



Ein Boom, der nicht zu stoppen ist

Viele Läuferinnen stehen vor der Herausforderungen, Sport, Beruf und Familie in Einklang zu bringen. Frauenläufe, die überwiegend in der schönsten Jahreszeit stattfinden, wenn die Natur in voller Blüte steht und Bewegung an der frischen Luft ein Muss für jeden Sportbegeisterten ist, sind im Alltag eine willkommene Abwechslung, denn sie bieten mehr als einen sportlichen Wettkampf. Eingerahmt in Wellness- und Shoppingangebote werden Frauenläufe zu einer spaßvollen Verheißung. Die Entwicklung der Finisherzahlen und die Anzahl neuer Frauenläufe spricht für sich.

Von Nina Wille

Einer der allerersten Startschüsse fällt Ende April beim Konstanzer Frauenlauf im Süden Deutschlands. Bis zum Silvesterlauf in Trier mit eigenem Frauenlauf bietet die Saison Hobbyläuferinnen, Anfängerinnen und Profis jede Menge Startmöglichkeiten. Zumeist variieren die Distanzen zwischen 5 und 10 km mit Walking-Angeboten im Programm. Der größte und älteste in Deutschland - die Mutter aller Frauenläufe - ist der Avon-Lauf in Berlin mit über 3.000 Finisherinnen jährlich, siehe folgenden Bericht und Tabelle. Auch junge Läufe feiern Erfolge wie der 2. Frauenlauf Ludwigshafen mit knapp 400 Finisherinnen. EM-Teilnehmerin Melina Tränkle sorgte mit ihrem Start-Ziel-Sieg über 6,5 km in 22:23 min für ein schnelles Rennen. Eine Premiere feierte 2015 auch der „Bulacher Wäscherinnenlauf“ in Karlsruhe anlässlich des 300-jährigen Stadtjubiläums. Die weibliche Lauflust fand so viel Gefallen, dass das Event in diesem Jahr weitergeführt wurde.

Groß sind die beiden Laufserien Women's Run (4.6. bis 3.9. mit sechs Terminen von Stuttgart bis München) und der Deutsche Post Ladies Run (19.6. bis 4.9. mit acht Terminen von Bremen bis Nürnberg). Für viele ein Fixtermin mit ausgefeilten Konzept: Eine populäre Frontrunnerin steht als Identifikationsfigur ganz vorne an der Startlinie. Ein jährlich wechselndes Laufmotto prangt auf den T-Shirts bei den anderen. Das Laufprogramm wird zum Erlebnistag erweitert: Stichwort: Sport, Spaß, Spa, Shoppen. „Laufen ist gesund, lässt die



Spaß und das gemeinsame Erleben ist bei Frauenläufen oft die Hauptsache. Foto: RheinNeckar-Picture

Pfunde purzeln, baut Stress ab“, werben Veranstalter wie die der Serie Ladies Post Run, die angaben, 2015 über 14.000 Teilnehmerinnen an den Start gelockt zu haben. 626 Läuferinnen über 5 und 10 km machten schon mal beim ersten Termin 2016 am 19. Juni in Bremen mit.

Die „Challenge Women“ lockt im Rahmen der Challenge Roth jährlich mittlerweile mehr als 2.000 Frauen zum 5-km-Lauf mit Ziel auf dem Festplatz - dieses Jahr schon zum 4. Mal.

Die Leistungen werden hinten raus meist etwas gemüthlicher. Das Zusammensein steht im Fokus, was sich auch in den Wertungskategorien widerspiegelt: Zahlreich vertreten ist die „Freundinnenwertung“ ebenso wie der Mutter&Kind-Cup.

In größerem Stil laufen Frauen in der Schweiz und Österreich. 30.000 Läuferinnen und mehr finden sich jährlich beim österreichischen Frauenlauf in Wien ein. 2016 wurde das Startplatzkontingent der 28. Auflage just um 2.000 Plätze erhöht. 33.139 Starterinnen aus 90 Nationen sorgten für einen neuen Teilnehmerinnenrekord, 5.500 waren unter 18 Jahre alt. Der erste Wiener Frauenlauf behauptete sich mit einem Bruchteil von 448 Aktiven.

Zum Jubiläum des 30. Berner Frauenlaufs wurde erstmals die 15.000er Marke geknackt. Beim traditionellen Budapester Frauenlauf über 10 km gab es 2.542 Finisherinnen.

