

„Ich wollt, mir wüchsen Flügel“

Felix Mayerhöfer und Sandra Spörl siegten bei der 13. Auflage des Obermain-Marathons

Obermain-Marathon

BAD STAFFELSTEIN (cv) Sonntag, 9. April, 13.30 Uhr, Adam-Riese-Halle, Obermain-Marathon, die dreizehnte Auflage. Fast alle der gut 1700 Sportler sind im Ziel nach dem zweifellos größten Massensportereignis der Umgebung, die Siegerehrung läuft, Medaillen und Urkunden werden verteilt. Viele Altersklassen, viele Sieger, viele Finisher – fröhliche Gesichter. Die fast 800 Helfer, die professionelle Organisation rund um den Leiter Karl-Heinz Drossel, das märchenhafte Sonnenwetter, die zufriedenen Sportler, die fließenden Abläufe – all das sorgt dafür, dass es einem die Floskel „läuft wie am Schnürchen“ beinahe auf den Notizblock zwingt.

Also sucht man sich andere Themen: 1. Laufen als Mythos, 2. Laufen im Gottesgarten, 3. Laufen – flach oder am Berg? Und am Ende wird man zur Überzeugung kommen: Man kann das mit dem Laufen als des Menschen ursprünglichster Fortbewegungsform so sehen – oder eben ganz anders.

Laufen als Mythos

Die einen laufen, um zu gewinnen, die anderen, um anzukommen. Marathon-Gesamtsieger Felix Mayerhöfer, ein 35-jähriger Sportlehrer aus Kronach mit Heimat in der Oberpfalz, hat den Streckenrekord geknackt und erstmals unter 2:40 Stunden gedrückt. Er hatte einen perfekten Tag: „Ich war früh alleine vorn, war gut drauf, hatte nie das Gefühl, es könnte etwas anbrennen. Und wenn man dann noch spürt, dass der Abstand zu den Verfolgern wächst, kommt man in einen Flow. Man schwebt.“

Holger Reinlein von der Feuerwehr Bad Staffelstein, ein ehemaliger Ringer, hat die Schmerzen des Sports nachhaltiger kennengelernt, sagt aber jetzt: „Das war es alles wert.“ Es war sein erster Marathon – und den hat er rund zwei Stunden nach dem Sieger bewältigt, also ist auch er ein Finisher. Obwohl: „Ich hab' mich nicht nur einmal unterwegs gefragt: ‚Was tu ich da gerade?‘“ Und so hat er wie viele andere bei steilen Anstiegen ein Gelpäuschen eingelegt.

Laufen im Gottesgarten

Die einen laufen mit Blick auf die Uhr, die anderen stellen das Erlebnis vor das Ergebnis. Marathon-Gesamtsiegerin Sandra Spörl (Team Erdinger Alkoholfrei) gewinnt bei ihrem dritten Start in der Badstadt zum dritten Mal, mit über zehn Minuten Vorsprung in 3:14:50 Stunden, und erzählt von ihren Wahrnehmungen unterwegs: „Natürlich ist die Strecke wunderschön, leider hatte ich nicht so viel Zeit zum Gucken. Es lief vom Start weg prima, nichts tat weh, und als ich irgendwann auf die Uhr schaute, dachte ich: ‚Wow, was für ein Tempo.‘“

Und dann gibt es Läufer, die genehmi-



Nicht alle Läufer bezwingen den Staffelberg im Lauftempo. Manchmal ist einfach eine Gehpause nötig. FOTOS: CHRISTIAN VOLL

gen sich am Staffelberg tatsächlich ein Bierchen zwischendurch, nehmen sich Zeit für ein Handyfoto am Gipfelkreuz und einer singt gar – kein Witz – das Frankenlied: „Ich wollt, mir wüchsen Flügel.“

Laufen – flach oder am Berg?

Die einen lieben das Laufen an den Anstiegen, die anderen hassen es. Die beiden Gesamtgewinner Spörl und Mayerhöfer etwa sagen sinngemäß das gleiche: „Mir liegen die Anstiege. Ich freue mich drauf.“ Für andere sind die 700 Höhenmeter in Bad Staffelstein sogar nur der Aufgalopp für noch größere Berg- und Talfahrten demnächst, etwa beim Rennsteiglauf in Thüringen.

Insgesamt aber haben der durchwegs flache Halbmarathon um Bad Staffelstein mit 714 und auch die 12,5-Kilometer-Strecke mit fast 300 Aktiven die größere Anhängerzahl als die traditionelle 42,195-Kilometer-Distanz.

Die Nordic-Walker bewältigen eine Strecke von 16 Kilometern. Sie achten natürlich vor allem auf den gesundheitlichen Aspekt und den olympischen Gedanken. Doch so viele Individualisten es an diesem Tag gibt, etwas haben sie alle gemeinsam – im Ziel sind sie vor allem eines: glücklich.



Na, denn Prost: Organisator Karl-Heinz Drossel (r.) gratuliert dem Halbmarathon-Sieger Addisu Tulu Wodajo (TV Coburg).



