

Der Frühling kommt zum Seligenstädter Wasserlauf

Da ist er endlich, der Frühling! Nach langen Wochen, die es den Läuferinnen und Läufern mit niedrigen Temperaturen und Nässe oft schwierig machten, hinaus zu gehen, um loszulaufen, kamen jetzt, nach dem Wechsel zur Sommerzeit, endlich die ersten wärmenden Sonnenstrahlen.



Schon der Samstag war herrlich. Und auch der Sonntagmorgen kündigte einen schönen Tag an. So konnten sich alle Beteiligten auf einen perfekten Laufsonntag freuen. Denn bereits zum 37. Mal wurde zum Seligenstädter Wasserlauf geladen: Das Team der Turngesellschaft 1895 Seligenstadt e.V. (Abteilung Run & Walk) um Abteilungsleiter Markus Wollenleber hatte alles für einen sportlichen Vormittag in Seligenstadt gerichtet. So kann sich beim 25-km-Lauf auf den anstehenden Frühjahrsmarathon vorbereitet, auf den 10 km bzw. – für die Schüler – den 2 km die Geschwindigkeit getestet oder auch auf den 7 km gewalkt werden. Natürlich kann ebenso das ganze Spektakel Eis essend beobachtet werden. Denn neben dem reichhaltigen Kuchenbuffet des Veranstalters gibt es in Seligenstadt legendäre Eis-Cafés.

In Seligenstadt wird in zwei Richtungen gelaufen. Den Beginn machen die 25er, die in südliche Richtung geschickt werden. Nur fünf Minuten später laufen dann die 10er in die entgegengesetzte Richtung los. Die 25er wenden nach 7,5 km, um dann, wieder im Start- und Zielbereich angelangt, ebenso noch die 10-km-Strecke unter die Füße nehmen. Auch auf dieser Distanz gibt es einen Wendepunkt, diesmal nach fünf Kilometern. Die komplette Strecke verläuft asphaltiert am Main entlang. Perfekt zu laufen, denn zum einen ist das Rennen dadurch komplett autofrei, zum anderen fast eben. Fast – so viel sei angemerkt – deshalb, weil es auf der 25-km-Strecke, obwohl ja nur am Fluss gelaufen wird, Steigungen gibt, die manche staunen ließen.

Die Wendepunkte eignen sich für die Läufer, um nach der Konkurrenz zu sehen oder auch anzufeuern, brechen aber etwas den Rhythmus; für die Zuschauer lassen sich an Ort und Stelle die Teilnehmer mehrmals anfeuern – was einige Taten, insbesondere im Start- und Zielbereich war einiges los.

An Ort und Stelle wurde auch einiges aufgefahren: Die Veranstaltungen des Main-Lauf-Cups erfreuen sich durchweg großer Beliebtheit und erstrecken sich über das komplette Jahr. So gab es wieder frische Bio-Bananen, eine große Getränkeauswahl und eine riesige, mit Luft gefüllte Bierflasche. Doch nicht nur viel Werbung und Getränke brachte die Serie, in die der Wasserlauf bereits zum fünften Mal in Folge integriert ist, es ging auch wieder sportlich zur Sache. Im Schülerlauf sowie über 10 und 25 Kilometer geht es damit nämlich nicht nur um schnelle Zeiten, sondern ebenso um die Platzierungen und damit um Punkte.

Die ersten des Tages dieser Punkte konnte sich Sasha Müller sichern. Noch im letzten Jahr war Sasha um zwei Sekunden seinem Vereinskameraden Marius Abele unterlegen gewesen, der mit 6'07 neuen Streckenrekord lief. Ein Jahr später ließ er es zu keinem Duell kommen und lief im Alleingang dieselbe Zeit: 6'07. Karl Wandukwa hatte als Zweiter einen Rückstand von einer halben Minute, lag aber wiederum deutlich vor den nächsten beiden Läufern: Auch die Plätze drei und vier gingen an den SSC Hanau-Rodenbach, Evan Habtemichael und Robin Petzold lieferten sich ein Duell bis zur Ziellinie.

Bei den Schülerinnen ging es deutlich enger zu. Nesserin Ammerschläger und Elena Taubel (beide 7'29, SSC Hanau-Rodenbach) liefen in derselben Sekunde ein und hatten elf bzw. 15 Sekunden Vorsprung auf Sara Kiefer (SC Steinberg) und Meret Joeris (MTV Bad Kreuznach). Eine schöne Sache: für alle Teilnehmer des Schülerlaufs gab es Medaillen.

