

# Mikki Heiß bleibt im Marathon eine Macht

Mit zwei Medaillen, einem Titel und einer Top-Zeit im Gepäck kehrte Mikki Heiß von der deutschen Meisterschaft im Marathon aus Düsseldorf zurück. Dass die Iffelderferin dort überhaupt startete, war eher einem Zufall geschuldet.

VON PAUL HOPP

Düsseldorf – Zuversicht sieht anders aus. „Jetzt laufe ich mal einen 4er-Schnitt und schaue, wann es mich zerlegt“, frozelte Mikki Heiß unmittelbar vor dem Start. Ihre Trainingsleistungen waren gut, aber so richtig wusste die Iffelderferin nicht, was sie davon halten soll: „Ich bin seit drei Jahren nie länger als 35 Kilometer gelaufen.“ Daher war sie sich nicht sicher, ob sie einen Schnitt von vier Minuten pro Kilometer würde durchhalten können. Doch dann zeigte Heiß, dass der Marathon einfach ihre Strecke ist. Die 44-jährige lief die 42,195 Kilometer durch Düsseldorf in genau 2:48:10 Stunden, was einer Kilometerzeit von 3:59 Minuten bzw. einem Tempo von 15,05 km/h entspricht. „Wenn die Straßenwalze rollt...“, sagte Heiß schmunzelnd.

Mit ihrer Zeit mischte die Gymnasiallehrerin bei der Marathon-DM in Düsseldorf unter den Besten mit. Stolz war sie vor allem auf den siebten Platz in der nationalen Wertung. Denn zwölf Frauen waren mit einer besseren Zeit auf der Meldeliste gestanden. „Alles um Platz 13 herum wäre schon ein Erfolg

gewesen“, so Heiß. Doch die Mutter einer Tochter übertrumpfte diverse Top-Läuferinnen. Und sie musste dafür nicht einmal an ihre Grenzen gehen. Auf der Strecke „musste ich nie gegen etwas groß ankämpfen“, berichtete Heiß. Mit Hinweis auf ihr Alter versicherte sie: „Mich bis aufs Letzte zu verausgaben, das kriege ich eh nicht mehr hin.“ So konnte sie im Ziel auch gleich über eine Abspernung klettern und zu Moderator Artur Schmidt laufen, „den ich auch schon seit 20 Jahren kenne“.

## Düsseldorf war die zweite Wahl

Groß war bei Heiß die Freude darüber, dass sie mit der LG Telis Finanz Regensburg Gold im Team-Wettbewerb der Frauen abräumte. Überraschend hatte Spitzenläuferin Anja Scherl am Vorabend nachgemeldet – die LG hatte damit die erforderliche Mindestzahl von drei Läuferinnen beieinander. Scherl (2:32:55) sorgte als Siegerin der DM-Wertung und als Gesamtsiegerin des internationalen Marathons für einen Paukenschlag. Dritte im Bunde war Eva Haberl (2:59:49). Auf das zweitplatzierte Team, den LAC Olympia 88 Berlin, hatten die Regensburgerinnen über 42 Minuten Vorsprung. Für Heiß war es der mittlerweile neunte DM-Titel mit dem Team. 1998 hatte sie das erste Mal Gold gewonnen, heuer läuft sie seit 25 Jahren Marathon.

Das Kapitel „deutsche Meisterschaft“ hatte die Iffelderferin



Das schnellste Frauen-Team bei der DM: (v.l.) Eva Haberl, Anja Scherl (sie wurde auch Einzelmeisterin) und die Iffelderferin Mikki Heiß vor dem Start. FOTO: LG TELIS FINANZ REGENSBURG

rin eigentlich schon längst abgehakt. Meisterschaften „müssen nicht mehr sein“, hatte sie 2014 gesagt, nachdem sie in München (hinter der Huglfingerin Steffi Volke) zum zweiten Mal in ihrer Karriere Einzel-Silber gewonnen hatte. Dass sie nun doch wieder bei einer DM antrat, hatte „eher pragmatische Gründe“, so Heiß. Mit Vereinskoleginnen

