

### 43. Internationaler Volkslauf Mühlheim

Wenn der Mainlaufcup ruft, dann kommen sie, die Läuferinnen und Läufer des Rhein-Main-Gebiets. Auch am heutigen Sonntag waren in Mühlheim-Dietesheim, der sechsten Station des Cups 2016, die Parkplätze rasch Mangelware.

Bereits um neun Uhr ertönte der erste Startschuss des Tages, um schlussendlich 301 Halbmarathonis auf ihre Reise durch die Wälder zwischen Mühlheim, Hanau, Hainburg und Obertshausen zu schicken. In Anbetracht des Datums sicher eine gut gewählte Uhrzeit, gegen Hitze musste heute allerdings nicht gekämpft werden. Während es zunächst noch nieselte, schüttete es auf der zweiten Rennhälfte dann, sodass sich Waldwege und Stadion – eine Aschebahn – in Schlammsehleudern verwandelten, die von den vielen Läuferfüßen angetrieben wurden.

Denn die Halbmarathonis waren keinesfalls alleine unterwegs. Mit zwanzig Minuten Abstand starteten 324 „10er“, die eine ähnliche Strecke zu bewältigen hatten. Später dann gab es außerdem noch Kinderläufe sowie ein fünf-Kilometer-Rennen.



Allen voran stürmte Demeke Wosene, ein Flüchtling aus Afrika, der in Rüsselsheim untergekommen ist. Laut eigener Aussage lief er früher schon unter 61 Minuten, sodass es nicht wunderte, als er den anderen davonzog. Mit einer Siegeszeit von 1:08:23 Stunden deutete er auf der schwierigen Strecke sein Potential an.

Ihm folgten Nikolai Billing (LG Eintracht Frankfurt), Markus Heidl (laufenhilft.de/Spiridon Frankfurt), Matthias Winnhauer und Rolf Ciesielski (beide Team Main-Lauf-Cup), die mal gemeinsam, mal versprengt die weiteren Plätze unter sich ausmachten. Als am stärksten zeigte sich heute Nikolai, der bei seiner Generalprobe für den Berlin-Marathon gerne eine Minute schneller gewesen wäre als seine 1h16'10. In Berlin würde er gerne unter 2h40 bleiben. Als nächster zeigte Matthias ein sehr starkes Rennen, er läuft derzeit in der Form seines Lebens. Seine alte Bestzeit stand heute nie zur Debatte, 1h16'49 bedeuten eine deutliche Steigerung. Rolf (1h17'11) und Markus (1h17'27) mussten ihn am Ende laufen lassen. Auch

Marco Pascal Bühler aus Frankfurt blieb als sechster mit einer Zeit von 1h17'53 noch deutlich unter 80 Minuten.

Ebenso vor dieser Marke wurde bereits die erste Frau empfangen. Diese hatte aber abgekürzt und wurde folgerichtig disqualifiziert. Gerechtigkeit, die so den nächsten Frauen zuteilwurde. Wahre Siegerin wurde Sarah Haustein (team-naunheim.de), die die Strecke in starken 1:24:15 h bewältigte. Friederike Müller (Spiridon Frankfurt) folgte kurz darauf nach 1h25'09, und das, obwohl sie erst vor Wochenfrist bei einem Traillauf über 52 km teilgenommen hatte. Eine Freundin hatte sie zum heutigen Start überredet. Das Stockerl des Halbmarathons komplettierte eine alte Bekannte: Laura Spranz (ebenso Spiridon Frankfurt) lief nach 1h27'04 auf Rang drei.

Währenddessen waren leider schon die Sanitäter gefragt. Im hinteren Feld des Halbmarathons wurden Teilnehmer von Hornissen gestochen. Eine Läuferin musste in der Folge mit dem Auto abgeholt werden – ein Auto, das den heranstürmenden 10-km-Läufern auf dem engen Waldweg entgegenfahren musste. Glücklicherweise blieben diese von Stichen verschont.

Außerdem ließ sich Tilahun Babsa (Spiridon Frankfurt) vom entgegenkommenden Auto auch keineswegs aus seinem schnellen Laufrhythmus reißen. Ebenfalls aus Afrika geflüchtet, hatten die beiden heutigen Sieger auch schon gemeinsam trainiert. Doch während für Demeke der Anfahrtsweg zu umständlich ist, kommt Tilahun weiterhin regelmäßig ins Training von Kurt Stenzel in Frankfurt.

In dieser Woche hatte Tilahun allerdings pausieren müssen, seine Ferse macht Probleme. Der Vorteil: er war deshalb ausgeruht, sodass er so schnell lief wie noch niemand zuvor in Mühlheim. Nach nur 30:21 min stoppte die Uhr für ihn. Und das, obwohl er bereits vorher stehen geblieben war, weil er einen anderen Bogen bereits für das Ziel gehalten hatte.

Das Rennen hinter Tilahun machten Peter Fuchs (Krombacher), Justino Da-Costa (TuS Linden Holzhausen) und Andreas Bause (SF Tria Roßdorf) unter sich aus. Am Ende hatte Peter die Nase vorne und blieb mit 35'54 noch unter 36 Minuten. Auf den Plätzen folgten Justino (36'15) und Andreas (36'32). Jörg Kaiser (37'14, SC Steinberg), der letzte Woche in Koberstadt gewinnen konnte, wurde heute fünfter.

Schnellste Frau des heutigen Tages war die Mexikanerin Tania Moser (Puerta des Sol e.V./Spiridon Frankfurt), die ebenso wie Tilahun (sowie Markus und Friederike) dienstags in der Trainingsgruppe von Kurt Stenzel trainiert. Sie überzeugte mit einer Zeit von 38:44 min. Für Petra Wassiluk (39'13, Team Main-Lauf-Cup) blieb Rang zwei, sie konnte sich gegen Irina Haub (39'27, DJK Flörsheim) durchsetzen.

Sie alle hatten es quasi geschafft, als die Steinbrüche erreicht waren. Hätte man am Ende des Rennens etwas mehr Muße, man könnte im Erholungsgebiet „Mühlheimer Steinbrüche“ die Seele baumeln lassen. Ein Ausflug in die Gegend lohnt allemal, denn nicht nur die Einwohner der Gegend lieben ihre Natur gewordenen Basaltsteinbrüche, in denen seit 1982 nicht mehr abgebaut wird. Mittlerweile erstrecken sich Seen zwischen den Relikten des alten Vulkangebietes Vogelsberg.

Wirklich geschafft ist es dann, wenn das Stadion wieder erreicht ist. Nach der Zielverpflegung, Auslaufen und der obligatorischen Dusche kann dann die reichlich gedeckte Kuchentheke geplündert werden, um genießerisch mampfend die zuletzt startenden Kinderläufe anzufeuern.