Der Hexenkessel im Jugendstil
Auch der 37. Darmstädter Stadtlauf überzeugt

Wenn einmal im Jahr die Innenstadt des „Zentrums des Jugendstils“ Darmstadt zum Hexenkessel wird, weiß jeder, dass wieder Stadtlauf ist, denn die Veranstaltung hat Tradition! Und wann sonst werden die Straßen und Gassen der Darmstädter Fußgängerzone von so vielen strammen Waden in Laufschuhen und begeisterten Zuschauern bevölkert? Auch heuer, bei der bereits 37. Auflage, bewährte sich die Spannungskurve der dicht getakteten Läufe, für die durch eine perfekte Organisation von Wilfried Raatz und unzähligen Freiwilligen des ASC Darmstadt ein reibungsloser Ablauf gewährleistet wurde.

Den Auftakt geben die Bambinis um 19 Uhr über 1300 m auf der Originalrunde, bevor zwei Schüler-„Challenges“ über 2000 m schon auf der sogenannten erweiterten Runde ausgetragen werden. Dann geht es in drei Läufen, bei denen schon richtig schnell gerannt wird und regionale Kräfte für Aufsehen sorgen können, über 5 km bzw. drei erweiterte Runden, bevor der Höhepunkt des Abends mit den Eliteläufen ansteht. Nur dort wird noch (neben dem Bambinilauf) die Originalrunde über 1050 m gelaufen, sodass die Läuferinnen und Läufer im noch schnelleren Takt zu sehen sind. Wurde letztes Jahr noch gemurrt, weil nur Unbekannte und kein einziger Deutscher über die Straßen flogen, wagten sich in diesem Jahr so viele einheimische Läufer wie schon seit vielen Jahren nicht mehr an das Duell mit den vielen Afrikanern und weniger Osteuropäern.

Auch am Wetter gab es in diesem Jahr nichts auszusetzen, nachdem in den letzten Jahren quasi tropische Bedingungen herrschten. 2012 war die Luft so drückend und die Luftfeuchtigkeit so hoch, dass man sich im Carrée zwischen Luisen- und Ludwigsplatz „wie im Dschungel“ fühlte. Und im letzten Jahr kletterten die Temperaturen so hoch, dass „einem der Schweiß schon im Stehen lief“. Mit 18°C, Tendenz fallend, und keinem einzigen Regentropfen waren die äußeren Bedingungen in diesem Jahr ideal.

So konnten die Bambinis (Jahrgänge 2005 und jünger) um Punkt 19 Uhr das Spektakel eröffnen. Um Stürzen vorzubeugen gab es beim ersten Rennen des Tages aber keinen Start

mit Schuss, sondern einen gemächlichen „fliegenden“ Start, bei dem die Kleinen von Helfern des ASC gebremst wurden. So waren auch die Kräfte nicht schon nach den ersten 100 Metern verbraucht; auch nach einer Runde rannten fast alle noch dem Ziel entgegen. Im Sinne der Geschwindigkeit machten Hennes Behrens (5:21 min), Tom Debes (5:23 min) und Jakob Werner (5:24 min; alle ASC Darmstadt) ihre Sache am besten. Schnellstes Mädchen war Lene Keßler vom TV Trebur als neunte mit einer Zeit von 5:49 min.

Nur zehn Minuten nach dem ersten Startschuss wurden dann die SchülerInnen der Jahrgänge 1999 bis 2001 auf die Strecke geschickt. Bei dieser ersten von zwei „Schüler-Challenges“ wird schon einiges an Laufvermögen aufgefahren; da wird taktiert und am Ende gesprintet – und bremsende Helfer beim Start würden bestimmt nicht geduldet. Mit einem, man kann ihn schon deutlich nennen, Vorsprung von 16 Sekunden siegte in diesem Lauf Joshua Becker von der LG Eintracht Frankfurt nach einer Laufzeit von 6:10 Minuten. Ihm folgte der ein Jahr jüngere Nicolas Beck (Software AG Team DSW Darmstadt). Der erste 13-jährige kam vom selben Verein und belegte nach 6:35 min Platz 6. Schnellste weibliche Starterin war in diesem Lauf Svenja Sammer (ohne Verein) mit einer Laufzeit von 7:01 min und Gesamtplatz 13. Ihr folgten Marleen Sinsel (DSW 1912) und Helena Daum (LG Odenwald) mit Laufzeiten von 7:04 und 7:07 min.

