

BONN LÄUFT Sieben Teilnehmer der GA-Aktion „Fit für den Marathon“ haben ihr erstes großes Etappenziel erreicht und meistern die Halbmarathondistanz. Uli Trautmann feiert seine Premiere über 42,195 Kilometer als schnellster Bonner

„Umkehren wäre jetzt blöd“

Trautmann holt sich den Titel

STADTMEISTER Sein Bruder fuhr auf Rad mit

BONN. Uli Trautmann musste nicht lange suchen. Gerade hatte der schnellste Bonner beim 17. Deutsche Post Marathon die Ziellinie überquert und die Uhr war für ihn bei 2:41:00 Stunden stehen geblieben. Eine Sekunde ließ Trautmann Sekunde sein. Der neue Stadtmeister genoss zunächst den Applaus des Publikums und überschritt dann in aller Ruhe die Ziellinie. Das reichte für den sechsten Platz in der Gesamtwertung.

Die Zeit entsprach sowieso nicht ganz dem, was sich der Ippendorfer vorgenommen hatte. 2:38 sollten es nach den 42,195 Kilometern auf dem Zwei-Runden-Kurs durch Bonn schon sein. Aber die Distanz forderte vom Marathondebutanten schließlich ihren Tribut. „Das war am Ende richtig brutal“, sagte der 36-Jährige. Trautmann suchte seinen Bruder Georg. „Ohne ihn wäre ich irgendwo im Straßengraben liegen geblieben“, gestand der Stadtmeister, nachdem er ihn im Zielbereich gefunden hatte.

Der Schweinehund biss immer wieder kräftig zu

Georg Trautmann hatte seinen Bruder über die gesamte Strecke mit dem Fahrrad begleitet und ihn immer wieder angeleuert. „Das war auch bitter nötig“, sagte er. Denn der innere Schweinehund biss immer wieder kräftig zu.

Vor seiner erfolgreichen Feuertaufe über die Marathondistanz hatte sich der Steuerberater vorwiegend im Wettkampfschehen über die Halbdistanz und zehn Kilometer getummelt. Der Sprung zum Marathon war groß. Dass die Belastung am Ende aber so an der Substanz zehren würde, hatte der 36-Jährige nicht gedacht. Zumal er den Trainingsumfang auf bis zu 110 Kilometer pro Woche ausgeweitet hatte. „Bis Kilometer 25 lief alles super. Dann kam der erste Hammer“, berichtete Trautmann, der Joe Körbs, den Sieger aus dem Vor-



Der Blick entlohnt für die Strapazen: Traupanorama beim Überqueren der Kennedybrücke (Bild oben). Mit einem Lächeln im Gesicht an den Start gehen: Maxine Oltmans und Bashir Mohamadi (links unten), zwei Läufer des GA-Projekts, haben den Tipp von Trainer Thomas Eickmann beherzigt. Nach dem Lauf lockert Physiotherapeut Gerrit Hermens vom Bzfar die Muskulatur der Sportler (rechts unten).

FOTOS: B.WESTHOFF, L. KAPP, W. HENRY

VON SABRINA BAUER

Startnummer 58. Sie hat mir heute Glück gebracht – auch wenn Stunden vor dem Start noch alles ganz anders aussah.

8.40 Uhr: Laute Musik wummert aus den Boxen, als uns Trainer Thomas Eickmann vom Teamtreffen im Hotel Königshof zum Start am Belderberg bringt – natürlich joggenderweise. Vorbei an insgesamt 7000 Teilnehmern dürfen wir unsere Startplätze in der ersten Reihe einnehmen. Direkt neben den Profis. Meine Pulsuhr registriert die Aufregung – es ist ja auch meine Premiere über die Halbmarathondistanz.

