

# Jubiläum im Zeichen der Triathleten

Lisa Tertsch und Marius Lau veredeln 50. Griesheimer Straßenlauf mit Streckenrekorden / 700 Läufer haben viel Platz

Von Udo Döring

**GRIESHEIM.** Am Morgen nach dem bitteren Abend in Dortmund gab es für die Frankfurter Eintracht dann doch noch ein Erfolgserlebnis. Dafür brauchte Marius Lau aber keinen Fußball, sondern schnelle Beine, mit denen er zu einem Jubiläumssieg lief. Der 28 Jahre alte Triathlet darf sich nun Sieger des 50. Griesheimer Straßenlaufs nennen. „Ich bin superzufrieden, ein bisschen kaputt, aber superglücklich“, sagte Lau im Ziel. Ein bisschen kaputt darf natürlich sein, wer gerade in 1:10:52 Stunden einen Halbmarathon absolviert hat.

Ein bisschen Heimsieg war es auch, denn Lau startete für Ausrichter TuS Griesheim einst in der Triathlon-Bundesliga. Mit Daniel Schmoll ist auch eine TuS-Größe immer noch sein Trainer, der ihn auch mit dem kleinen Wettkampfeinsatz zwischendurch überraschte. „Bis vor einer Woche wusste ich gar nicht, dass ich hier Halbmarathon laufen soll“, berichtete Lau, der 2018 zurück zur Eintracht in seiner Heimatstadt Frankfurt wechselte, mit der er mittlerweile auch in der Zweiten Bundesliga startet. Wobei er persönlich auf einen Ironman-Start in der Schweiz hinsteuert und dafür nun seinen ersten Halbmarathon als reiner Läufer absolvierte.

„Eine schnelle Strecke, ein bisschen windig, aber super Bedingungen“, schwärmte Lau, der die Straße nach wenigen der 21,1 Kilometer für sich allein hatte. Fast vier Minuten dauerte es, bis mit Michael Wiebelt (TSG Kaiserslautern) der zweite Halbmarathon ins Ziel kam. Überhaupt wurde es durch die Trennung der beiden Distanzen ziemlich luftig auf dem Nordring und der Weiterstädter Straße Richtung Gehaborner Hof. Zwar freuten sich die Jubiläumsmacher über mehr als 700 Anmeldungen, für die meisten Läufer war es aber schon bald ein einsamer Kampf gegen die



**Gegenverkehr beim 50. Griesheimer Straßenlauf: Die Spitzengruppe mit dem späteren Sieger Marius Lau (schwarzes Trikot) und dem am Ende sechstplatzierten Demeke Wosene begegnet auf den ersten Kilometern jenen Läufern, die den Halbmarathon etwas ruhiger angehen lassen. Lau siegte am Ende in einer Zeit von 1:10:52 Stunden.**

Foto: Thomas Zöllner

Uhr und auch öfter mal gegen den Wind.

Eine Vierer-Gruppe war das schon eine Seltenheit. In einer solchen hatte Lisa Tertsch das richtige Tempo gefunden für einen Härtetest über zehn Kilometer. „Ich habe sehr viel trai-



**Eine schnelle Strecke, ein bisschen windig, aber super Bedingungen.**

Marius Lau, Sieger im Halbmarathon

niert, da merkt man, dass man in so einen Trainingsfluss kommt und die Wettkampfhärte ein bisschen fehlt. Deswegen war es schön, mal wieder einen Startschuss zu hören“, erklärte die Darmstädter ASC-Triathletin, die auf den letzten Kilometern auch ihre Begleiter abschüttelte und nach 33:42 Minuten auf Gesamttrang drei ins Ziel lief. Zwar lag ihr Fokus nach eigenen Worten nicht auf

der Zeit, sondern auf dem Trainingseffekt mit Blick auf anstehende Wettkämpfe in Yokohama und Paris. Aber sie war so schnell wie keine Frau zuvor auf der seit 2017 gelaufenen Streckenführung und setzte damit ebenso eine Rekordmarke in der Geschichte des Straßenlaufs wie später Marius Lau im Halbmarathon.

