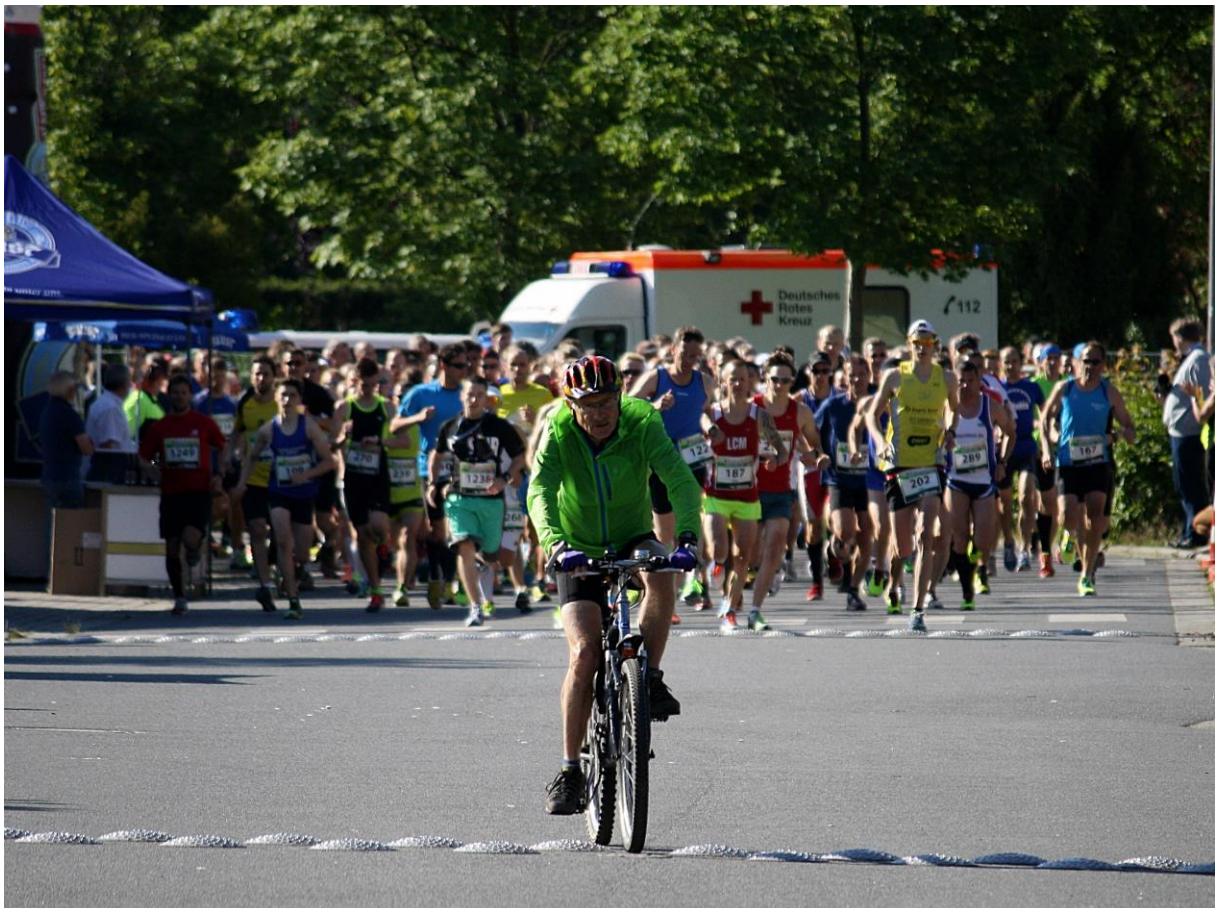


## Königswetter in Steinberg

*Was wollt ihr in Frankfurt, wenn ihr doch im Wald laufen könnt?*

Der Steinberger Volkslauf hat Tradition. 2014 wird schon die 39. Auflage der Veranstaltung ausgetragen – wieder mit verschiedenen Streckenlängen im Angebot. Die meisten Erwachsenen starten früh, denn die schnelleren Starter über 10 km und den Halbmarathon werden schon um 9 Uhr auf die Strecke geschickt. Fünf Minuten später folgen alle über dieselben Distanzen, die es nicht ganz so eilig haben, um den recht engen Startbereich zu entlasten. Die Unterscheidung der beiden Startgruppen ist einfach: die weißen Startnummern zuerst, die gelben danach. Weil aber Zuhören nicht jedermanns Sache ist, dominiert am Start nicht etwa der Startschuss, sondern das zum Mantra gewordene „die Gelben nicht!“. Etwas später, um 10:40 Uhr, wird die „kurze“ Strecke über 5,3 km gestartet, bevor die Schülerläufe folgen. Zunächst die Schüler um 11:40 Uhr, um Punkt 12 Uhr dann die Schülerinnen, jeweils über 2,2 km.



