

In Palästina ist sie ein Star

Nach London, Rio, Dubai, Peking, Hamburg und dreimal Frankfurt absolvierte die Berlinerin Mayada Al-Sayad in ihrer Heimatstadt ihren neunten Marathon und war mit 2:49:31 Stunden die schnellste Berlinerin.

In der Nationenliste des diesjährigen Berlin-Marathon finden sich exakt zwei Läufer, die für Palästina gestartet sind: Ghassan Soboh mit 5:10:43 Stunden und Mayada Al-Sayad mit 2:49:31 brutto. Letztere landete 43 Sekunden hinter Anke Esser auf Platz 45, der besten Deutschen in diesem Jahr. Die 26-Jährige ist gebürtige Deutsche und waschechte Berlinerin, sie startet für Fortuna Marzahn. Eine Muslimin ohne Kopftuch mit coolen Klamotten und Ohrringen vom Flohmarkt. Weil ihr Vater Mauwiyah Al-Sayad in Palästina geboren ist, ein Teil ihrer Familie dort lebt und Mayada in beiden Ländern verwurzelt ist, hat sie seit ihrem 18. Geburtstag zwei Staatsangehörigkeiten. Mit dem palästinensischen Pass kann sie sich für internationale Meisterschaften allerdings leichter qualifizieren, weil die IAAF-Normen meist nicht so streng sind wie die deutschen. Aber natürlich nimmt sie als Mitglied eines deutschen Vereins auch an Deutschen Meisterschaften teil, wurde z. B. schon Fünfte über 10.000 m (2016 in Celle 34:48,07 min).

Für palästinensische Verhältnisse ist sie ein Marathon-Star. Im Zielbereich des BMW BERLIN-MARATHON lauerte ihr ein Fernseherteam auf, das für Arabisch sprechende Menschen in Deutschland berichtet. „Das war anstrengend, direkt nach dem Zieleinlauf! Meine Antworten wurden ins Arabische übersetzt“, freute sich die Berlinerin.



Mehr Stress mit Interviews hatte sie jedoch nicht. Den Berliner Medien ging die schnellste Hauptstädterin durch die Lappen. Mayada ist das mediale Desinteresse aber gewohnt. Als sie beim Olympiamarathon in Rio de Janeiro in 2:42:28 Stunden gute drei Minuten vor den Hahner-Zwillingen ins Ziel kam, haben nur wenige Redaktionen hierzulande ihre Laufleistung überhaupt registriert. Und dass ausgerechnet diese flippige junge Frau aus Berlin-Mahlsdorf die erste überhaupt war, Männer inklusive, die bei Olympischen Spielen jemals über die Marathonstrecke für Palästina startete, ging komplett unter.

Die Mahlsdorferin hat in Rios Hitze jedenfalls alles gegeben, auch bei der Eröffnungsfeier, wo sie als Fahnenträgerin mit einem

langen Trachtenkleid und hochhackigen Schuhen ausgestattet war – und Sorge hatte, den unvergesslichen Moment mit einem Sturz noch unvergesslicher zu machen. Aber alles ging gut.

Auch beim BERLIN-MARATHON lief alles nach Plan: Ihr Pacemaker und Vereinskamerad Mustapha El Quartassy erfüllte seine Aufgabe vorbildlich, die Eigenverpflegung lag an vier Punkten bereit, die Stimmung war bombastisch, Familie und Freunde standen strategisch gut verteilt an der Strecke, das Nonstop-Konzert der Musikbands trug Mayada von Kilometer zu Kilometer. Für die zweite Hälfte brauchte sie 10 Minuten länger. Eine persönliche Bestzeit hatten weder ihr Trainer Hans Stephan noch sie selbst angepeilt. Das war nicht möglich nach einer Schambein-Entzündung im März, die ihr volle zwei Monate Laufverbot beschert hatte. Die Diagnose in der Charité kam nur neun Tage vor der Halbmarathon-WM in Valencia, bei der Mayadas Bestzeit fällig gewesen wäre.