Eigentlich wollte ich mit dem Ziel knapp unter zwei Stunden auf die Piste gehen. Aber diese magische Traummarke habe ich in der letzten Woche aufgeben müssen. Acht Tage vor dem Start zwang mich eine Entzündung am rechten Knie zu einer Trainingspause. Dank der Physiotherapie im Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation, zusätzlicher Stabilisationsübungen sowie Faszientrainings in den eigenen vier Wänden war ich kurz vor dem Wettkampftag schmerzfrei. Bis eine leichte Erkältung meine Pläne scheinbar zunichte machen sollte. Drei Monate Vorbereitung – alles umsonst?

Am Tag X schüre ich daher die Wettkampfschube mit einer strengen Vorgabe an mich selbst: Kein Tempolauf, locker angehen lassen und genau auf den Körper hören – denn die Gesundheit geht vor. Wenige Minuten vor dem Startschuss fühle ich mich fit. Die Aufregung steigt. „Wir müssen uns rechts halten“, rät Tomke Ebert. „Häng dich an uns dran, wir ziehen dich“, muntert mich Marie-Christine Kleiss auf.

Der Moderator zählt die Sekunden bis zum Start runter, dann das Signal. Ich merke, wie eine riesige Gruppe von Läufern an mir vorbeizieht, befolge Eberts Rat und bleibe auf der rechten Seite. Einige Läufer kämpfen um die vordersten Plätze, geraten ins Straucheln. Die ersten Kilometer über die Kennedybrücke nach Beuel fühlen sich entspannt an. Während mich Oliver Schwesig, Norbert Plenker und Marie-Christine Kleiss überholen und ihren Traum von der eigenen Bestmarke in Angriff nehmen, halte ich mein Tempo.

An jeder Verpflegungsstation nehme ich ein paar Schlucke gestühten Tee – das war schon mein Erfolgsrezept beim Inselllauf. Kurz vor dem ersten Wendepunkt stehen Familie und Freunde am Straßenrand und jubeln mir zu. So fällt der Rückweg bis zur Kennedybrücke gleich viel leichter. Aber sie sind nicht die Einzigen, die sich entlang der 21,0975 Kilometer langen Strecke versammelt haben. Einige Tausend Zuschauer stehen an der Strecke, viele von ihnen ausgestat-

et mit Boxen, Tröten und Plakaten. Kinder am Straßenrand strecken mir die Hand zum Abklatschen entgegen. Dazu schallt uns jede Menge musikalische Motivation vom Wegesrand entgegen: Von Karnevalsliedern über Technobeats und Samba-rythmen bis hin zu Dudelsackmusik – viele Bonner haben Lautsprecher in ihren Vorgärten platziert.

Als ich zum zweiten Mal die Kennedybrücke passiere, fällt mir Blick kurz auf das Rheinpanorama mit Drachenfels und Post Tower – der nächste Wendepunkt ist damit zumindest in Sichtweite. An mir läuft ein Mann vorbei. Barfuß. Zwischen Kilometer zwölf und 13 spüre ich die Entzündung am Knie – aber das Kinesiotape entlastet das Gelenk. Das Ziehen hört auf. Ich passiere die Ludwig-Erhard-Allee. Der Weg bis zum Wendepunkt scheint endlos – der für mich schlimmste Streckenabschnitt. Auf der Gegenspurs laufen Schwesig,

Kleiss und Ebert an mir vorbei. „Du schaffst das!“, ruft Kleiss mir zu. Als ich mich wenige Minuten später an eben dieser Stelle befinde, sehe ich Maxine Oltmans auf der Gegenspurs und feuere sie an. „Bis Kilometer 15 muss es sich locker anfühlen“, fällt mir der Tipp von Maurice Müller wieder ein. Kilometer 16, 17 und 18 fliegen vorbei. Einige Teilnehmer gehen jetzt.