Und kurz darauf ertönt schon der nächste Knall: jetzt ist die zweite „Schüler-Challenge“ der Jahrgänge 2002 bis 2004 gestartet, und jetzt wird hier, wie vorher bei den Bambinis befürchtet, mit gewohnt (zu) viel Elan losgelegt. Von diesem Einsatzwillen und dieser Grundschnelligkeit kann sich so manch alter Hase eine dicke Scheibe abschneiden. Letzterer weiß aber durch seine Erfahrung, dass es mitunter klug ist, sich seine Energiereserven gut einzuteilen, denn auch 2000 m können lang werden, was viele der losstürmenden Kinder auch heute wieder auf die harte Tour lernen mussten. Der Spaß ging ihnen dabei aber nicht verloren – und damit waren sie ein weiteres Mal das beste Vorbild für die „Großen“, denn die meisten Erwachsenen geben auf, wenn es anstrengend wird. Grund genug, sich auf dem Ludwigsplatz ausgiebig über die „fit & gesund Aktion“ und das Projekt „Laufen bewegt“ zu informieren und am besten direkt im Anschluss loszulegen, denn gegen Übergewicht und Energielosigkeit ist Bewegung die beste Medizin.
Doch zurück zum Renngeschehen: Daniel Stjepanovic (SV Darmstadt 98) und Paul Pufe aus Roßdorf konnte das hohe Anfangstempo nicht beeindrucken, sie zogen ihren Stiefel mit beeindruckender Manier bis ins Ziel durch. Daniel gewann nach 6:42 min knapp vor Paul, der 6:45 min benötigte. Kaum abhängen ließ sich Max Tertsch vom ASC Darmstadt. Nach seiner 6:49 klaffte eine etwas größere Lücke. Als erstes Mädchen lief Marie Tertsch vom ASC Darmstadt nach 7:03 min auf Gesamtrang sechs. Auf den Plätzen neun und zehn folgten ihr Emily Kunkelmann (7:10; LG Odenwald) und Vereinskameradin Finja Schierl (7:15 min).

Dann ist es schon so weit, dass die 5-Kilometer-Distanz in Angriff genommen werden kann. Den Auftakt geben wie gewohnt die „Masters“, also die Männer der Jahrgänge 1974 und älter. Aber so wirklich abnehmen wollte es Uli Steidl (SSC Hanau-Rodenbach) niemand, dass er schon ein „Senior“ ist. Mit einem so unbeschreiblichen Tempo fegte er vorne weg, dass die Führungsradfahrer schon in der ersten Runde bedenken hatten. Nicht zu unrecht, denn zwischenzeitlich wurden sie sogar überholt, als durch viele Überrundungen leichtes Chaos herrschte. Uli, der normalerweise in Amerika lebt, weilt derzeit für zwei Wochen in Deutschland und wurde sofort von seinem Verein überzeugt, in Darmstadt einen Auftritt zu wagen. Mit Erfolg: nach 15:37 überquerte er als erstes die Ziellinie. Auf der ersten Runde war ihm noch Vereinskamerad Markus Riefer am dichtesten auf den Fersen, doch hatte dieser sich wohl übernommen. Nach 17:04 min gewann er zwar seine Altersklasse (M45), wurde aber noch von einigen eingesammelt und landete auf Gesamtplatz 6.
Ohne im Geringsten eingebildet zu wirken, gibt Jürgen Zehnder vom TSV Pfungstadt zu, sich den ersten Platz ausgerechnet zu haben. Zu Recht, denn in dieser Saison läuft Jürgen so stark wie seit vielen Jahren nicht mehr und mit dem Erscheinen des „Amerikaners“ hatte niemand gerechnet. So blieb ihm in diesem Jahr nach 16:15 min „nur“ Platz zwei. Dritter

