

Krämer und Streicher schnell wie nie

Peißenberger schaffen bei Berlin-Marathon persönliche Bestzeiten – „Lauffreunde“-Trio beim Marathon du Medoc

VON PAUL HOPP

Peißenberg – Der Berlin-Marathon „ist einer der besten Marathons“, sagt Serafina Krämer (24). Und das hat Peißenbergerin zufolge zwei Gründe: Zum einen sei die Strecke in der Bundeshauptstadt sehr schnell, zum anderen sei die Stimmung an der Strecke geradezu unglaublich. Berlin „ist eine Marathon-Stadt“, sagt Krämer. Solch ein Ambiente motiviert besonders – und das schlug sich bei Krämer und ihrem Laufkollegen Lukas Streicher (26) prompt in den gelaufenen Zeiten nieder. Bei der jüngsten Auflage des Berlin-Marathons schafften beide persönliche Bestzeiten: Krämer lief nach 3:09:10 Stunden durchs Ziel, Streicher absolvierte die 42,195 Kilometer in 3:03:47 Stunden.

Krämer war mit ihrem Auftritt „im Grunde zufrieden“. Unter 8929 Frauen hatte sie den 150. Platz belegt. Im Juli erst war die 24-Jährige, die bei der Bereitschaftspolizei als Ausbilderin arbeitet, bei der „Challenge“ in Roth im Triathlon-Staffel-Wettbewerb einen Marathon gelaufen und hatte mit 3:13 Stunden eine Bestzeit geschafft. Nun gab's eine satte Steigerung um vier Minuten. Eigentlich wollte Krämer in Berlin noch etwas schneller sein, doch Magenprobleme zwangen sie gleich zweimal dazu, einen kurzen

Stopp einzulegen. Die erste und zweite Hälfte des Rennens lief sie in nahezu identischer Zeit (1:34:57/1:34:13). Krämer kam auf eine durchschnittliche Kilometerzeit von 4:28 Minuten – ein beachtlicher Wert. Um ihn zu erreichen, ist einiges an Training nötig. In diesem Jahr „habe ich einen hohen Aufwand betrieben“, erzählt Krämer. 70 bis 80 Kilometer spult sie in der Woche herunter. An sechs von sieben Tagen ist Training angesagt. Die Pläne bekam sie heuer von ihrem Bruder Lukas geschrieben,

der in der Region als Triathlet bekannt ist. An diesem Wochenende will Lukas Krämer bei der Ironman-WM auf Hawaii seinen Titel in der Altersklasse „30-34“ verteidigen. Dass ihr Bruder ihr die Trainingspläne schrieb, habe sie zusätzlich motiviert, sagt Serafina Krämer. „Da will man dann schon seine Leistung bringen.“ Im kommenden Jahr „erhoffe ich mir eine weitere Steigerung“. Der Auftritt in Berlin war ihr insgesamt sechster Marathon.

Zufrieden mit seinem Auftritt durfte auch Lukas Strei-

cher sein. Der 26-jährige Bereitschaftspolizist landete mit seiner Zeit von 3:03:47 Stunden in der Männer-Hauptklasse, in der 2479 Athleten in die Wertung kamen, auf dem 281. Platz. Zur Hauptklasse gehörten übrigens auch der Gesamtzweite, Eliud Kiptanui (Kenia/2:05:21), und der Gesamtdritte, Feyisa Lilesa (Äthiopien/2:06:57). Die erste Hälfte der 42,195 Kilometer lief Streicher in 1:32:28 Stunden, den zweiten Teil brachte er in 1:31:19 Stunden hinter sich. Der Peißenberger kam auf eine

durchschnittliche Kilometerzeit von 4:21 Minuten. Mit seinem Ergebnis hat Streicher die Quali-Norm für den Boston-Marathon 2017 geschafft.

„Lauffreunde“ haben Spaß in Frankreich

Einen Wettkampf der besonderen Art bestritten der Hohenpeißenberger Andreas Schewe sowie die beiden Peißenberger Bernd Schewe und Klaus Geldsetzer. Das Trio von den „Lauffreunden Pfaffenwinkel“ nahm am Marathon du Medoc in Frankreich

teil. Der Wettbewerb findet in der Gegend um Pauillac an der Gironde nördlich von Bordeaux statt. Bei ihm kommt es nicht primär auf die Laufzeit an. „Man läuft kostümiert und kehrt unterwegs bei mehr als 20 Weingütern ein“, erklärt Geldsetzer. Er und seine Mitstreiter „haben es in vollen Zügen genossen“. Mit Lederhosen und einer weiß-blauen Fahne war das Trio gut als Bayern zu erkennen. Nach 5:45 Stunden kamen die drei „Lauffreunde“ an. Damit lagen sie im Mittelfeld der gut 7500 Teilnehmer.



Berlin war eine Reise wert: die Peißenbergerin Serafina Krämer mit der Fiskalmedaille vor dem Reichstagsgebäude.

FOTOS (2): PRIVAT



Die Bayern sind da: (v.l.) Andreas Schewe, Bernd Schewe und Klaus Geldsetzer beim Marathon du Medoc, bei dem kostümiert gelaufen wird.