

Tradition am Ostermontag: der Rodgauer Osterlauf

Bestenlistenfähige Strecke und Rekordprämien locken zur Osterhasenjagd

Bereits zum 37. Mal lud die Laufabteilung der TGM SV Jügesheim zum Osterlauf, und traditionsgemäß tummelten sich die Läuferbeine am Vormittag des Ostermontags im zweitgrößten Stadtteil Rodgaus im Landkreis Offenbach. Doch diese regionale Beschreibung ist müßig, ist Jügesheim doch in Läuferkreisen durch seine schnellen Strecken und hervorragende Organisation der Veranstaltungen deutschlandweit bekannt.



Jügesheim ist beliebt und bleibt „konservativ“

Wie immer tummelten sie sich gerne, die Beine, war doch das Wetter in der Woche vor Ostern insbesondere zum Laufen nicht allzu angenehm gewesen. Der Sturm blies so einige gute Vorsätze einfach davon. Seit den Feiertagen gab es dann endlich wieder Sonnenschein, wenn auch vereinzelt, und am heutigen Ostermontag herrschten wieder wunderbarstes Sonnenwetter und (zumindest zur Siegerehrung) ansteigende Temperaturen. Kein Problem also, dass das Auferstehungsfest des christlichen Herrn in diesem Jahr auf ein deutlich früheres Datum fiel als noch im letzten Jahr. Die einen Beine tummelten sich, um persönliche oder Strecken-Rekorde und die zugehörigen Prämien zu jagen, manch andere, um dem Osterhasen die letzten Eier abzuluxsen und wieder andere wollten einfach nur laufen, um die gestrigen Eier wieder von den Hüften abzuschütteln. Alle zusammen bildeten sie zwei bunte Felder: zunächst über 25 km, eine halbe Stunde später dann über 10 km.

Dass sie sich tummeln konnten, dafür sorgte das Organisationsteam um Detlev Gumbmann, was an Ostern „mitunter stressig“ ist. In diesem Jahr besonders, weil noch am Donnerstag ein Baum über der Strecke lag – das hessische Forstamt half schnell und unbürokratisch. Am Samstag wurde dann bereits mit dem Aufbau begonnen, am Ostermontag ging es dann vor Ort bereits um 7 Uhr los. Das

Ergebnis: wie immer perfekt. Insbesondere die Strecke war liebevoll präpariert, dazu an jeder Kreuzung ein Streckenposten. Verlaufen unmöglich!

Gelaufen wird auf dem gewohnt flachen, schnellen und bestenlistenfähigen Kurs, der schon einigen zu einer neuen persönlichen Bestzeit verhalf. Über 10 km entspricht der Kurs dem der Winterlaufserie, nur in die andere Richtung gelaufen; über 25 km wird ein kleiner, aber feiner Umweg um das Hofgut Patershausen angehängt und die Runde zwei Mal bewältigt. Zusätzlich werden auf dem langen Kanten Getränkestellen angeboten, die für die 10 km nicht notwendig sind. Ferner ist, wie es sich gehört, jeder Kilometer exakt vermessen und gekennzeichnet.

Obwohl Anfang der 90er Jahre entschieden wurde, dass der Halbmarathon wichtiger sei und seit 1993 meisterschaftsrelevant ist, sind in Jügesheim weiterhin die „konservativen“ 25 km im Programm. Für manche ist diese Distanz für die Marathonvorbereitung wichtig, für andere geht es schlicht um die Abwechslung. Halbmarathonläufe sind einfach zu gewöhnlich geworden.

Auch 2015 wieder mit Prämien

Gestartet wird um 10 und 10:30 Uhr auf dem Korbeineweg Richtung Dietzenbach und Heusenstamm. Der halbstündige Vorsprung reicht den schnelleren 25ern, um nicht von den 10ern eingefangen zu werden. Und nachdem die Idee im letzten Jahr auf so positive Resonanz stieß, wurden auch 2015 wieder Prämien ausgelobt: 50 € für einen neuen Streckenrekord – wird dieser nicht gebrochen, wandert der Schein in den Jackpot. Weil allerdings drei der vier Rekorde im letzten Jahr Erneuerung fanden, gab es heuer lediglich für einen neuen Männerrekord über 25 km den größeren Reibach von 100 € zu machen. Die aktuellen Rekordmarken stehen über 10 km bei den Frauen bei 38:06 min., bei den Männern bei 33:25 min. Über 25 km stehen die zu unterbietenden Zeiten bei 1:37:45 Stunden bei den Frauen und bei 1:30:33 Stunden bei den Männern.

