

HITZE BEIM BERLIN-MARATHON

Am 21. September erlebten die Läuferinnen und Läufer den zweitheißesten Berlin-Marathon aller Zeiten.

Von Joanna Zybon

Schon beim Start um 9:15 Uhr betrug die Lufttemperatur gut 18 Grad Celsius, die höchste Temperatur zur Startzeit in der Geschichte des Berlin-Marathons (mit 1975). Zwei Stunden später, als die Spitzenläufer auf die Zielgerade einbogen, waren es schon knapp 25 Grad. Im Lauf des Rennens stieg der Wert auf fast 27 Grad. In Kombination mit einer hohen Luftfeuchtigkeit waren dies sehr leistungsfeindliche Bedingungen. Bis auf die wenigen hitzefesten Läuferinnen und Läufer, die es immer gibt, beeinträchtigte das schwülheiße Wetter so gut wie alle sportlichen Leistungen. Wer trotz der Hitze-Warnungen das Rennen in einem subjektiv anspruchsvollen Tempo begann, bekam die Quittung auf den letzten zehn Kilometern. Viele Ambitionierte brachen um Welten ein. Das

zeigen die Splits, zum Beispiel von Dreistundenläufern, die unter dem Vierschnitt starteten, und über dem Fünferschnitt finishten. Eine schnellere zweite Hälfte war diesmal sehr selten. Im Ziel redeten ausnahmslos alle über die Hitzebelastung und wie sie sich über die Strecke gequält hatten: mit Tempoverzicht, Gehpausen und Nutzung aller Kühlmöglichkeiten. Auch die ehrenamtlichen Helfer erlebten einen Ausnahme-Marathon. Frank Derikartz, der jedes Jahr am Wasserstand bei Kilometer 30 hilft, schildert seinen Einsatz so: „Ich habe noch nie so viele Läufer in pitschnassen Klamotten gesehen, weil sie jede Möglichkeit nutzten, um sich Wasser über den Kopf zu kippen. Die meisten nahmen drei bis fünf Becher auf einmal, sodass am Ende unsere Becher knapp wurden.“

GRATULATION AN HENDRIK UND FABIENNE

Umso erstaunlicher ist die Leistung der beiden schnellsten Deutschen. Hendrik Pfeiffer kam mit 2:09:14 Stunden auf Platz 8. „Das war das beste Rennen meiner Karriere“, freute sich Hendrik auf der Sieger-Pressekonferenz über seine sensationell gute Platzierung. Auch Fabienne Königstein strahlte. Acht Jahre nach ihrem Debüt lief sie 2:22:17 Stunden und steigerte damit ihre zwei Jahre alte Bestzeit um rund dreieinhalb Minuten. „Eigentlich kann ich in der Wärme nicht so gut laufen und hinten raus wurde es sehr schwierig, aber die Zuschauer haben mich vorangetrieben“, sagte sie. Fabienne wurde Sechste und damit zur drittschnellsten deutschen Marathonläuferin aller Zeiten. Weil LAUFZEIT-Leser Hendrik Pfeiffer auch als Autor kennen: Nach der Pressekonferenz bot er der LAUFZEIT an, in einer der kommenden Ausgaben mit etwas Abstand über seinen Marathon-Erfolg in Berlin zu berichten. Es kommt also vielleicht noch ein Nachschlag!

Wie schnell Fabienne Königstein und Hendrik Pfeiffer wohl gelaufen wären, wenn es 10 Grad kühler gewesen wäre?

Fotos: SCC Events / Petko Beier; SCC Events / Sebastian Wells





Die schnellsten Zeiten lieferten Sebastian Sawe mit Jahresweltbestzeit von 2:02:16 und Rosemary Wanjiru mit 2:21:05, beide aus Kenia. Sebastian Sawe absolvierte in der ersten Hälfte ein atemberaubendes Tempo, passierte die Zehn-Kilometer-Marke nach 28:26 Minuten und lag beim Halbmarathon mit 60:16 Minuten auf Weltrekordkurs. Aber auch er musste sich schlussendlich der Hitze beugen. „Es war hart in der Wärme“, gab er zu. Die Siegerin Rosemary Wanjiru erreichte das Ziel entkräftet. Gut für sie, dass das Marathon-Ziel nicht noch 50 Meter weiter weg stand, sonst hätte sie gegen ihre Verfolgerin Dera Dida aus Äthiopien verloren, die nur 3 Sekunden nach ihr ankam.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Zum 51. Berlin-Marathon waren 55.146 Menschen angemeldet, von denen 50.256 starteten, von denen 48.028 im Ziel registriert wurden (30.860 Männer, 17.111 Frauen und 57 Diverse, Stand Ergebnisliste vom 23.9.2025).

2.228 Menschen stiegen aus, das sind 4,4 Prozent. In den meisten Jahren liegt die Aussteigerquote zwischen 2 und 4 Prozent, dieses Jahr zum vierten Mal seit 1990 über 4 Prozent. Beim heißesten Berlin-Marathon 2006 waren es 7,1 Prozent. Damals stieg die Temperatur sogar auf 28 Grad Celsius, aber erst viel später im Tagesverlauf, als die allermeisten Läufer schon im Ziel waren. Dieses Jahr wurde die Höchsttemperatur hingegen früher erreicht, betraf fast alle, und die Luftfeuchtigkeit war deutlich höher. Von allen 51 Berlin-Marathons war der diesjährige also vermutlich der

wetterbedingt härteste. Kein Wunder, dass auch die Berliner Feuerwehr mehr zu tun hatte. Sie gab die folgende Meldung heraus: „In der Zeit zwischen 8:30 und 18 Uhr gab es insgesamt 184 Rettungsdiensteinsätze mit Veranstaltungsbezug (Vorjahr = 71), das heißt Einsätze entlang der Strecke und im Start-Zielbereich. Es erfolgten 125 Transporte ins Krankenhaus (Vorjahr = 49). Zu den Einsatzzahlen kommen noch 1.350 medizinische Hilfeleistungen durch den Sanitätsdienst (Vorjahr = 910), wovon 340 entlang der Strecke auf der Straße und 1.010 in den Unfallhilfsstellen abgearbeitet wurden. Reanimationen waren im Veranstaltungsbereich insgesamt drei zu verzeichnen.“ Die Reanimationen waren erfolgreich.

Alle Temperaturangaben in diesem Artikel sind von der Referenzstation Berlin-Dahlem. Heutzutage benutzen viele Läuferinnen ihr Handy als Messinstrument für Temperatur oder Luftfeuchtigkeit. Die damit auf der Strecke gemessenen Werte mögen für den Nutzer spannend sein, für die Marathon-Wetter-Statistik sind sie jedoch nutzlos.

5-KILOMETER-SCHNUPPERLAUF

Bereits zum zweiten Mal wurde im Rahmenprogramm des Berlin-Marathons ein 5-Kilometer-Rennen angeboten, das auf dem letzten Teil der Marathonstrecke stattfand. So kamen 9.169 Laufbegeisterte ins Marathon-Ziel, ohne einen Marathon laufen zu müssen. Allerdings gab es für sie unterwegs weder Kilometerschilder noch etwas zu trinken. Die Startgebühr betrug 34,50 Euro. Im Ziel erhielt jeder eine Medaille, Wasser und eine Banane.