

Eritreer pulverisiert die Bestzeit

LEICHTATHLETIK: Miebale Ademicala gewinnt in 31:17 Minuten den zehn Kilometer langen Residenzfestlauf

VON PETER-PASCAL PORTZ

KIRCHHEIMBOLANDEN. Wahnsinn! Ein Streckenrekord, der nie zu wackeln drohte, ist gebrochen. Ja, gar pulverisiert. Um ganze 17 Sekunden. Der 22-jährige Eritreer Miebale Ademicala (TV Alzey/Team Gasser), neuer Laufstar der Region, ist der König Kirchheimbolandens: In 31:17 Minuten flog er beim 23. Residenzfestlauf der LLG Wonnegau zu Gold. Lokalmatador und Podium-Abonent Max Kirschaum lief auf Drei. Mit der für ihn besten Zeit in der Nordpfalzperle (34:16 Minuten).

Miebale Ademicala schnaufte nicht einmal schwer. Ein finaler Schub, und der drabrig-dünne Eritreer spürte luftig-leicht über die Ziellinie. Unter dem Beifallssturm ungläubiger Zuschauer: Die riesige Digitaluhr über ihm präsentierte eine Zeit von 31:17 Minuten, als der Ostafrikaner die elektronische Mess-Barriere passierte – und in einem lähmenden Moment, einem Hauch von Zeitlosigkeit, schien die Anzeige stillzustehen. So, als wollte sie jedem, der darauf starrte, die Zahlen einbrennen. Nachdrücklich und scharf: 31:17. Ein könniglicher Streckenrekord, den der 22-jährige Ademicala locker aus den Beinen zauberte. Denn Reserven hatte er noch. „Der Junge ist einfach stark. Wenn jemand zu Fuß eine Flucht durch mehrere Länder hinter sich hat, braucht er Zeit, bis er sein altes Tempo wieder erreicht. Er verbessert sich“, frohlockte Max Gasser, Ademicalas Teamchef im Gasser-Lauftrupp des TV Alzey, über den Flüchtling, der seit etwa einem halben Jahr in Rheinlanden lebt. Als Gasser von der Rekordzeit erfuhr, ballte er die Faust. Wieder eine Etikette mehr in seinem Laufstall.

„Geht hoch und tief“, „kalt, Wind, Regen“ waren einige der deutschen Brocken, die der Eritreer Ademicala grinsend im Zieleinlauf stotterte. Er war fit, er lief gemächlich aus. Ein bisschen geschwitzt, aber kaum pustend. Und das bei einer Siegerzeit, die Simon Stützelns vorherigen Rekord um 17 Sekunden übertrumpfte. Fehlte nur, dass Ademicala in bester Abebe-Bikila-Mannier – 1960 gewann der Äthiopier in Rom barfuß legendär Olympia-Gold im Marathon – über das rutschige Kirchheimbolandener Kopfsteinpflaster gerannt wäre. Erst als Mannschaftskollege und Landsmann Selama Tesfamariam Estopia als Zweiter mit gehörigem Rückstand einlief (33:39 Minuten), fanden Ademicalas Worte eine Übersetzung: „Für uns war das nicht einfach. Das



Los geht's: Kleine und große Residenzfestläufer in der Neuen Allee. FOTO: STEFAN

Zur Sache: Natascha Hartl Schnellste

KIRCHHEIMBOLANDEN. Wenn eine Bayerin souverän zum Triumph in der Pfalz rennt: Natascha Hartl (29), in Kaiserslautern lebende, aber in der Kleinen Residenz arbeitende Sporttherapeutin, ist in fabelhaften 38:35 Minuten Siegerin der Frauen-Klasse mit starken 1:23 Minuten Vorsprung auf Nummer zwei Sabine Schmitt (TV Alzey/Laufteam Gasser). Ein herausragendes Resultat, wenn man bedenkt, dass Hartl vor zehn Wochen eine „schwere Operation“ überstehen musste, aus dem Trainingsplan glitt und weiterhin nicht im Vollbesitz der Kräfte ist. „Das war mein erster Zehner seit eininhalb Jahren. Im Auto habe ich mich noch kurzfristig entschieden, statt der fünf die zehn Kilometer zu laufen. Deshalb war ich auch ziemlich aufgeregt“, gab die Bayerin nach ihrem Zielsprint am Wasserstand zu.

