

„Rund um mich her ist alles Freude ...“



... wird sich das Mercedes-Benz Werk beim 26. Volkslauf „Rund um das Mercedes-Benz Werk“ in Rastatt über 10 Kilometer und über Halbmarathon gedacht haben.

Dabei liefen die Läuferinnen und Läufer der SG Stern Stuttgart gute Zeiten und gute Platzierungen. Allen voran Michael Welser. Er hat noch Zeit. Jahrgang 1990. Startet in der Männer-Hauptklasse. Die geht, bis man 29 Jahre alt ist. Danach gibt's mit der M30 die erste Männer-Senioren-Klasse. So schnell geht das in der Leichtathletik mit dem „Altenteil“. Aber dafür hat er noch vier Jahre Zeit. Genug, seine Grundschnelligkeit und seine Tempohärte weiter zu steigern. Den Halbmarathon des Laufs „Rund um das Mercedes-Benz Werk“ in Rastatt lief er am 06.03.2016 in 1:23:42 Std., zwei Sekunden unter dem Viererschnitt pro Kilometer. Und wurde damit Gesamtsiebter und Erster seiner Altersklasse. Bis zur Spitze dieses Laufs ist es noch ein Stück, aber warum sich nicht Ziele setzen, sind sie nicht unrealistisch. Denn seinen Zenit hat er im Langstreckenlauf noch nicht erreicht und bei dem Lauftraining, das er dienstags und donnerstags im Stadion Festwiese bei Rafael Treite und Rami Khamis absolviert und bei dem, was er sonst noch so nebenbei treibt, wird er sich weiter verbessern, bleibt er von Verletzungen verschont und überlastet sich nicht und hört auf seinen Körper.



Michael Welser. Nicht beim HM-Lauf, sondern im abendlichen Training vier Tage später.

Bis zur Spitze ist es noch ein Stück, genau waren es 13 Minuten und 38 Sekunden, pro Kilometer sind das 38,5 Sekunden, eine Menge „Holz“ auf dieser Distanz, aber das ist eine Klasse-Zeit, eigentlich eine ganz andere Kategorie, auch hinsichtlich der Strecke, die nicht einfach zu laufen ist, gibt es doch einige ellenlange Passagen, die herrscht Gegenwind, Zeit kosten, zugegeben, allen LäuferInnen, den Schnelleren aber noch

am meisten, weil sie nicht im Pulk laufen und sich darin nicht verstecken können. Die Spitze, d.h. Nils Frommhold (und Nils ist nicht „irgendwer“ – beispielsweise Deutscher Meister 2015 auf der Triathlon-Langdistanz, Sechster beim Ironman auf Hawaii 2014 und vor zwei Wochen aus dem Trainingslager auf Fuerteventura zurückgekehrt und davon regeneriert), läuft 1:10:04. Er macht einsam sein Tempo, die anderen hinterher. Auch wenn er weit vorn war, vielleicht gab es nachher doch den ein oder anderen Plausch und Erfahrungsaustausch mit Nils. Denn Michael läuft nicht nur, sondern greift auch im Triathlon an. Die beiden werden sich wieder sehen.



Drei von sechs Halbmarathonis der SG Stern Stuttgart: Michael Tandler, Michael Weiser und Philipp Maurer (v.l.)

Den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der SG Stern Stuttgart lief es ähnlich gut:

10km (540 StarterInnen):

Martin Vogel: 44:56 Min., Platz 141, 19ter der M35

Satoe Aoki-Tandler mit Charlotte Tomoe im Buggy: 1:01:53, Platz 492, 19te der W40.

Halbmarathon (227 StarterInnen):

Michael Tandler: 1:29:05, Platz 22, Dritter der M35

Philipp Maurer: 1:37:46, Platz 68, Zehnter der M30

Boris Langer: 1:39:05, Platz 76, Achter der M35

Volker Leipner: 1:39:11, Platz 77, 16ter der M45

Gerd Mayer: 1:41:06, Platz 94, 14ter der M50.

Herzlichen Glückwunsch zu diesen Klasse-Zeiten und -Platzierungen!

Ergänzung, ein paar Kilometer entfernt, in Paris nimmt Andrea Hein ein Bad in der Menge (37.108 TeilnehmerInnen) und läuft ihren HM in 1:51:01. Herzlichen Glückwunsch!

Bilder: Satoe Aoki-Tandler und Alexander Gabriel

Text: Alexander Gabriel