

2021 lief es gar nicht so schlecht

Ausdauersport: Trotz corona-bedingter Einschränkungen im vorigen Jahr gibt es in der Leistungsbilanz Bayerischer Untermain einige Top-Zeiten

Von unserem Redakteur
ANDREAS SCHANTZ

2021 war kein einfaches Jahr für die Ausdauersportler in Deutschland. Auch in der hiesigen Region riss die Corona-Pandemie Lücken in den Veranstaltungskalender. Nicht nur größere Veranstaltungen wie der Citylauf in Aschaffenburg wurden abgesagt, die Infektionsschutzauflagen waren für zahlreiche Veranstalter zu aufwendig. Trotzdem gab es Möglichkeiten, den eigenen Trainingsstand unter Beweis zu stellen – wie einige sehr gute Laufzeiten zeigen, die in der Leistungsbilanz Bayerischer Untermain auftauchen.

Zu erwähnen wären hier die 36:16 Minuten, die Julia Hoff (TV Goldbach/LG Landkreis Aschaffenburg) beim 10-km-Rennen Ende Oktober in Uelzen erzielt hat. So schnell war in den vergangenen 20 Jahren keine Frau vom bayerischen Untermain. Und auch im Halbmarathon setzte sie ein Zeichen: 1:24:31 Stunden sind die sechstbeste Zeit, die eine Frau für einen Verein vom Untermain seit 2001 gelaufen ist.

Der junge Felix Kern (TSG Kleinostheim) trumpfte unter anderem beim Marathon in Kandel auf. Seine Zielzeit von 2:41:38 Stunden brachte ihm Platz 14 in der Alltime-Liste (seit 2001) der Leistungsbilanz ein. Und Tobias Erbacher (TSG Kleinostheim) schaffte es zweimal in die Alltime-Top-Ten: über 10 km in 32:48 Minuten und im Halbmarathon durch seinen Sieg in Aschaffenburg in 1:12:55 Stunden.

Gute Laufzeiten waren also trotz suboptimaler Rahmenbedingungen möglich. Wie einige Athletinnen und Athleten das vergangene Laufjahr einschätzen und was sie sich für 2022 vorgenommen haben, haben sie dem Medienhaus Main-Echo mitgeteilt.

Drei Fragen an Ausdauersportler

1. Welches Ergebnis aus dem Jahr 2021 ist für Sie am bedeutendsten und warum?
2. Wie war das Laufjahr 2021 aus Ihrer Sicht? Haben Sie auch im Training das erreicht, was Sie sich vorgestellt haben?
3. Welche Pläne gibt es für 2022? Auf welches Rennen freuen Sie sich besonders?

Tobias Erbacher (TSG Kleinostheim/we are endurance), 33 Jahre:

Da ich eigentlich nur ein laufender Triathlet bin: Platz 1 beim Halbmarathon Aschaffenburg im Oktober in 1:12:55 Stunden. Als relativ neuer Aschaffenburg (wohnhaft in Großostheim) war es einfach eine geile Sache, den lokalen Halbmarathon zu gewinnen, auch wenn corona-bedingt die Siegerehrung und anderes ausfiel. Und Platz 2 bei der Winterlaufserie Jügesheim im November in 32:48 Minuten. Besonders zu erwähnende Triathlons waren: 4. Platz AK/35. Gesamt (inklusive Profis) beim Ironman Frankfurt in 9:09:51 Stunden. Die erste Langdistanz mit einer längeren Radstrecke von 184 km – auch wenn es noch einige Sachen zu verbessern gibt, können wenige Rookies mit einem solchen Ergebnis im Bereich Sub 9 auf normaler Streckenlänge und bei heißen Bedingungen aufwarten. Außerdem: 1. Platz AK/6. Platz Gesamt beim Frankfurt-City-Triathlon über die Olympische Distanz (2:06:06 Stunden).

Pandemie-bedingt fanden lange keine Rennen statt, sodass ich im Training immer wieder Herausforderungen wie einen Trainings-5er, -10er, oder -Halbmarathon einstreute. Hier erzielte ich überall Bestleistungen, was sich bei den Rennen im Herbst dann auch unter Wettkampfbedingungen bestätigte. Es gibt also nichts zu klagen – die Messlatte für 2022 liegt also recht hoch.

Der Fokus bleibt auf dem Triathlon! Hauptwettkampf auch in diesem Jahr ist der Ironman Frankfurt mit Europameisterschaft. In der Vorbereitung werde ich noch bei der deutschen Meisterschaft über die Mitteldistanz beim Triathlon Ingolstadt starten und gegebenenfalls die TSG

Kleinostheim bei ein paar Liga-Wettkämpfen vertreten.

