

Vom Winde verweht – der Frankfurter Halbmarathon in der 14. Auflage



Im Gegensatz zum Marathon wird der Frankfurter Halbmarathon in ehrenamtlicher Vereinsarbeit organisiert. Ein herausragender Gemeinschaftsakt von Spiridon Frankfurt, Deutschlands größtem Laufverein, gehen doch mittlerweile beständig etwa 5000 Läuferinnen und Läufer an den Start.

Heuer war der Andrang gar besonders groß: die 5500 zur Verfügung stehenden Voranmeldungen waren schon Anfang des Jahres erreicht; wer sich nicht schon frühzeitig zu einem Start entschieden hatte, musste verwundert feststellen, dass nur noch eine Nachmeldung möglich war. Am Morgen des Rennsonntags schließlich waren diese Nachmeldeplätze heiß begehrt, denn beim überregionalen Frühjahrshighlight herrschten beste Laufbedingungen: Sonnenschein und etwa 6°C.

Schon die 13. Auflage des vergangenen Jahres „boomte“ (LaufReport berichtete). Zwar etwas später, aber auch im letzten Jahr wurden alle 5500 möglichen Voranmeldungen ausgeschöpft – muss sich der Verein Gedanken um eine neue Strecke mit mehr Platz machen? Weil Lufthansa als namensgebender Sponsor ausgestiegen ist, könnten die Mehreinnahmen durch noch mehr Starter die Kassen auf das alte Niveau füllen.

Berühmt ist die Strecke für den Zieleinlauf in der Commerzbank-Arena – ein besonderes Erlebnis, auch wenn die Ränge bei einem Bundesligaspiel natürlich dichter besetzt sind. An Ort und Stelle erfolgt auch der Start des Halbmarathons und damit die einzige Strecke des Tages: um 10 Uhr stehen die tausenden Teilnehmer in Erwartung der Startschüsse in einem nicht enden wollenden Startkanal und bieten ein beeindruckendes Bild.

Vom Stadion weg geht es zunächst über die Flughafen- und Golfstraße durch Niederrad an den Main. Vom Radweg wird zunächst auf den Tiefkai, dann, hinter der Untermainbrücke, auf den Schaumainkai gewechselt. Kurz vor Kilometer zehn wird der Fluss verlassen und der Rückweg durch die Stresemannallee und Louisa angetreten. Zwischen km 12 und 15 geht es hinauf, 25 Höhenmeter lassen bereits hier die ersten Oberschenkel brennen. Dann ist die

Isenburger Schneise erreicht, auf der nach gut 16 km gewendet wird. Ist schließlich die Brücke („ein Königreich für ein Pferd!“) bei km 19 überwunden, ist das Stadion schon in Sicht. Dieses will aber zunächst einmal komplett umrundet werden, bevor endlich im Inneren gejubelt werden darf.

Insgesamt eine schnelle Strecke und ein würdiger Auftakt für die mittlerweile 19. Saison des Rosbacher Main-Lauf-Cups der Stadt Frankfurt. Außerdem werden schon seit einigen Jahren die Frankfurter Kreismeisterschaften integriert. Teilweise, wie in Niederrad, steht kaum ein Zuschauer am Streckenrand, teilweise werden die Läuferinnen und Läufer aber auch, wie beispielsweise am Main oder am Stadion, von vielen Laufbegeisterten angetrieben.

In Läuferkreisen berühmt ist ebenso der Tempomacher für die vier-Minuten-Gruppe: Kurt Stenzel, WM-Teilnehmer (12. Platz 1993), 12-facher Deutscher Meister und Trainer der Leistungsgruppe von Spiridon Frankfurt, lässt es sich nicht nehmen, sowohl beim Silvesterlauf als auch beim Halbmarathon für einen gleichmäßigen Schnitt zu sorgen. In beiden Fällen werden vier Minuten pro Kilometer angestrebt, was auf den Halbmarathon eine Endzeit von 1:24:23 Stunden bedeutet. Wer bis zum Ende dranbleibt, kann sich live von Kurts Anfeuerungstalent überzeugen.

