



Gemeinsam Laufen

Die 9. Craft „Woman's Run“-Serie erlebt einen stetigen Aufwärtstrend: 7.500 Kölner Startplätze für Läuferinnen und Walkerinnen über 5 und 8 km am 9. August waren wie 2013 lange im Voraus ausgebucht. Erfolgreiche Premiere feierte die auf sechs Veranstaltungen erweiterte Serie dieses Jahr in der Bundeshauptstadt - auf Anhieb mit vielen Mitstreiterinnen.

Von Nina Wille und JoAnna Zybon

Ein besonderes Konzept macht aus einem Wettkampftag ein Fest: im Bestimmungsort „Women's Village“ kennzeichnet eine Kleiderordnung die Mitglieder des Laufschwarms. Für Getränke und Musik ist mit dem Bühnenprogramm gesorgt, das Obst-Büffet scheint unversiegbar, Helium gefüllte Luftballons markieren den besonderen Anlass: Frauen laufen, und zwar gemeinsam. Angeführt wird der Riesenschwarm von einer Olympiasiegerin: Heike Drechsler führt ein Aufwärmprogramm und Work-out durch und läuft auch selbst mit. Zahlreiche Preiskategorien zeichnen u.a. die glücklichste Läuferin aus.

Die beste und lustigste Idee der gesamten Frauenlauf-Serie sind vermutlich die Titel, die jährlich neu erdacht werden und auf den Motto-Shirts prangen. So war 2010 jede Teilnehmerin eine „Favoritin“, 2011 Jede eine „Runnig Queen“, 2012 ein „Laufwunder“ und 2013 eine „Powerfrau“. In früheren Jahren dienten „Naturtalent“, „Siegerin“, „Heldin“ und „Sportsfreundin“ als Mottos. Wie lange der kreative Input an lauffaffinen Benennungen wohl ausreichen wird? Für 2014 hat sich jedenfalls noch eine sportive Schmeichelei gefunden: „Energiebündel“. Welche Frau möchte keines sein! Mädchen ab zehn und Seniorinnen bis 80 Jahre ließen sich das jedenfalls Mitlaufen nicht entgehen.

Bevor es jedoch sportlich wurde, flanierten zuvor Frauen mit Familie und Freunden über das idyllische Gelände des 30.000 qm großen, direkt am Rhein gelegenen Tanzbrunnens, der sich am 9. August schon zum siebten Mal in

das „Women's Village“ verwandelt hatte. Die Lauf- und Kauflust im Visier konnten die Teilnehmerinnen jegliches Laufzubehör- und Pflegeprodukte erschoppen, ihr Glück bei Gewinnspielen probieren oder sich an einem der Unternehmensstände beraten lassen. Im Women's Day Spa wurden Massage, Kosmetik und Wellness angeboten. Wer das mal ohne Kind genießen wollte, konnte den Nachwuchs entspannt in der Betreuungsstelle unterbringen.

Männer und Kinder waren zu Scharen anwesend, aber schon allein optisch Randfiguren, denn nur wer Brombeerfarbe bekannte, war Hauptperson. Wobei die „Laufserie für Frauen“ Männer nicht kategorisch ausschloss. Getarnt mit weiblichen Kurven und dem personalisierten Startschild „Ralphine“ oder „Hubertine“ sowie Haar- und Beinkleidern nahm so mancher Mann viel auf sich, um sich unter die Energiebündel zu mischen.

Die ausgelassen freudige Stimmung komplettierte idyllisches Wetter. Die Sonne schien und ließ die Temperaturen auf 27 °C klettern, leichter Wind brachte Kühlung. Der machte sich schon während des „Warm-Up“, das das Bühnenprogramm bot, angenehm bemerkbar. Tänzerisch bewegten sich die Frauen bei den Aerobic-Übungen im ZUMBA-Stil. Zur weiteren Motivation verriet Heike Drechsler Lauftipps. Die zweifache Olympiasiegerin im Weitsprung und Europameisterin über 200 m lief die 5 km auch selbst mit. Als Botschafterin der BARMER GEK absolviert



Der Start des 8-km-Laufs in Köln. Fotos(4): Wille

sie alle Rennen der Serie.