Soweit zum Programm. Doch warum in Steinberg starten, wenn doch immer mehr Parallelveranstaltungen angeboten werden? In Frankfurt beispielsweise findet heute zeitgleich ein 10-km-Lauf eines großen Sportartikelladens statt. Da wird es schwierig, den Teilnehmerrekord aus 2012 mit 854 Läufern anzugreifen. Aber nicht unmöglich. Warum? Nun, da ist zum einen die Strecke, die durchgängig relativ flach durch den schönen Wald zwischen Dietzenbach, Gravenbruch und Heusenstamm verläuft. Die 10-km-Schleife (von den Halbmarathonis zweimal zu durchlaufen) ist im ganzen Jahr ausgeschildert, zusätzlich ist jeder Kilometer durch Schilder markiert, sodass der Kurs nicht nur wegen der landschaftlichen Idylle für viele Läufer der Region zu den Hausstrecken gehört. Zudem hält das Blätterdach einiges von der Sommerhitze ab, sodass dort eigentlich immer gute Zeiten

gelaufen werden können. Außerdem ist der Steinberger Volkslauf seit 2002 in den Main-Lauf-Cup eingegliedert, auch heute konnten also wieder wichtige Punkte gesammelt werden. Auf die Frankfurter Veranstaltung angesprochen, winkt Organisatorin Frau Keim nur ab. Sie macht sich keine Sorgen. „Warum auch?“, fragt ein anderer Läufer, „hier ist die Strecke schöner. Außerdem ist das Startgeld in Frankfurt doch Wucher! Man muss verrückt sein, wenn man dort läuft!“.

Auch Preise gibt es für die Schnellsten in Steinberg zu gewinnen und locken nicht erst bei der Abschlussveranstaltung des Main-Lauf-Cups, prämiert wird mit Pokalen und vielerlei (teils auch sehr leckeren) Sachpreisen. Gesondert ausgeschrieben sind die Sachpreise für neue Streckenrekorde. Auf der 10-km-Runde wäre es sehr ambitioniert, diese angreifen zu wollen, haben Kerstin Straub (36:38,6 min) und Sören Kah (30:40,2 min) doch bereits beachtliche Leistungen hingelegt. Auf der Halbmarathonstrecke könnten die Bestmarken bei idealem Rennverlauf aber vielleicht unterboten werden, die schnellsten Zeiten stehen dort bei etwas schwächeren 1:27:48,1 h und 1:13:00,7 h, gelaufen durch Nicole Leder und Steffen Kothe.

Nachdem der Sommer in der vergangenen Woche von null auf hundert startete, war sicherlich der ein oder andere gemeldete Teilnehmer froh über die Aussicht auf die schattige Strecke. Zwar war es früh am Morgen mit 11°C noch relativ kühl, spätestens zum Zieleinlauf der Halbmarathonis aber ordentlich warm. Der natürliche Sonnenschutz war also herzlich willkommen.

Der Start fiel heute etwas verhalten aus, der Führungsradsfahrer musste sich längere Zeit umschauen, bevor er so richtig in die Pedale treten durfte. Der spätere Sieger gab an, beim Start zunächst eingeklemmt gewesen zu sein. So konnte sich Aaron Bienenfeld (LG Offenbach) erst nach wenigen hundert Metern, schon im Wald laufend, an die Spitze des Feldes setzen. Aaron, für den es gestern schon richtig gut lief – er gewann den 5-km-Ketteler-Lauf in Offenbach in 16:19 min – konnte sich heute also über seinen zweiten Sieg am Wochenende freuen.

Zunächst wurde er noch von Marius Lau (LG Eintracht Frankfurt) begleitet, der aber nach ca. 2 km abreißen lassen musste. Ihnen folgten die extra aus Mengerskirchen angereisten Daniel Kremer und Marcus Mallebré. Nachdem Marius immer weiter zurückfiel, konnte Daniel zwar den zweiten Platz erobern, an Aaron kam er aber lange Zeit nicht heran. Bis zum Waldausgang blieb der Abstand gleich, erst auf den letzten ca. 200 Asphaltmetern versuchte Daniel noch einmal die letzten Kräfte zu mobilisieren. Zu spät: Aaron siegte in neuer persönlicher Bestzeit von 34:03 min knapp vor Daniel in 34:07 min. Neue persönliche Bestzeit, und das auf der nicht unbedingt leichten Strecke, dafür durfte man ihm Respekt zollen. Matthias Winnhauer (1. M45, 37:10 min, ohne Verein), der zu denjenigen gehört, die die Strecke häufig laufen und diese wie die eigene Westentasche auswendig kennen, hatte sich extra noch etwas für die schwere zweite Streckenhälfte mit Steigung bei km 7 aufgehoben und diese dann auch besser überstanden, als gedacht. Er belegte am Ende den 11. Gesamtplatz.