Wobei angemerkt werden muss, dass in Jügesheim natürlich schon deutlich schneller gerannt wurde, teilweise mitunter Spitzenzeiten von unter 30 Minuten auf der 10-km-Runde. Von Streckenrekorden kann dennoch gesprochen werden, weil durch den Neubau der S-Bahn die Streckenführung überdacht werden musste. Das neue Sportzentrum „Main-Energie-Stadion“ bot dazu die Gelegenheit, die folgerichtig genutzt wurde, um den Start- und Zielbereich zu verlegen. Demzufolge werden die Laufduelle seither auf einer leicht veränderten Streckenführung ausgetragen. Durch Julian Flügel konnte bei der Winterlaufserie in diesem (30:02 min) wie auch im letzten Winter (30:09 min) an frühere Spitzenleistungen erinnert werden. Beim Osterlauf hingegen ist es eher die regionale Elite, die die Prämien unter sich ausmacht.

Die regionale Elite ist am Start

Von den schnellsten der Region waren wieder einmal die meisten vertreten. Die Starterliste des 10-km-Laufs führten der Vorjahressieger und Rekordinhaber (33:25 min) Axel Koppert sowie Nachwuchstalent und Vielstarter Aaron Bienenfeld, der beim letzten Durchgang der diesjährigen Winterlaufserie seine persönliche Bestzeit auf 33:17 min schrauben konnte, an. Koppert ist nicht nur auf ausgewiesenen Streckenführungen schnell unterwegs, auch mit Karte, beim Orientierungslauf,

verfolgt er hohe Ziele. Dieses Jahr würde er gerne mit zur WM nach Schottland. Gefordert werden dazu 32:55 min über die 10 km oder aber 15:55 min über die Hälfte der Distanz. Sein heutiger Start in Jügesheim stellt den ersten ernsthaften Versuch dar, eine der Marken zu unterbieten. Bienenfeld präsentiert sich derzeit ebenso in glänzender Verfassung. Der neuen persönlichen Bestzeit über 10 km ließ er vier Wochen später in Frankfurt eine neue Bestzeit im Halbmarathon (1:14:34 h) folgen. Wiederum in der Folgeweche konnte er dann noch den 10-km-Streckenrekord in Grossheubach unterbieten. Und auch der vorletzte Seriensieger der Winterlaufserie, Jürgen Zehnder, ließ sich an der Startlinie blicken.

Ebenso im Feld war Manuel Ruhland – immerhin mit einer Bestzeit von deutlich schnelleren 31:24 min ausgestattet –, der jedoch nach längerer Laufabstinenz erst wieder ins Training eingestiegen ist und plante, knapp über 34 Minuten zu laufen (Anmerkung: es wurden 34:39 min). Bei den Frauen gaben sich Sabine Schmitt und Nadja Heininger die Ehre; beide würden es allerdings schwer haben, an die Streckenbestmarke von Noémie Claeysens heranzukommen. Wenn aber nicht um den Rekord gelaufen wird, so bot doch auch der Tageserfolg ausreichend Motivation für ein spannendes Duell.

Auch über die 25 km würde der Rekord von Natascha Schmitt wohl Bestand haben. Am Start ließ sich zunächst noch keine Favoritin ausmachen. Rekordhoffnungen hingegen gab es bei den Männern. Markus Heidl, ganz in der Nähe beheimatet und häufig auf den Wegen der Laufstrecke unterwegs, wollte die aktuelle Form nutzen, um die Bestmarke auf unter 90 Minuten zu schrauben. Erst vor acht Tagen hatte er trotz widriger Bedingungen beim Berliner Halbmarathon mit 1:11:18 h einen neuen persönlichen Rekord erzielt. Daneben tummelten sich einige schnelle Triathleten und Trailläufer in der ersten Startreihe.

Spiridon Frankfurt dominiert die 25 km

Doch genug der vielen Worte, Taten sollten folgen! Den Beginn machten planmäßig die 25-km-Läufer, die pünktlich auf die Strecke geschickt wurden. Von Beginn an war es ein Sololauf von Markus Heidl (Team Skechers/Spiridon Frankfurt), der lediglich den Führungsfahrradfahrer als Begleitung hatte. Bis zur Verfolgergruppe riss schnell eine Lücke, die kontinuierlich größer wurde. Heidl lief kontinuierliche 5-km-Abschnitte zwischen 17:40 und 17:50 min und lag damit von Beginn an klar auf Streckenrekordkurs. Dahinter führte Frank Wiegand (Passtschon 98), der sich derzeit auf seinen „Heimmarathon“ im Weiltal in zwei Wochen vorbereitet, die Verfolgergruppe mit jeweils knapp 19 min pro 5 km an. Ab Kilometer 20 wurde von zwei Konkurrenten dann deutlich angezogen, und Frank musste erst etwas herausnehmen und sich dann mit Gesamtplatz 4 begnügen – dass er seine Alterklasse gewinnen würde, stand nie zur Debatte. Das bessere Ende um Platz zwei und Platz 1 der M45 erkämpfte Gunnar Dussa (TSV Uelversheim) für sich. Im Ziel hatte er nach 1h33:09 min sechs Sekunden Vorsprung auf den Drittplatzierten Marco Schneider (LuT Aschaffenburg/ASICS Frontrunner), dem „ein paar Hügel“ lieber gewesen wären, als die topfebene Strecke von Jügesheim. Er bereitet sich wieder einmal auf den Transalpinlauf vor. Derweil hatte Markus Heidl seinen Stiefel durchgezogen und den Streckenrekord um 2:10 min auf 1h28:23 min verbessert.