GEBALLTE SPRINTPOWER IN NY

Die Großmutter aller Frauenläufe findet man in New York. 1974 war es der erste Straßenlauf ausgeschrieben nur für Frauen. 1974 gab es 72 Finisherinnen, 2016 feierten die Veranstalter den Rekord von 8.833 im Ziel. Ausgelobte Preisgelder von \$10.000 locken hochkarätige Läuferinnen. So standen in diesem Jahr 17 Olympiamarathonläuferinnen an der Startlinie und die Kenianerin Jemima Sumgong gewann in der Fabelzeit von 31:26 min. Zum ersten Mal gab es einen Girls Run, den Molly Huddle, die amerikanische 10.000-m-Meisterin, die für den New York Marathon im No-

Laufspass unter Mädels

Warum boomen die Frauenläufe?

Viele Männer verstehen es nicht, weil 49 Jahre nach Kathrine Switzers Coup beim Boston-Marathon jede Frau so weit laufen darf, wie sie will, jedenfalls die Frauen der westlichen Welt. Es hat sich herumgesprochen, dass die Gebärmutter beim Marathon nicht herauspurzelt, noch nicht einmal beim 100-km-Lauf. Warum partizipieren selbstbewusste Frauen dann nicht einfach an gemischten Läufen? Warum werden die Herren der Schöpfung immer wieder läuferisch diskriminiert? Warum bloß laufen Frauen so gern mit Frauen? Das ganze Geheimnis steckt wohl in dem Wörtchen „Spaß“. Wenn Frauen Männern beim Laufen den Laufpass geben, hat das vor allem mit dem Laufspaß unter Mädels zu tun.

Gut, ein klein bisschen Stolz, Kampfesmut und Frauenpower sind auch dabei. Schließlich sind 49 Jahre keine sooo lange Zeit. Es war am 19. April 1967, als Kathrine Switzer sich in Boston heimlich unter die Marathonstarter schmuggelte, weil der Marathonlauf den Frauen verboten war. Viele Frauen von heute kennen die Bilder vom Renndirektor, der Kathrine vergeblich aus dem Rennen schubsen wollte - und die dazugehörige ermutigende Story. Sie spüren sehr stark die Freiheit und Kostbarkeit des eigenen Laufens und möchten dieser Freiheit Ausdruck verleihen. So kann eine offizielle Frauenlaufveranstaltung auch 2016 noch als kleine Demonstration von Freiheit und Mut verstanden werden, auch wenn moderne Frauen sich ihr Recht zu laufen nicht mehr erkämpfen müssen ... und wenn doch, dann ist nicht ein wütender Renndirektor ihr Gegner, sondern der Terminkalender von doppelt und dreifach belasteten Frauen, ein paar freie Minuten fürs Laufen zu finden. Wenn Frauen fröhlich laufen wollen, ist ihr Organisationstalent oft wichtiger als ihr Lauftalent.

J.Z.



vember ihr Marathondebüt angekündigt hat, anführte für 350 Mädchen.

In Kanada - Toronto gibt es die seltenere Halbmarathondistanz nur für Frauen, die dieses Jahr wegen unverhältnismäßiger Hitze auf 12,3 km verkürzt werden musste, mit 603 Finisherinnen.

Etwas ganz Besonderes ließen sich die Österreicher mit dem Pärchenlauf „Love runs“ einfallen. Er gilt als Magnet für Sportromantiker(innen), denn es handelt sich um ein „Verliebten-Laufevent“ mit dem Motto „Für die Liebe laufen“. 220 Verliebte kamen in Gmunden gemeinsam ins Ziel. Singles sind übrigens auch willkommen, sie starteten in der Kategorie „blind date“.

Die Zahlen zeigen: nicht nur in Deutschland, auch weltweit blühen die Frauenläufe, ganz nach dem Motto Laufen für Freiheit, den Spaß im weiblichen Kollektiv und die Fitness.

Der Klassiker im Tiergarten

Von JoAnna Zybon

Ein Klassiker der weiblichen Lauflust ist der Berliner Avon Frauenlauf, der 1984 von Kathrine Switzer und Horst Milde initiiert und dieses Jahr schon zum 33. Mal ausgetragen wurde. Wie schon in den Vorjahren konnten die Sportlerinnen sich beim Hauptlauf über 10 km und sechs Nebewettbewerben austoben: 5 km Walking, 5 km Nordic Walking, 5 km Lauf mit Zeitmessung, 5 km ohne Zeitmessung, 10 km Walking, 10 km Nordic Walking. Auch die Bambiniäufe wurden wieder sehr liebevoll durchgeführt. Vom ersten Start um 14

Uhr bis zum Start des Hauptlaufs um 18 Uhr, der die Zeremonie abschloss, lief alles reibungslos.