„Umkehren wäre jetzt blöd“, steht auf einem Schild. Ich muss lachen und merke, dass ich den Lauf genießen kann. Auch über das Plakat „Papa, lauf schneller, wir haben Hunger!“ muss ich schmunzeln. Auf der Adenauerallee wird die Zuschauermenge am Rand dichter. Der Jubel wird lauter. Ab Kilometer 20 ein neues Gefühl: Meine Beine laufen wie von selbst, wie losgelöst vom Körper. Ich beschleunige und überhole einen Läufer nach dem anderen. Auf den letzten 500 Metern stehen noch mal meine Mutter und meine Schwes-

ter – als Überraschungsmotivation. Der Ziellauf auf dem Marktplatz ist überwältigend. Im Ziel nehmen mich Schwesig, Bashir Mohamadi, und Lukas Kapp in Empfang. Marie-Christine Kleiss bekommt auf der Therapeutenliege die wohlverdiente Behandlung nach dem Lauf. Überglücklich hole ich meine Medaille ab. „Ich bin zufrieden, sehr sogar“, sagt Mohamadi. Er hat nach weniger als einer Stunde und 26 Minuten das Ziel erreicht. Auch Schwesig, Plenker und Kleiss erreichen ihre Traummarke. „Oliver und ich haben uns gut unterstützt. Ich habe ihn gebremst und er hat mich gezogen“, so Kleiss. Ebert kam kurz nach ihnen ins Ziel. „Dein Zuruf hat mir sehr geholfen“, sagt mir Oltmans. Für sie war die Distanz ebenfalls Neuland. Alle haben das Etappenziel gemeistert. Zwei Stunden, 26 Minuten und drei Sekunden stehen auf meiner Uhr. Die Freude darüber lässt sich nicht messen.

Das Projekt

Mit professionellem Training zum Marathon – Aktion des General-Anzeigers mit Unterstützung folgender Partner: **Veranstalter:** Deutsche Post Marathon Bonn, RheinEnergieMarathon Köln **Ausrüster:** Laufaffen Bonn, Polar-Sportuhren Rhein: Thomas Eickmann (LAZ Puma Rhein-Sieg), Maurice Müller (SSF Bonn) **Leistungsdiagnostik/Physiotherapie:** Andreas Stommel (Bzfar) **Arzt:** Simon Blatzheim (LAZ Puma Rhein-Sieg)

Ziele: Halbmarathon in Bonn und Marathon in Köln am 1. Oktober 2017

Teilnehmer: Maxine Oltmans (48 Jahre/Bonn), Tomke Ebert (35/Aegidienberg), Marie-Christine Kleiss (24/Aiften), Sabrina Bauer (26/Bonn-Beuel), Norbert Plenker (65/Bonn), Oliver Schwesig (47/Königswinter-Römlinghoven), Lukas Kapp (25/Bad Godesberg), Bashir Mohamadi (21/Bonn). mbe

17. DEUTSCHE POST MARATHON IN ZAHLEN

MÄNNER: 1. Edwin Kosgei (Kenia/1. MHK) 2:13:45 Stunden, 2. Hosea Tueli (Kenia/1. M30) 2:15:13, 3. Zernemu Worknien (Äthiopien) 2:24:00, 4. Firaso Ebassa (Furth) 2:30:27, 5. Mohamed Rty (Marokko) 2:35:36, 6. Uli Trautmann (Bonn/1. M55) 2:41:00, 7. Bastian Orth (Aachener TG) 2:41:47, 8. Marc Sturmklechner (Österreich) 2:42:07, 9. Jens Rösken (LAV Bad Godesberg) 2:42:25, 10. Lorenzo Zanoni (DLV Aachen) 2:43:26, 11. Philippe Gillen (Luxemburg) 2:45:38, 12. Wolfgang Freitag (Deutsche Post/1. M50) 2:46:49, 13. Dirk Breunung (LAZ Puma Rhein-Sieg/1. M40) 2:48:18, ... 16. Jürgen Ley (Diodora Running Team/1. M45) 2:53:00, ... 31. Dr. Viktor Gromov (Russland/1. M55) 3:00:03, ... 36. Konrad Bräse (TSV Westum/1. M60) 3:02:45, ... 53. Tili Hentschel (1. MJA) 3:09:21, ... 111. Herbie Engels (LLG St. Augustin/1. M65) 3:21:47, ... 277. Jürgen Graeber (LAC Langenhagen/1. M70) 3:42:46, ... 457. Manfred Claassen (Lauftrommel/1. M75) 4:01:09