Lauftechnisch werde ich im Frühjahr die Winterlaufserie in Jügesheim zu Ende laufen – mit dem Ziel eines Top-3-Overall-Platzes. Ebenfalls plane ich einen schnellen 10er und Halbmarathon. In meinem Favoritenkreis sind: Schneller Zehner Niederrodenbach und Halbmarathon Freiburg (nachdem der Frankfurter Halbmarathon schon abgesagt wurde). Wo ich am Ende an der Startlinie stehe, werde ich aber auch vom weiteren Pandemiegeschehen und meinem Training, welches auf den Ironman ausgerichtet ist, abhängig machen.



Stefanie Klüpfel. Foto: Stefan Gregor

Stefanie Klüpfel (DJK Kleinwallstadt), 42 Jahre:

Das war sicherlich der Marathon in Valencia (4. Dezember, 3:16:05 Stunden), der mein Saisonziel dargestellt hat. Entsprechend konsequent hatte ich mich auch darauf vorbereitet, um eine gute Zeit zu erzielen. Am Ende war ich nur 20 Sekunden langsamer als bei meiner persönlichen Bestzeit. Der Marathon in Valencia ist insgesamt von der Organisation, den Teilnehmern und auch der ganzen Atmosphäre herausragend gut.

Das Laufjahr 2021 hat leider mit einer Verletzung begonnen, so dass ich erst ab März mit dem Training beginnen konnte. Dann lief es aber ganz gut. Das erste Rennen im Jahr 2021 war der Mountain King in Sulzbach (Churfranken Trailrun), gefolgt vom Halbmarathon in Mudau Anfang Oktober (1:34:53 Stunden). Insgesamt habe ich mit vier Rennen und guten Zeiten mehr erreicht, als ich mir das Anfang 2021 noch hätte vorstellen können.



Tobias Erbacher (TSG Kleinostheim, hier beim Halbmarathon Aschaffenburg), hat sich 2021 zweimal in der Läuferbilanz ganz vorne eingeschrieben. Foto: Petra Reith

Für 2022 steht die Planung schon recht konkret. Am 3. April ist der erste Marathon in Hannover. Davor vielleicht noch ein Halbmarathon als Vorbereitungsrennen. Im Mai steht der Halbmarathon in Luxemburg an und im Dezember wieder der Marathon in Valencia, weil er so schön war. Auf den kann man sich auch das ganze Jahr freuen und an der Form feilen.



Felix Kern. Foto: Andreas Schantz

Felix Kern (TSG Kleinostheim), 23 Jahre:

Der Marathon in Kandel mit der Zeit von 2:41 Stunden. Daraufhin habe ich in Offenbach noch eine gute 10er-Zeit mitgenommen und den ersten Lauf in Goldbach (beim Wintercross, d. Red.) gewonnen. Hauptsächlich ist mir aber der Marathon von Bedeutung. Ich hätte nicht erwartet, dass der so gut läuft. Ich bin ihm risikoreich angegangen, weil ich schnell losgelaufen bin und mich hernach durchkämpfen musste. Ich hatte ja gar nicht auf den Marathon hin trainiert.

Da ich wieder eine längere Phase hatte, in der ich nicht laufen konnte, habe ich das Beste daraus gemacht. Wegen meiner Verletzungsanfälligkeit kann ich ja nicht so viel Lauftraining machen.

2022 ist mir wichtiger als irgendeine Zeit, endlich mal beim Laufen in einen Fluss zu kommen, weil ich verletzungsfrei bleibe. Deshalb habe ich keine großen Pläne, was Rennen anbelangt. Am ehesten reizt mich, eine gute Halbmarathonzeit zu laufen. Vielleicht in Gießen. Das ist eine schnelle Strecke. Dort bin ich schon einmal die 10 Kilometer gelaufen. Die planen heuer für Anfang April. Einen Marathon wird es wohl nicht geben. Ich bin ja noch jung und habe noch etwas Zeit für den nächsten.

Julia Hoff (TV Goldbach), 22 Jahre:

Am bedeutsamsten war mein erster Wettkampf im Jahr am 5. Juni in Aschaffenburg (DJK-Ein-

ladungssportfest). Eigentlich kein besonderer und eher kleiner Wettkampf, für mich aber sehr aufregend und wichtig. Ich kam aus einer längeren Verletzungsphase und war noch nicht ganz fit. Ich hatte Angst, dass die Verletzung wieder aufkommt und ich das Ziel nicht erreiche.