wurde Jan Ascher vom TV Trebur nach 16:43, bevor mit Uwe Bernd (M50, LG Rüsselsheim) nach 16:47 min der erste nicht-M40er folgte. Den ersten Platz in der M55 belegte der Pole Jerzy Janowicz nach 17:19 min, den ersten Platz der M60 Hermann Henne von Spiridon Frankfurt (20:43 min) und den ersten Platz der M65 nach 20:55 min Klaus Hofmann vom TuS Griesheim. Die M70 schließlich gewann Manfred Asang (TV Rheinau 1893) mit einer Zeit von 23:18 min und belohnte sich damit selbst für seine bereits 30. Teilnahme beim Darmstädter Stadtlauf. Die M80 gewann zum Abschluss des Master-Rennens der älteste Teilnehmer des heutigen Tages Werner Hakemeyer (BSG Merck) nach 39:04 min. Herbert Siefert (LG Odenwald/SC Beerfelden) war bisher bei allen Stadtläufen dabei und beendete auch heute wieder erfolgreich sein Rennen. Nach 21:16 min wurde er in der M60 zweiter.

Auch im Lauf der Frauen stand jemand mit dem Namen Steidl an der Startlinie. Nach der Demonstration im Lauf der Masters horchten hier einige Zuschauer auf. Doch Trisha, immerhin mit einer Marathonbestzeit von 2:48:17 h ausgestattet, schien gar nicht von Rennleiter Wilfried Raatz vorgestellt werden zu wollen. Und nach dem Startschuss ging sie gar nicht erst in der Spitzengruppe mit und überließ anderen die Renngestaltung: In der ersten Runde liefen Vorjahressiegerin Alexandra Behrens vom austragenden Verein, ihre Vereinskameradin und frischgebackene hessische Vizemeisterin über 1500 m Sylvie Müller sowie Stefanie Rexhäuser vom PSV Grün-Weiß Kassel noch zusammen, bevor die erfolgreiche Bergläuferin Stefanie mit einer Attacke die Gruppe sprengte und von nun an jede für sich kämpfen musste. Die Platzierungen änderten sich nicht mehr, nach 17:29 fuhr Stefanie den Sieg ein. Ihr folgte Sylvie auf Platz 2, ihre Zeit von 18:06 min bedeuteten eine deutliche Steigerung zum vergangenen Jahr, bevor die Vorjahressiegerin sich mit Platz drei (18:17 min) zufrieden zeigte. Dann folgte schon Trisha auf Platz vier und einer Zeit von 18:43, sie war ihr eigenes Rennen gelaufen, ebenso einsam wie die fünfte Sina Berger vom SKG Stockstadt, die mit 18:56 min ebenso noch unter 19 Minuten blieb. Auch die Siegerin des Darmstadt-Marathons 2011 Christine Falkhausen (TV Seeheim) gab sich heute die Ehre und wurde nach 22:13 min zweite der W55, Marisa Gomez Ruhland von Spiridon Frankfurt war in dieser Klasse mit einer Zeit von 20:49 min die Schnellste. Marion Peters-Karbstein (TuS Griesheim) gewann die W50, Maren Grimm (Software AG Team DSW Darmstadt) war in der W45 vorn. Rebecca Czok (ASC Darmstadt) gewann die U18, Christiane Bonnet (hope-channel.de) die W60, Ingrid Pohl aus Darmstadt die W65 und Veronika Kroboth (LG BEC) schließlich die W70.

Bei den 5 Kilometern der Männer gab es dann eine positive Überraschung: Hassan Saba (LG Eintracht Frankfurt) tauchte an der Startlinie auf. Nach längerer Laufpause schien er die Laufschuhe in letzter Zeit wieder öfter geschnürt zu haben, denn am Ende war es Hassan, der nach 16:16 min als erster ins Ziel lief und an alte Erfolge anknüpfen konnte. Sebastian Zang (Team Läuferherz) hielt lange mit, musste sich schließlich aber mit fünf Sekunden Rückstand geschlagen geben. Auf Rang drei lief der letztjährige Schülersieger Leon Günther vom TuS Griesheim und stellte mit seiner Zeit von 16:29 min seine derzeit gute Laufform unter Beweis. Weitere fünf Sekunden später wurde es dann um Rang vier so richtig eng: Guiseppe Troia (Orangerie Darmstadt), Henok Testahiwet (LG Odenwald), Jonas Uster (LGO TSG Bad König), Sebastian Hanson und Raphael Schmitt sprinteten in dieser Reihenfolge innerhalb von zwei Sekunden ins Ziel.