FRAUEN: 1. Prisca Kiprono (Kenia/1. W35) 2:49:42 Stunden, 2. Irina Haub (Russland) 3:07:00, 3. Nadine Noack (NSV Wernigerode) 3:07:27, 4. Greta Fischer (1. WHK) 3:07:48, 5. Jana Cornelius (Mach's Köln/1. W30) 3:09:30, 6. Birgit Schöcherl (Hörsch/1. W40) 3:10:00, 7. Witten/1. W45) 3:09:57, 7. Yael Dank (Israel) 3:10:41, 8. Elke Rosenthal (Deutsche Post) 3:14:24, 9. Sylke Kuhn (Deutsche Post)

3:22:49, 10. Christina Neef (Team coolart) 3:27:25, 11. Silke Dieckmeier (LG Ahlen) 3:27:59, 12. Diana Hellebrand (Koblenz/1. W40) 3:28:19, ... 19. Agnes Harting (FSV Klein Reken/1. W50) 03:38:16, ... 140. Anna Maria Nota (Italien/1. W70) 5:34:43, ... 143. Karin Scheer (TV Kleinwiedenerst/1. W65) 5:47:49

HALBMARATHON
Männer: 1. Marcel Bischoff (TSV Bayer 04 Leverkusen/1. M30) 1:11:37 Stunden, 2. Tim Dally (TUS Deutz) 1:11:55, 3. Semere Fsehaton (LG Rhein-Wied) 1:12:10, 4. Simon Friedrich (Deutsche Post/1. M40) 1:12:57, 5. Dennis Klusmann (LAZ Puma Rhein-Sieg/1.

M35) 1:13:16, 6. Patrick Schoenball (Ameron Hotels) 1:13:50, 7. Henning Petzka (LSF Münster) 1:13:53, 8. Gero Pietsch (Aachener TG) 1:15:26, ... 11. Rene Gölnder (Ameron Hotels/1. M40) 1:16:44, ... 29. Achim Zimmermann (Deutsche Post/1. M45) 1:19:31, ... 42. Francois Derez (Frankreich/1. M50)

1:21:29, 43. Ralf Engelskirchen (1. M55) 1:21:33, ... 84. Lukas Hoffmann (Bonn/1. MJA) 1:25:18, ... 172. Florian Stader (Lauffaden Bonn/1. M60) 1:28:43, ... 217. Henri Griesel (Bonn/1. MJB) 1:29:53, ... 390. Albert mendritzki (LF Brohlthal/1. M65) 1:34:48, ... 478. Karl-Heinz Fischer (TV Königswinter/1. M70) 1:36:40, ...



Siegerjubiläum: Marcel Bischoff, Schnellster im Halbmarathon. FOTO: W.HENRY



Glückliches Wiedersehen im Zielbereich: Stadtmeister Uli Trautmann (rechts) und sein Bruder Georg präsentieren die Fahne mit dem Bonner Wappen. FOTO: HENRY

jahr, abgelöst hatte. Körbs lief in der Stadtmeisterwertung diesmal in 3:03:09 Stunden auf Rang fünf.

Für Trautmann ging es ab Kilometer 34 abwärts. Bis dahin war er mit seinem Trainingspartner Bastian Orth (Aachener TG) unterwegs gewesen. Orth musste dann aber abreißen lassen, Trautmann war auf sich allein gestellt. Ob er seinen Titel 2018 verteidigen wird, ließ der Marathondebutant erst einmal offen. „Die Halbdistanz liegt mir eindeutig besser.“

Über den Titel der Stadtmeisterin freute sich Elisa Krienkamp. Die schnellste Bonnerin benötigte für die Marathonstrecke 3:56:42 Stunden. hto