



DEBÜTANTENBALL mit

Windsbraut

Die Favoriten flopten, die Debütanten toppten: Birhanu Legese aus Äthiopien siegte in 59:45 min. Steffen Uliczka wurde bester Deutscher in 1:04:16 h. Beide bekamen unterwegs Zoff mit der Windsbraut – sonst wären ihre Debüts noch glanzvoller ausgefallen. Trotz des Windes verbesserte der Isländer Kári Steinn Karlsson den Landesrekord auf 1:04:55 h. Die entzückendste Überraschung gelang Melina Tränkle, die in 1:15:34 h beste Deutsche wurde. Arne Gabius pausierte unfreiwillig im Autohaus, joggte ins Ziel und finishte unter ferner liefen.

Von JoAnna Zybon (Text und Fotos)

Pünktlich in der Nacht zum 35. Berliner Halbmarathon wurden auch die Uhren zum 35. Mal vorgerückt. Sommerzeit! Den Wettkämpfern wurde eine Stunde Schlaf geklaut.

Steffen Uliczka stellte seine Uhren manuell vor: „Obwohl ich die automatische Zeitanpassung ausgeschaltet habe, stellten die Uhren sich zusätzlich von selber um, so dass der Wecker schließlich zwei Stunden früher klingelte! Es war vier Uhr nachts. Egal, ich war wach und nutzte die Zeit, um mich mit noch mehr Ruhe vorzubereiten.“

Der „frühe Vogel“ fing den Wurm: Steffen erreichte Platz 15 in einem hochklassigen Feld hinter 13 Afrikanern und einem US-Amerikaner. Seine Zeit ist ein schönes läuferisches Statement für die nationale Konkurrenz. Letztes Jahr haben lediglich Arne Gabius und André Pollmächer über 21,0975 km bessere Ergebnisse erzielt. Angepeilt hatte Steffen sogar eine 63er-Zeit. Der letzte März-Sonntag konfrontierte den Hindernisläufer jedoch mit einem besonders kräftezehrenden Hindernis: mit böigem Gegenwind, der vor allem auf den ersten 8 km Kräfte forderte. Steffen kam nicht in seinen Rhythmus. Der erste 5-km-Abschnitt wurde mit 15:01 min sein schnellster, die 10-km-Matte passierte er nach 30:20 min. Sein nächstes Debüt will er am 26. April in Hamburg geben...

DAS GABIUS-DRAMA

Der deutsche Favorit hingegen brach unterwegs zusammen. Vor dem Rennen machte er zunächst eine seiner klaren Aussagen. Arne Gabius wollte in Berlin schneller laufen als Carsten Eich am 4. April 1993. Und das hörte sich so an: „Renato Canova hat mir einen Trainingsplan für 60 min gemacht und den habe ich erfüllt, auch der 25-km-Tempodauerlauf in 3:10 min/km hat zuletzt gut geklappt. Ich denke, dass ich irgendwas zwischen 60:30 und 61:30 min erreichen kann. Die ersten 5 km möchte ich in 14:20 min laufen.“

Dieser Abschnitt gelang ihm de facto in 14:17 min. Die nächste Matte kam

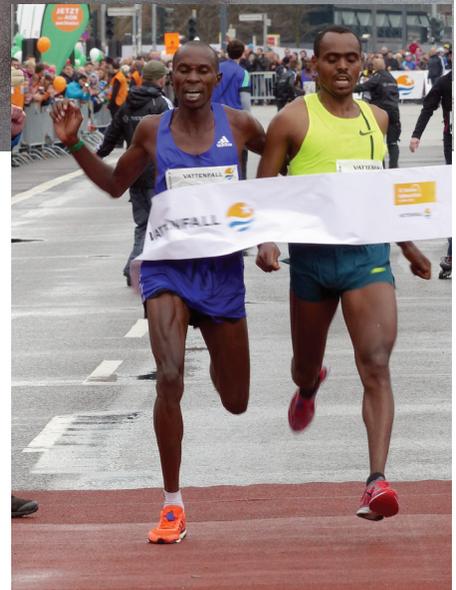


Birhanu Legese (rechts) tanzte mit Kogei ins Ziel (Bild rechts). Da hatten viele Läufer noch mit dem Wind zu kämpfen wie hier am Berliner Dom.

nach 29:08 min, aber da ging es Arne schon nicht mehr gut, denn ungefähr bei km 9 begannen die Bauchmuskelerkrämpfe.

