

# Wirbel um den Frauenlauf



**Nicht die Schnellsten verursachen den größten Wirbel, sondern wenn viele gemächlich zusammen joggen: Im Berliner Tiergarten produzierten die Füße von 4.036 Frauen auf den sandigen Parkwegen riesige Staubwolken. Irina Mikitenko rannte ohne Staubwolke vorneweg und gewann den Hauptlauf über 10 km schon zum fünften Mal - diesmal erkältet in 34:12 min. Die wahre Siegerin landete auf Platz 2.177: Kathrine Switzer war die Königin der Herzen. Der Wirbel 1967 beim Bostoner Marathon hatte sie zur Ikone des Frauenlaufs gemacht.**

Von JoAnna Zybon (Text und Fotos)

**W**as passiert, wenn zwei der beliebtesten Großlaufevents sich an einem Wochenende knubbeln? Berlins Autofahrer kriegen ganz schlechte Laune. „Frauenlauf am Samstag! BIG 25 am Sonntag! Was für ein Irrsinn! Samstag und Sonntag alles dicht!“ Oje,

die armen Autofahrer, die haben aber auch wirklich ein hartes Los ... Aber auch viele Frauen waren enttäuscht vom Timing der Laufveranstalter. Für viele ambitionierte Läuferinnen gehören beide Traditionsläufe zum Pflichtprogramm. Schon 2010 waren beide Frühjahrsklassiker auf ein Wochenende gerutscht. Manche Frauen ziehen in diesem Fall anstandslos einen Doppelwettkampf durch. Wem das zu stressig ist, muss sich eben schweren Herzens entscheiden. Der 25er scheint dieses Jahr der größere Magnet zu sein: Ihn haben 61 Frauen mehr absolviert als 2012. Der Frauenlauf dagegen scheint von diesem Event-Stress nicht zu profitieren: Sowohl 2010 als auch 2013 gab es beim Zehner prompt weniger Zieleinläuferinnen. Der Avon-Finisherinnen-Rekord von 2012 wurde nicht übertrumpft.

Dabei wurde der Avon-Frauenlauf dieses Jahr mit großem Pomp angekündigt. Obgleich es nicht die 30 Jahre waren, wie viele meinten, sondern die 30. Austragung. Am 31. Mai 1984, ausge-

rechnet am Vatertag, wurde der erste reine Frauenlauf in Berlin zelebriert. Die Idee hierzu hatte ein Mann: Horst Milde, Race Director des Berlin-Marathons 1974-2004. Zwar hatte Kathrine Switzer, die Stürmerin der Geschlechterbarrieren, weltweit Frauenläufe initiiert, aber die zündende Idee für einen Frauenlauf in Berlin kam von Horst Milde. Er hatte Kathrines Aktivitäten aus der Ferne verfolgt. Bei einer Pressekonferenz in New York 1983 anlässlich des NYC-Marathon hatte er ihr schüchtern auf die Schultern getippt und gefragt, ob sie sich in Berlin engagieren wolle. Kathrine war sofort Feuer und Flamme. Der Avon-Konzern, für den sie damals als Lauforganisatorin tätig war, hatte Deutschland zwar längst im Visier. „Aber sie hatten eher an Städte wie Frankfurt oder München gedacht“, sagt Kathrine heute. Anfang 1984 besuchte die Pionierin Berlin und absolvierte mit Horst Milde einen Testlauf durch den Tiergarten. Auch die Laufstrecke war seine Idee. Ein damals auch in SPIRIDON abgedrucktes Foto im Berliner Sportmuseum zeigt Vater und Mutter des Berliner Frauenlaufs bei ihrem sportiven Rendezvous auf der Löwenbrücke, die von anderen Pärchen übrigens als Kulisse zum Knutschen genutzt wird. 29 Jahre nach dem Probelauf treffen Kathrine Switzer und Horst Milde sich wieder auf der romantischen Brücke und können einen Traum durchlaufen, der Wirklichkeit geworden ist. Die jugendliche Ausstrahlung der beiden ist eine Wucht!



Remake einer historischen Szene an der Löwenbrücke mit den Frauenlauf-Eltern Horst Milde und Kathrine Switzer.