Wegen der vielen Teilnehmer wird auch beim Frankfurter Halbmarathon in sogenannten Wellen gestartet: jeder Block, in den sich die Läuferinnen und Läufer anhand ihrer geplanten Zielzeit selbst einordnen, wird separat gestartet. Den Beginn macht um Punkt zehn Uhr die Elite, die sich in Frankfurt bei den Männern durch eine Bestzeit unter 1h17, bei den Frauen unter 1h30 definiert.

Besonders hervorzuheben sind im 2016er Elitefeld verschiedene: zunächst wäre da Lokalmatadorin Tinka Uphoff, die dadurch, dass Vorjahressiegerin Fate Tola, die in Streckenrekordzeit von 1:13:40 h gewann und dritte im Gesamteinlauf wurde, nicht wieder starten würde, die klare Favoritin ist. Ende Januar lief sie beim 50-km-Ultralauf in Rodgau (auch hier berichtete LaufReport) neuen Streckenrekord und will beim Hamburg-Marathon eine neue persönliche Bestzeit laufen. Der heutige Halbmarathon soll dafür als Formüberprüfung dienen, denn nachdem sie eine Woche nach ihrem Rekordlauf in Rodgau auch noch die 20 km in Rheinzabern unter die Füße nahm, war sie im Anschluss müde. So müde, dass sie bei den hessischen Crosslaufmeisterschaften sogar ausstieg. Im Urlaub vergangene Woche holte sie dann viel Schlaf nach und will sich heute wieder beweisen. Ihre Bestzeit liegt seit dem Freiburg-Marathon 2014 bei 1h16'56.

Sie bekommt es mit internationaler Konkurrenz zu tun: Josephine Ambjörnsson (Hasselby SK) ist extra aus Schweden angereist, um ca. 1:17:30 h zu laufen. Wegen der kalten Temperaturen im hohen Norden werden dort im Frühjahr keine Rennen ausgetragen.

Als nächstes zu nennen ist Tilahun Babsa. Tilahun ist ein Äthiopischer Flüchtling, der seit letzten Herbst in der Leistungsgruppe des ausrichtenden Vereins trainiert und dort gut integriert ist. Schon den Frankfurter Silvesterlauf konnte er gewinnen. Gespannt darf man auf seine Zielzeit sein – er selbst traut sich einen neuen Streckenrekord zu, der derzeit bei 65'29 steht. Zu tun bekommen wird er es bei diesen Geschwindigkeiten vermutlich nur mit Eyob Salomon von der SG Wenden, der bei nationalen Titelkämpfen schon für Aufsehen sorgte, zuletzt bei den deutschen Crosslaufmeisterschaften.

Außerdem zu nennen ist Aaron Bienenfeld, der junge Main-Lauf-Cup-Sieger des letzten Jahres. Aaron hat sich über den Winter stark über die 10-km-Distanz verbessert: nach 32:04 Minuten stoppte in Jügesheim die Uhr. Wie viel Steigerung würde heute im Halbmarathon möglich sein? Seine Zeit aus dem letzten Jahr: 1h14'34.

Schon zum zehnten Mal dabei: Marco Schwab vom PSV Grün-Weiß-Kassel. So langsam hat sich der schnelle Läufer einen Freistart verdient. Außerdem natürlich noch viele weitere, das Rennen würde die zu ehrenden offenbaren.

Das Rennen

Wie sich zeigen würde, war das Wetter nicht so ideal wie zunächst gedacht. Die Temperaturen passten zwar, es wehte jedoch ein ordentlicher Wind. Insbesondere auf der ersten Streckenhälfte, in Niederrad wie am Main, teils heftig von vorne. Wohl dem, der eine Gruppe hatte.

So war auch relativ schnell klar, dass die Streckenrekorde halten würden. Denn die späteren Sieger liefen schon früh alleine. Bei den Männern bildete sich zwar zunächst eine achtköpfige Spitzengruppe, die Eyob Salomon (SG Wenden) aber bereits nach zwei Kilometern sprengte. Ihm folgte lediglich Tilahun Babsa (Spiridon Frankfurt), der aber bald Probleme bekam: insbesondere seine rechte Schulter schmerzte, sodass er Eyob laufen lassen musste.