Für den 10-km-Hauptlauf rekrutierte Renndirektor Mark Milde üblicherweise eine deutsche Spitzenläuferin, die quasi als Solistin der Schar vorausstürmt und die Siegeslorbeeren einheimen darf, weil die Konkurrenz aus Übersee gar nicht erst eingeladen ist.

Diesen Soloauftritt übernahm nun Franziska Reng, die den Lauf in 34:15 min gewann und am Laufabend gerade noch 19 Jahre alt war. Der nächste Tag, der 22. Mai, war ihr 20. Geburtstag. Die Regensburgerin feierte rein. Kaum den Frauenlauf gewonnen flogen Franziska Gedanken aber auch schon voraus nach Amsterdam:

„Ich freue mich auf meine erste EM in der Frauenklasse! Es ist noch Zeit, sich mental darauf vorzubereiten“, sagte die glückliche Nominierte für den Halbmarathon bei der Leichtathletik-EM. Auf dem Berliner Podest folgten ihr die Lokalmatadorinnen Mayada Al-Sayad als Zweite, Cornelia Schindler als Dritte und in der Reihenfolge weiter Victoria Brandt, Luisa Boschan und Julia Kind. Mayada und Cornelia kabbelten sich beim Lauf um den zweiten Platz, ab ca. km 8 hatte Mayada ihn gepachtet. Nach der Siegerehrung flogen auch Mayadas Gedanken schon voraus, in ihrem Fall nach Rio, wo sie Palästina im Marathonlauf repräsentieren wird (siehe SPIRIDON Nr. 6/2016). Für Mayada und Franziska war der Frauenlauf ein Zwischenerfolg.

Eine weitere Lokalmatadorin wählte diesmal die Kurzstrecke über 5 km, weil sie nach dem Berliner Halbmarathon in 1:25:38 h, dem gewonnenen Spree-wald-Marathon und nur sechs Tage nach dem erfolgreichen BIG 25 genug



Im Rahmen der Challenge Roth fand schon zum vierten Mal der Frauenlauf „Challenge Women“ über 5 km mit 2.000 Läuferinnen statt.

Foto: Veranstalter

Länge in den Beinen hatte: die 52-jährige Karsta Parsieglä. Ihr Spaßmodus bedeutete Platz 1 in 19:08 min.

Insgesamt beendeten 3.752 Frauen den 10-km-Lauf, der schon mal vier Jahre lang hintereinander über 4.000 Finisherinnen verzeichnet hatte (siehe Tabelle). Beim 5-km-Lauf mit Zeitmessung kamen 3.449 Frauen ins Ziel. Für alle anderen Nebewettbewerbe können keine Finisherzahlen angegeben werden, weil der Veranstalter SCC Events lediglich alphabetische Ergebnislisten veröffentlicht. Die langsamste Zeit beim Zehner war 1:38:53 h, der Mittelplatz 1:03:26 h.

Die Wetterbedingungen vermaledeten vielen Läuferinnen die Zeiten, die bei Temperaturen um 25 °C übermäßig schwitzen mussten. Noch schlimmer als die Hitze empfanden viele die Schwüle und die Staubwolken, die auf den Parkwegen des Tiergartens hochwirbelten, weil es zuvor lange nicht mehr geregnet hatte. Franziska Reng machten weder Hitze, Schwüle noch der Staub zu schaffen. „Ich mag es wenn es sommerlicher ist“, sagte sie lachend. „Ich komme gern auch nächstes Jahr wieder!“

Der Termin steht schon fest: 20. Mai 2017.



3.752 Frauen machten mit beim Berliner Avon-Frauenlauf.

Foto: Zybon

Entwicklung Berliner Frauenlauf 10 km ab 2005

	Siegerin	Siegeszeit	Im Ziel
2005	Sabrina Mockenhaupt	32:57	3.043
2006	Irina Mikitenko	33:45	2.743
2007	Sabrina Mockenhaupt	34:42	3.487
2008	Irina Mikitenko	32:24	3.669
2009	Sabrina Mockenhaupt	33:47	3.611
2010	Sabrina Mockenhaupt	33:22	3.487
2011	Irina Mikitenko	34:31	4.317
2012	Irina Mikitenko	33:18	4.605
2013	Irina Mikitenko	34:12	4.043
2014	Irina Mikitenko	35:03	4.308
2015	Luisa Boschan	35:11	3.581
2016	Franziska Reng	34:15	3.752