Haberl (38) wollte Heiß im Frühjahr einen Marathon bestreiten. Ursprüngliches Ziel war Hamburg; der Lauf fand parallel zur DM statt. Doch Haberl konnte den Start in Düsseldorf gleich mit einer anstehenden Geschäftsreise verbinden. So disponierte das Duo um – und Heiß stockte ihr DM-Medaillenkonto auf. Neben Team-Gold

erreichte sie nämlich in der Altersklasse W-45 hinter Sandra Morchner (Laufteam Kassel/2:46:32) die Silbermedaille. Eine Plakette, die Heiß zwar freute, aber auf die sie nicht ihr absolutes Augenmerk gelegt hatte.

Apropos Augen: Die musste Heiß an zwei Verpflegungsstationen ordentlich anstrengen, um ihre Trinkflasche zu

finden: „Ich war da wirklich gestanden und habe gesucht.“ So gingen diverse Sekunden vorbei. Beim zweiten Mal, ungefähr bei Kilometer 30, als sie ihre Flasche suchte, verlor Heiß den direkten Kontakt zu Nicole Möbius (TSG Heilbronn), mit der sie lange gelaufen war. Als die spätere Sechtplatzierte dann das Tempo verschärfte, konnte Heiß die Lücke nicht mehr schließen. Die Sache mit den Trinkflaschen bezeichnete Heiß als „Schönheitsfehler“. Schmälern konnte sie den Top-Auftritt nicht.

## Stefan Rückner mit gutem Debüt

Eine beachtliche Leistung in Düsseldorf zeigte Stefan Rückner. Der Athlet des TSV Penzberg belegte in der DM-Wertung bei seinem Marathon-Debüt mit 3:04:57 Stunden den achten Platz. Von der guten Platzierung war er überrascht. Bis Kilometer 29 lag Rückner voll auf Kurs für eine Zeit von unter drei Stunden, „doch dann wurden die Beine immer schwerer“, so der TSV Penzberg in einer Mitteilung. Dennoch war Rückner absolut zufrieden und stolz auf sein erstes Marathonfinish.

Der in der Region bekannte Klaus Mannweiler (TSV Wolfartshausen) gewann mit 2:42:134 Stunden in der M-50 die Bronzemedaille. Ebenfalls Dritte, und zwar in der W-50-Klasse, wurde die Lengrieserin Amanda Reiter (PTSV Rosenheim), die nach 3:07:40 Stunden die Ziellinie überquerte.

## IHRE REDAKTION

Telefon 08861 / 92-126, -142  
Fax 08 81 / 1 89 18  
E-Mail:  
sport@weilheimer-  
tagblatt.de

## IN KÜRZE

### Schach Pokal: SK Weilheim verpasst Hattrick

Zweimal in Folge haben die Schachspieler des SK Weilheim den oberbayerischen Wettbewerb im Vierer-Pokal gewonnen. Mit einem Hattrick wurde es allerdings nichts. Bei der jüngsten Endrunde belegten die Weilheimer in der Besetzung Klaus de Francesco (Brett 1), Franz Guttenthaler (2), Matthias Tafertshofer (3) und Florian Gerlach (4) den zweiten Platz. Kleiner Trost: Der SK hat sich damit für den Wettbewerb auf Bayern-Ebene qualifiziert. Im Halbfinale trafen die Weilheimer auf den Gautinger SC, den Sieger im Zugsitzkreis. Mit 3:1 setzten sich die Weilheimer durch. De Francesco besiegte am Spitzentisch Sebastian Finsterwaller. Auch Guttenthaler und Tafertshofer gewannen ihre Partien. Im Finale trafen die Weilheimer dann auf den gastgebenden Regionalligisten SV Ilimmünster (2,5:1,5 gegen Rosenheimer SV). Überraschend verlor der SK mit 1,5:2,5 – für Ilimmünster war es der erste Pokalerfolg auf Oberbayern-Ebene. Auf Weilheimer Seite gewann de Francesco, Guttenthaler spielte remis. Tafertshofer und Gerlach unterlagen. ph