Heute ist der Berliner Frauenlauf der größte hierzulande. Zusätzlich zum Hauptlauf werden sieben Nebengewettbewerbe inklusive nach Alter gestaffelte Bambiniläufe angeboten. Der Evergreen 10-km-Lauf wurde über die Jahre hinweg immer beliebter. Und immer langsamer. Dieses Jahr blieben 1.461 Frauen unter einer Stunde. 2.575 brauchten länger. Der Mittelplatz hat die Zeit 1:02:47 h. Mit 53:11 min ist frau schon im ersten Zehntel. Beim 3. Frauenlauf 1986 musste fürs erste Zehntel 43:51 min gelaufen werden, für den Mittelplatz 54:13 min. Die langsamste Zeit war 1:07:25 h. Sechs Siebtel blieben unter einer Stunde und nur 24 Frauen waren langsamer als der diesjährige Mittelplatz.

Aber diese Entwicklung ist kein Grund zum Heulen! Die hohen Leistungs-Maßstäbe von früher gelten halt nicht mehr und keine Frau muss Angst haben, sich zu blamieren. Gerade die Anfängerinnen, die Pummelfeen, die Kränkeren und Leistungsschwächeren gewinnen nicht nur eine Medaille, sondern ein unvergessliches Erfolgserlebnis. Es kann das ganze Leben beschwingen. Es ist aber auch nicht verboten, für den Frauenlauf fleißig

zu trainieren und gute Zeiten anzustreben. Wie zum Beispiel die Berlinerin Cornelia Schindler, die sich dieses Jahr über den dritten Platz und ihre PB freute, sie schaffte 35:48 min. Über den zweiten Platz jauchzte Lisa Hahner. Die erste Runde über 3,8 km bewältigte sie wie verabredet in dem Tempo der Siegerin Irina Mikitenko, wurde dann langsamer und kam 38 sec nach ihr ins Ziel.

Kathrine Switzer hatte ein Wohlfühltempo angekündigt. Das bedeutete dann in ihrem Fall 63:26 min und den 5. Platz in der W65. In dieser Altersklasse starteten immerhin 33 Mädels. Viele Läuferinnen waren berührt und bewegt von Kathrines Präsenz. „Sie war so mutig damals in Boston, als der Renndirektor sie schubste und rausdrängen wollte! Und sie ist immer noch so anmutig“, schwärmte Marika, die ihren ersten Frauenlauf genoss und als Vorbereitung nicht nur tüchtig trainiert, sondern auch Kathrines Buch „Marathon Woman“ gelesen hatte.

Kritik? Tja, auch das schärfste weibliche Auge findet bei der Organisation rein gar nichts. Durchführung von A bis Z picobello. Genug Wasser für alle an der Strecke. Sogar die 5-km-Läuferinnen mussten bei 20 °C ihre kratzigen Kehlen viel häufiger benetzen als sonst, um den inhalierten Staub runterzuspülen. Zuviel Wirbel tut eben auch nicht gut ...

Und gar kein Wirbel ist manchmal peinlich: Leider steht der Initiator und Organisator der ersten 21 Frauenläufe bei all den Feierlichkeiten abseits und wird gar nicht geehrt. Lediglich der Konkurrenz-Veranstalter ehrte tags darauf den Vater des Berliner Frauenlaufs: Horst Milde durfte beim BIG 25 das Zielband halten.

Peinlich übrigens auch wieder die aggressiven Szenen bei der Startnummernausgabe vor dem Frauenlauf. Weil es im Vorjahr zu Prügeleien um die Veranstaltungs-T-Shirts gekommen war, durfte dieses Jahr das Shirt nicht mehr anprobiert und umgetauscht werden. Vielleicht wäre es besser, sich wieder aufs Wesentliche zu konzentrieren, nämlich auf das unbeschreiblich schöne Laufgefühl ... und das T-Shirt einfach abzuschaffen. Oder – apropos Geschlechterbarrieren – wie wäre es mit richtigen Boxwettkämpfen?



Kathrine Switzer beim 10-km-Lauf.



Köln  
Cologne  
Colonia  
Keulen

Nippes

Ehrenfeld

Severinsviertel

Deutz

Altstadt

Lindenthal

Sülz

Der Dom ist das Ziel!

13. Oktober 2013

[www.RheinEnergieMarathon-Koeln.de](http://www.RheinEnergieMarathon-Koeln.de)

RheinEnergie  
Marathon Köln  
präsentiert von der Sparkasse KölnBonn

RheinEnergie

Sparkasse KölnBonn

Wobenzym plus

Wobenzym plus