



Mocki, das Fossil? Von wegen! Die in Berlin und Hannover erfolgreiche Doppelpacemacherin hält die Mädels in Schach, hier mit Pacemaker Paul Schmidt bei km 13,5.

Da war die Bestzeit schon futsch: Philipp Pflieger konnte seine PB von 63:51 min nicht aufpolieren.

## Nicht alle Blümenträume reiften

„Früher hab ich dich gar nicht so ernst genommen“ sagte der Oldie zum Jungspund

**Unter 60, unter 70, über 25.000: Der Berliner Halbmarathon profilierte sich in Spitze und Breite. Spitze: Gilbert Masai und Joan Mell, beide aus Kenia, siegten in 59:57 bzw. 68:45 min. Mit 25.591 Zieleinläufern ausschließlich im Hauptwettbewerb war dieser 21,0975-km-Lauf der größte, der hierzulande jemals ausgetragen wurde. Die Leistungen der deutschen Spitze hingegen waren submaximal.**

Von Joanna Zybon (Text und Fotos)

Schade wars: die deutschen Topläufer konnten am 2. April in Berlin ihre Leistungen eher nicht abrufen. „Wir freuen uns, dass die Schallmauern von 60 und 70 min unterboten wurden“, resümierte Renndirektor Mark Milde nach dem Rennen, „aber aus deutscher Sicht sind nicht alle Träume aufgegangen.“

Zunächst zu den Frauen. Beste Deutsche und achte Frau wurde Sabrina Mockenhaupt in 72:11 min. 2009 hatte sie hier mit 68:45 min gewonnen. Glücklicherweise ist die nun 36-Jährige und dienstälteste deutsche Topläuferin während ihrer Verletzungspause keineswegs zum Fossil versteinert (siehe Foto), sondern steht wieder voll im Saft. Für ihr Halbmarathon-Comeback hatte Mocki sich allerdings mehr erhofft: vor allem mehr Spaß.

O-Ton-Mocki: „Ich wollte Spaß haben, aber ich hatte keinen. Wir haben uns das Leben schwer gemacht, weil

wir im 3:22er-Bereich viel zu schnell losgelaufen sind. Für die Endzeit hätten wir ruhiger anlaufen müssen, so war es ein hartes Stück Arbeit und nach hinten heraus ein Geknautsche. Aber ich bin eben zuletzt nach den Verletzungsausfällen ein bisschen in Vergessenheit geraten. Irgendwie hab ich nun gedacht: du musst dir eine große Bühne suchen, musst dich beweisen, und entweder du kannst die Mädels in Schach halten oder nicht. So war es heute ein riesiges Kopfkino.“

### KATHA FEHLEN 10 SEC

Einen Platz hinter Mocki landete Katharina Heinig mit 73:25 min. Das war bitter für die 27-Jährige. Erstens, weil ihre PB 72:55 nach dem sauguten letztjährigen Berlin-Marathon und den astreinen aktuellen Trainingsergebnissen einfach fällig war. Zweitens, weil ihr nun 10 sec zur Quali für den WM-Marathon in London fehlen. Leider hat der DLV die

WM-Normen und Leistungsnachweise im Vergleich zu den korrigierten Normen des Vorjahres wieder verschärft. Es ist zu hoffen, dass einer der klügeren Funktionäre sich für sie einsetzt. Im Übrigen wurde auch Katharina Opfer des zu hohen Anfangstempos.

„Mit Mocki zu laufen ist immer fettig!“, sprudelte es aus Katha heraus, „Als Jungspund wollte ich natürlich hinterm Oldie bleiben. Wir hatten ein großes Feld um uns herum, die Gruppe rollte, da rollt man einfach mit! Außerdem hatten wir auf dem Hinweg Gegenwind. In der Windpassage will man sich natürlich verstecken, nicht aus der Gruppe rausfallen und alleine gegen den Wind kämpfen ... das war mein Genickbruch.“ Schon bei km 10 lag der Jungspund 33 sec hinter dem Oldie zurück, fiel im letzten Abschnitt auf einen 3:32-Schnitt ab und sackte im Ziel erschöpft zu Boden. Möglicherweise war aber auch der Abstand zum Höhentraining in Kenia zu kurz.

Katha: „Ich bin erst vor zwei Wochen aus Kenia wiedergekommen. Ich hab in der Höhe so gut trainiert wie noch nie, aber das muss der Körper erst mal wegstecken. Gestern war der erste Tag, an dem ich mich wieder wie eine Läuferin gefühlt hab. Vielleicht hätte der Körper mehr Zeit gebraucht. Ich traue mir jedenfalls eine 70er-Zeit zu, das zeigen auch die Trainingsergebnisse.“



Auch Mocki traut sich wieder eine 70er-Zeit zu. Und beide Topläuferinnen sind jetzt schon heiß auf den Marathon bei der Leichtathletik-EM nächstes Jahr in Berlin. „Früher hab ich dich gar nicht so ernst genommen“, sagte Mocki zu Katha, „aber jetzt nehme ich dich ernst“. Die dritte im Bunde war Mona Stockhecke. Die 33-Jährige wollte ihre PB 74:20 aus 2016 aufpolieren und gab im Vorfeld zu Protokoll, besser in Form zu sein als je zuvor. Aber auch sie konnte die bessere Form nicht umsetzen.