„Bei 11 waren die Krämpfe am schlimmsten, bei 13 musste ich mich übergeben und mir wurde schwarz vor den Augen. Ich kam in einem Autohaus zu mir, neben mir war Carsten Schlangen.“ 1.500-m-Ass Carsten Schlangen war auf dem Fahrrad mitgefahren und hatte Gabius vom Straßenrand ins nächstbeste Geschäft gebracht, zufällig eins mit Luxuskarossen. Nach diesem Abstecher ging es Arne wieder besser: „Also bin ich wieder in den Lauf eingestiegen, weil ich wenigstens die Sightseeing-Tour beenden wollte... ich war noch nie am Checkpoint Charlie!“ Und so kam der Berufssportler Arne Gabius mit den Eindrücken eines Hobbyläufers ins Ziel. Er belegte Platz 303 in 1:21:18 h.

Eine viel schönere Überraschung erlebte die 22-jährige Melina Tränkle, die nicht damit gerechnet hatte, beste Deutsche zu werden. Niemand hatte sie auf dem Zettel gehabt. Zwar hatte das Jungtalent bei den letztjährigen deutschen HM-Meisterschaften in Freiburg Platz 5 erreicht, war in Berlin aber noch so unbekannt, dass Renndirektor Mark Milde sich bei der jungen Dame erst ein Briefing abholen musste, um sie vorstellen zu können: Also, Melina aus Weinheim hat erst vor 2 ½ Jahren mit dem Laufen begonnen, vorher hat



sie geturnt! Nun ist sie im B-Kader des DLV, war in Portugal im Trainingslager und möchte als nächstes bei der DM die 10.000 m in einer 34er-Zeit absolvieren. Fernziel: „Irgendwann Marathon!“ Melina war das allererste Mal in Berlin zu Besuch. Ihr zweiter Halbmarathon war folglich ihr Berlin-Debüt – und ein überwältigendes Erlebnis.

DAS GROSSE FAVORITENSTERBEN

Bei dem Ausflug durch die Großstadt wurde sie von zwei Hasen begleitet: „Ein Läufer aus meinem Verein half mir bis km 18, danach sprang spontan der Hase von Katharina Heinig ein und zog mich bis ins Ziel.“ Katharina Heinig war ausgestiegen, genau wie Nina Stöcker. Die übrige nationale Konkurrenz war gar nicht anwesend. Und sämtliche Favoriten enttäuschten, egal ob männlich oder weiblich, schwarz oder weiß, nati-



35. Berliner Halbmarathon Was lief

onal oder international.

Der favorisierte Kenianer Abraham Cheroben wurde nur Dritter, statt seiner stürmten Birhanu Legese aus Äthiopien und David Kogei aus Kenia im Doppelpack ins Ziel. Mit bloßem Auge war nicht zu erkennen, wer gewonnen hatte. Kogei riss zwar die Arme hoch, wurde aber Zweiter mit 1 sec Rückstand. Später gab er an, dass er nur zu 80% in Form gewesen sei. Nun wolle er in Wien als Pacemaker fungieren.

HM oder „H&M“ ?

Auch die beiden schnellsten Frauen lieferten sich ein Duell. Weil das Damenfeld aber deutlich schwächer besetzt war, dauerte es nach dem Herren-Finish ein Weilchen, bis sie im Ziel eintrafen. „Es ist verkaufsoffener Sonntag und H&M liegt auf der Strecke ... die Frauen werden sich verspäten“ scherzten die wartenden Fotografen.

Doch Cynthia Chepchirchir Kosgei und Elizeba Cheronno kamen ohne Einkaufstüten.

Chepchirchir siegte in 1:10:52 h und war nach ihrem Zielspurt so fix und alle, dass sie sich kaum noch auf den Beinen halten konnte. Sie hatte ihre persönliche Bestzeit um 2 ½ min verbessert und war bestimmt nicht auch noch auf Klamottenjagd gewesen. Und Cheronno, die nur 4 sec später folgte und ausgelassen strahlte und winkte, trug noch dasselbe lila Trikot wie am Start ...