### Fußball SVL Weilheim bleibt vorne dran

Die Fußballer des SVL Weilheim halten ihre Chancen in der B-Klasse 5 auf den Aufstieg weiter aufrecht. Beim abwärtsbedrohten SV Söcking gelang dem Tabellenritten ein 3:1 (1:1)-Sieg. Der war „verdient“, sagte SVL-Sprecher Detlef Würfel. „Allerdings haben wir uns in der ersten Hälfte sehr schwer getan.“ Amour Amour traf aus dem Gehölz heraus zum 1:0 (42.). In der Nachspielzeit der ersten Hälfte gelang Söcking durch einen laut Würfel berechtigten Foulelfmeter der Ausgleich. In der zweiten Hälfte war es erneut Amour, der für Weilheim traf. Sein Schuss sprang vor dem Keeper auf und ins Tor (57.). Für den 3:1-Endstand sorgte Papa Kanuteh (73.) mit einem Treffer, der über mehrere Stationen schön herausgespielt war. Belebend fürs Weilheimer Spiel wirkte sich der Einsatz von Benjamin Rabel aus, der nach einem Kreuzbandriss sein Comeback gab. ph

## Penzberg punktlos

### TISCHTENNIS TSV verliert in Relegation

Penzberg – Das lief nicht gut für die Tischtennis-Spieler des TSV Penzberg. Im Relegationsturnier zur Bezirksliga Süd blieb das Team ohne Punkte. Die Penzberger hatten sich als Zweiter der Bezirksklasse A (Gruppe 4) für die Aufstiegsrunde qualifiziert.

Am Start waren darüber hinaus der TSV Murnau III (Achter der Bezirksliga Süd) und der SC Seeham (Zweiter der Bezirksklasse A/Gruppe 5). Das Rennen um den Platz in der Bezirksliga 2 machte der TSV Murnau III mit zwei Siegen. Zweiter wurde der SC Seeham.

Die Penzberger verloren ihre erste Partie im Turnier gegen den SC Seeham mit 2:9.

Erfolgreich waren dabei Roland Klausmann/Andreas Hofer im Doppel sowie Werner Demuth im Einzel. Hofer verlor seine Einzel zweimal unglücklich im fünften Satz. Auch Klausmann und Sodbad Klausmann und Sodbad Klausmann unterlagen je einmal in fünf Durchgängen.

Im Duell mit dem TSV Murnau III (9:4-Sieger über Seeham) zogen die Penzberger mit 3:9 den Kürzeren. Nach dem Doppeln führte Penzberg mit 2:1. Bernd Maier/Lutz Pohl und Klausmann/Hofer siegten jeweils in 3:1 Sätzen. Im Einzel war dem TSV dann allerdings nur noch ein Sieg vergönnt. Klausmann gewann gegen Murnau Nummer zwei, Maximilian Neumaier, mit 3:0. ph

