Alina Rehs größter Triumph

Ihr Name ist Programm: Frau Reh gewann den 10-km-Lauf in 31:38 min. Damit verbesserte sie ihre PB um 89 sec und den 28 Jahre alten U23-Rekord von Kathrin Ullrich um 23 sec. Zugleich lieferte sie die deutsche Jahresbestzeit und rückte in der ewigen DLV-Bestenliste auf Platz 2. Bester Europäer wurde Richard Ringer mit PB in 29:13 min vor sechs Afrikanern. Mathew Kimeli aus Kenia siegte in 27:32 min.

Von JoAnna Zybon

unächst zu einem kleinen Affront, der mit dem Sport nichts zu tun hat: Unter einem fadenscheinigen Vorwand wurde mein Akkreditierungswunsch als SPIRIDON-Autorin abgelehnt. Ich wurde als Journalistin nicht zugelassen.

Seit 2010 schreibe ich für das beste aller Laufmagazine, und noch nie gab es ein Problem mit der Akkreditierung. Weder beim ISTAF noch beimTokio-Marathon oder bei der WM im Modernen Fünfkampf. Ob die Ablehnung mit dem kritischen Bericht über den BIG 25 zusammenhängt, der in der diesjährigen Juni-Ausgabe veröffentlicht wurde?

Beide Laufveranstaltungen haben denselben Veranstalter: "Golazo Sports GmbH", der 2014 die Organisation der "Berlin Läuft"-Serie übernommen hat. Dazu gehört auch der 2008 ins Leben gerufene "Asics Grand 10", der letztes Jahr aufgrund des Ausstiegs des Titelsponsors in "The Great 10k" umgetauft wurde. Bei vielen Hauptstädtern heißt der Lauf jedoch schlicht "Zoo-Zehner", weil die Laufstrecke ca. 800m durch den Zoologischen Garten führt. So kommt man als Berliner wenigstens einmal im Jahr hin.

Bei mir sind es addiert etwa 39 min Zoo-Besuch innerhalb der letzten zehn Jahre, denn ich bin neun Mal mitgelaufen. Dieses Jahr auch. Fazitals Hobbyläuferin: Seit der Premiere 2008 hat sich der Lauf nicht gravierend verändert. Er ist recht ordentlich organisiert und bietet Plus- und Minuspunkte. Die Plusse sind u. a. eine bewachte Kleiderabgabe und Zeltduschen, was bei anderen Berliner 10-km-Massenläufen nicht üblich ist. Das größte Plus ist der Termin, fast immer exakt zwei Wochen nach dem Berlin-Marathon.

Minusse gibt es u. a. für ellenlange Schlangen vor den Dixie-Klos und eine läuferunfreundliche Wege-Infrastruktur im Nachzielbereich, wo man sehr lange brauchte, um zu den Getränken hinzukommen. Neben Wasser, Tee und Limonaden wurde wie stets nur alkoholhaltiges Bier angeboten, viele Läufer vermissten die alkoholfreie Variante. Die hübschen Kleiderbeutel vergangener Jahre wurden durch Kaufhaus-Plastiktüten ersetzt. Zum Veranstaltungsjubiläum hätte man den Läufern für 25 € Startgebühr etwas Besonderes bieten können. Stattdessen gab es hier und da etwas Chaos.

ALINA MUSSTE HÜPFEN

So wurde das Zielband für die erste Frau so spät und schräg aufgespannt, dass Alina Reh gezwungen war, ihrem Nachnamen alle Ehre zu erweisen und über das Band zu hüpfen. Trotz der vielen kleinen Lieblosigkeiten ist der Lauf bei Hobby- und Eliteläufern sehr beliebt und hatte dieses Jahr zum vierten Mal in Folge über 5.000 Finisher im 10-km-Lauf. Und zum achten Mal in Folge eine 27er-Siegerzeit.

Die Sensation war natürlich Alinas Leistung. Mit 31:38 min avancierte die 20-jährige Ulmerin zur zweitschnellsten Deutschen aller Zeiten. Nur Irina Mikitenko war in ihrer Rekordsaison 2008 mit 30:57 min jemals schneller. Alinas 31:38 passt nun auch prima zu ihren drei Wochen zuvor beim HM in UIm erzielten 71:23 min. In den DLV-Listen stehen übrigens die Nettozeiten drin (31:35 + 71:21), weil der DLV Nettozeiten verwendet. "Das ist aus Läufersicht das Gerechtere", erklärt der DLV-Chefstatistiker Eberhard Vollmer die Ungereimtheit. Als Folge kursieren in den Medien nun verschiedene Angaben. Internationaler Standard sind bekanntlich Bruttozeiten.