## DIE SEELE EINES 1.500M-LÄUFERS

Beste Deutscher und siebter Mann insgesamt wurde der Frankfurter Homiyu Tesfaye in 62:58 min. Der 23-Jährige, hauptsächlich 1.500m-Läufer, verbesserte seine fünf Jahre alte PB von 67:17 min um mehr als 4 min und gab bei der Sieger-Pressekonferenz an, sein Ziel erreicht zu haben. Im Vorfeld hatte er allerdings eine Zeit um 61 min angekündigt, die laut seiner Trainingsergebnisse möglich sein sollte. Für seinen diesjährigen Fahrplan spielt die HM-Zeit jedoch ohnehin keine Rolle: Homiyu: „Dieses Jahr bleib ich bei 1.500 m. Ich will in London bei der WM als 1.500m-Läufer dabei sein.“

Auch Philipp Pflieger hatte nach seinem Sieg auf der Langstrecke bei der Cross-DM in Löningen und einem verletzungsfreien Marathontraining mit hohen Umfängen, Überdistanzläufen bis 45 km und Long Runs im höheren Tempobereich mehr von sich erwartet. Bei seinem ersten HM in der M30 verpasste der noch 29-Jährige seine PB um 13 sec und landete mit 64:04 auf dem 9. Platz.

O-Ton-Philipp: „Das war eine gute Einstimmung auf den Hamburg-Marathon in drei Wochen. Ich wäre gerne schneller gelaufen, aber es ist schwieriger, einen guten Halbmarathon aus der Marathon-Vorbereitung heraus zu laufen, als wenn ich ihn als Frühjahrs-Höhepunkt anpeile. Ich bin Sportsmann genug, dass ich meine Bestzeiten verschieben möchte, das hab ich heute nicht ganz geschafft, aber ich glaub trotzdem, dass ich auf einem guten Weg bin nach Hamburg.“

Zwei Tage vor dem HM sangen übrigens fast alle deutschen Topläufer ein Loblied auf Kraft, Stabi und Alternativtraining: der robuste Philipp, die Elliptical-gestählte Katha, die muskulöser gewordene Mona und die athletische Mocki: „Kann sein, dass ich jetzt einen dickeren Arsch hab, aber wenigstens



Die dritte Garde rollt an: Sub-Viererschnittläufer hinter der Gedächtniskirche.

nicht hier ein Tape, da ein Tape.“

Jedenfalls lag es weder an mangelndem Krafttraining noch an den Wetterbedingungen, dass die deutschen Stars im Verhältnis zu ihren Trainingsleistungen nur submaximal abschnitten. Der erste Berliner Aprilsonntag bietet zwar meist die Chance, die Wettkämpfer aus ihrem Wintertraining ohne Frühlings-Zwischenspiel direkt in einen Sommerlauf zu katapultieren, aber dieses Jahr war der Vortag mit dem schwülen Freibadwetter schlimmer. Die folgende Nacht brachte trockenere und kühlere Luftmassen, und am Laufsonntag waren die Bedingungen mit Temperaturen zwischen 13 und 17 °C, etwas Gegenwind auf dem Hinweg und Rückenwind auf der zweiten Hälfte eher normal.

## DER KENIA-KLUB LÄSST GRÜSSEN

Im Männerrennen bestätigten die Leistungen der kenianischen Spitze das hier übliche Weltniveau der Vorjahre. Zum fünften Mal in Serie gelang eine 59er-Siegzeit. Mit Gilbert Masai gewann der Favorit mit der besten Vorleistung, PB 59:31, der allerdings schon 35 Jahre alt ist. Der Führungstrupp kam auf den ersten 2 km im 3er-Schnitt nur langsam in die Gänge. Ab km 7 wurde es deutlich flotter, da flog auch Homiyu Tesfaye aus dem Kenia-Klub raus. Bei km 10 machte Gilbert ernst und legte mehrere km-Abschnitte unter 2:40 hin. Als der Pacemaker bei km 12 rausging, brachte Gilbert den Job alleine zu Ende. Auch Gilbert plante wie Philipp und Mona einen Start beim Hamburg-Marathon am 23. April. Zweiter hinter Gilbert wurde Vincent Kipchumba in 60:32 min, der als Pacemaker ins Rennen gegangen war. Auf Platz 3 folgte Reubern Limaa in

61:43 min.

Das Frauenfeld war noch stärker besetzt als in den letzten Jahren. Das zeigte sich zum Beispiel daran, dass die Vorjahressiegerin und in den Niederlanden eingebürgerte Kenianerin Elizeba Cheroni exakt die gleiche Zeit lief wie letztes Jahr, 70:43 min, diesmal aber nur Dritte wurde. Vor ihr brillierten Joan Melly mit 68:45 (Mockis Siegerzeit aus 2009) und Edith Chelimo mit 68:57 min. Dass just einen Tag vorher beim Halbmarathon in Prag zum ersten Mal eine Frau unter 65 min geblieben war (die Kenianerin Joyciline Jepkosgei in 64:52 min), war in Berlin kein Thema.

Die diesjährige Berliner Überraschungssiegerin Joan Melly hatte sich in letzter Minute als Topläuferin nachmelden dürfen, weil sie kurz vorher bei einem Straßenrennen in Eldoret einem Manager aufgefallen war: Sie hatte den Halbmarathon in der Höhe in 70 min bewältigt. Das war ihr erstes Rennen nach der Geburt ihrer zehnten Monate alten Tochter. „Ich fühle mich stärker als vor der Geburt. Der Gedanke an meine Tochter hat mich heute beflügelt“, bekannte sie nach ihrem Sieg in Berlin.

Wie jedes Jahr war der Berliner Halbmarathon auch ein Fest für die Hobbyläufer. Die zum Rumstehen sehr angenehmen Temperaturen lockten an allen Punkten der Strecke Zuschauer an, vor allem nach 11 Uhr, als die Hauptstädter endlich ausgeschlafen hatten. Der 38. Berliner Halbmarathon wird am 8. April 2018 stattfinden. Die neue Anmeldeprozedur startete bereits am 6. April. Wer 2018 dabei sein will, sollte sich bald kümmern: Letztes Jahr war der Lauf im November ausgebucht.