Trotz der schwierigen Windverhältnisse verbesserten auch einige der europäischen Stars ihre PBs, darunter der Isländer Kári Steinn Karlsson, die Schwedin Frida Lunden und die Österreicherin Anita Baierl, die mit ihrer Leistung 1:13:23 h an die dritte Stelle der ewigen ÖLV-Bestenliste rückte. Dem Wind voll ausgesetzt war die blinde Läuferin Regina Vollbrecht, die mit ihrem Begleiter zum ersten Mal bei einem SCC-Lauf einen Frühstart absolvierte: Sie starteten etwa 10 min vor der Spitze. Allerdings hatte sich wegen einer Panne bei Mika Timing die gesamte Start-Prozedur um etwa 9 min verzögert. Regina blieb mit 1:36:35 h weit über ihrer PB, weil der Start voll aus dem Marathon-Training erfolgte. Als nächstes will sie in London laufen.

Auch eine andere Berlinerinnen läuft lieber Marathon, weil sie sich ihre Zeit auf der langen Distanz besser einteilen kann: Mayada Al Sayad. Bei ihrem zweiten Halbmarathon verbesserte sie sich auf 1:17:14 h – diese Leistung adelt sie zur besten Berlinerinnen. Mayada hat gerade eine Ausbildung zur Zahntechnikerin beendet und steckt mitten im Training für den Hamburg-Marathon.

Insgesamt beendeten diesmal 14.813 Männer und 8.715 Frauen die Berliner Frühlingsouvertüre. Der Lauf ist bei den Hobbysportlern so beliebt, dass er immer früher ausgebucht ist. Die 30.000 Tickets für die diesjährige Auflage waren bereits am 2. Dezember vergeben.



Steffen Uliczkas (in Blau) Hase diente als Windfang. Bild unten: Farbenprächtiger Aufzug im hinteren Feld kurz vor dem Ziel auf der Karl-Marx-Allee.



Unter den angemeldeten 19.914 Männern und 12.111 Frauen waren übrigens auch vier Jugendliche aus Mosambik: Laura, Palmira, José und David. Sie sind im SOS-Kinderdorf Maputo aufgewachsen und haben Resilienz-Biografien. Den Start und die Reise nach Berlin bekamen sie geschenkt. Die Idee zu dieser Aktion entwickelten letztes Jahr Mitarbeiter des Auswärtigen Amtes, die jedes Jahr beim HM aktiv sind. Einer der fitten Ideengeber ist Dr. Renke Fahl. Er war nach 1:31:53 h im Ziel und wartete in Wärmefolie eingehüllt auf seine um die 17 Jahre alten Schützlinge. Am schnellsten war José mit 1:45:21 h.

SONDERZUG AUS PANKOW?

Die leidenschaftlichsten Fans des Berliner Halbmarathons kommen aber natürlich aus Berlin ... und die meisten angemeldeten Berliner übrigens aus Pankow. Das ergab eine interne Auswertung von SCC EVENTS. „Es gibt den kalendarischen, meteorologischen und astronomischen Frühlingsanfang ... und den Berliner Halbmarathon, der dem Frühling auf jeden Fall den Start-

Steckbrief Steffen Uliczka

* 17. Juli 1984 in Preetz
1,80 m, 64 kg
Wohnort Kiel
Beruf: Steuerberater-Assistent
Verein: SG TSV Kronshagen/Kieler TB
Trainer: Andreas Fuchs
6x Deutscher Meister über 3.000 m Hindernis
EM-Sechster in Barcelona 2010

schuss gibt, ganz egal, wie das Wetter ist“, erklärte ein Pankower Wiederholungstäter am Start.

„Für mich ist das wie ein Frühlingsball“ erzählte eine Kreuzbergerin, während sie sich neben ihrem Kleider-LKW umzog. „Weil ich nicht weiß, ob es regnen wird, hab ich lange überlegt, was ich anziehen soll, denn ich will nicht wie ein begossener Pudel aussehen.“

Es regnete übrigens schon, aber nur bis vor dem Startschuss und dann, als die meisten schon wieder im Ziel waren. Über Temperaturen von 7-12 °C konnte keiner meckern. Nun ist der Ball vorbei, aber die Ballgäste haben längst nicht ausgetanzt. Sie haben sich lediglich warm getanzt ...



Steckbrief Melina Tränkle

* 21.12.1992 in Karlsruhe
162 cm, 47 kg
Wohnort: Weingarten/Baden
Studentin, 5. Semester Deutsch, Geschichte und Sport auf Lehramt
Verein: LG Region Karlsruhe
Trainer: Günther Scheefer
Hobbys: Radfahren, lesen, reisen
5x 2. Platz bei verschiedenen DM U23
5. Platz bei der Cross EM Mannschaft U23
Persönliche Bestzeiten:
5.000 m 16:58,18 min,
10 km 35:13 min, HM 1:15:34 h