Den Rennverlauf beschrieb Christoph Kopp: "Alina hatte den Angriff auf den U23-Rekord vor. Bis km 7 lag sie an zweiter Stelle hinter der Favoritin Stella Chesang aus Uganda. Bei km 9 hat Alina die Favoritin überholt. Dass sie dann so schnell sein würde, damit hat sie selbst nicht gerechnet." Trost für die zweitplatzierte Stella Chesang: ihre 31:54 min sind Landesrekord.

Weitere Hausrekorde erzielten Franziska Reng als Vierte mit 33:43 min und Caterina Granz als Siebte mit 34:02 min. Für die Psychologie-Studentin Granz war es "der erste ernsthafte Auftritt über 10 km", befand Christoph Kopp. Katharina Heinig wurde Dritte in 33:14 min und verpasste zwar ihre PB, was angesichts ihrer Marathon-Vorbereitung für Frankfurt jedoch verzeihlich war. Sie freute sich über ihre 5-km-Zwischenzeit: Die 16:18 min sind immerhin eine inoffizielle Bestmarke.

"Natürlich war die zweite Hälfte langsamer und gerne hätte ich die 33er Marke geknackt", schreibt Katharina auf ihrer Website. "Vergangenes Jahr bin ich in Düsseldorf drei Wochen vor Berlin 33:08 min gelaufen. Im Training läuft also alles nach Plan."



Start des Great 10k.

Foto: Milde

ZWÖLF UNTER 30 MIN

Bei den Männern gab es wieder eine sehr hohe Leistungsdichte: die ersten 12 blieben unter 30 min. Als Siebter überraschte Richard Ringer mit 29:13 min, als Elfter Sebastian Hendel mit 29:31. Der deutsche Meister Amanal Petros landete auf dem zwölften Platz. Der Österreicher Valentin Pfeil steigerte seine PB auf 29:25 min, während der Schwede David Nilsson mit 29:21 immerhin seine Saisonbestleistung erbrachte.

Erfolgreich war auch die Berliner Garde: Läufer, die entweder in Berlin geboren sind wie der Event-Manager Tobias Singer, der sich über seine PB 31:52 min freute, oder die schon lange hier leben wie der Niederländer Reinier van Wel, der mit 31:43 min die AK 40 gewann (siehe Porträt).

Als Nebenwettbewerbe gab es wieder 2x5km-Staffeln und einen Kinderlauf. Prominenteste Staffelläuferinnen und schnellstes Damenteam waren die Schwestern Rabea und Debbie Schöneborn. Sie nutzten die Staffel für einen Testlauf vor der Cross-Saison und brauchten 35:29 min.

Und die Wetterbedingungen? Beim Start um 12 Uhr zeigte das Thermometer 12 °C, was vielen in der Sonne schon zu warm war. Die Eliteläufer mussten auf der zweiten Hälfte, die dank der Zoo-Passage etwas schwieriger ist, mit Gegenwind klarkommen.

Die Zoo-Passage wäre übrigens fast ausgefallen, weil drei Tage zuvor der Sturm Xavier große Schäden im Zoo angerichtet hat. 18 Flamingos wurden von herabfallenden Ästen erschlagen und der Zoo für zwei Tage geschlossen. Der Schlosspark Charlottenburg blieb wegen der Sturmschäden sogar eine ganze Woche lang gesperrt, so dass die Wettkämpfer den Park nicht wie gewohnt zum Einlaufen nutzen konnten.

Als schnellster Berliner nach Japan

Reinardus van Wel absolvierte den Berlin-Marathon als schnellster Berliner in 2:27:39 h. Als Belohnung ist er am 27. November zum Fujisan-Marathon eingeladen.

n seinem Pass steht der Vorname "Reinardus" Auch in ganz vielen Ergebnislisten wird er so geführt. Aber kein Mensch benutzt diesen Namen, nicht mal schriftlich. Wer in den Niederlanden so heißt, wird üblicherweise "Reinier" genannt.

Reinier van Wel ist in der Nähe von Amsterdam geboren. Seit 2003 lebt er in Berlin

Als ein Freund von ihm 2008 beim Marathon mitlief, stand der Wahl-Berliner am Kottbusser Damm. Es folgte eine typische Marathon-Akquise: In einem Jahr steht man am Rand, im nächsten läuft man selber mit. So erging es auch Reinier. Nicht so durchschnittlich wie diese Berufungsgeschichte ist sein Talent. Ohne besondere Vorbereitung und trotz seines Sturkopfs lief er den ersten Marathon in 3:18 h. Warum stur? Weil er sich nix sagen ließ und z. B. genau die gleichen Schuhe kaufte wie sein Kumpel, den er ursprünglich angefeuert hatte. Individuelle Laufschuhberatung? Braucht man nicht. Reinier macht alles auf seine eigene Art.