## SPORT IN ZAHLEN

### Schießen

#### Gau Weilheim

#### Damenschießen, 2. Runde

**Luftgewehr:** 1. Daniela Plötz (FSG Weilheim) 387, 2. Beate Freisl (St. Hubertus Eberfing) 385, 3. Katharina Kögl (St. Hubertus Eberfing) 382, 3. Ursula Plötz (FSG Weilheim) 382, 5. Renate Gehm (Alt-Bernried) 380, 6. Krisztina Larraillet-Sallai (SV Penzberg) 378, 7. Natalie Bertl (SV Forst) 375, 7. Silke Kuhn (SG Antdorf) 375, 9. Maria Cellary (SG Antdorf) 373, 10. Sandra Plötz (FSG Weilheim) 372, 11. Monika Gailer (SG Wilzhofen) 370, 11. Agnes Kölbl (SV Forst) 370, 13. Sophia Schelle (SV Forst) 369, 13. Rosmarie Sedelmayr (SG Wilzhofen) 369, 15. Lena Gerg (SG Magnetsried-Jenhausen) 359, 16. Irmgard Holzer (SG Polling) 358, 17. Martina Leis (SV Forst) 356, 18. Katharina Schuster (SV Penzberg) 348, 21. Sigrid Halbritter (VSG Peißenberg) 346, 23. Magdalena Schwarzer (SV Haunshofen) 342, 23. Erika Wagner (SG Magnetsried-Jenhausen) 342, 25. Uta Kölbl (SG Uffing) 341, 26. Andrea Mayr (SG Frohsinn Hohenberg) 340, 27. Katharina Kaltetis (SV Haunshofen) 339, 28. Elisabeth Lautenbacher (VSG Haunshofen) 332, 28. Sabine Solleder (VSG Peißenberg) 332, 30. Stefani Schmid (SV Haunshofen) 329, 31. Maria Schelle (SV Forst) 328, 32. Martina Weinhart-Hatzelmann (Frohsinn Unterhausen) 325, 33. Christina Richter (VSG Peißenberg) 322, 34. Irmgard Schuster (SG Antdorf) 321, 35. Katharina Buchner (SV Forst) 317, 36. Mo-

nika Zwinger 316, 37. Magdalena Buchner (bd. SG Uffing) 307, 38. Elfriede Andree (Frohsinn Unterhausen) 303, 39. Christine Leutner (Frohsinn Unterhausen) 302,

**Luftpistole:** 1. Barbara von Ludwig (FSG Weilheim) 366, 2. Krisztina Larraillet-Sallai (SV Penzberg) 365, 3. Claudia Krüger (SG Polling) 359, 4. Nicole Bühler (FSG Weilheim) 354, 5. Elisabeth Harms (Alt-Bernried) 353, 6. Ursula Plötz (FSG Weilheim) 323, 7. Diana Büttner (FSG Weilheim) 304, 8. Anita Bierhoff (SG Polling) 278, 9. Edith Messerschmid (FSG Weilheim) 258, 10. Irmgard Holzer (SG Polling) 248.

**Auflage:** 1. Josefine Berndt (SG Huglfing) 317,2, 2. Monika Witte (SG Huglfing) 316,6, 3. Renate Schmid (ZSG Oberhausen) 315,0, 4. Beatrix Augsberger (SV Dürnhäusen-Habach) 313,3, 5. Elke Hopf (FSG Weilheim) 310,9, 6. Maria Janßen (ASG Pähl) 310,3, 7. Marianne Sterff (SSV Marnbach-D.) 309,8, 8. Sissi Legler (SG Huglfing) 307,1, 9. Brigitte Svobodny (ZSG Oberhausen) 303,9, 10. Gabriele Echlter (ZSG Oberhausen) 302,6, 10. Margarete Rötzer (SV Dürnhäusen-Habach) 302,6, 12. Karla Fürmann (SV Dürnhäusen-Habach) 300,9, 12. Eva-Maria Janßen (ASG Pähl) 300,9, 14. Isolde Maria Schmidberger (SG Polling) 299,7, 15. Maria Ostler (SG Polling) 292,2, 16. Theresia Spennsberger (SG Schöffau) 291,5, 17. Berta Huber (SG Uffing) 289,4, 18. Brigitta Wohner (SV Dürnhäusen-Habach) 287,6, 19. Hildegard Kink (SG Haid-Wessobrunn) 274,4, 20. Renate Kramer (SG Haid-Wessobrunn) 257,7, 21. Renate Diegruber (SG Haid-Wessobrunn) 242,5.

## Sanktjohanser siegt in Seoul

### LEICHTATHLETIK Studentin aus Peißenberg nimmt an Halbmarathon teil

Seoul/Peißenberg – Den Sieg hatte Laura Sanktjohanser schon in der Tasche, das wusste sie. Doch da war dann noch die Sache mit der Zeit. Als die Peißenbergerin beim Halbmarathon von Seoul (Südkorea) auf dem Zielbogen die Digitalanzeige erblickte, da „setzte ich mit letzten Kräften zum Sprint an“, berichtete sie. Und tatsächlich überquerte sie kurz vor der 90-Minuten-Marke die Linie. Mit 1:29:56 Stunden stellte sie eine persönliche Bestmarke über die 21,1 Kilometer auf. Beim zweiten Halbmarathon überhaupt gleich ein Gesamtsieg – im ersten Moment „war ich sehr gerührt“, so Sanktjohanser.

