

## Silvesterlauf in Griesheim: Sieger mit 110-Kilometer-Vorsatz



*Lokalmatador Olaf Koch bestimmte von Beginn an das Tempo beim Griesheimer Silversterlauf und gewann die zehn Kilometer in 32:49 Minuten. © Udo Döring*

**Der Griesheimer Silvesterlauf lockte fast 1300 Teilnehmer. Deren Vorsätze für 2026 reichen von Mega-Trails bis ein bisschen mehr Bewegung für die Tischtennis-Form.**

Griesheim. Es war ein eiskalter Jahresendspurt. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt gestaltete sich die Kleiderwahl höchst unterschiedlich. Hier kurze Hosen und Läuferleibchen, dort dicke Winterschuhe und gefütterte Jacke mit Wollmütze. Gut, während sich die leichte Variante im Hauptrennen des Griesheimer Silvesterlaufs fand, war die Thermo-Variante hier auch empfehlenswert - im Bambinilauf. Mit viel kindlichem Ehrgeiz an der Spitze und zunehmender Eltern-Dichte im hinteren Bereich. Mit mal mehr, oft weniger Erfolg, den Nachwuchs davon zu überzeugen, dass 300 Meter im Laufschritt doch Spaß machen.

### **Olaf Kochs Saisonziel ist 100 Kilometer länger**

Auch Olaf Koch hatte nicht durchgängig Spaß, die zehn Kilometer langen Mühen wurden aber mit einem zweiten Erfolgserlebnis binnen wenigen Tagen belohnt. Am Sonntag war der Griesheimer beim Frankfurter Silvesterlauf erstmals unter 33 Minuten geblieben, beim Heimspiel nun gleich wieder. „Das war heute ein gutes Stück Arbeit und hinten raus sehr zäh“, sagte Koch nach dem Sieg in genau 32:49 Minuten vor Christian Bock (SSC Hanau-Rodenbach/33:59) und Norman Korff (MTG Mannheim/34:03). Von südhessischen Startern liefen noch Julian Kasprzik (Conc. Gernsheim/7. in 35:17), Dennis Rother (DSW Darmstadt/8. in 35:24) und Stephan Holesch (TSV Pfungstadt/10. in 35:33) in die Top Ten.

Schnellste Läuferin war Ana Birkenhauer von Spiridon Frankfurt, die sich anders als Olaf Koch ganz auf ein Jahresfinale in Griesheim konzentriert hatte. „Ich bin letztes Jahr in Frankfurt gelaufen und wollte diesmal was anderes“, erklärte die 26 Jahre alte Frankfurterin, die ihre Wahl nicht bereute: „Ich hatte erst Bedenken, dass es wegen der Minusgrade gefrorene Stellen geben könnte. Aber es war nicht glatt und alles gut zu laufen“. Auch mit ihren 37:20 Minuten war die Siegerin zufrieden, die sich ansonsten auf längeren Strecken wohler fühlt. Ein 70.3.-Ironman und der Marathon in ihrer Heimatstadt stehen auf der Liste im Neuen Jahr.



*Olaf Koch lief zum zweiten Mal binnen vier Tagen die zehn Kilometer unter 33 Minuten und hatte im Ziel des Griesheimer Silvesterlaufs einen klaren Vorsprung.* © Udo Döring

„Lang laufen und möglichst schnell dabei bleiben“, formuliert Olaf Koch seinen Vorsatz für 2026. Wobei er bei seinem großen Saisonziel mal eben noch 100 Kilometer dran hängen muss. „Wenn ich so hier stehe und darüber nachdenke, weiß ich nicht, ob das geht“, musste der 30 Jahre Griesheimer zugeben mit Blick auf den „Trail Alsace Grand Est“ im Elsass, wo noch 4000 Höhenmeter, schmale und verwurzelte Wege die Aufgabe erschweren. Nach der 50-Kilometer-Variante im Vorjahr will er nun die 110 Kilometer in Angriff nehmen. „Die Langdistanzen halten mich fit, da habe ich was, worauf ich hintrainieren kann und Spaß dran habe“, schildert er seinen Reiz an den Marathon-Aufgaben.

Wobei er dieser Tage auch seine Klasse auf der für ihn vermeintlichen Sprint-Distanz zeigte, auf der auch über Minute schneller war als bei seinem Sieg beim Straßenlauf im April. „Ich habe bis Silvester nochmal einen Geschwindigkeits-Block eingebaut, das macht sich scheinbar bezahlt“, erklärt Koch, der gerne auch mit Schwester Annika trainiert, die ihren Heimataufenthalt auch zum Sieg beim Frankfurter Silvesterlauf genutzt hatte. „Das hält mich auch auf dem Boden. Beim Laufen bin ich einen Tick stärker, aber beim Radfahren und Schwimmen hat sie auf jeden Fall die Hosen an“, schildert der große Bruder die Kräfteverhältnisse zur Triathletin, die schon Deutsche Meisterin und Mix-Staffel-Weltmeisterin wurde.

Auf der Fünf-Kilometer-Distanz waren beim Silvesterlauf David Bohr (SG Egelsbach) in sehr starken 15:00 Minuten und Carlotta Schäfer (TG Schwalbach/17:27) am schnellsten. In die Top Ten liefen noch die DSW-Triathleten Luca Schäfer (5. in 16:41) und Paul Braun (6. in 16:42) sowie der Darmstädter Raphael Feikert (10. in 17:25). Bei den Schülern hatte Florian Böhme (SGK Bauschheim) nach 1,2 Kilometer in 4:35 Minuten sechs Sekunden Vorsprung auf Henri Rothermel (Büttelborn) und der zeitgleichen Theodora Schneider (TSG Wixhausen) als schnellstem Mädchen.



*Der Tempomacher im Löwenkostüm wies den 300 Meter langen Weg im Bambinilauf, den über 100 teils dick verpackte Kinder rannten.* © Udo Döring

### **TuS Griesheim zählt 1232 Teilnehmer beim Silvesterlauf**

Bei der 30. Auflage seines Silvesterlaufs zählte der TuS Griesheim 1232 Läuferinnen und Läufer - in allen Alters- und Leistungsklassen. Wie auch Mushin Dingil, der auf den letzten der zehn Kilometer die Nachos und Popcorn vom vorabendlichen Kinobesuch spürte. „Weil ich so langsam alle Fünfsatz-Matches verliere, habe ich gemerkt, dass ich was unternehmen muss“, erklärte der Tischtennis-Macher vom SV Darmstadt 98, der die Strecke im Lilien-Trikot wacker durchwalkte und mit sechs Minuten Rückstand ankam - auf den Vorletzten. Aber mit dem ja gerne genommenen Vorsatz von mehr Sport und Bewegung hat auch er schon mal im alten Jahr angefangen. [Udo Döring](#)