



# „Ich will muslimische Frauen ermutigen!“

Wenigstens eine deutsche Marathonläuferin braucht die harten Olympia-Normen des DLV und DOSB nicht zu fürchten: Weil Mayada Al-Sayad neben ihrem deutschen auch einen palästinensischen Pass besitzt und für Palästina starten wird, gilt für sie die IAAF-Norm von 2:42 h. Bereits in Hamburg qualifizierte die 23-jährige gebürtige Berlinerin sich mit 2:41:44 h für den olympischen Marathon – und kann sich nun hochmotiviert auf die Vorbereitung konzentrieren. Dazu gehört auch der Dubai-Marathon am 22. Januar, bei dem sie ihre PB unter 2:40 h drücken will.

Von JoAnna Zybon

**F**ünf Mal war das politische Sorgenkind Palästina seit 1996 bereits bei den Olympischen Sommerspielen vertreten, mit jeweils sehr kleinen Delegationen und insgesamt 15 Athleten. Sieben von ihnen absolvierten Laufwettbewerbe. Von Medaillen konnte keine Rede sein – die palästinensischen Sportler kamen meist ohne Quali auf Einladung des IOC und bereicherten die Vorläufe als Schlusslichter.

Für Rio 2016 plant das Palästinensische Olympische Komitee, seit 1995 Mitglied im IOC, erstmals eine größere Abordnung. Zum ersten Mal wird ein Marathonläufer dabei sein: Mayada Al-Sayad! Noch nie zuvor hat ein Palästinenser (ob weiblich oder männlich) sein Land im olympischen Marathon repräsentiert – oder ist bei einem nichtolympischen schneller gelaufen als Mayada in Hamburg oder Peking. In der IAAF-Datenbank finden sich vier Marathonergebnisse, die von Palästinensern erzielt wurden, das zweitbeste nach Mayadas ist 2:56:03 h, aufgestellt von Mohammed Salama 1999.

Aber die Idee, für Palästina zu starten, kam gar nicht von Mayada selbst, sondern von Botschaftsmitarbeitern und ihrem Vater, einem gebürtigen Palästinenser. Die Mutter ist eine gebürtige Berlinerin, die Eltern lernten sich im Studium kennen.

## OBEN OHNE!

Mayada arbeitet ca. 30 Stunden pro Woche als Zahntechnikerin im Betrieb ihres Vaters. Sie ist muslimisch erzogen, trinkt keinen Alkohol, isst kein Schweinefleisch. Vom Ramadan-Fasten ist sie aus zwei Gründen befreit: als Sportlerin und weil sie aufgrund der Erbkrankheit Phenylketonurie ohnehin Einschränkungen beim Essen hinnehmen muss. Kopftuch? Zum Interview im Forum Köpenick erscheint die entzückende junge Frau oben ohne. „Der Islam schreibt das Kopftuchtragen nicht vor, das ist freiwillig“, erklärt Mayada. „Ich habe mich gegen das Kopftuch entschieden, mein Vater akzeptiert das.“

Die in Mahlsdorf lebende Familie begeht muslimische und christliche Feste. „Weihnachten feiern wir hauptsächlich für meine Mutter. Letztes Jahr habe ich am 24. Dezember Weihnachtsgeschenke gekauft“, erzählt Mayada und lächelt spitzbübisch.

„Ich will muslimische Frauen und Mädchen zum Laufen ermutigen“, sagt sie selbstbewusst. „Mit Training können auch sie im Sport erfolgreich sein.“

Ihr eigenes Training macht ihr nach dem Erlebnis der WM-Teilnahme in Peking mit dem Ziel Rio nun noch mehr Freude. Am liebsten mag sie Dauerläufe im Vierschnitt, aber auch Aqua-Jogging, Kraft, Physio gehören dazu.

Ihr Wochenpensum beträgt derzeit ca. 150 km. Der Trainingsplan kommt alle drei Wochen per Facebook von Trainer Tobias Singer. Eines hat Mayada nicht zu bieten: Verletzungsgeschichten. Trotz einer „schiefen Hüfte“ und korrigierenden Schuh-Einlagen war sie noch nie orthopädisch beeinträchtigt. Toi Toi Toi! Dafür wird sie immer schneller und gewinnt immer häufiger regionale Läufe, zuletzt die offenen Berlin-Brandenburgischen Crossmeisterschaften, bei denen sie sowohl 6.600 m in 27:35 min gewann als auch 3.300 m in 13:18 min als Zweite meisterte.



Mayada auf ihrer Trainingsstrecke um den Kaulsdorfer See. Foto: Zybon



Mayada bei der DM in Nürnberg nach dem 5.000-m-Lauf. Foto: Mast

## NOCH EIN ZWILLING

Und wie ist Mayada zum Laufsport gekommen? Sie ist ein weiteres Beispiel fürs läuferische Zwillingssphänomen: Zusammen mit ihrer eineiigen Zwillingsschwester Miriam probierte sie sich als Kind in der Leichtathletik aus. „Aber Hürden und Sprint haben uns keinen Spaß gemacht“, erinnert sich Mayada. Die lauftalentierte Zwillinge entdeckten zusammen die Langstrecken. Die leistungsschwächere Miriam hörte ein Jahr vor dem Abi mit dem Sport auf und studierte in Magdeburg Sozialwissenschaften. Eine ältere Schwester lebt in Jerusalem. Wenn nix dazwischenkommt, werden sowohl Berliner als auch Palästinenser nächstes Jahr sehr stolz auf Mayada sein. Wer weiß, vielleicht wird sie sogar Fahnenträgerin ...

### Steckbrief Mayada Al-Sayad

\* 26.10.1992 in Berlin  
2 Schwestern, 1 Bruder  
ledig, 50 kg, 1,62 m  
Beruf: Zahntechnikerin  
Verein: 1. VfL Fortuna Marzahn  
Hobbys: Arabisch lernen, Kino, Freunde treffen  
Marathons: 2 x Frankfurt (3:06:12 h/ 2013 und 2:53:37/ 2014), Hamburg (PB) und Peking (WM 2:53:39 ) 2015

### Persönliche Bestzeiten:

5.000 m	16:34,58	Koblenz 2015
10.000 m	35:54,66	Berlin 2014
10 km	36:28	Asics Grand 10 / Berlin 2014
HM	1:17:14	Berlin 2015
Marathon	2:41:44	Hamburg 2015