



Träume und Taten der neuen Generation

Siehe da, der deutsche Langstreckenlauf der Männer erlebt hierzulande eine Renaissance. Ihr vorläufiger Höhepunkt war eine unverhoffte Leistungsdichte beim Berliner Halbmarathon: 9 deutsche Männer blieben unter 66 min. Die überraschendste Leistung gelang Manuel Stöckert mit PB als zweitbesten Deutschen hinter Arne Gabius, der in 62:45 min seine PB zwar um 36 sec verfehlte, aber den Formnachweis für Rio und die Quali für Amsterdam bequem erfüllte. Auch seine jüngeren Kollegen arbeiteten fleißig an der Normerfüllung für Olympia & EM.

Schnellster Mann war der Kenianer Richard Mengich in 59:58 min. Bei den Frauen verblüffte Isabell Teegen als schnellste Deutsche in 73:52 min.

Von JoAnna Zybon (Text und Fotos)

Das Berliner Pflaster wimmelte von nationalen und internationalen Normerfüllern.

Arne Gabius, Philipp Pflieger und Julian Flügel hatten die angepasste Olympia-Norm von 2:14 h für den Marathon in Rio bereits letztes Jahr unterboten. Als aktueller Leistungsnachweis wurde ein Halbmarathonlauf in 66:30 min gefordert. Das sollte auf dem schnellen Berliner Kurs kein Problem sein – und es war auch keins. Bei fast optimalen Bedingungen brauchte Pflieger 64:58 min, Flügel 65:29. Haben sie das Ticket nach Rio nun sicher? Das Duo mit den fliegenden Namen darf noch ein wenig zittern, denn just in Berlin waren einige Konkurrenten zumindest auf der halben Distanz flotter unterwegs: Manuel Stöckert in 63:57 min, Hendrik Pfeiffer und Jens Nerkamp in 64:06 min, Nico Sonnenberg in 64:46 min, Tom Gröschel in 65:22 min und Karsten Meier in 65:23 min. Stöckert und Pfeiffer werden beim Düsseldorf-Marathon ihr Glück versuchen. Nominierungstermin für den olympischen Marathon ist der 31. Mai.

Von den genannten neun Athleten sind übrigens bis auf Arne Gabius, der im März 35 Jahre alt geworden ist, alle noch unter 30.

Die Normerfüller Gabius, Pfeiffer und Stöckert können sich nun auf den Halbmarathon bei der Leichtathletik-EM in Amsterdam freuen, die vom 6. bis 10. Juli ausgetragen wird. Hendrik Pfeiffer hatte die DLV-Norm bereits im Oktober in Köln erfüllt, wo er in 63:40 min seine PB aufgestellt hat. In Berlin erbrachte er den aktuellen Leistungsnachweis, dafür genügen 64:45 min. Manuel Stöckert erlief sich immerhin die Quali für den „European Halbmarathon-Cup“, der in den Halbmarathonlauf der EM integriert



Die junge Generation bei km 4,5 des Halbmarathons auf der Straße des 17. Juni. Auf diesem Foto sind sie alle noch in einem Pulk. Von links: Jens Nerkamp im grünen Trikot, Manuel Stöckert im roten Trikot, Hendrik Pfeiffer in Blau, Nico Sonnenberg in Orange, Philipp Pflieger wie immer mit Sonnenbrille, neben ihm in Schwarz Tom Gröschel, ganz hinten unsichtbar versteckt Julian Flügel und Karsten Meier. Arne Gabius war zu diesem Zeitpunkt mit der Spitzengruppe unterwegs.

ist. Dabei bilden bis zu fünf Athleten ein Team, von denen zwei die Einzelstarnorm erbracht haben müssen. Zum ersten Mal in der Geschichte der Leichtathletik gehört der Halbe als Disziplin zum Programm einer Leichtathletik-EM oder -WM.

