



Ein Trainingsläufchen für Olympia in Rio

Ohne größere Überraschungen ging in Berlin die 36. Auflage des traditionellen 25-km-Laufs über die Bühne, der von vielen immer noch liebevoll als „Franzosenlauf“ bezeichnet wird, weil er 1981 von französischen Alliierten ins Leben gerufen worden war. Den Hauptlauf über 25 km gewannen Benard Bett Kiplangat in 1:15:51 und Viola Jelagat in 1:26:00, beide aus Kenia. Die Berlinerin Mayada Al-Sayad nutzte den 25er für ihr Rio-Vorbereitungsprogramm.

Von JoAnna Zybon (Text und Fotos)

Kreuzberg: gesperrt. City-Ost: gesperrt. City-West: dicht. Am Pfingstsonntag durften viele Berliner Straßen höchstens von Uhren- oder Karnevalswagen befahren werden, für andere Autos war die Innenstadt tabu. Aber während in Kreuzberg beim Karneval der Kulturen ca. 500.000 Menschen mit den knallbunten Wagen

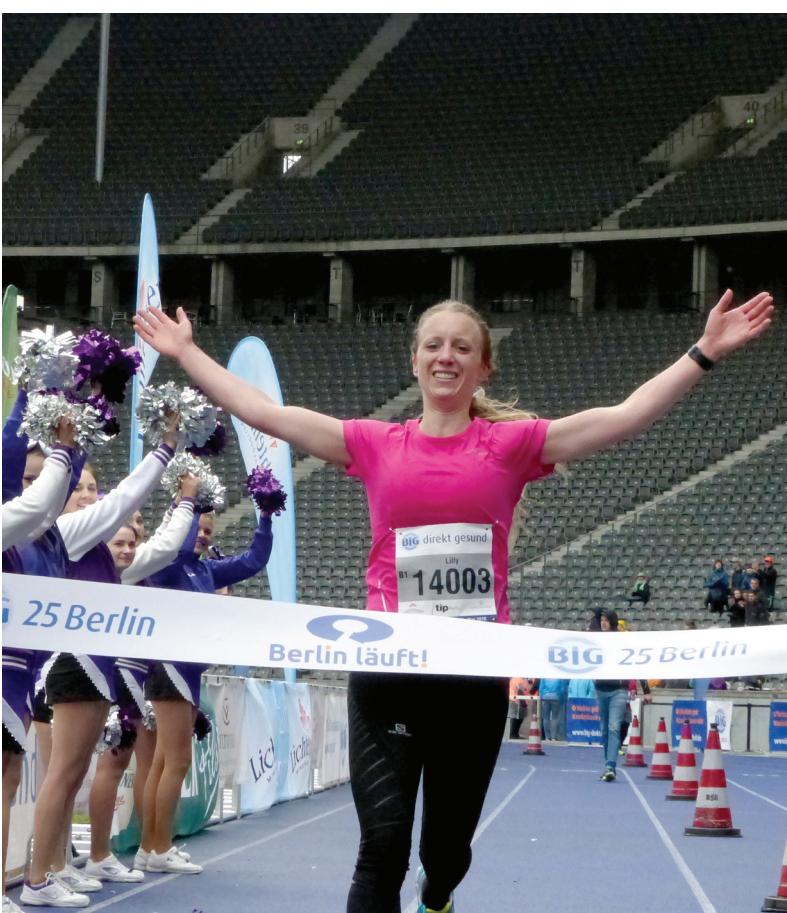


Mayada Al-Sayad und ihr Trainer und Pacemaker Tobias Singer überqueren kurz nach dem Start des BIG 25 vor dem Berliner Olympiastadion die Olympische Brücke. Tobias konnte Mayadas Tempo nur bis km 12 mithalten. Er belegte Platz 22 in 1:36:57 h.

mitzogen, folgte in Charlottenburg und Mitte lediglich eine vierstellige Läuferzahl den Uhrenwagen.

Die vom Veranstalter angegebenen „11.335 Teilnehmer“ entpuppen sich beim Addieren der Finisher aller fünf Wettbewerbe mal wieder als Melde-daten. Insgesamt kamen 8.733 Menschen ins Ziel. Sie verteilten sich auf 4.028 Finisher beim 25-km-Lauf, 1.447 beim Halbmarathon, 2.756 beim 10-km-Lauf, 245 bei den 5x5 km Staffeln (also 49 Staffel-Teams) und 257 beim Kinderlauf über 2,5 km.

Stars waren diesmal nicht dabei, weder nationale noch internationale. Die Kenianer und Äthiopier, die beim 25er auf dem Podest landeten, rekrutierten sich aus der zweiten Reihe und lieferten solide Leistungen ab, die vermutlich eher im Bereich des Menschenmöglichen liegen als einige Leistungen früherer Jahre.



Siegerin des Halbmarathons war Lilly Lißner in 1:26,58 h (BSV Friesen).