Einen Alleingang gab es auch auf der 10-km-Strecke, und zwar einen deutlichen! Nachdem Aaron Bienenfeld am vergangenen Montag den Osterlauf wegen einer Erkältung hatte ausfallen lassen müssen, war er heute wieder zurück. Man könnte sagen: stärker denn je! Denn mit 31:52 lief er zum ersten Mal unter 32 Minuten und distanzierte die Konkurrenz weit außerhalb der Sichtweite. Für die Gesamtwertung des Main-Lauf-Cup wird nur schwer an ihm vorbeizukommen sein.

Der nächste Verfolger kam aus Tschechien, und das, obwohl an diesem Wochenende ebenso der Prag-Halbmarathon stattfand. Tomas Mach (DHL IST Prague) lag nach 34'49 zwanzig Sekunden vor Jakob Thoming vom SSC Hanau-Rodenbach. Danach ging es Schlag auf Schlag: insgesamt blieben 10 Läufer unter 36 Minuten!

Auch die erste Frau ist sehr bekannt im Main-Lauf-Cup: Kerstin Bertsch (SSC Hanau-Rodenbach) lief nach 39'10 zu einem weiteren Sieg. Irina Haub (DJK Flörsheim) blieb ihr aber bis zuletzt auf den Fersen und folgte nur wenige Sekunden nach ihr: 39'17. Auch die nächsten ließen nicht lange auf sich warten: Tine Holste (Eintracht Frankfurt Triathlon) komplettierte als Dritte nach 39'29 das Treppchen, Alexandra Wasse (ELT Großheubach) blieb zwei Sekunden dahinter ebenso deutlich unter 40 Minuten.

Und während das große 10-km-Feld (164 Frauen & 322 Männer) nach und nach ins Ziel lief, passierten immer mehr 25er das große Banner und damit km 15. Allen voran Ayele Degen (LG OVAG Friedberg-Fauerbach), der die Konkurrenz auf dem ersten Kilometer taxiert hatte und dann davongelaufen war. Hinter ihm folgte mit Karsten Fischer (SSC Hanau-Rodenbach), Markus Heidl (laufenhilft.de / Spiridon Frankfurt) und Tomi Halme (Finnish marathon Runners) eine Dreiergruppe, bevor immer wieder Einzelkämpfer auftauchten. Auch Svitlana Smitiukh (TB Wiesbaden) lief alleine, die zweitplatzierte Lena Becker (TGV Schotten) folgte mit einigem Abstand.

An der Führung hatte sich auch auf den letzten 10 Kilometern nichts geändert: Ayele Degen siegte schließlich überlegen nach 1:27:06 h. Die Dreiergruppe dahinter hatte es aber deutlich zerlegt. Nachdem Tomi zunächst 21 Kilometer nur hinterhergelaufen war, ergriff er im Finale die Initiative und konnte sich noch deutlich von seinen Konkurrenten lösen. Mit 48 Sekunden Rückstand wurde er Zweiter. Dahinter folgte zunächst Karsten (1h28'09), dann Markus (1h28'44).

Marc Scheuring (TSG Triathlon Team Spannrit Kleinostheim), der noch beim Frankfurter Halbmarathon eine starke Leistung gezeigt hatte, musste heute die Verfolgergruppe frühzeitig ziehen lassen. Er wurde nach 1h31'59 Fünfter. Torsten Zervas überzeugte als schnellster Seligenstädter und Achter im Gesamteinlauf (1h37'08, SPV 1912 Seligenstadt).

Auch bei den Frauen änderte sich in der Führung nichts: Svitlana zeigte ein souveränes Rennen und siegte schließlich nach 1:45:10 h. Beeindruckend lief aber auch Lena dahinter: sie wird in der Ergebnisliste noch mit der Altersklasse U18 und Jahrgang 99 aufgeführt. Mit vier Minuten Rückstand konnte sie heute überzeugen!

Martina Ossmann (BSV Hanau 2) lief schon vor sechs Tagen 25 Kilometer. Heute wurde sie wieder Dritte, war aber fast drei Minuten schneller. Auch Christine Halfen (SG Frankfurt – Nied) blieb mit 1h54'53 noch deutlich unter zwei Stunden.

Alle genossen sie im Ziel die warme Frühlingssonne, die bei allen für glänzende Stimmung sorgte. Und wer nach dem Lauf noch nicht allzu erschöpft war, konnte noch die sehenswerte

historische Altstadt mit den Fachwerkhäusern sowie die Klosteranlage mit ihrem beeindruckenden Innenhof bewundern. Ein rundum gelungener Laufsonntag!