

Spaß ohne Männer im Tiergarten

Beim 28. Berliner Frauenlauf kamen im Hauptlauf über 10 km 4.301 Frauen ins Ziel - so viele wie noch nie. Es gab auch einen neuen Melderekord: 17.321 Anmeldungen für 8 verschiedene Disziplinen. Irina Mikitenko gewann hier zum dritten Mal - diesmal gemütlich in 34:31 min.

Von Joanna Zybon

Für Irina Mikitenko war es ein Fun-Lauf. Vier Wochen nach dem London-Marathon, den sie in einem höheren Durchschnittstempo durchzog, nutzte sie die Atmosphäre im Tiergarten für einen Trainingslauf. Viele der Hobbyläuferinnen, für die der Frauenlauf jedes Jahr Pflichttermin ist, strengten sich vermutlich mehr an, um z.B. den Fünfer- oder Sechserschnitt zu knacken. Doch immerhin hatte Irina in ihrem Superjahr 2008 mit 32:24 min schon mal die zweitbeste Frauenlauf-Zeit hingelegt, nur 10 sec vom Streckenrekord entfernt. Der steht seit zehn Jahren unangetastet bei 32:14 min, aufgestellt von der Tansanianerin Restituta Joseph.

Renndirektor Mark Milde auf die Frage, ob nicht mal geplant wird, den Rekord aufzupeppen, notfalls auch mit ausländischer Hilfe: "Für uns stehen hier die deutschen Läuferinnen im Fokus - und die haben um diese Zeit ihren Frühjahrs-Saisonhöhepunkt meist hinter sich."

Wie in diesem Jahr Irina Mikitenko. Die Frauenlauf-Idee - Spaß vor Leistung - wird jedenfalls auch dadurch dokumentiert, dass hier eben keine Afrikanerinnen an der Spitze laufen. In den letzten sieben Jahren hatte dreimal Irina Mikitenko den Job der "Nr. 1" und viermal Sabrina Mockenhaupt, die den Lauf bislang am häufigsten gewonnen hat.

Der wichtigste Protagonist beim Frauenlauf ist jedoch männlich: der Berliner Tiergarten mit seinen hübschen Wegen. Dieses Jahr wurde das Zielgebiet noch nä-

her ans "magische Tor" gerückt, das als Kullisse bei Laufevents immer beliebter wird: das Brandenburger Tor.

Immer beliebter werden auch die Nebenwettbewerbe: 5 km Lauf mit und ohne Zeitmessung, 5 und 10 km Walking, 800 m Bambinilauf, für den diesmal 550 Kinder gemeldet waren. Ein Fun-Lauf ohne Zeitmessung wurde übrigens auch vor 15 Jahren schon veranstaltet, mit der kürzlich verstorbenen Grete Waitz als Fun-Läuferin ...

2011 sind zwei Disziplinen hinzugekommen: Die Nordic Walkerinnen, die bei Laufevents oft Startverbot genießen, bekamen zwei eigene Wettbewerbe und durften sich auf 5 oder 10 km austoben, ohne dass es die anderen umhaute. Alle Wettbewerbe mit und ohne Stöcke liefen vergnüglich ab, allerdings unter verschiedenen Wetterbedingungen, denn während der Veranstaltung stürzte die Temperatur von 23 auf 15°C. Beim ersten Startschuss um 14.30 Uhr knallte noch die Sonne. Später zogen Wolken auf. Gegen 18 Uhr erfrischten Schauer die 10-km-Läuferinnen schon vor dem Start, ein Regenguss beim Laufen wurde als Dusche oder als Tröpfeln wahrgenommen, je nachdem ob frau gerade auf der Straße des 17. Juni unterwegs war oder unter dem Blätterdach des Tiergartens.

Geregnet hatte es übrigens auch beim Frauenlauf vor 25 Jahren. Damals hatte der erste Regen in Berlin nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl das Zeitmess-System so durcheinander gebracht, dass lediglich 350 Frauen registriert wurden. Und obwohl heute soviel mehr Mädels mitmachen,

sind die Zeiten der beiden Erstplatzierten von damals und heute fast identisch. 1986 waren es 34:25 min für die Erste und 35:08 min für die Zweite, Christa Vahlensieck. 2011 sind die zwei besten Zeiten 34:31 und 35:28 min.

Doch mit Ziffern, Zahlen, Zeiten wird man dem Frauenlauf eh nicht gerecht. Aber was ist das Besondere an dieser Veranstaltung, die immer beliebter wird? Vor allem die Abwesenheit der Männer. Die Atmosphäre vor, während und nach dem Lauf ist eine völlig andere als bei gemischten Events. Auf die Gespräche im Startblock - kein Quatsch! - freuen wir Mädels uns das ganze Jahr. Und während der Start näher rückt, kribbelt es mehr - obwohl die Männer gar nicht dabei sind. Und es geht lockerer und lustiger zu - obwohl auch wir unser Bestes geben wollen. Und es peppt und fetzt mehr - obwohl viele Mädels in einem Bereich sporteln, der schon fast gar kein Sport mehr ist.

"5 km im Zehnerschnitt, da kannst du auch auf dem Sofa bleiben" spöttelt manch einer.

Zu Unrecht, denn auch dies ist eine Leistung - und vielleicht der Anfang einer zauberhaften Laufbiographie. Wie z.B. bei Birgit, Pummelfee in Pink-XXL, die nach dem Fun-Lauf laut verkündet: "20 Kilochen sind noch drauf, aber 20 sind schon runter ... und beim Zieleinlauf fühlte ich mich wie ne Marathonprinzessin ... oder Kate Winslet auf dem Bug der Titanic!" Nächstes Jahr will sie den Zehner schaffen.

Und was sagt Irina nach der Laufparty? - "Ich bewundere die Hobbyläuferinnen! Es hat mir riesig Spaß gemacht, mit so vielen Frauen zu reden ... und weil die Zeit hier mal nicht so eine Rolle spielt." Lacht dabei und strahlt und leuchtet, als hätte sie gerade zum dritten Mal die "World Marathon Majors" gewonnen. Ob sie auch beim Berlin-Marathon 2011 dabei sein wird, ließ sie noch offen.