Den dritten Rang konnte Marius in 34:38 Minuten vor Marcus (35:04 min) noch retten. Knapp hinter Marcus folgte Marius Oberdick vom TV Lorsbach (35:13 min) bevor Timo Grub ins Ziel lief. Timo ist endlich wieder im Wettkampfgeschehen mit dabei, er musste sich lange mit einer Verletzung herumschlagen. Morgens fühlte er sich „immer wie ein Achtzigjähriger“, da war an Laufen nicht zu denken. Heute war schon sein vierter Start nach der

Verletzungspause. Vorne konnte er noch nicht mithalten, aber allzu lange wird das bestimmt nicht mehr dauern. Bis dahin wünschen wir weiterhin beste Genesung!

Bei den Frauen gab es über die 10 km einen Favoritensieg. Weil Kerstin Bertsch (Asics Frontrunner/SSC Hanau-Rodenbach) aber nächste Woche einen Marathonstart in Mannheim anvisiert, lief sie heute „ganz nach Plan“ 38:07 min. Die Zeit reichte für Gesamtrang 17. Ihren eigenen Streckenrekord anzugreifen hatte sie heute nicht vor. Ihr folgte Petra Wassiluk (Team BMW Frankfurt Marathon) nach 40:22 min auf Rang zwei, bevor Sabine Schmitt (Run<sup>2</sup> by Runners Point Mainz) das Stockerl mit einer Zeit von 41:00 min komplettierte.

Über die Halbmarathondistanz war der erste Platz von Beginn an in den Händen des Seriensiegers Steffen Kothe (Bio Runner Rhein-Main). Auf der ersten Runde versteckte er sich noch zwischen den 10-km-Läufern, auf der zweiten war er dann wie gewohnt allein auf weiter Flur. Beim Wendepunkt stoppte er selbst vier Minuten Vorsprung auf seinen nächsten Verfolger und ließ dann bis ins Ziel „austrudeln“. Die Siegerzeit: 1:15:18 h. Dahinter freute sich Marco Schmitt (SV Königshofen) über Rang zwei. Auch er musste weite Teile alleine laufen. Seine Zeit: 1:20:13 h. Erst dahinter wurde es enger, den dritten und den vierten Platz trennten am Ende keine 9 Sekunden. Den letzten Treppchenplatz sicherte sich letztlich Daniel Höckendorff vom selben Verein wie der Sieger in 1:20:59 h. Vierter wurde Oliver Graf vom TGM SV Jügesheim.

Bei den Frauen lief Svitlana Smitiukh (TB Wiesbaden) vorneweg. Und das, obwohl sie mit den Stein- und Schotterwegen gar nicht gut zu Recht kam. Im Ziel klagte sie über Blasen, zeigte aber dennoch nach 1:29:25 h ein strahlendes Siegerlächeln. Damit war klar, dass es 2014 keinen neuen Streckenrekord geben würde. Verena Bender (ohne Verein) wurde in 1:35:00 h zweite, bevor Vanessa Cours (ebenfalls ohne Verein) mit einer Zeit von 1:38:02 h dritte wurde.

Dann erst erfolgten die Starts des Jedermannlaufs sowie der Schülerläufe. Über die 5,3 km siegte Thomas Kötting (Software AG Team DSW Darmstadt) in 22:18 min. Ihm folgte nur ein einziger weiterer Mann (Mohamed El Idrissi, 22:30 min) bevor Clara Uherek (Tria Kids SPV Seligenstadt, 24:15 min) als Gesamtdritte aus dem Wald kam. Trotz ihrer geringen Körpergröße lehrte die 2002 geborene Athletin so manchen Mitläufer das Fürchten.

Dann ging es noch einmal um Punkte beim Main-Lauf-Cup. Bei den Schülern war Sasha Müller vom SSC Hanau-Rodenbach in 7:03 min der Schnellste, im Lauf der Schülerinnen war Gina-Marielle Schürg (TSV Friedberg-Fauerbach, 7:30 min) siegreich.

Über alle Strecken wurden insgesamt 793 Finisher gezählt. Und keiner bereute sein heutiges Kommen. Wer will da schon nach Frankfurt?