Ich habe lange überlegt – auch noch am selben Tag bis zur letzten Minute des Aufwärmens –, ob ich starten soll. Auf Grund der Verletzung waren Tempoeinheiten in den Wochen davor unvorstellbar, was mich vor dem Start sehr unsicherte. Zum Glück wurde ich von meinen Freunden und meinem Trainer unterstützt und bekräftigt. Ich schaffte es zum ersten Mal, die für mich magische Grenze von 2:20 Minuten auf den 800 Metern zu brechen und lief drei Sekunden schneller als die Jahre davor. Ich war überglücklich und wusste von da an, dass noch mehr möglich ist.

Das Jahr 2021 war voller Überraschungen! Ich habe Höhen und Tiefen durchlebt. Anfang des Jahres und während der Saisonvorbereitung war ich mir sicher, dass ich keinen einzigen Wettkampf laufen könnte, da ich mit einer Verletzung und Eisenmangel zu kämpfen hatte. Zusätzlich wurde das Training durch die Corona-Beschränkungen erschwert. Mein gewohntes Training auf der Bahn war lange nicht möglich. Ein Al-



Julia Hoff. Foto: Andreas Schantz

ternativprogramm wurde daher von unserem Trainer entworfen. Ich bin mit dem Ziel, ins Ziel zu kommen, in die Wettkämpfe gestartet und merkte früh, dass meine ursprüngliche Form schnell wieder zurück kam und sogar deutlich besser war als in den Jahren zuvor.

Das Laufjahr 2021 war unglaublich, da ich viele meiner Ziele erreicht habe, neue Strecken testen konnte, viele Leute kennenlernen durfte und so den Sport von einer anderen Seite erlebt habe. Ich hatte aufgrund des Lockdown im Winter geringe Erwartungen an die Wettkampfsaison und an mich selbst. Somit war ich sehr positiv von meiner Form durch das außergewöhnliche Training und in den Wettkämpfen überrascht. Ich habe viel trainiert, viel gelernt und viel mitgenommen. Letztendlich bin ich überglücklich und dankbar für das Jahr 2021. Durch die Höhen und Tiefen habe ich vor allem gemerkt, wie wichtig das soziale Umfeld ist und wie positiv sich Trainingspartner, Trainer, Freunde und Familie auf die eigene Leistung auswirken können.

Meine Pläne für 2022 sind ganz einfach: die Form von letzter Saison aufbauen und noch ein bisschen besser werden! Hört sich einfach an, ist aber mit sehr viel Arbeit verbunden. Ich werde versuchen, unterschiedliche Wettkämpfe mitzunehmen, mich auf den Distanzen auszuprobieren, dabei aber nicht die Ziele auf den 800 und 1500 m aus den Augen zu verlieren.

Ich freue mich auf lokale Wettkämpfe, wie den Citylauf Aschaffenburg oder einen Triathlon in der Heimat. Das macht mir einfach sehr großen Spaß. Meine großen Ziele bleiben jedoch auf der Bahn. Hier freue ich mich jedes Jahr besonders auf die bayerischen und die süddeutschen Meisterschaften. Das ist immer ein tolles Event. Ich bin sehr stolz, daran teilnehmen zu dürfen.

LEISTUNGSBILANZ BAYERISCHER UNTERMAIN 2021

5 KM MÄNNER

1.	00:16:22	Scheuring	Robin	2003	TSG Kleinostheim
2.	00:16:27	Fecher	Paul	2005	TSV Mainaschaff
3.	00:18:48	Sauerwein	Phil	1991	TSG Kleinostheim
4.	00:19:09	Scherger	Dominik	1985	TV Großostheim
5.	00:19:16	Simon	Holger	1969	TV Wasserlos
6.	00:19:35	Fecher	Rüdiger	1969	TSG Mainaschaff
7.	00:20:03	Englert	Harald	1970	TSG Kleinostheim
8.	00:21:24	Weishaupt	Christian	1962	TSG Kleinostheim
9.	00:23:31	Hasenstab	Tino	1957	TV Goldbach
10.	00:23:59	Schwarzkopf	Martin	1970	TV Großostheim

10 KM MÄNNER

1.	00:32:48	Erbacher	Tobias	1988	TSG Kleinostheim
2.	00:33:23	Zimmermann	David	1986	TSG Kleinostheim
3.	00:35:07	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim
4.	00:35:35	Vlasak	Nick	1999	LuT Aschaffenburg
5.	00:36:45	Graetsch	Steffen	1986	TV Haibach
6.	00:37:34	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg
7.	00:37:37	Kullmann	Kristian	1992	TSG Kleinostheim
8.	00:38:20	Lentzkow	Niklas	2001	TV Goldbach
9.	00:38:21	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim
10.	00:39:06	Klüpfel	Wolfgang	1977	DJK Kleinwallstadt

