

### Station Nr. 3: der Steinberger Volkslauf

Es geht wieder weiter! Nach fast zwei Monaten Pause geht der Mainlaufcup 2017 in die dritte Runde: beim Steinberger Volkslauf im Wald zwischen Dietzenbach und Heusenstamm können die Teilnehmer zwischen 10 und 21,1 km wählen, die Schüler treten über 2,2 Kilometer an.

Das besondere bei den Hauptläufen ist der gemeinsame Start nicht etwa nach Distanz, sondern nach Leistungsvermögen – um das Gedränge auf den nicht allzu breiten Waldwegen zu entzerren, starten zunächst alle Läuferinnen und Läufer mit Zielzeiten unter 50 min bzw. 1h50, die anderen folgen 10 Minuten später. Nach Strecken unterschieden werden können die Athleten dennoch anhand der Startnummern. Vierstellige Nummern bedeuten die Teilnahme am Halbmarathon, dreistellige hingegen die kürzere Distanz von 10 km. Gewählt werden kann außerdem noch der Jedermann-Wettkampf über 5,3 km, der am späten Vormittag stattfindet, wenn die Hauptläufe bereits gelaufen sind (10:40 Uhr). Auch die Schülerläufe finden erst im Anschluss statt (11:40 bzw. 12:00 Uhr).



Der Termin für den Volkslauf fiel in diesem Jahr auf den Sonntag des verlängerten Christi Himmelfahrt Wochenendes. Vielleicht nutzte der ein oder andere grundsätzlich gewillte Volksläufer das lange Wochenende für einen Kurzurlaub oder fuhr gar nach Berlin, um dem Ballsport mit – in diesem Jahr – regionaler Beteiligung zu frönen. Ob sich die Wochenendplanungen auf die Teilnehmerzahl ausgewirkt haben, zeigen schlussendlich die Ergebnislisten, vorangemeldet hatten sich insgesamt gut 500 Läuferinnen und Läufer.

Ingrid Keim, Hauptorganisatorin des Laufs, die wieder von vielen helfenden Händen in den typischen, gelb leuchtenden Steinberger T-Shirts unterstützt wurde (erst gestern titelte beispielsweise die vereinseigene Homepage „Fleißige Männer „kehren“ den Wald und stopfen die Löcher im Parkplatz für den Volkslauf am 28. Mai 2017“), weiß von typischerweise 720 bis 840 Teilnehmern zu berichten. Wegen der Kombination aus Fußball und langem Wochenende waren es in diesem Jahr vor Ort etwas weniger.

Der Wald hingegen zeigte sich von diesen rein menschlichen Festen bzw. Veranstaltungen völlig unbeeindruckt. Wie immer um diese Jahreszeit umgibt die fast völlig im Schatten gelegene Waldstrecke – bei den mittlerweile heißen Temperaturen für das Laufen sehr vorteilhaft – ein leuchtendes Grün. Nach nur wenig Regen in der letzten Woche waren weiterhin die Wege trocken, einige wurden im Laufe des vergangenen Jahres sogar ausgebessert, sodass auf frischem Schotter statt ausgetretenen Steinen gelaufen werden konnte.

Start und Ziel des Volkslaufs befindet sich auf und vor dem Gelände der Heinrich-Mann-Schule (der ältere Bruder des Literaturnobelpreisträgers Thomas Mann) in Dietzenbach-Steinberg. Die amtlich vermessene Strecke verläuft auf der 10-km-Runde des örtlichen Lauftreffs, die das ganze Jahr über durch festinstallierte und sehr gut sichtbare gelbe Schilder markiert und ausgeschildert ist.

Wer nach der – für den Mainlaufcup üblichen – üppigen Zielverpflegung noch Hunger und Durst hat, kann sich vor und nach der Siegerehrung auf dem Schulgelände reichlich mit leckeren herzhaften und süßen Speisen eindecken. Vorher will natürlich aber gelaufen werden:

Die Startunterlagen können dafür bereits ab dem frühen Morgen abgeholt werden. Nach und nach wird das Treiben bunter, bis schließlich Punkt neun die Strecke per Schuss freigegeben wird.

## **Der Lauf**

Vorneweg stürmte einmal mehr Tilahun Babsa (Spiridon Frankfurt), der bereits vergangenes Jahr mit 68:09 min für einen neuen Streckenrekord auf der Halbmarathondistanz gesorgt hatte. Gleiches hatte er in diesem Jahr wieder vor, nachdem er bereits am Wochenende beim Kreisstadtlauf in Höchst für eine neue Rekordmarke (30'45) über 10 km gesorgt hatte. Es scheint auch nur eine Frage der Zeit, bis er einen Versuch auf den Streckenrekord von Sören Kah, der in Steinberg bei 30:40 min steht, wagt.