Nach der ersten Runde schon hatte sich die Läuferin des Tus Heltenberg von der weiblichen Konkurrenz abgesetzt – und ließ es schließlich „eher ruhig angehen“. Nachdem sie, wie sie sagt, anfangs am Anschlag gerannt sei, habe sie ihr Tempo reduziert. Auch der Gesundheit wegen. „Ich wusste ja nicht, ob die Muskulatur hält“, so Hartl, die in ihrer Top-Phase 2015 oft bei pfälzischen Wettkämpfen auf dem Podest landete. „Ich bin total überrascht, dass es für so eine Zeit erreicht hat.“ Dritte bei den Frauen hinter Hartl und Schmitt wurde Yvonne Knehr (42:38 Minuten). Erstmal im Rahmen des Residenzfestlaufs gab es eine Fünf-Kilometer-Schnuppervariante. Torsten Weiler (LLG Wonnegau) gewann in 18:04 Minuten. In allen Wettbewerben zusammen erreichten 350 Athleten das Ziel – neuer Teilnehmerrekord. lppp

Wetter sind wir nicht gewohnt, wir haben an den Beinen gefroren und hatten Gänsehaut“, sagte Estopia. War die Witterung – trotz einiger Tropfen – für hiesige Läufer fast perfekt, klagten die Eritreer. Klar. Bei 17 Grad in ihrem Heimatland würden sie sich nahe an der Eiszeit wöhnen. „Generell hätte er schneller laufen können. Aber er hat nicht voll durchgezogen“, meinte Estopia über Ademicala. Die 10-Kilometer-Bestzeit des Eritreers liege bei 29:03 Minuten. Zur Einordnung: 1950 wäre das der Weltrekord gewesen, der aktuelle steht bei 26:17 (Kenenisa Bekele)...

Und die Strecke in Kirchheimbolanden, das kurvig-e Auf und Ab, die steile Tortur die Langstraße hinauf, Pflastersteine. Unebenheit – das eignet sich nicht für persönliche Bestleistungen. Dennoch: Ademicalaes furioser Sieg im 240-Kopf starken Feld kommt nicht aus dem Nichts. Er ist in diesem Sommer der Star der pfälzischen und rheinhessischen Läufer-Welt. Ein Dominator: Gold in Glan-Münchweiler (31:13), Kaiserslautern (31:04), Heltenberg (31:13) – er düpiert wöchentlich hochkarätig besetzte Läufe. In die Phalanx der Eritreer war am Samstag nicht einzubrechen. Das gelang auch der Eisenberger Top-Athlet Max Kirschaum (Asics Frontunners/LLG Ohmbachsee). In der ersten Runde setzten sich die beiden Afrikaner vom Trail-Spezialisten ab, peu à peu bauten sie ihren Vorsprung aus. Kirschaum, einer der besten Ultraläufer der Nation, rannte schnell. Aber: Nach dem dritten 2,5-Kilometer-Durchlauf war die Lücke auf über zwei Minuten gewachsen. Ein nahezu utopischer Abstand. Ademicala zog an, Kirschaum drosselte. Bronze für den Pfälzer (34:16 Minuten). Vor Dauer-Rivale Tom Heuer (Tus Heltenberg; 35:35 Minuten), der ebenfalls zu Beginn den Kontakt zu den Eritreern abreißen lassen musste. „Ich habe früh gemerkt, dass ich zu schnell angegangen bin. Da war schon klar, dass es nicht für ganz vorne reicht“, resümierte Kirschaum.

Hindernis: Überundungen, die Sekunden kosteten. „Da kann man nicht mehr beschleunigen“, so der Stauffer, der dem Veranstalter massiv ankreidet: „Das mit dem Überunden weiß man ja. Aber man muss doch unterbinden, dass die Leute mit Kopfhörern in den Ohren laufen und nichts um sich hören. Das bremst.“ Für ihn waren die Kirchheimbolandener zehn Kilometer lockeres Einlaufen für nächste Woche, denn dann steht der 63 Kilometer lange Hunsbuckel-Trail an. Da würde dann auch Ademicala schwitzen.