BERLIN MACHT BLAU

So freute man sich im Ziel auf der blauen Bahn des Berliner Olympiastadions über jedwede Lokalprominenz, zum Beispiel über die 23-jährige Mayada Al-Sayad, die in 1:31:33 h den vierten Platz belegte. Mayada war bereits letztes Jahr als erste deutsche Marathonläuferin für den olympischen Marathon in Rio nominiert worden, weil sie sowohl einen deutschen als auch einen palästinensischen Pass besitzt und für Palästina starten wird (siehe SPIRIDON Nr. 12/2015). Mayadas Fazit: „Es war ein Trainingslauf für Rio und ein guter Lauf, nur leider war der Wind auf dem Rückweg sehr stark, sodass ich die 1:30 h nicht geschafft habe. Mein Pacemaker und Trainer Tobias Singer fiel bei km 12 zurück, von da an musste ich alleine weiterlaufen. Trotz des schlechten Wetters waren einige Zuschauer am Rand, die mich anfeuerten.“

Das schlechte Wetter war nicht so übel wie zuvor angekündigt. Bei Temperaturen um 8 °C wechselten Sonne und Wolken sich ab, zweimal erfrischten Schauer die Menge, einzig der scharfe Westwind war de facto störend und vermasselte nicht nur der Spitze die Zeiten. Wie in den beiden Vorjahren mussten die Wettkämpfer ausgerechnet auf den ansteigenden Schlusspassagen gegen den Wind kämpfen. Das machte auch dem Sieger Benard Bett Kiplangat zu schaffen, der auf seinem Solo-Rückweg ins Olympiastadion tempomäßig um Welten abstürzte. Seine letzten 5 km waren gar gute 2 min langsamer als die ersten beiden Fünfer-Abschnitte. Anscheinend hat der BIG 25 ein Abo



auf starken Westwind. Und Mayada Al-Sayad hat vielleicht ein Probeabo auf vierte Plätze, denn auch bei der DM in Celle acht Tage zuvor belegte sie einen vierten Platz: über 10.000 m mit PB in 34:48 min.

Aber es liefen noch mehr lokale Promis über den blauen „Teppich“ u.a. Karsta Parsiegla, Sylvia Renz, Bernd Krömer, Bernd Hübner, Debbie und Rabea Schöneborn.

Karsta Parsiegla liefert rund ums Jahr herausragende Altersklassenleistungen wie auch diesmal wieder mit 1:42:08 h in der AK 50. Die Siegerin der AK 45 brauchte 7 min länger.

Bernd Krömer (60) ist Staatssekretär in der Berliner Senatsverwaltung für Inneres und Sport. Vor zwei Jahren hat er mit einem Kreislauf-Kollaps beim Berlin-Marathon Schlagzeilen gemacht. Diesmal kam er fit ins Ziel. Krömer nach dem Wettkampf: „Jeder BIG 25 ist etwas Besonderes. Es ist immer wieder faszinierend in das Olympiastadion einzulaufen. Ich bin in diesem Jahr zum dritten Mal dabei und habe mit 2:26:52 h meine PB erreicht. Jetzt trainiere ich für den Berlin Marathon.“

Die ehemalige Langstreckenläuferin Sylvia Renz, die am 6. Juni 47 Jahre alt wird, joggte beim Halbmarathon mit, den die Triathletin Lilly Lißner und der Norweger Knut Hjertvik gewannen.

Die Schöneborn-Zwillinge Debbie und Rabea liefen um die Familienehre



Einlauf im Olympiastadion. Oben links über dem Marathontor sieht man die extra aufgebauten temporären Tribünen fürs Pokalfinale am Samstag.

und belegten die ersten beiden Plätze beim 10-km-Lauf. Ihre berühmte ältere Schwester ist die Weltmeisterin und Olympiasiegerin im Modernen Fünfkampf Lena Schöneborn (siehe SPIRIDON Nr. 7+8/2015)

SCHICK FÜR'S POKALENDSPIEL

Aber auch das Berliner Olympiastadion ist ein Star für sich. Am Pfingstsonntag war dieser Star bereits für das bevorstehende DFB-Pokalfinale vorbereitet: Treppen waren gesperrt, zusätzliche Tribünen aufgebaut. Das störte den Läuferfluss jedoch nicht. Flott verließen

die Finisher das zugige Stadion nach draußen, wo die Zielverpflegung schon auf sie wartete: kalte Apfelschnitte. Das war es. Viele vermissten die obligatorische Banane. Zu trinken gab es mehrere Sorten eiskalter Limonaden, warmen Tee und alkoholhaltiges Bier. Diese lieblose Verpflegung ließ viele Läufer darüber spekulieren, wie es wohl gewesen wäre, wenn der neue Veranstalter Golazo Sports wie zunächst geplant auch einen Marathon durchgeführt hätte: Wer weiß, vielleicht hätten die eingenommenen Startgebühren dann sogar für Bananen gereicht.

**PITZTAL
DAS DACH TIROLS**

Photo von Balben

PITZTAL TRAIL RUNNING-TAGE | ab € 285,- p.P.

3 Nächte mit Verwöhnspension & allen Inklusivleistungen

TRAIL RUNNING-CAMPS, WORKSHOPS & MEHR

für Anfänger bis Fortgeschrittenen -

Individuelle Angebote gerne auf Anfrage.

DAS TRAIL-HOTEL IM TIROLER PITZTAL

Mitten im Naturparadies, 4-Sterne-Superior-Service, leichte Verwöhnspension, Pitztal Vital- und Laufprogramm sowie Trail-Camps u.v.m., Laufstrecken für alle Levels direkt vor der Haustüre.

- 2 - 3 geführte Laufeinheiten pro Woche
- 3 - 5 geführte Wanderungen pro Woche
- Sportler-Stammtisch
- Pitztal Vitalprogramm (Pilates, Stretching, Meditation, Aqua Fitness u.v.m.)
- Neu adaptierter Fitnessraum
- Wäschesservice
- Trail Running-Shop im Hotel mit Testmöglichkeiten (JOLsport, Scott u.v.m.)
- Laufbegeisterte Hoteliersfamilie
- 1.300 m² Wellness und Entspannung

NEU AB JULI 2016 – SKY-ZIMMER & SUITEN

Weitere Angebote und Informationen

finden Sie auf

www.hotel-vier-jahreszeiten.at