Siegreich in der Mannschaftswertung der Frauen auf der 12,5-Kilometer-Distanz: Der TSV Staffelstein mit (v. l.) Sophia Franz, Sandra Nossek, Eva Lang und Katrin Lappe.

Ergebnisse

EINZELWERTUNG MÄNNER MARATHON

1. Felix Mayerhöfer (DJK Dasswang, M35, 2:39:17);
2. Peter Höhne (TLV-LT Eichenzell, M30, 2:51:12);
3. Marc Wagner (Team Nico & John, M40, 2:55:09);
4. Uwe Bäuerlein (TSV Staffelstein, M35, 2:57:15);
5. Alexander Bauer (TV Coburg, M40, 3:01:45);
6. Bastian Büttner (TSG Niederfüllbach, M30, 3:04:02);
7. Andreas Neuwald (SV Bergdorf-Höhn, M50, 3:04:14);
8. Hauke Lenz (Lauteral Runners, M40, 3:06:23);
9. Alexander Neumann (MU30, 3:06:46);
10. Patrick Gensel (LG Bamberg, M40, 3:08:52)

HALBMARATHON

1. Addisu Tulu Wodajo (TV Coburg, MU30, 1:09:14);
2. Felix Hentschel (LG Bamberg, MU30, 1:09:25);
3. Redif Bezika (M30, 1:09:59);
4. Elhoussaine Fateh (Club Lionceau Marrakesh, M30, 1:12:05);
5. Eike Loch (LAC Quelle Fürth, M50, 1:13:33);
6. Kevin Karrer (LG Bamberg, MU30, 1:15:18);
7. Samuel Bekele (Laufftreff Ansbach-Nord, MU30, 1:15:53);
8. Andreas Krenz (SV Bergdorf-Höhn/Team Land-Rover, M30, 1:18:32);
9. Alexander Finsel (TV Coburg, M40, 1:18:54);
10. Tobias Schubert (SV Ahlstadt, MU30, 1:19:32)

12,5-KILOMETER-LAUF

1. Jörg Schaller (Klinikum Bayreuth, M30, 43:56);
2. Nico Jahreis (SC Sparkasse Hochfranken, M35, 44:30);
3. Christian Gründel (TSV Staffelstein, MU30, 45:34);
4. Alois Fuchs (LG Bamberg, M35, 45:56);
5. Daniel Braunreuther (SC Kemmern, M30, 48:08);
6. Holger Henning (TV Coburg, M45, 48:20);
7. Peter Boysen (TSV Staffelstein, M50, 49:22);
8. David Treiber (Aberio-Running-Team, M40, 49:54);
9. Michael Parzefall (TSV Ebermannstadt, M30, 49:46);
10. Michael Sauer (TV Coburg, M50, 51:23)

NORDIC-WALKING

1. Jens Thiele (SV Stockhütte, 1:50:37);
2. Libor Machata (Laufen gegen Leiden e. V., 1:53:02);
3. Johann Heilmann (TV Walldürn, 1:54:38);
4. Martin Schug (1:54:36);
5. Winfried Reichold (1:57:59);
6. Wolfgang Jung (FWV Vocavind, 1:59:06);
7. Frank Lunkenbein (SV Spechtsbrunn, 1:59:05);
8. Jürgen Voss (Huk Coburg Run-and-Bike-Team, 1:59:06);
9. Daniel Künzel (TSV Staffelstein, 1:59:18);
10. Christian Neubauer (Sport-Praxis Faulstich, 1:59:20)

EINZELWERTUNG FRAUEN MARATHON

1. Sandra Spörl (Team Erdinger Alkoholfrei, W40, 3:14:50);
2. Meike Schütz (WU30, 3:29:43);
3. Sandra Bunk (LT Linde 79 Dresden, W40, 3:38:00);
4. Rita Gottleuber (W30, 3:45:39);
5. Cathleen Frank (TSV Dresden, W45, 3:50:10);
6. Renate Kohlmann (ASC Kronach-Frankenwald, W45, 3:50:46);
7. Beate Münch (LG Seligenstadt, W50, 3:53:19);
8. Elke Beierlieb (LG Veitenstein, W40, 3:53:54);
9. Gabi Thiele (WSV Ilmenau, W50, 3:54:25);
10. Ulrike Knoth (ASC Burgberg Lichtenfels, W50, 3:57:51)

HALBMARATHON

1. Elvira Flurschütz (SC Kemmern, WU30, 1:21:13);
2. Heike Volkert (W40, 1:24:36);
3. Tanja Dietrich (TSV Hollstadt, W45, 1:34:31);
4. Katja Stöcker (SC Sparkasse Hochfranken, W30, 1:34:54);
5. Carina Volkmuth (TV Großostheim, WU30, 1:35:24);
6. Mona Förtsch (Frankenwald Highländer, WU30, 1:37:02);
7. Natascha Knipper (SV Merkersdorf, W35, 1:38:44);
8. Jessica Vogt (SC Kemmern, W35, 1:38:47);
9. Carola Ziegler (VfR Burggrumbach, W45, 1:39:42);
10. Manja Becker (SG Adelsberg, W30, 1:40:38)

