche Neustadt geturnt hat oder bei Wacker 05 Mittelstürmer war, freut sich vielleicht noch über die Goldene Nadel für langjährige Mitgliedschaft, ist aber schon ewig nicht mehr selbst aktiv. Das waren viele andere Mitglieder noch nie. Schaut man sich die Liste der 25 größten deutschen Sportvereine an, entdeckt man dort nicht weniger als 15 der 18 Klubs der Fußball-Bundesliga, zudem sieben Vereine, die aktuell in der 2. Liga spielen. Ganze drei Vereine stehen nicht im Zusammenhang mit Profi-Fußball. Die größten, der FC Bayern München, Schalke 04 und Borussia Dortmund bringen es zusammen auf 425.000 Mitglieder. Natürlich sind davon viele aktiv und alle Vereine bieten neben Fußball auch weitere Sportarten an, doch dürften die reinen Fans die absolute Mehrheit stellen. Bayern München, ohnehin Mitglieder-Krösus, erlebt nach dem Gewinn des „Triples“ einen weiteren enormen Zuwachs und schickt sich jetzt sogar an zum mitgliederstärksten Sportverein der Welt zu werden und Benfica Lissabon zu überholen. Die melden 224.000 Mitglieder, Bayern hat aktuell knapp 218.000. Ohne denen zu nahe zu treten: Aktiv sind die allermeisten wohl ausschließlich mit der Fahne und dem Fanschal im Stadion oder vor dem Fernseher. Andere Vereine liefern sogar transparente Zahlen. So sind



von den rund 20.000 Mitgliedern von Hannover 96 etwa gut 17.000 reine Fördermitglieder.

Auch wer sich die Mitgliedschaft in einem Sportstudio leistet, muss nicht unbedingt aktiv sein. Der deutsche Sportstudioverband (DSSV) gibt an, dass in den über 7.000 Studios in Deutschland knapp 7,8 Millionen Menschen gemeldet sind. Hauptgeschäftsführer Refit Kamberovic rechnet mit einem deutlichen Anstieg in den kommenden Jahren. Die Branche mit einem Umsatzvolumen von 4 Milliarden € und rund 100.000 Arbeitsplätzen wird weiter wachsen. Allerdings dient vielen der Vertrag bzw. die Mitgliedschaft in einem solchen Studio als bloße Alibi-Funktion. Das sieht auch Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TKK so: „Die Anmeldung im Fitnesscenter hat eine gewisse Entschuldigungsfunktion.“ Wie viele der genannten 7,8 Millionen Menschen tatsächlich regelmäßig ihr Studio aufsuchen ist unbekannt. Immerhin: Dass man anderen oder auch sich selbst vorgaukelt, man sei ja aktiv, offenbart, dass Nutzen und Notwendigkeit von körperlicher Aktivität durchaus gesehen werden. Warum es dann doch irgendwie nicht klappt, begründeten 45 % der befragten Nichtsportler damit, dass man sich einfach nicht aufraffen könne. Weitere Gründe: Zeitmangel und körperliche Beschwerden. Wobei die durchaus auch aus der Bewegungsarmut selbst heraus entstanden sein könnten. Nur rund 40 % der Sportvermeider empfanden ihren Gesundheitszustand als gut. Neun von zehn aktiven Sportlern hingegen gaben an, sich wohl zu fühlen.

Ohne Wertung und ohne Ursachenforschung veröffentlichte die TKK weitere Details. Dass Besserverdiener eher zum Sport neigen etwa. So steige die Anzahl der Aktiven mit dem Einkommen; ab 4.000 € netto betreibt angeblich jeder Vierte drei oder mehr Stunden Sport pro Woche. Oder hat es aus Statusgründen so angegeben. Geringverdiener oder gar Arbeitslose haben zwar evtl. mehr Zeit, sicher aber auch andere Sorgen und auch eingeschränkte Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten Geld auszugeben. Etwas ratlos lassen einen auch die regionalen Unterschiede zurück. So leben im Osten Deutschlands angeblich mehr Sportmuffel als im Westen, ganz unten in der Tabelle liegen Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Rechnerisch ergibt die Studie hier einen Anteil von 64 % Nichtsportlern. In Baden-Württemberg, dem sportfreundlichsten Bundesland, sind es nur 39 %. Warum das so ist, kann weder Forsa noch die TKK sagen. Dr. Baas: „Bislang können wir nur beschreiben, keine kausalen Schlüsse ziehen.“ Wer die Möglichkeiten und die Infrastruktur von Brandenburg und Baden-Württemberg vergleicht, kann aber schon auf mögliche Erklärungen kommen.

Die These „Sport ist Mord“ hat aber offenbar nur wenig Anhänger. Lediglich 15 % der Befragten gab an, die Sportvermeidung würde ihnen gut tun. Die Hälfte der Nichtaktiven weiß sehr wohl, dass ihnen Sport etwas bringen würde. Auch den Krankenkassen natürlich und deswegen hat die TKK, wie andere Kassen zuvor, mit der Veröffentlichung der Studie eine Kampagne gestartet. Die heißt „Wer sich bewegt gewinnt“ und fordert auf: „Deutschland, bewege Dich!“ nicht zu verwechseln mit der seit 10 Jahren bestehenden „Deutschland bewegt sich“-Aktion der Barmer. Auch die KKH, z.B. mit ihrer Laufserie, ist seit Jahren in dieser Richtung aktiv. Bei der TKK ist Laufen jetzt natürlich auch Teil der Kampagne, unter anderen mit Veranstaltungen der Serie „NRW läuft“. Das Schöne an solchen Läufen: passive Starter und bloße Pseudo-Mitgliedschaften gibt es nicht.

FIT TO *fly*



NIKE FREE FLYKNIT

DER NIKE FREE FLYKNIT KOMBINIERT DIE REVOLUTIONÄRE SOCKENÄHNLICHE FLYKNIT PASSFORM MIT DER FLEXIBILITÄT VON NIKE FREE UND SORGT SO FÜR EIN NOCH NATÜRLICHES LAUFGEFÜHL.

NIKE.COM/FREEFLYKNIT

HIT THE WALL. ON PURPOSE.



LET'S MAKE
EXCELLENT
HAPPEN.

Somerville, MA. 6:48 A.M.
Run there. Sprint stairs.
Jump on walls. Push-ups.
Sit-ups. Run home. Take shower.
Get to work. This is Monday.
This is November Project.
THIS IS RUNNOVATION.
newbalance.de



new balance



890 V3

Gebaut, um den Anforderungen von Weltklasse-Athleten gerecht zu werden. Der 890 V3 bringt bei jedem Lauf Spitzenleistungen. Mit **REVLITE** Zwischensohle, **ABZORB**® Dämpfungspad und nahtfreiem Obermaterial ist der 890 leicht und schnell.

Herren 271 Gramm (US 9,5) / Damen 217 Gramm (US 7)