Auch bei den Frauen dominierte eine Läuferin von Spiridon Frankfurt. Den Streckenrekord hatte Martina Osmann (Spiridon Frankfurt) dabei aber nie im Visier,

sie ließ sich von ihrem Vereinskollegen und –betreuer Thomas Wagner zu einer deutlichen und starken neuen persönlichen Bestzeit von 1h48:20 ziehen. Ihr Vorsprung vor der zweitplatzierten war dafür mit gut elf Minuten noch deutlicher als bei den Männern. Renate Henrich aus Offenbach sicherte sich mit einer Zeit von 1h59:25 min den zweiten Platz und blieb als letzte Frau noch unter 2 Stunden. Karin Reeh (LT Hanau/Bruckköbel) komplettierte schließlich nach 2h05:49 das Stockerl.

Viele schnelle Osterhasen

Kaum waren die letzten der bunten Langstreckenläuferschar im Wald verschwunden, begannen die 10er mit den Hufen zu scharren. Ebenso pünktlich und mit etwas mehr Dampf durfte schließlich auch das zweite Feld starten. Schnell kristallisierte sich hier eine 4er-Führungsgruppe heraus. Bis zur Hälfte nach 16:42 Minuten führte meist der bis dato noch aktuelle Streckenrekordinhaber Axel Koppert (TSV Heusenstamm) die Gruppe an. Mit ihm liefen Efrem Milue (LG Seligenstadt), Aaron Bienenfeld (LG Offenbach) und Jürgen Zehnder (TSV Pfungstadt), der sich im Folgenden dann leicht absetzen konnte. Nur Aaron blieb noch auf Kontakt, Efrem fiel zurück, Axel hatte eine Schwächephase zwischen km 7 und 8 zu überstehen. Auf den letzten Kilometer ging Jürgen dann mit einem Vorsprung von knapp zehn Metern. Nicht genug, wie sich herausstellen sollte, denn Aaron hatte nach reichlich Tempotraining in der letzten Zeit noch Kraft in den Beinen und siegte schließlich mit neuem Streckenrekord von 33:15,3 min ganz knapp vor Jürgen (33:16,9). Damit liegt er gut auf Kurs, Jürgens nächstes Ziel sind die deutschen Meisterschaften über 10000 m. Auch Aaron will im Sommer auf der Bahn angreifen und hat große Ziele – am liebsten würde er über die 800 m unter zwei und über die 3000 m unter neun Minuten bleiben.

Axel sicherte sich nach 33:28 min Rang drei und blieb von der Zeit her im Bereich seiner letztjährigen Marke. Efrem lief nach 34:06 min auf Platz vier.

Bei den Frauen lieferten sich Sabine Schmitt (USC Mainz) und Nadja Heiningen (TSG Kleinostheim) das erwartete Duell. Zuerst verfolgte Sabine Nadja, dann überholte sie und Nadja verfolgte wiederum Sabine. Am Ende setzte sich Sabine durch – vielleicht auch, weil sich Nadja noch am Freitag leicht im Training verletzt hatte und noch einen Hauch von Vorsicht walten ließ. Mit 39:49 min blieb Sabine als einzige Frau unter vierzig Minuten, Nadja folgte nach 40:17 min auf Platz zwei. In der nächsten Woche plant Sabine in Seligenstadt über 25 km den letzten Test vor dem Hamburg Marathon, Nadja hingegen plant im Frühjahr und Sommer weiterhin mit Distanzen bis 10 km, erst im Herbst gibt es einen Halbmarathon. Und einen Marathon – vielleicht. Das Treppchen bei den Frauen komplettierte Hilke Bertschy-Abele (43:56 min) vom SSC Hanau-Rodenbach, die noch unter 44 Minuten das Zieltor durchlaufen hatte, wie immer in Jügesheim fachmännisch von „Vanman“ Jochen Heringhaus kommentiert.

Nach dem Zieleinlauf gab es dann für jeden ein Schokoladenosterei. Bis sich Nachschub bei der Bewirtung geholt werden konnte, hingen auch schon die ersten Ergebnislisten, der Zeitnahmedienst MA:XX Timing leistete wieder gute Arbeit. Bei der Siegerehrung wurden dann die Prämien und Preise verteilt – in diesem Jahr aber nicht nur für die Läufer: auch die TGMSV Jügesheim für das Winterlauf-Jubiläum und Detlev Gumbmann im Speziellen wurden vom HLV ausgezeichnet. Wir hoffen, dass sie dadurch wie durch die vielen glücklichen Teilnehmergeichter genug entlohnt

wurden, dass Osterlauf wie auch Winterlaufserie fortgeführt werden. Bis im November also!