12,5-KILOMETER-LAUF

1. Eleisa Haag (TV Coburg, WU30, 48:27);
2. Kristina Sendel (MaliCrew meets NKD, WU30, 51:32);
3. Annetta Döhla (ASV Stockenroth, WU30, 52:19);
4. Ursula Schürle (DJK Teutonia Gaudstadt, W35, 52:20);
5. Sophia Franz (TSV Staffelstein, WU30, 54:25);
6. Sandra Nossek (TSV Staffelstein, W45, 55:14);
7. Andrea Trunk (DJK-SC Vorra, W35, 55:19);
8. Liane Thiem (AF-Personal-Training, W30, 56:50);
9. Ramona Michl (Bad Salzungen, W35, 57:49);
10. Gabi Bastian (DJK-SC Vorra, W45, 57:52)

NORDIC-WALKING

1. Susanne Rosemann (Team Erdinger Alkoholfrei, 1:59:56);
2. Elke Hickethier (Martinswälder v. d. Saale, 2:07:59);
3. Martina Pirner (SCR Schnaittach, 2:08:55);
4. Christine Reitenspiess (CharityCycling, 2:08:55);
5. Christina Katschke (Waldspielplatz Steinbrüchlein e.V., 2:09:49);
6. Andrea Sedlackova, (2:10:12);
7. Stephanie Meerkamm (2:11:23);
8. Aksana Krause (2:11:22);
9. Petra Müller (2:12:03);
10. Bianka Schmidt (2:12:03)

Alle Ergebnisse unter <http://www.sas-zeitmesssysteme.de/newsite/index.php?site=2&eventID=267>

Hümmer: „Ohne Aufregung keine Leistung“

Zwei „Dauerlaufrinnen“ plauderten vor dem Wettkampf aus dem Nähkästchen



Helferin und Teilnehmerin beim Obermain Marathon, das sind Ulrike Hümmer (l.) und Sandra Nossek vom TSV Staffelstein. FOTO: CHRISTIAN VOLL

BAD STAFFELSTEIN (cv) Startnummernausgabe am Tag vor dem Obermain-Marathon. Entspannt setzen sich Sandra Nossek und Ulrike Hümmer vom TSV Staffelstein mit an den Tisch. Sie sind Helferinnen bei diesem Sportereignis, aber auch aktive Teilnehmerinnen, so etwas wie „Dauerlaufrinnen“.

Die beiden W45- bzw. W55-Frauen haben in ihrem Ausdauersport – und da tritt man ihnen nicht zu nahe – schon einiges erlebt und dadurch auch einiges zu erzählen – auch über den Obermain-Marathon. Sandra hat dort schon alle drei Laufdistanzen absolviert, Ulrike ist die einzige Frau, die bei allen zwölf Marathons bisher ins Ziel kam.

Freundliche Gelassenheit

Das Training der letzten Wochen, das Wissen um die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen des eigenen Leistungsvermögens haben eine freundliche Gelassenheit über ihre Gesichter gelegt. Über ihre Worte auch: „Laufen ist für eine

Frau mit Familie der perfekte Sport: einfach planbar, von zu Hause aus möglich, und in einer Stunde ist viel getan.“ Bei beiden sind übrigens auch der Ehemann und die Kinder sportlich.

Im Gespräch wird einem klar, dass Laufen für einen Läufer mehr ist als nur ein Sport. Es ist seine tägliche Sehnsucht, sein stilles Hoffen auf diese Freude von ganz innen, wenn einem der Lauf jene nicht planbaren Minuten schenkt, da man alles vergisst und man nur noch dem herrlich monotonen „Trap-trap“ der Beine folgt.

Und doch, findet Ulrike Hümmer, „muss man ein Ziel haben. Das kann die Schallmauer einer Endzeit sein, oder eben die Bestätigung, es geschafft zu haben.“ Für sie geht es nach einer Armerverletzung zu Jahresbeginn und folgendem Trainingsrückstand diesmal um Letzteres.

Und die Aufregung vor dem Start? Gibt es die nach so vielen Läufen überhaupt noch? „Die ist immer nötig“, fin-

det Sandra Nossek, „sonst ist Leistung nicht möglich.“

Im Wettkampf selbst hat man ja Zeit, die Gedanken schweifen zu lassen. Und nicht nur da haben beide Frauen eine Gemeinsamkeit: Bruchrechnen. „Ein Sechstel der Strecke hab' ich schon. Jetzt noch dreimal diese Distanz“, aber auch: „Letztes Mal war ich an diesem Punkt schon fix und fertig – heute noch nicht. Was ist das schön.“ Die Macht des positiven Denkens.

Positive Bilanz

Sie führt Sandra Nossek im 12,5-Kilometer-Lauf in 55:14 Minuten zum Sieg in ihrer Altersklasse und mit Sophia Franz und Eva Lang zum Gewinn der Mannschaftswertung, verbunden mit der euphorischen Bilanz: „Es war einfach super-super!“ Ulrike Hümmer hat nach gut vier Stunden auch beim 13. Mal die sagenumwobenen 42,195 Kilometer bewältigt und freut sich auch: „Meine Serie hält!“