Normanforderungen für die Europameisterschaften in Amsterdam im Halbmarathon:

Männer	DLV-EM-Norm	DLV-EA-Cup
	1:03:45	1:04:45
Leistungsnachweis, falls Norm 2015 erfüllt wurde	1:04:45 oder 2:14:30	1:05:15 oder 2:15:30
Frauen	DLV-EM-Norm	DLV-EA-Cup
	1:13:00	1:14:00
Leistungsnachweis, falls Norm 2015 erfüllt wurde	1:14:00 oder 2:33:00	1:14:30 oder 2:34:00

Nominierungszeitraum: 1.8.2015-1.5.2016

Nachweiszeitraum für Leistungsnachweise: 1.3.-1.5.2016

Quelle: DLV, Nominierungsrichtlinien 2016

Ein glanzvolles Debüt

Auch Isabell Teegen, die schnellste Deutsche und siebte Frau, freute sich nach ihrem Debüt vor allem darüber, dass sie die Team-Quali für Amsterdam gepackt hat.

Das Unterbieten der 1:14 h war ihr Ziel gewesen. Die 22-jährige blonde Normerfüllerin lebt in Hamburg und studiert derzeit noch Wirtschaftswissenschaften, wird aber im Herbst zur Zahnmedizin wechseln. Ob sie künftig auch die Strecke wechselt? Bislang sah Teegen sich als 5.000-m-Läuferin, ihre Trainingsläufe sind maximal 20 km lang. Für Berlin hat sie einmalig 21 km

im Training absolviert. Ihr Amsterdam-Traum beinhaltet die Nominierung für 5.000 m + HM-Cup. 10.000 m läuft sie nicht so gerne, obwohl sie letztes Jahr Deutsche Meisterin in der U23 war. Ihre PB über 5.000 m ist 16:04,45 min.

Erwartet wurde im Ziel auf der Karl-Marx-Allee an ihrer Stelle die Marathon-Spezialistin Mona Stockhecke, die jedoch 28 sec später eintraf. Stockhecke verbesserte ihre PB auf 1:14:20 h, verpasste aber leider die Team-Quali für Amsterdam.



Arne Gabius versteckt in der Spitzengruppe bei km 4,5. Ganz links Richard Mengich, der spätere Sieger.



Ganz links: Mona Stockhecke im grünen Trikot. Mittendrin: Isabell Teegen im orangenen Trikot und mit türkisenen Kniestrümpfen.

DAS GEBURTSTAGSKIND GEWINNT

Wie viele der 23.950 Finisher hatten am Renntag wohl Geburtstag? Na, mindestens einer: der Gesamtsieger aus Kenia, Richard Mengich. Zum 27. Geburtstag schenkte er sich den Sieg und hübschte seine PB um 1 sec auf. Seine Siegerzeit 59:58 min passt gut in die Reihe der 59er-Siegerzeiten der letzten 4 Jahre. Mengich hatte eine schnellere zweite Hälfte, was diesmal nicht viele geschafft haben, weil auf der zweiten Hälfte der Wind bremste.

So hatte Arne Gabius, der nach Simon Tesfay aus Eritrea und Emmanuel Ngatuny aus Kenia den vierten Platz belegte, eine schnellere erste Hälfte. Bis etwa km 8 konnte er vorne mithalten, musste nach einer Tempoverschärfung dem Spitzen-Trio aber tschüss sagen. Wer eine Gabius-Show mit deutschem Rekord erwartet hatte, wurde enttäuscht. Doch seine Platzierung als „vierter Kenianer“ mit deutscher Jahresbestzeit ist aller Ehren wert. Der 23 Jahre alte

Rekord des damals 23-jährigen Carsten Eich bleibt also gültig: 60:34 min. Das ist vielleicht sogar eine gute Nachricht, denn rein rechnerisch wäre es sehr merkwürdig gewesen, wenn Gabius acht Tage nach nicht so guten 28:41 min beim Paderborner Osterlauf eine 60er Zeit in Berlin geliefert hätte.

Bei den Frauen gewann die 27-jährige Eliseba Cheronu, obwohl sie erst am 6. Juni Geburtstag hat. Die kürzlich in den Niederlanden eingebürgerte Kenianerin siegte in 70:43 min vor der in Frankreich eingebürgerten Susan Jeptoo und der Polin Agnieszka Mierzejewska.

