

25 nasse Runden

Tinka Uphoff und David Bernardo holen sich die Titel über 10.000 m

Wie im letzten Jahr wurden auch heuer wieder die hessischen Langstreckenmeisterschaften in Marburg ausgetragen. Wieder blieb ein Wolkenbruch nicht aus, dennoch war das Wetter besser als in den vergangenen zwei Jahren, denn 2012 knallte die Sonne mit Temperaturen über 35°C, 2013 gab es mindestens genauso viel Regen, wie in diesem Jahr, der Wind war aber deutlich heftiger. Wieder wurde es den „Verrückten“, die eine Langstrecke auf der Bahn angehen wollten, also nicht leicht gemacht.

Bevor die Hauptläufe der Frauen und Männer gestartet wurden, galt es zunächst die hessischen Jugendmeister zu ermitteln, auf fünf- respektive dreitausend Metern. Besonders hervorzuheben waren dort zwei Leistungen: Zum einen die des Lukas Abele, der auf den 3000 m der männlichen Jugend U18 eine taktische Meisterleistung zeigte. Lange führte Sabbona Abdulkadir (LG Eder) das Rennen an, bevor sich Marc Tortell vom TV Rendel an die Spitze setzte. Lukas ging mit. Bei seinem Antritt auf der Schlussrunde konnte dann niemand mehr folgen. Er siegte in knappen 9:10 min, drei bzw. vier Sekunden vor Marc und Sabbona. Schon am selben Tag rankten sich Gerüchte, wie schnell der letzte Kilometer gelaufen worden sei.

Ebenso beeindruckend war die Leistung von Odde Gutu Abdeta (LG Eintracht Frankfurt), der das Rennen der männlichen Jugend U20 dominierte und einsam seine Runden zog. Für die 5000 m benötigte er exakt 15 Minuten.



Während dieser Wettbewerbe gab es dem einen oder anderen Schauer. Richtig nass wurde es erst zum Rennen der Frauen und männlichen Senioren ab M50. Fast zeitgleich mit dem Startschuss schienen alle Dämme zu brechen. Keine optimalen Bedingungen für schnelle Zeiten, aber zumindest gleiche Voraussetzungen für alle.

Von den ersten Schritten an setzten sich Jürgen Theofel und Wilhelm Hofmann vom TSV Berndorf an die Spitze des Rennens und wechselten sich in der Führungsarbeit ab, um die 35-min-Grenze zu unterbieten. Erst 250 m vor dem Ziel zog Wilhelm unwiderstehlich an und gewann das Rennen in 34:48 min. Jürgen folgte drei Sekunden später. Damit waren die Titel der Altersklassen M50 und M55 vergeben. In der M60 siegte Egbert Merkel vom TSV Cappel in 35:45 min, Reinhardt Gehrman (SC Meißner Eschwege) war schnellster der M65 in 44:48 min und Klaus Wagner (LG Bad Soden/Sulzbach/Neuenhain) gewann die M70 in 41:47 min.

Bei den Frauen war das Rennen von Beginn an fest in der Hand von Tinka Uphoff (Spiridon Frankfurt), die ihre Führung auf ihre Verfolgerinnen um Veronika Ulrich (TV Neu-Isenburg) stetig ausbaute. Zu Beginn des Rennens orientierte sie sich noch an Achim Baroth (LG Asslar-Werdorf), der in der M50 mit 35:40 min den Vizetitel holte, ließ diesen aber alsbald ziehen und machte ihr eigenes Rennen. Nicht die schlechteste Entscheidung, denn die zweite Rennhälfte lief sie schneller als die erste und holte sich – nach Triumph bei den hessischen Crossmeisterschaften – bereits ihren zweiten Titel in diesem Jahr. Ihre Zeit: 36:09 min.