Trotz Alternativtraining im Wasser fiel die Laufpause Mayada schwerer als gedacht: „Ich hatte Hummeln im Hintern, aber der Arzt warnte mich, dass ich vielleicht gar nicht mehr laufen kann, wenn die verletzte Stelle reißt.“ Nach der Zwangspause kam der Berliner Sommer mit Hitzerekorden – für Mayada kein Problem. „Ich bin früh morgens und spät abends gelaufen, es



Im Ziel war Mayada Al-Sayad die schnellste Berlinerinnen (2:49:31).

ist nix wegen Hitze ausgefallen.“ Zwischen den Trainings ging Mayada an Werktagen normal zur Arbeit. Sie arbeitet als Zahn-technikerin im Dentallabor ihres Vaters. Für die zwei diesjährigen Trainingslager in Conil (Spanien) und Südtirol verbrauchte sie ihren Urlaub. Es versteht sich von selbst, dass die junge Dame nach dem BMW BERLIN-MARATHON wieder etwas mehr auf den Putz haute, wenn auch nicht gleich am Abend des 16.9., da feierte sie eher ruhig in ihrem eigenen kleinen Kosmos mit Freundinnen. „Ich konnte nicht mehr gehen!“ beichtete die Finisherin lachend.

Nun sind auch ihre anderen Hobbies wieder dran wie Ausgehen oder „Bubble-Fuß-

ball“: Dabei stecken die Spieler in riesigen Gummibällen, lediglich Knie, Unterschenkel und Füße ragen heraus. Während der Marathonvorbereitung ist so ein Spaß tabu, weil das Verletzungsrisiko zu groß ist. Also wird Mayada die Bubbles bald wieder anderen überlassen, denn am 7. April will sie in Hannover die IAAF-Norm erbringen, um sich für den Olympiamarathon in Tokio zu qualifizieren – natürlich als Palästinenserin.
[Joanna Zybon](#)

ADVERTORIAL



#CHANGETHERACE

Zum 45. BMW BERLIN-MARATHON haben wir in diesem Jahr ein ganz besonderes Pilotprojekt an den Start gebracht, das die Verwendung von Einwegbechern bei Laufveranstaltungen reduzieren soll. Zum ersten Mal sind wiederverwendbare Becher in Berlin zum Einsatz gekommen, die die Läufer an fünf zusätzlichen Versorgungsstationen entlang der Marathonstrecke mit Wasser auffüllen konnten. Mit diesem nur 10-Gramm-schweren Cup können Tausende von Plastikbechern eingespart werden, die sonst weltweit bei City-Marathons weggeschmissen werden. Langfristiges Ziel dieses Projektes ist es, Einweg-Plastik vollständig aus dem Marathonumfeld zu verbannen.

Starter konnten sich diesen Mehrwegbecher aus Silikon vorab auf der Marathon-Messe BERLIN VITAL und in den adidas Performance Stores in Berlin sichern. Dort gab es für die Marathonis auch wertvolle Tipps zur Integration des Bechers in das Marathonoutfit und ausgiebige Informationen über die zusätzlichen Versorgungsstationen entlang der Strecke, an denen sie das Wasser zapfen konnten.

Damit wir die praktischen und wiederverwendbaren Becher auch beim nächsten Rennen wieder einsetzen können, wurden sie im Zielbereich eingesammelt. Wer verpasst hat, seinen Becher abzugeben, hat noch die Möglichkeit, das im adidas Running Store in Berlin Mitte nachzuholen.

Dieses besondere Pilotprojekt ist ein weiterer Meilenstein in unseren Bestrebungen, das allgemeine Bewusstsein für den Umgang mit Plastikmüll zu schärfen. Gemeinsam mit SCC EVENTS haben wir in Berlin einen großen Schritt in Richtung der Vision eines plastikfreien Marathons gemacht. Besonderer Dank gilt vor allem Euch Läufern, denn ohne Eure Unterstützung und Eure Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren und diesen Becher zu testen, hätten wir diesen Schritt nicht gehen können.