Ohne Aufwand landete er ein Jahr später bei 2:52 und verbesserte sich weiter, bis er Anfang 2016 endlich mit dem Jogging aufhörte. Und mit dem Training begann. Er ließ sich beim Laufschuhkauf beraten, trat in den SCC Berlin ein, kam zu den "Claus Runners", der Truppe von Claus Wilutzky, und baute Intervall- und Bergtraining ein.

Seit Anfang dieses Jahres trainiert er zudem regelmäßig im Grunewald mit den richtig schnellen Jungs, u. a. Hannes Liebach, Fabian Clarkson und Philipp Hoffmann. Schließlich absolvierte er zum ersten Mal Unterdistanzen im Wettkampf und passte sein Leben den durchschnittlich 130 Wochenkilometern an. Als voll berufstätiger Familienvater.

Bei alledem hat Reinier seinen Dickschädel behalten. Ein Trainingsplan ist für ihn bloß eine Richtschnur. "Ich hab viel improvisiert, je nach Wetter, Körpergefühl und anderen Belastungen", berichtet er. In diesem Jahr hat er mehrere Läufe gewonnen, u. a. den Halbmarathon im Rahmen des BIG 25 mit 1:11:50 h und den Mercedes-Benz-HM in 1:08:49 h. auf den er besonders stolz ist. In Aarhus wurde er mit 1:08:30 h PB Europameister in der M40.

Beim Marathon startete Reinier zum ersten Mal im Block A und peilte eine 2:25 an. Das hat nicht geklappt. Als er bei den berüchtigten Wegmarken mit der "30" und "35" vorbeikam, wurde er in zwei Stufen langsamer. "Die Luft war raus. Es fühlte sich an als würde ich stehen", erzählt er. Es wurmt ihn immer noch ein bisschen.

Nun freut er sich auf den Fujisan-Marathon. Diese Einladung ist laut Renndirektor Mark Milde Bestandteil einer 25-jährigen Kooperation zwischen SCC Events und dem japanischen Laufveranstalter. Nicht zu verwechseln mit der Städtepartnerschaft Tokio-Berlin, die 2014 gegenseitige Marathoneinladungen bewirkte (SPIRIDON berichtete in der Ausgabe 11/2014). JoAnna Zybon



Reinier gewinnt den HM beim BIG 25. Foto: Zybon

Steckbrief Reinier van Wel

* 5.7.1977 in Haarlem, Niederlande Offizieller Vorname: Reinardus Größe: 1,78 m Gewicht: 68 kg

Vater von 3 Kindern

Beruf: Projektmanager bei Springer Nature,

Master in Philosophie Verein: SCC Berlin **Trainer:** Claus Wilutzky

8 Marathons, alle in Berlin, 2010-2017

Persönliche Bestzeiten, alle 2017: **5.000 m:** 15:05,42 min Lichterfelde 31:24 min Berlin City-Nacht 68:30 min Aarhus, Europameister M40

Marathon: 2:27:39 h Berlin, 3. Platz M40

4. Berliner "Knast"-Lauf

Es war Freitag, der 13. Aber er brachte kein Pech. Im Gegenteil, die zum vierten Mal ausgetragene Berliner Laufveranstaltung hinter Gefängnismauern ging glücklich über die Bühne. 41 Gefangene aus allen Berliner Anstalten und 14 Externe beendeten erfolgreich 10 Runden à 1.001 m. Der Sieger Demir S. kam aus der Jugendstrafanstalt und brauchte 42:08 min. Die Siegerin Khuloud M. gewann zum dritten Mal in Folge, diesmal mit 50:59 min. Letztes Jahr hatte sie mit 47:33 min den Streckenrekord aufgestellt. Der Streckenrekord der Männer steht bei 39:10 min, erzielt 2015 von Axel K.

Die Besonderheit dieses Gefängnislaufs: Es darf kein Externer gewinnen. Die Hauptpersonen sind die Gefangenen.

Dieses Jahr freute sich das Organisationsteam um Horst Milde und Susan Drews über ein großes Interesse der Medienvertreter, die zum ersten Mal eingeladen wurden. Es kamen und berichteten u. a. ein Filmteam vom RBB, das Deutschlandradio Kultur, die DPA und das Berliner Stadtmagazin ZITTY.



Benjamin H. mit der Startnr. 26 wird zum vierten Mal Zweiter.