HALBMARATHON MÄNNER

1.	01:12:55	Erbacher	Tobias	1988	TSG Kleinostheim
2.	01:16:10	Graetsch	Steffen	1986	TV Haibach
3.	01:17:19	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim
4.	01:19:05	Vlasak	Nick	1999	LuT Aschaffenburg
5.	01:21:12	Brönnner	Matthias	1991	TSG Kleinostheim
6.	01:21:53	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg
7.	01:22:43	Junker	Benjamin	1986	LuT Aschaffenburg
8.	01:25:46	Neu	Stephan	1980	TSG Kleinostheim
9.	01:28:08	Basile	Matthias	1977	BSG Sparkasse Aschaffenburg
10.	01:29:19	Simon	Holger	1969	TV Wasserlos

MARATHON MÄNNER

1.	02:41:38	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim
2.	02:58:31	Müller	Joshua	1992	TV Miltenberg
3.	03:00:46	Klüpfel	Wolfgang	1977	DJK Kleinwallstadt
4.	03:04:46	Schimpf	Achim	1969	TV Mömlingen
5.	03:06:44	Kempf	Christian	1990	TV Großostheim
6.	03:08:54	Hilbert	Mario	1977	LZ Obernburg-Miltenberg
7.	03:25:59	Braunschläger	Manfred	1980	LuT Aschaffenburg
8.	03:28:05	Weishaupt	Christian	1962	TSG Kleinostheim
9.	03:34:19	Fleckenstein	Burkard	1955	SG Stadt Aschaffenburg
10.	03:38:45	Weis	Holger	1972	Freizeitsportclub Kreis Miltenberg

5 KM FRAUEN

1.	00:18:55	Heininger	Nadja	1989	TSG Kleinostheim
2.	00:20:43	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg
3.	00:23:36	Jacob	Carina	1982	TV Goldbach
4.	00:24:01	Simon	Leonie	2000	TV Wasserlos
5.	00:24:50	Angerer	Luisa	2005	TSG Kleinostheim
6.	00:25:22	Ehehalt	Silke	1968	TSG Kleinostheim
7.	00:25:31	Schledt-Zahn	Simona	1971	TV Großostheim
8.	00:26:55	Angerer	Luisa	2005	TSG Kleinostheim
9.	00:27:33	Braun	Sigrid	1962	FC Oberbessenbach
10.	00:27:36	Schnatz	Sylvia	1973	FC Oberbessenbach

10 KM FRAUEN

1.	00:36:16	Hoff	Julia	1999	TV Goldbach
2.	00:41:31	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg
3.	00:42:55	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt
4.	00:45:00	Diener	Lisa	1997	LuT Aschaffenburg
5.	00:45:30	Heinz	Julia	1978	TV Goldbach
6.	00:46:50	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim
7.	00:47:27	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach
8.	00:47:55	Werner	Louisa	1995	TV Goldbach
9.	00:48:43	Wasse	Alexandra	1976	TV Großwallstadt
10.	00:48:55	Reitz	Laura	1991	TSG Kleinostheim

HALBMARATHON FRAUEN

1.	01:24:31	Hoff	Julia	1999	TV Goldbach
2.	01:34:53	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt
3.	01:35:08	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim
4.	01:37:11	Breunig	Christina	1991	TV Haibach
5.	01:37:45	Wolff	Cornelia	1988	ELT Großheubach
6.	01:40:21	Werner	Louisa	1995	TV Goldbach
7.	01:40:47	Reitz	Laura	1991	TSG Kleinostheim
8.	01:41:10	Diener	Lisa	1997	LuT Aschaffenburg
9.	01:45:18	Bambeck	Hannah	2002	TV Wasserlos
10.	01:45:57	Grein	Lieselotte	1986	TSG Kleinostheim

MARATHON FRAUEN

1.	03:16:05	Klüpfel	Stefanie	1979	DJK Kleinwallstadt
2.	03:42:59	Herzog	Simone	1976	TV Goldbach
3.	04:00:34	Durschang	Silke	1979	TSG Kleinostheim
4.	04:03:54	von Kutzleben	Sarah	1973	TSG Kleinostheim
5.	04:33:24	Ebert	Nicole	1974	TV Goldbach