SCHÖNE STRECKENFÜHRUNG IN KÖLN

Das läuferische Highlight erwartete die Sportlerinnen auf der Strecke. Nach einem sehr gut organisiertem Start in vier Blöcken, bildete sich eine Läufer-Kolonnie im wellig angelegten Rheinpark mit Blick auf die Kölner Seilbahn, bevor es am Rheinufer entlang Richtung Deutzer Brücke ging. Der Gruppenausflug zog Tausende von Zuschauern an die Strecke, die persönliche Anfeuerungsrufe abgaben oder ein Foto von „ihrem“ Energiebündel machten. Söhne und Töchter warteten am Wegesrande und klatschten die Läuferinnen ab. Mit Blick auf den Dom führte der Weg über die Hohenzollernbrücke, bevor die Streckenführung rund um das Messegelände, zurück nach Hause - ins Women's Village, ihr Ende fand. Unter fast 2.000 Finisherinnen siegte Alexa Tiegel in 18:43 min mit fast einer Minute Vorsprung vor Edith Stiepel, 19:48, und Annika Grabenkamp aus Essen, 20:05 min.

Im Ziel angekommen ging das Wohlfühlprogramm weiter, denn nun konnte frau sich entscheiden, die Zielmassage an den „Massage-Spots“ in Anspruch



Nach dem Lauf gab es kostenlose Massagen.



Als Botschafterin der BARMER GEK begleitet Olympiasiegerin Heike Drechsler alle Events der Serie. Hier in Köln beim 8-km-Start.



Lustig ging es im Olympiapark zu. Foto: Zybon

zu nehmen oder sich an den Obstständen zu erfrischen. Einige Energiebündel naschten so viele Weintrauben, Wassermelonenecken und Joghurts, dass sie satt nach Hause gingen.

Auf der Bühne schlugen mittlerweile Cat Ballou „Kölsche Tön“ an, und erteten lauten Applaus von zu Klatschinstrumenten umfunktionierten Walking-Stöcken. Ein paar Meter weiter startete schon der 8-km-Lauf. „Erlebnis vor Ergebnis“, warf der Moderator ein. Das war keinesfalls ein Grundsatz für alle. Nach Sandra Lürings Sieg in 29:12 min konnte von mangelndem Ehrgeiz keine Rede sein. Die Münsterin finishte vor der AK45 siegenden Seffe Seffron und Kerstin Evers, die 31:50 min benötigte. Unablässiger Ehrgeiz zeigte sich auch bei zwei Finisherinnen, die im Zielbereich kollabierten, im Sanitärzelt aber sofort wieder auf die Beine kamen.

Nun fand sich die Energie noch mal vor der Bühne zusammen, waren neben der Urkunde für jede noch etliche Preise zu vergeben: Die älteste Teilnehmerin von stolzen 80 Jahren erhielt einen Applaus, die glücklichste Läuferin wurde gekürt und belohnt, ebenso das schönste rosa Outfit, last but not least gibt es auch immer Preise für die schnellste Stadt-Läuferin sowie für die besten Energiebündel-Freundinnen.

Anders als beim Volkslauf standen die Wettkampfergebnisse alles in allem tatsächlich nicht im Mittelpunkt. Frauen plauderten auf der Strecke, lachten oder hielten Ausschau nach ihren persönlichen Streckenmotivator.

Immerhin starteten ganze 106 Teams, - als ein „be3-Team“: Die Zeiten dreier Gruppenmitglieder werden addiert, das schnellste Team gewinnt. So gestaltete sich auch der Zieleinlauf für Beobachter: nicht Starterinnen, sondern viele Grüppchen trafen im Ziel ein.

2006 wurden Idee und Konzept dieser Serie in Frankfurt ins Leben gerufen. Waren es bei der ersten Veranstaltung in Köln 2008 noch 721 Läuferinnen über 8 km und 428 5-km-Teilnehmerinnen, steigerten sich die Zahlen nun auf satte 2.088 Finisherinnen über die längere Distanz und 1.983 Finisherinnen zählte der 5-km-Lauf. Der Idee zu einer solchen Serie hat sich nun auch die Deutsche Post angenommen: mit sieben Veranstaltungen in Deutschlands Großstädten startete 2014 das Pendant, der „Post Ladies Run“ mit Distanzen über 5 und 10 km. Die Serie wird 2015 auf zehn Städte erweitert.