Diese Zeit liegt mittlerweile auch im Bereich des Machbaren für einen weiteren Athleten. Dieser folgte Tilahun mit nach und nach größer werdender Lücke: Aaron Bienenfeld (SSC Hanau-Rodenbach) ließ es heute nur locker angehen. Das Nachwuchstalente konzentriert sich derzeit vor allem auf die Bahnsaison, wo er bereits am Donnerstag 2'31 über 1000 m und gestern mit 1'56 über 800 m neue persönliche Bestzeit gelaufen ist. Seine Bestzeiten will er weiter noch deutlich unterbieten. Erste dicke Ausrufezeichen konnte er bereits über 5000 (14'20) und 10000 m (30'20) setzen, die Mittelstrecken werden folgen.

Bei den Frauen setzte sich Tania Moser (Spiridon Frankfurt) gleich an die Spitze des Feldes und lief auch bei den Männern recht weit vorne mit, auf der längeren Halbmarathondistanz zeigten zunächst Svitlana Smitiukh (TB Wiesbaden) und Lena Becker (TGV Schotten) ein schönes Duell.

Nach der ersten Runde kam zunächst Tilahun herangestürmt und bog auf die zweite Runde ab, bevor mit Aaron der Schnellste über 10 km folgte. Seine für ihn verhaltenen 33'18 bedeuteten dennoch einen sehr deutlichen Sieg. Bevor es nämlich zwischen Lars Spielvogel (Spiridon Frankfurt) und Justino Da Costa (TuS Lindenholzhausen) im Zielspurt um Rang drei ging, passierte zunächst noch der zweitplatzierte Halbmarathoner den „Scheidpunkt“. Markus Heidl (laufenhilft.de / Spiridon Frankfurt), der ganz in der Nähe von Start und Ziel wohnt, war bis zur Hälfte in der Verfolgergruppe des 10-km-Rennens gelaufen, bevor er sich leicht absetzte und mehr oder weniger allein durch den heimischen Wald unterwegs war.

Das Sprintduell um Rang zwei über 10 km entschied schließlich Lars nach 37'51 für sich. Ihm folgten Justino (37'55), Martin Wilck (Helaba BSG Laufen, 38'04) und dann schon zeitgleich

Tania (38'04). Die Siegerin bei den Frauen war damit ebenso klar wie bei den Männern: Tania gewann mit drei Minuten Vorsprung auf die noch Jugendliche (WU18) Johanna Uherek (SSC Hanau-Rodenbach, 41'16). Auf Rang drei folgte nach 41'55 Eva Skalsky von der LuT Aschaffenburg.

Und während immer mehr 10-km-Läuferinnen und –Läufer folgten, wurde es für Tilahun noch knapp – nicht etwa um den Sieg, der war ihm nie auch nur im Ansatz zu nehmen – sondern um den Streckenrekord. Schließlich konnte er seine eigene Marke aber erneut steigern: mit 68'05 blieb er ganz knapp unter seiner Zeit vom vergangenen Jahr. Markus folgte mehr als 10 Minuten dahinter auf Rang zwei (1h20'12), er hatte seine Verfolger Benjamin Kreuzer (Heilbronn, 1h21'08), Bastian-Dominic Stahl (OCR Frankfurt, 1h23'08) und Björn Baumgart (WSV Schmiedefeld, 1h23'59) auf Abstand halten können.

Nach Daniel Roth, Thilo Büttner, Marcin Piechowicz und Erik von Heyne kam Svitlana schließlich alleine aus dem Wald. Sie siegte nach 1h31'37, Lena hatte heute nicht den besten Tag erwischt, lief aber immerhin noch auf Platz 3 und zum Altersklassensieg (1h39'34). Der zweite Gesamtrang ging bei den Frauen an Christine Halfen (SG Frankfurt-Nied, 1h37'08).

Den 5,3 km Lauf konnte Thomas Szczuka (LG Offenbach, 22'43) vor Alexander Wagner aus Langen (23'14) und Viktoria Mancho (SSC Hanau-Rodenbach, 24'18) gewinnen. Die schnellsten Schüler waren Max Grabosch (SSC Hanau-Rodenbach, 7'32), Moritz Prause (LG Kuchen, 7'54) und der einheimische Raphael Gottweis (SC Steinberg, 7'55). Bei den Mädchen liefen Mirjam Beschorner (SSC Hanau-Rodenbach, 7'37), Sara und Tabea Kiefer (beide SC Steinberg, 7'46 und 8'02) vorne weg.

Die dritte Runde hatte also einiges zu bieten, wobei sich bezüglich der Cupwertung natürlich noch nichts entschieden hat. Und Runde Nr. 4? Die folgt gleich in der nächsten Woche, beim Pfingstlauf in Schwanheim!