

# STRALSUNDER JOGGER BEI VOLKSLÄUFEN

Sundstädter in Hamburg, Rostock und am Rennsteig

■ **Marathon.** Es ist derzeit absolute Hochsaison für die Laufsportfreunde. Jedes Wochenende locken gleich mehrere attraktive Veranstaltungen die Langstreckler an den Start und bei fast allen wichtigen Terminen sind auch Stralsunder Athleten mit von der Partie. Am vergangenen Sonntag liefen über 16200 Jogger beim Haspa Marathon in Hamburg, dem größten Volkslauf in Norddeutschland. Jörg Opretzka (M 45) von der FHSg Stralsund hatte sich gut vorbereitet und überstand das Hitzerennen durch die Elbmétropole mit einer guten Zielzeit von nur drei Stunden, 43 Minuten und 41 Sekunden.

Noch größer war die Freude bei Franca Gräff, die eine traumhafte Marathonpremiere hinlegte. Sie konnte während des gesamten Rennens ihr Tempo kontinuierlich steigern, finishte bereits nach 3:49:32 h und belegte damit in der Frauengesamtwertung den 305. Platz von 2271 Teilnehmerinnen. „Vor ein paar Jahren wäre ich die 42 Kilometer nicht einmal mit dem Fahrrad gefahren und hätte jeden anderen für verrückt erklärt, der mir 2011 den ersten Marathon prophezeit hätte“, blickt die 39jährige Ausdauerathletin vom SV Hanse Klinikum Stralsund zurück.

Franca Gräff studierte Trainingspläne, stellte ihre Ernährung um und lief und lief und lief. Insgesamt kamen über 1000 Laufkilometer zusammen, dazu noch Schwimmen, Spinning und Krafttraining. Ihr Vereinskollege und Trainingspartner Jörg Krabbe (M 50) konnte nur bis zur Hälfte mithalten und über-



Franca Gräff mit ihrem Trainingspartner Jörg Krabbe.

Foto: privat

querte die Ziellinie nach 4:29:20 h, gefolgt von Bernd Berkowsky (M 45) in 4:51:23 h.

Eine tolle Atmosphäre herrschte auch beim 39. GutsMuts-Rennsteiglauf, an dem sich insgesamt über 14000 Sportler beteiligten. Den Super-Marathon von Eisenach nach Schmiedefeld über 72,7 km packte Ralf Mertz (M 50) in acht Stunden, einer Minute und 24 Sekunden. Auf der Marathondistanz über 43,1 km hatten die Ge-Sund-Läufer der FHSg Stralsund die Nase vorn. Thomas Koch (M 45) absolvierte den anspruchsvollen Landschaftslauf in nur 3:57:54 h, gefolgt von Karlheinz Wissel (M 40 in 4:10:27 h) und Ronald Mauke (M 50 in 4:17:10 h). Beachtlich sind auch die Leistungen von Uwe Langhammer (FH Stralsund in 4:27:04 h) und Volker Zober (Stralsunder VL in 4:51:26 h), die sich im Mittelfeld platzierten. Eine Delegation des SV Steinhagen

ging in Oberhof an den Start. Bürgermeister Dietmar Eifler (M 55) bewältigte den Halbmarathon nach Schmiedefeld in 2:14:18 h, vor Wilfried Schwittay (M 55 in 2:25:13 h). Nur 26 Sekunden mehr benötigte Karl Albert Schley (M 70), der von seinem Betreuer Hans Lübke auf der gesamten Thüringentour unterstützt wurde.

Erfolgreich waren die Sundstädter auch beim 19. Rostocker E.ON edis Citylauf. Im Halbmarathon erkämpfte Birger Tornow (FHSg Stralsund) mit einer starken Laufzeit von 1:25:10 h den fünften Platz in der Männergesamtwertung und wurde Zweiter in der Altersklasse M 45. Die sieben Runden durch die Rostocker Altstadt beendeten Thomas Wenske (4. Platz M 40) aus Velgast in 1:37:37 h und Veit Ringewald (18. Pl. M 35) von Capoeira Stralsund in 1:55:06 h.

Andre Kobsch

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 29.05.2011