



Blick auf die Uhr von Olaf Koch beim Start zum 52. Griesheimer Jacobi Straßenlauf. Am Ende der zehn Kilometer stand dort 33:53 Minuten, in denen der Griesheimer zum Heimsieg lief mit großem Vorsprung auf Sergiy Chmel (2484) aus der Ukraine und Alexander Muik (2497). Foto: Peter Henrich

Plan B mit viel Wind und Bestzeiten

Straßenlauf in Griesheim: Triathlon-Weltmeisterin Annika Koch kann nur anfeuern, Brüder laufen zu Bestmarken

Von Udo Döring

GRIESHEIM (udo). „Ganz gespannt hat er das Ding nach Hause gelaufen.“ Kurz danach musste Olaf Koch dem Ziel-Moderator doch etwas widersprechen. „Ist ja schön, dass es so leicht aussah, aber das hat sich nicht so angefühlt. Denn es war brutal windig und auch recht kalt“, erklärte der Griesheimer, als er wieder einigermaßen flüchtig sprechen konnte. Dafür brauchte es eine Weile, schließlich hatte er gerade zehn Kilometer in 33:53 Minuten zurückgelegt und damit das letzte Rennen des 52. Jacobi-Straßenlaufs in seiner Heimatstadt überlegen gewonnen.

„Das Ziel war eigentlich, unter 33 Minuten zu laufen. Aber man muss seine Ziele auch den Umständen anpassen“, erklärte Koch, der trotz der sonnigen, aber doch ungemütlichen Umstände persönliche Bestzeit lief. Schnell war er allein auf dem Nördring und der Straße Richtung Gehaborner Hof und zurück. Auch das war eher Plan B,

denn ursprünglich wollte er zusammen mit seiner Schwester Annika laufen und mit ihr am Streckenrekord der Frauen kratzen. Doch die zweifache Triathlon-Weltmeisterin musste sich auf die Unterstützung ihrer Brüder beschränken, von denen Thorben noch auf Platz drei im Halbmarathon lief.

Straßenlauf als Vorbereitung auf höhere und längere Ziele

„Ich bin noch erkältet und will einfach nicht starten, wenn ich nicht hundertprozentig fit bin“, erklärte die Deutsche Triathlon-Meisterin auf der Kurzstrecke, die den Verzicht sehr bedauerte: „Es hätte mich echt gefreut, hier beim Heimrennen mitzulaufen und das hätte auch gut in den Trainingsplan gepasst.“ Zudem ist auch der Reiz groß, den von der Darmstädter Mixstaffel-Olympiasiegerin Lisa Tertsch in 33:43 Minuten vor zwei Jahren aufgestellten Streckenrekord zu knacken.

Eine gesunde Annika Koch hätte mit Sicherheit ebenso auf

dem Podium gestanden wie ihre Brüder, für die das Heimspiel Teil der Vorbereitung auf ungleich längere Aufgaben war. „In vier Wochen starten wir in die Trail-Saison“, sagte Olaf Koch zu seiner neuen Leidenschaft: In den elsässischen Vogesen warten dann 50 Kilometer und 2000 Höhenmeter über Stock und Stein. „Das tut zwar länger weh, aber doch nicht so sehr wie so ein Lauf hier. Da kann man auch mal gehen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben“, schob der 30-Jährige ebenso lächelnd nach wie den Hinweis, dass es für ihn wohl die erste Saison nach etwa 20 Jahren ohne Triathlon sein wird.

Die Form scheint bei den Kochs auf jeden Fall schon jetzt zu stimmen, denn auch sein Bruder lief beim Heimspiel zur persönlichen Bestzeit. 1:13:43 Stunden brauchte er für den Halbmarathon, den auch er lange einsam anführte. Bis ein Duo des DSW Darmstadt auflief und gut drei Kilometer vor dem Ziel das Tempo anzog. Auch das

war vorher anders geplant. „Wir wollten eigentlich 20 Kilometer kontrolliert laufen und der letzte Kilometer sollte dann für den sein, der gewinnen will“, erklärte Nils Huckschlag, der nach 1:12:47 Stunden als Sieger ins Ziel gelaufen war – sechs Sekunden vor seinem Vereins- und Trainingskollegen Adriaen van Camp, der sich spontan für eine frühere Tempoverschärfung entschieden hatte.

DSW-Triathleten laufen zum Doppelsieg im Halbmarathon

Auch die beiden Triathleten bauten den Straßenlauf gerne in ihre Vorbereitung auf höhere und längere Saisonziele ein. „Ich habe vor allem die Pro-Serie im Visier, in der ich als erstes in Venedig starten will“, erklärte Nils Huckschlag, den dort neben der halben Ironman-Distanz reizt, „dass man sich mit der Weltelite messen kann“. Die Bundesliga spielt in der Saisonplanung bei ihm ebenso eine Nebenrolle wie bei Adriaen van Camp, der als Mitarbeiter der

Raumfahrtbehörde ESA seit vier Jahren in Darmstadt lebt und sich über seine Möglichkeiten als Triathlet freut: „Der DSW ist ein toller Club mit guten Trainingsbedingungen, das macht einfach Spaß hier.“

Viel Spaß hatten bei aller Anstrengung auch viele große und kleine Läufer am Sonntagmorgen in Griesheim. Die schnellsten Frauen in den Hauptläufen waren Aloisia Schedel vom Laufftreff Ober-Ramstadt (1:33:25) und Maya Scharnagl (Darmstadt) im Halbmarathon sowie Ane Murciano (Eberstadt/40:59) und Marina Lefort (SG Arheilgen/41:10) über zehn Kilometer. Den einen Kilometer langen Schülerlauf legte Fabio Bertone (LG Riedstadt) in 3:23 Minuten am schnellsten zurück, Leni Hafermalz sorgte hier bei den Mädchen in 3:36 für einen Heimsieg des TuS Griesheim, der sich auch über insgesamt knapp 600 Teilnehmer freute. Und natürlich über den so entspannt wirkenden Sieglauf von Lokalmatador Olaf Koch.