



BERLINER HALBMARATHON: FRÜHER AUS DEM BETT - FRÜHER IM ZIEL!

Es war der Sonntag der Zeitumstellung. Trotz einer Stunde weniger Schlaf wurden insgesamt fünf Landesrekorde aufgestellt: für Frankreich, Ruanda, Belgien und Spanien sowie der deutsche Rekord von Amanal Petros.

Der 29. März war ein Tag wie gemacht für persönliche Bestzeiten: Mit sieben bis neun Grad Celsius, wenig Wind und einem Sonne-Wolken-Mix waren die Laufbedingungen für die Meisten ideal. Lediglich beim Warten im Startblock konnte die Kühle unangenehm werden, auch wegen der Umstellung auf die Sommerzeit. Denn als der erste Startschuss um 10:05 Uhr fiel, war es gefühlt erst kurz nach neun Uhr. Gejammert wurde darüber jedoch nicht. „Es ist sowieso eine kurze Nacht, da macht die eine Stunde weniger Schlafen den Kohl eh nicht fett“, so lautete ein typisches

Statement aus der Läuferzunft. Außerdem relativierte die lange Startprozedur das frühere Aufstehen, denn wer in die letzte Startwelle kam, dessen Startschuss fiel erst um 11:10 Uhr.

FÜNF STARTWELLEN - FÜNF LANDESREKORDE

Die Kenianer Andrea Kiptoo und Dennis Kipkemoi – Topathlet und Tempomacher – starteten freilich nicht nur in der ersten Welle, sondern auch in der vordersten Reihe. Während viele Hobbyläufer noch auf ihren Start warteten, erreichten Kiptoo und Kipkemoi schon die Ziellinie. Beide mit persönli-



Stephanie und Martin Grebner freuen sich über ihre Klunker – die größte und schwerste Medaille, die es hier je gab

cher Bestzeit zeitgleich in 59:11 Minuten. Auf den dritten Platz kam Amanal Petros in 59:22. Petros unterbot seinen eigenen Rekord vom Vorjahr somit um 9 Sekunden. Das Frauenrennen gewann Likina Amebaw aus Äthiopien in 65:07. Beste europäische Läuferin wurde Esther Pfeiffer mit 67:25 – Platz fünf in persönlicher Bestzeit sowie deutscher Jahresbestzeit. Auch andere Deutsche liefen hervorragende Zeiten. Asse aus aller Welt nutzten die Chance der superflachen Strecke, um Landesrekorde aufzustellen. Die fielen diesmal für Frankreich (59:27 Minuten) sowie bei den Frauen für Ruanda (67:22), Belgien (67:32) und Spanien (68:30). Diese Zeiten könnten

natürlich mittlerweile weiter heruntergeschraubt worden sein. Wen es interessiert: Sämtliche All-Time-Toplisten finden sich unter worldathletics.org/records/all-time-toplists.

Hobbyläufer träumen selbstverständlich von anderen Marken, viele wollen einfach unter zwei Stunden bleiben. So auch Martin und Stephanie Grebner, die diese Barriere mit 1:57 Stunden komfortabel unterboten. „Wenn man wie wir in München lebt und trainiert, läuft sich die Berliner Strecke leichter, zumal mit der Unterstützung der vielen Bands!“ erzählte Martin im Ziel. Und wer hat wen gezogen? – „Zuerst war ich die Tempomacherin, am Ende war es umgekehrt“ berichtete eine strahlende Stephanie. Zwei Stimmen von 42.563 Angemeldeten. Ins Ziel kamen 20.126 Männer, 16.426 Frauen und 49 Diverse, insgesamt 36.601 Finisher – so viele wie noch nie.

Joanna Zybon



Bei Kilometer 21 war den Zuschauern kalt, aber in der Läuferchar froh niemand mehr.

Fotos: Joanna Zybon

IMPRESSUM

Die nächste Ausgabe erscheint am 18.08.2026

Herausgeber, Verlag und Hersteller im Sinne der GPRS:
Meyer & Meyer Fachverlag & Buchhandel GmbH
Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen
Tel.: (02 41) 16 85 271
E-Mail: kontakt@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Erscheinungsweise/Preise:
6-mal im Jahr, Einzelpreis: € 6,50
(Österreich: € 7,50, Schweiz: CHF 11,50,
Luxemburg: € 7,50) zzgl. Versandkosten

Bezugsmöglichkeiten:
Aachener Buch Service (ABS)
Tempelhofer Str. 21, 52068 Aachen
Tel.: (02 41) 16 85 271
E-Mail: mm@einhardverlag.de

Das Jahresabonnement kostet € 37,80 (innerhalb Deutschlands). Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen für Abonnements.

Redaktion:
Martin Meyer (verantwortlich)
E-Mail: martin.meyer@m-m-sports.com

Jörg Valentin
E-Mail: j.valentin@laufzeit.de

Ständige Mitarbeiter*innen:
Andreas Mann, Matthias Thiel

Satz und Gestaltung:
Andreas Mann

Druckerei: Häuser Druck GmbH, Köln

Mitarbeiter*innen dieser Ausgabe (alphabetisch):
Markus Brennauer, Renato Dirks, Benjamin Franke, Marike Gillissen, Susanne Hahn, Sebastian Hallmann, Beate Hitzler, Uli Hörnemann, Anita Horn, Kuno Hottenrott, Florian Jäger, Philipp Jordan, Nils Krekenbaum, René Kierchhoff, Sandra Mastropietro, Andi Menz, Kerstin Meyer, Erika Möstl, Nina Probst, Olaf Schwarzbach, Maria Wolke, Arne-Christian Wolff, Joanna Zybon

Anzeigenverkauf:
Matthias Thiel, mt.media
Tel.: (0171) 21 02 180
E-Mail: m.thiel@laufzeit.de

Jörg Valentin
Tel.: (02339) 91 11 555
E-Mail: j.valentin@laufzeit.de

Es gilt die media info 2026 (gültig seit 05.11.2025)

Das Magazin, alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen, sind urheberrechtlich geschützt. Jeder Verwendung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die Einspeicherung und Verarbeitung in Datensysteme. Die in dieser Zeitschrift erwähnten Übungen und Trainingsprogramme wurden nach bestem Wissen und Gewissen entwickelt und zusammengestellt, jedoch übernehmen Herausgeber und Verlag keine Haftung für durch,

während und/oder nach Ausübung auftretender Beeinträchtigungen jeder Art. Alle technischen Angaben ohne Gewähr.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sie behält sich bei Veröffentlichungen vor, eingesandte Texte sinngemäß zu redigieren und zu kürzen. Es wird keine Haftung für verloren gegangenes Material übernommen. Die publizierten Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.

ISSN (print) 2699-4313 / ISSN (online) 2747-5980

Postvertriebskennzeichen: 08083

laufzeit.de

[@laufzeitmag](https://www.facebook.com/laufzeitmag)

[@laufzeitmag](https://www.instagram.com/laufzeitmag)