Dass sie als Gesamterste ankommen und dabei erstmals ein Siegerband durchlaufen würde, damit hatte die Athletin der „Lauffreunde Pfaffenwinkel“ nicht gerechnet. Denn der Halbmarathon in der südkoreanischen Hauptstadt mit rund 10 000 Teilnehmern keine kleine Veranstaltung. Außergewöhnlich war für sie der Zieleinlauf als schnellste Frau auf alle Fälle: „Was für eine Erfahrung.“

Die 23-jährige studiert „Industrial Design Engineering“ und absolviert noch bis Juni ein Auslandssemester an der Chung-Ang-University in Seoul. In Südkorea wollte Sanktjohanser vornehmlich „die Grundlage erhalten“, um dann im Herbst das Training für ihr Saisonhighlight, den Köln-Marathon, zu beginnen. Das mit dem Training in der Metropole gestaltet sich jedoch schwierig: „Es gibt hier Tage, an denen sollte man Aktivitäten draußen aufgrund der Luftverschmutzung vermeiden.“ Ging sie doch zum Laufen, so stellte Sanktjohanser fest, „dass das viel anstrengender und defi-



Überglücklich: Laura Sanktjohanser nach dem Sieg. PRIVAT



Grüße aus Seoul: Laura Sanktjohanser vor dem Start. PRIVAT

nitiv nicht gut für den Körper“ war. Auch die Eingewöhnungszeit in dem für Europäer fremden Land, das ungewohnte Essen und das Cam-

pusleben ließen das Training in den Hintergrund rücken. Um neue Motivation fürs Laufen zu sammeln, schloss sich Sanktjohanser dem „Seoul

Flyers Running Club“ an. „Ich wurde super aufgenommen und das Laufen in der Gruppe hat einfach so viel mehr Spaß gemacht, als alleine die Gegend zu erkunden“, berichtete die Studentin. Zwei Erkältungen setzten Sanktjohanser jedoch diverse Zeit außer Gefecht. Laufen und Seoul – das sollte einfach nicht sein, so dachte die Peißenbergerin.

Sie beschloss dennoch, beim „Seoul Half Marathon“ mitzumachen – „einfach so, um den momentanen Leistungsstand abzufragen“. Von einer Zeit von 1:30 Stunden „sah ich mich ganz weit entfernt“. Gemäß ihrer persönlichen Bestzeit (1:34:34 Stunden/gelaufen 2018) durfte Sanktjohanser weit vorn starten. „Die Beine fühlten sich gut an, das Tempo auch“, so die Peißenbergerin. Allerdings lief der Pacemaker für 1:30 Stunden viel zu schnell. Sanktjohanser verlangsamte ihr Tempo und lief bis Kilometer 15 in einer Gruppe mit zwei Frauen. Danach versuchte sie sich, von den Kontrahentinnen zu lösen und suchte dabei größere Koreaner, um in deren Windschatten zu laufen, „was gar nicht so einfach war“, wie sie schmunzelnd anmerkte. Auf den letzten vier Kilometern war das Ziel aufgrund der Streckenführung immer mal wieder in Sichtweite.

Bei Kilometer 17 hatte eine der Frauen wieder zu Sanktjohanser aufgeschlossen. Nun war klar, dass der Gesamtsieg im Duell zwischen ihr und der anderen Läuferin fallen würde. Die Peißenbergerin erhöhte das Tempo und war „heilig froh, dass mir die andere Frau nicht folgen konnte“. Auf den letzten Metern musste Sanktjohanser dann „nur“ noch ihre Zeit im Blick behalten. PAUL HOPP