Stark waren auch die 32:57 Minuten von Robert Unger, der in diesem Jahr das Podium der deutschen Marathonmeisterschaften im Visier hat – in der Altersklasse M40. In der Region schon bestens bekannt, war für den Läufer von Spiridon Frankfurt das Jubiläum in Griesheim aber eine Premiere. „Die ersten 49 Mal habe ich leider verpasst“, sagte Unger schmunzelnd, aber mit dem festen Vorhaben, 2024 als Titelverteidiger zurückzukehren: „Tolles Rennen, tolle schnelle Strecke, top organisiert, das hat richtig Spaß gemacht.“ Mehr Lob geht kaum, und nicht nur er wun-

derte sich, warum die so schnelle Strecke nicht noch mehr ambitionierte Läufer anlockte.

„Irgendwo Richtung Wendepunkt wurde das Publikum weniger, aber man hat ja das Ziel vor Augen“, sagte Natalie Duffner, die wie der Großteil der Teilnehmer für den eher breitensportlichen Aspekt des Straßenlaufs sorgte. Aber zusammen mit ihrer Freundin Sonja Madloch nutzte sie das Angebot in der Heimatstadt gerne, um sich mit dem Zehner-Lauf auf den Halbmarathon in Mainz vorzubereiten. Michaela Heczko war der Straßenlauf sogar einen Familienausflug aus dem pfälzischen Hochdorf-Assenheim wert. „Das hat auf jeden Fall Spaß gemacht“, sagte sie nach einer knappen Stunde Laufzeit in den Armen ihrer Kinder Paul und Lea, die sich zuvor schon ihre Medaillen bei den Nachwuchsläufen verdient hatten.

Und die Laufgruppe des Namensgebers hatte sowieso ihren

Spaß am gemeinsamen Fitness-Erlebnis. Dass Firmenchef Andreas Jacobi verkündete, mit Sicherheit auch die 51. Auflage des Straßenlaufs zu unterstützen, hörten auch die Macher gerne, sodass Klaus Hofmann für das Orga-Team euphorisch sagen konnte: „Natürlich machen wir weiter, mindestens bis zum 100. Straßenlauf.“

**Weitere südheissische Top-Ergebnisse und Klassensieger, Halbmarathon:** 4. Adriaen van Camp (DSW Darmstadt) 1:15:33; M30: Demeke Wosene (LG Rüsselsheim) 1:17:12; M55: Gunnar Gölzenleuchter (TuS Griesheim) 1:34:39; M65: Jürgen Sippel (TuS Griesheim) 1:54:25; M70: Rudolf Walter (TV Alsbach) 2:10:16; W50: Ulrike Bickert (SG Arheilgen) 1:47:44.

**10 km, Männer:** U18: Lukas Bugar (VfL Münster) 33:49; M45: Oliver Hajak (TSV Pfungstadt) 39:23; M55: Gerd Ahrens (BSG Merck) 46:39; **Frauen:** 2. Tatjana Euler (TV Dieburg) 39:27; W30: Regina Rex (DSW Darmstadt) 41:03, W40: Maya Scharnagl (Darmstadt) 45:14; **5 km, Männer:** 1. Oliver Quintel (TuS Griesheim) 16:49, 2. Mauritz Ehry (VfL Münster) 16:53, 4. Julien Andrieu (Roßdorf) 17:06, 5. Torben Koch (TuS Griesheim) 17:08. **Schüler (1 km):** 1. Julian Muik 3:35, 2. Yanick Milker (beide TV Seeheim) 3:43, 3. Finn Ritter (TuS Griesheim); **Schülerinnen:** 1. Martha Bastert (TV Lampertheim) 3:40, 2. Cora Gippner (TV Langen) 3:41, 3. Liv Tobergen (TuS Griesheim) 3:45.