Dahinter bildete sich um Jochen Uhrig (TSG Weinheim Team Radsport), Aaron Bienenfeld (LG Offenbach), Marco Schwab (PSV Grün-Weiß Kassel) und Thomas Thyssen (DERTOURISTIK Frankfurt) eine starke Gruppe, die für ebenso starke Zeiten sorgte. Es folgten vereinzelt Läufer, bis auch die ersten Frauen in Sicht kamen.

Hier verwunderte besonders, dass Tinka Uphoff (Spiridon Frankfurt) weit abgeschlagen zurücklag. Dem Frauenfeld vorneweg stürmte stattdessen Josephine Ambjörnsson (Hasselby SK), die Schwedin, die die frühe Formüberprüfung sucht. In Deutschland ist sie schon öfter gelaufen: zuletzt den Marathon, ebenso in der Mainmetropole, vor einigen Jahren den Halbmarathon in Mainz. Sie läuft gerne hier, und so weit sei der Weg auch nicht, mit dem Flugzeug braucht sie nur eine Stunde. Dennoch – auch sie musste sich alleine dem Kampf gegen den Wind stellen und war auch schon etwas hinter ihrem Zeitplan zurück.

Nicht weit hinter ihr folgt Anna Herzberg (KS-Sportsworld), die schon im letzten Jahr ein starkes Rennen gezeigt hatte. Frankfurt scheint ihr zu liegen.

Und während vorne schon die Post abgeht, waren die Bilder am Start wieder sehr beeindruckend: 4745 Finisher würden am Ende des Tages einen neuen Rekord bedeuten. Da hatte der Zeitnahmediendienst Davengo einiges zu tun, hatte die Ergebnisse nach dem Rennen aber schnell online.

Dass sich der Wind aber auch im großen Feld bemerkbar machte, zeigen die Zahlen. Waren im letzten Jahr (von 4614 Läuferinnen und Läufern im Ziel) noch 332 unter 90 Minuten und 3174 unter 2 h geblieben, waren es in diesem Jahr weniger: 304 unter 90 min, 3115 unter zwei Stunden.

Bis zur Isenburger Schneise hatte Eyob seinen Vorsprung vergrößert und sich die Vierergruppe zersprengt: Jochen lief bereits auf Tilahun auf, Aaron und Marco duellierten sich, Thomas versuchte Anschluss zu halten.

Im Ziel siegte schließlich Eyob nach 1:07:19 h vor Jochen Uhrig (1h09'32). Dahinter zeigte der Jüngste ein sehr starkes Rennen: Aaron war zwischenzeitlich von Marco überholt worden, konnte aber kontern und sogar noch Tilahun einholen. Nach 70'03 min verpasste er die 70-Minuten-Marke nur knapp, steigerte sich aber um unglaubliche viereinhalb (!) Minuten. Dahinter wurde Tilahun (70'23) knapp vor Marco (70'27) vierter, wiederum knapp dahinter folgte Thomas (70'33). Ein starkes wie spannendes Rennen!

Bei den Frauen konnte Josephine Anna (1:20:03 h) auf Abstand halten und siegte schließlich nach 1:19:54 h. Michaela Mertova (1:20:22 h) machte das Rennen als Dritte nicht nur äußerst

eng, sondern ebenso international! Eng insbesondere deshalb, weil Sandra Jöri (1h20'25, STV Anspach) nur vier Sekunden hinter ihr lag, allerdings nicht im Eliteblock gestartet war und deshalb keinen Schlusspurt lieferte.

Die integrierten Kreismeisterschaften hatte sich der austragende Verein komplett „unter den Nagel gerissen“: die ersten drei Plätze bei den Männern wie bei den Frauen gingen an Spiridon Frankfurt: Christina Göpfert vor Tinka Uphoff und Astrid Gelsema; Markus Heidl vor Hermann Alpermann und Thorsten Behnke.

Und damit war sie schon wieder Geschichte, die sportliche Standortbestimmung im Frühjahr. Im nächsten Jahr gibt es ein kleines Jubiläum, dann jährt sich der Frankfurter Halbmarathon bereits zum 15. Mal. Für die Teilnehmer des Main-Lauf-Cups geht es Anfang April mit dem Seligenstädter Wasserlauf weiter.