Trotz des leichten Gegenwindes auf dem Rückweg hatten die Wettkämpfer gute Laufbedingungen bei Temperaturen zwischen 11 und 16 °C. Fast niemand bekam mit, dass Sahara-Staub in den höheren Luftschichten einen Hitzelauf und erhöhte Ozonwerte verhinderte. Ohne den milchigen Himmel wäre der erste Temperatursprung der Saison sehr viel dramatischer ausgefallen.



Manuel Stöckert und Isabell Teegen auf der Ergebnis-Presskonferenz.



LAUFERLEBNISSE:

Manuel Stöckert (SC Ostheim/Rhön):

„Für mich war das Rennen echt genial. Ich hatte auf eine 63er Zeit gehofft. Wir waren eine kleine Gruppe mit Hendrik Pfeiffer, Jens Nerkampf und einem super Tempomacher. Zwischendurch war es zwar ein bisschen chaotisch, weil wir mal ne 3:04 gelaufen sind, mal ne 2:57. Aber bei km 10 wars ne 30:11 und wir konnten uns sehr gut arrangieren. Die erste Hälfte war sehr schnell mit Rückenwind. Auf der zweiten Hälfte hatten wir bisschen Gegenwind, aber ich war froh deswegen, weil die Sonne rauskam und es recht warm war. Die letzten km sind mir sehr schwer gefallen. Mein nächstes Vorhaben ist der Düsseldorf-Marathon zusammen mit Hendrik Pfeiffer. Ziel: unter 2:14 h.“

Hendrik Pfeiffer (TV Wattenscheid 01):

„Ich bin froh dass ich diesmal das Rennen nicht alleine bestreiten musste wie bei meiner Bestzeit in Köln. Wir hatten einen tollen Pacer, der bis ins Ziel durchgelaufen ist. Manuel und ich haben uns gut abgewechselt, ich hab mehr in der ersten Hälfte gearbeitet, er in der zweiten. Das ist die gleiche Konstellation wie in Kenia, wo wir 4 Wochen zusammen trainiert haben. Es ist super, dass wir auch den Rest der Saison zusammen bestreiten werden. Der Marathon in Düsseldorf wird ein richtiges Abenteuer, denn ich bin noch nie Marathon gelaufen!“

Philipp Pflieger (LG Regensburg):

„Dezember bis Januar war ich verletzt, das war ein später Preis für den guten Berlin-Marathon. Erst seit 8 Wochen bin ich wieder im Training drin, hab trotzdem Mark Mildes Angebot gerne wieder angenommen, weil ich mit Berlin viele gute Erinnerungen verbinde. Primär gings um den Leistungsnachweis, aber ich wollte auch was riskieren. Mit den Jungs bin ich die ersten 10 km in 30:11 min angegangen und musste auf der zweiten Hälfte den Preis zahlen. Dementsprechend zäh war der Rückweg auf dem Kudamm alleine mit Gegenwind. Einen Marathon werde ich vor Rio nicht mehr laufen – hab zu viel Training im Winter verpasst.“

Arne Gabius (LT Haspa Hamburg):

„Das Tempo war anfangs ok. Bei km 7 hab ich mich umgeschaut, aber es war keiner mehr hinter mir. Ab km 9 war auch keiner mehr neben mir, ab da bin ich ganz alleine gelaufen. Die Geschwindigkeit ist vom HM- auf Marathon-Tempo gesunken. Gut, das Rennen hätte schneller sein können, aber es ist halt nicht so. Ich weiß trotzdem, dass ich auf einem guten Weg bin nach Rio. Und wenn man mal schaut, dass Top-Marathonläufer 3 oder 4 Wochen vor einem Marathon keine Top-Zeiten über Halbmarathon laufen, sondern meist so um die 63 min, da muss ich positiv für mich rausziehen: – ich bin in einer guten Marathon-Form.“