Dann schließlich der Höhepunkt des Abends, der Grand-Prix der Frauen und Männer, gestaltet als Verfolgungsrennen, indem die Frauen eine knappe Runde Vorsprung zugesprochen bekamen. Und wie bereits erwähnt mischten sich in diesem Jahr so viele deutsche Läufer unter die Elite der Kenianer, Äthiopier, Tunesier, Ukrainer, Weißrussen und Tschechen wie schon lange nicht mehr. Bei den Frauen waren dies die aus ihrer Dopingsperre zurückgekehrte Simret Restle-Apel und die Wahl-Frankfurterin Tinka Uphoff, bei den Männern der in den letzten Jahren oft einzige deutsche Vertreter im Darmstädter Grand-Prix Joseph Katib sowie Julian Flügel, Jörn Harland, Timo Göhler und Markus Heidl.
Bei den Frauen gab es lange eine dreiköpfige Spitzengruppe; bei den Männern drückte Charles Wachira Maina aus Kenia von beginn an so sehr aufs Tempo, dass ihm niemand

folgen konnte. Am Ende lag er nach 21:45 Minuten deutlich vorne, bevor Landskamerad Yano Abraham nach 22:01 folgte. Erst um Platz drei musste gesprintet werden. Für diesen Stockerlplatz setzte sich ein weiterer Kenianer, Eliud Kipchumba Ngeny nach 22:05 min durch.
Bei den Frauen setzte sich schließlich die Vorjahressiegerin Cynthia Chepchirchir Kosgei noch deutlich ab und wiederholte ihren Sieg ungefährdet nach 18:23 min. Doch Platz zwei ging an Deutschland, obwohl sich „Simi“ (18:43 min) vom Marathontraining noch müde fühlte. Ihr folgte die Äthiopierin Kejeta Melat Yisak nach 18:56 min auf Rang drei, bevor die anderen nach und nach eintrudelten.
Und die anderen Deutschen?
So richtig gut schlugen sich Tinka Uphoff (Spiridon Frankfurt), die vor dem Rennen noch fürchtete Letzte zu werden, sich aber nach und nach nach vorne arbeitete, eine nach der anderen einsammelte und schließlich auf Rang 5 (19:30 min) einlief und für diese Leistung jeden einzelnen Anfeuerungsruf verdient hatte sowie Joseph Katib (Team Memmert) bei den Männern. Er schätzt seine Leistungsfähigkeit derzeit auf ca. 29:40 über die 10 km und bereitet sich mit einigen Straßenläufen schon jetzt die deutschen Meisterschaften in Düsseldorf vor. Für den Stadtlauf hatte er eigentlich „nur“ mit einer Zeit von 23:15 min geliebäugelt, am Ende war er mit 22:56 min sehr glücklich im Ziel und als Gesamtzwölfter bester Deutscher. Die anderen deutschen Männer sind ganz am Ende des Tableaus zu finden. Julian Flügel (LG Telis Finanz Regensburg) ist derzeit beruflich stark eingespannt und kommt wenig zum trainieren. Nach 23:49 min wird er heute 17. Im Juli soll die berufliche Belastung wieder weniger werden, sodass er seinen Herbstmarathon gewissenhaft vorbereiten und an die hervorragende Leistung aus Hamburg anknüpfen kann. Fünf Sekunden später folgte Timo Göhler (LAV Stadtwerke Tübingen), der für seine Bestzeit von 29:19,38 min über 10000 m sehr verhalten loslief und keinen Anschluss mehr fand. Vorletzter wurde Markus Heidl (24:33 min, Spiridon Frankfurt), der 2012 den 5-km-Lauf gewonnen hatte und sich jetzt auf dem nächsthöheren Niveau messen wollte, doch der Sprung ist bekanntlich groß. Jörn Harland vom PSV Grün-Weiß Kassel komplettierte schließlich nach 26:23 als fünfter Deutscher das Feld.

Dann war er auch schon wieder Geschichte, der 37. Darmstädter Stadtlauf. Wieder eine sehr gelungene Auflage mit vielen Zuschauern und glücklichen Läufern, die sich alle schon jetzt darauf freuen, auch 2015 wieder durch die Darmstädter Innenstadt laufen zu dürfen. Wir sehen uns im nächsten Jahr!