BERLIN-PREMIERE

Doch zunächst „gastierte“ die beliebte Women's Run-Serie in Berlin. Und das, obwohl die Metropole den AVON-Lauf beherbergt, den traditionsreichen, größten Frauenlauf Deutschlands. Macht nichts, denn bei der gelungenen Premiere schmorten gleich mehr als Tausend Läuferinnen um die Wette. Dabei gab ein „Energiebündel“ besonders viel Energie ab: die Sonne. Sie knallte, prallte und brutzelte – das Thermometer zeigte fast 30 Grad - ein heißes Date. Und das auf einer so gut wie schattenlosen Strecke durch den Olympiapark mit Startzeiten um 15.30 bzw. 17.30 Uhr. Das Wörtchen „Park“ suggeriert zwar ein Areal mit Bäumen, aber in diesem Fall bezeichnet es das monumentale Gelände aus mehreren Stadien und Freiflächen rund um das Olympia-Stadion. Historische Location, aber leider nur wenige Bäume! Und so lechzten die menschlichen Energiebündel nach Schatten – oder nach einer Brause unterwegs. Bleibt der Starttermin Anfang August auch im kommenden Jahr, sollten die Verantwortlichen die Streckenführung überarbeiten. Das ist allerdings schon die einzige Kritik an der perfekt organisierten Veranstaltung, die nicht einfach nur einen „Run“ anbieten, sondern die Energiebündel auch vor und nach dem Start verwöhnen will. So ist die Startgebühr von 29,90 € zwar hoch, es sind aber viele Services und Leistungen darin enthalten, zum Beispiel eine Tasche mit vielen besonderen Duschgels und Pröbchen.

Den Hauptlauf über 8 km gewannen die Fünfkampf-Olympiasiegerin Lena Schöneborn und ihre Schwester Deborah in 31:09 min, sie kamen Hand



Olympiasiegerin Lena Schöneborn, mitte, mit Schwester Deborah, rechts, belegten in Berlin Platz 1 und 2. Triathletin Jessica Tamms, links, belegte Rang 3. Foto: Zybon

in Hand ins Ziel. Außer Lena Schöneborn, die 2008 in Peking im Modernen Fünfkampf die Goldmedaille errungen hatte und 2014 Europameisterin wurde, war wieder eine weitere Olympiasiegerin aktiv: Heike Drechsler. „Ich hab vielleicht geschwitzt“, sagte sie nach den Läufen. „Zuerst bin ich die 5 km gelaufen und zwei Stunden später die 8 km, das war bei der Hitze heftig. Aber hier geht es eh um Spaß und Zusammen sein und nicht um die Laufleistung.“

Zeitmessung und Ergebnisliste gibt es trotzdem. Schade, dass ausgerechnet die Zeiten der Olympiasiegerin und Weltmeisterin nicht drin stehen. Wer Heikes Laufergebnis nachguckt, findet nur ihre Startnummer und eine Teilnahme-Urkunde ohne Zeitangabe.

Kein Problem mit ihrer Zeit – 35:26 min – hatte hingegen die Triathletin Jessica Tamms, die nach den beiden erstplatzierten Schöneborn-Schwestern den dritten Platz belegte.

Eine sehr gelungene Serie, bei der Spaß und Freude am Sport in Geselligkeit Laune machen.

Die nächsten Termine der Serie: München am 13.9. und Wien am 20.9.

Tabelle: Zieleinläuferinnen 2014

	Hamburg	Frankf.	Berlin	Köln
8 km Laufen	951	1.083	618	2.088
5 km Laufen	1.188	1.160	389	1.983
Gesamt Laufen	2.139	2.243	1.007	4.071
8 km Walking	112	153	48	395
5 km Walking	259	521	77	769
Gesamt Walking	371	674	125	1.164



Für die Kinder spielten die Väter die tragende Rolle am Tag des Frauenlaufs.