

# Ins Bild gelaufen

## LEICHTATHLETIK Ruhe und Serke gehören zu den besten Deutschen beim Berlin-Marathon

**BERLIN** ■ Der Berlin-Marathon war Mittelpunkt des Geschehens in der Straßenlaufszene Deutschlands, wenn nicht gar Europas. 36 820 Frauen und Männer aus 131 Nationen erreichten das Ziel auf der Straße des 17. Juni, unweit des Brandenburger Tores. Sechs Aktive der Lauffreunde Bönen hatten sich auf die Königsdisziplin vorbereitet.

Aber den schnellsten Bönener Finisher stellten diesmal nicht die Lauffreunde. Der in Bönen wohnende und für die LG Olympia Dortmund startende Michael Ruhe beendete den Lauf nach 2:30,12 Stunden. Das bedeutete Platz 138 im Gesamteinlauf und Platz 50 in der männlichen Hauptklasse. Ruhe war damit zwölftbester Deutscher und ließ Sven Serke von den Lauffreunden hinter sich, der nach 2:32,11 und 17 Plätze später das Ziel erreichte. Er wurde 14.-schnellster Deutscher.

Ruhe stellte damit eine neue persönliche Bestzeit auf, die alte lag bei 2:32,13. Und er war bei der Live-Übertragung im Fernsehen mehrfach im Bild. „Meine Freunde haben mir davon erzählt“, so Ruhe, der immer wieder auf gleicher Höhe mit der besten Anna Hahner lief, die in Berlin die Olympia-Norm von 2:28,44 schaffen wollte, was ihr jedoch in 2:30,19 misslang. Auch Ruhe verfehlte bei seinem zweiten „ambitionierten“ Marathon sein Ziel, bei dem er eine Zeit von 2:27 Stunden angepeilt hatte. „Aber ab Kilometer 35 wurde es hart und ab Kilometer 38



**Martin Munk (links) lief in Berlin neue persönliche Bestzeit. Sven Serke war nach Problemen in der Vorbereitung mit Platz 155 sehr zufrieden. ■ Foto: pr**

wurde es extrem. Das habe ich so noch nie erlebt, da hieß es nur beißen“, sagte der in Fröndenberg bei einem IT-Unternehmen arbeitende Bönener, der mit seiner Leistung „sehr zufrieden“ war: „Marathon ist immer ein Kampf.“

### Vier Lauffreunde mit neuen Bestzeiten

Serke war nur mit geringen Erwartungen in die Hauptstadt gereist. „Mein Trainer hat mit eine 2:44 prognostiziert“, erklärte er. Als er die Vorbereitung auf den Berlin-Marathon aufnahm, wollte der Lauffreund ursprünglich seine Bestzeit aus dem Vorjahr angreifen und die 2:25

knacken. Doch dann setzten ihn Sprunggelenksprobleme für acht Wochen außer Gefecht, zuletzt störte nach eine Erkältung die Vorbereitung. „Das war zuviel Trainingsausfall“, so Serke. Der Bönener war daher mit seinem Ergebnis sehr zufrieden. 30 Kilometer lief das Rennen auch gut und er lief ebenfalls rund um die Gruppe von Hahner. Auf den letzten zwölf Kilometern halfen ihm dann „mein unbändiger Wille und die gute Konstitution“ zu der doch noch starken Zeit.

„Aber, Berlin ich komme wieder“, sagte Serke, der noch einen Versuch unternehmen möchte, seine Zeit aus 2014 zu toppen. Ebenso wie Ruhe hat er für dieses

Jahr allerdings nichts mehr geplant – außer einem 5-km-Rennen, das er noch für die vereinsinterne Wertung benötigt.

Vier der fünf übrigen Lauffreunde nutzten das Training, die Tagesform und die Bedingungen – es herrschte optimales Laufwetter und die Zuschauerunterstützung ließ nicht zu wünschen übrig – zu einer neuen persönlichen Bestzeit. Martin Munk (M45) verbesserte sich um knapp drei Minuten auf 3:04,29 Stunden. „Die Drei-Stunden-Grenze rückt immer näher“, sagt der Bönener optimistisch. Gut 18 Minuten betrug für Ralf Bartmann (M45) die Differenz zu seiner bisherigen Bestzeit. Er finishte nach 3:26,27. „Ralf ist ein unheimlich gleichmäßiges Rennen gelaufen. Er war in der zweiten Hälfte des Rennens sieben Sekunden schneller als in der ersten Hälfte. Und die-



**Michael Ruhe war in Berlin zwölftbester Deutscher. ■ Foto: ml**

se Sekunden hat er tatsächlich erst auf den beiden letzten Kilometern herausgeholt“, lobte Lauffreunde-Presseswart Jürgen Korvin die gute Renneinteilung. „Es passte einfach alles“, freute sich Bartmann, der eine 3:30 angepeilt hatte.

Eine neue Bestmarke wollte Siebo Dierks (M35) ursprünglich schon im Frühjahr beim Hamburg-Marathon laufen. Dieses Vorhaben musste er jedoch wegen einer Verletzung verschieben. Jetzt wurde er von 3:52,39 belohnt. „Mit einer Verbesserung von knapp 5 Minuten bin ich mehr als zufrieden“, sagte er. Für Monika Folkerts (W40) wies die Lauffreunde-Statistik bisher eine Marathon-Zeit von 5:54,14 aus. Dies war ihre Durchgangszeit bei einem Lauf der Kategorie „Trailrunning“, also einem Laufabenteuer in der freien Natur mit vielen natürlichen Hindernissen, der 45,2 km lang war und im Frühjahr 2014 an der britischen Nordküste ausgetragen wurde. Jetzt blieb für sie die Uhr bei 4:51,43 stehen. „Ich wäre gerne schneller gelaufen, aber jetzt bin ich trotzdem stolz. Der Mann mit dem Hammer, der bei vielen oft erst bei 35 Kilometer auftaucht, lief bei mir fast von Anfang an mit“, so Folkerts.

Enttäuscht zeigte sich dagegen Thomas Thiel (M50) im Ziel nach 4:13,37. „Bei 20 Kilometer erwischte mich eine Zerrung. Da trainierst du monatelang gewissenhaft, und dann kommt so etwas dazwischen“, berichtete er. Seine Bestzeit beträgt 3:56,29 Stunden. ■ WA/bob