Dahinter ging es wesentlich spannender zu, denn die Stockerlplätze waren hart umkämpft. Veronika Ulrich lief bei den Verfolgerinnen durchgehend vorneweg, konnte Anna Reuter vom PSV Grün-Weiß Kassel mit ihrem Tempodiktat aber lange Zeit nicht beeindrucken. Erst ganz am Ende, mit einer wohldurchdachten Tempoverschärfung, konnte sie eine kleine Lücke reißen, die sie bis ins Ziel retten konnte. Mit 37:07 min wurde Veronika Gesamtzweite und Siegerin der W45, Anna folgte mit 37:10 und sicherte sich den dritten Platz. Als einzige weitere Frau blieb Sonja Kiefer (38:43 min) vom ASC 1990 Breidenbach unter vierzig Minuten und wurde vierte. In der W40 war Susanne Heinbach (LG Wettenberg) mit 40:34 min die schnellste, in der W50 siegte Marion Peters-Karbstein vom TuS Griesheim mit einer Zeit von 41:22 min. Die W55 entschied Monika Wöhleke (42:37 min, PSV Grün-Weiß Kassel) für sich, in der W60 war Margret Göttbauer (46:51 min, LG Bad Soden/Sulzbach/Neunhain) siegreich.

Auch im Männerrennen schienen die Favoritenrollen von Beginn an verteilt. Oliver Hoffmann, letzten Sonntag noch für Katharina Heinig in Hamburg im Einsatz, hatte mit der schnellsten Zeit gemeldet. Es sollte gemeinsame Sache mit Benjamin Stalf von der LG Eintracht Frankfurt gemacht werden, der von seinem Trainer die Vorgabe 31:30 min bekommen hatte. Bei David Bernardo-Sabanes vom austragenden Verein SF Blau-Gelb Marburg war lediglich die Frage, ob er bei diesem Tempo mitgehen würde oder alleine um Platz drei läuft, denn die nächsten Meldezeiten waren deutlich langsamer.

Nach der ersten Runde lief alles wie erwartet. Oliver und Benjamin vorneweg, David folgt mit einem kleinen Abstand. Als nächstes folgten Björn Kuttich (TuS Griesheim), der nach seiner hervorragenden Leistung beim Hermannslauf die 33-Minuten-Grenze zu attackieren für möglich hielt, und Markus Heidl (Spiridon Frankfurt), die lange Zeit gemeinsame Sache machten. Wiederum mit etwas Abstand folgte die nächste Gruppe um Markus Riefer (SSC Hanau-Rodenboch), Christian Albert (SKILLS 04 Frankfurt) und Marcus Mallebré vom LC Mengerskirchen.

Doch nach nicht einmal 3000 m die erste Überraschung: Benjamin Stalf läuft plötzlich alleine - Oliver Hoffmann ist ausgestiegen - und scheint langsamer zu werden. Von Runde zu

Runde kommt David Bernardo-Sabanes immer näher, bis er Benjamin schließlich ein- und überholt, der nicht mitgehen kann. Mit dem Ausstieg von Oliver geht es somit im Duell der Doktoranden der TU Darmstadt plötzlich um einen Platz auf dem Treppchen. Doch die beiden ziehen weiterhin zusammen ihre Runden und wechseln sich alle 1000 m ab. Erst mit Beginn des achten Kilometers muss Björn schließlich abreißen lassen, womit die Platzierungen feststehen. Am Ende siegt David deutlich nach 32:26 min vor Benjamin, der seine Vorgabe nicht erfüllen konnte und 32:56 min läuft, und Markus Heidl, der nach 33:18 min die Ziellinie überquert. Björn erreicht nach 33:53 min die Ziellinie.

In der nächsten Gruppe ist Markus Riefer der schnellste und kann seine gute Leistung aus Pfungstadt, als er am Mittwoch unter 16:30 min bleiben konnte, mit 34:24 min bestätigen. Gleichbedeutend mit Platz eins in der M45. Auch Christian Albert absolvierte am Mittwoch die 5000 m, war dort sogar noch gute zehn Sekunden schneller gewesen als Markus. Heute musste er sich ihm geschlagen geben, gewann aber mit 34:26 min die M35. Marcus Mallebré folgte als nächster und war nach 34:33 min siegreich in der M40.

Für das nächste Jahr hoffen die Teilnehmer wieder auf besseres Wetter. Ansonsten gab es nämlich nichts auszusetzen, die Organisation lief wie geschmiert.