

Geheimnis des Erfolgs heißt Pizza

Ultra-Marathonsieger Alexander Edelhofer mit spezieller Ernährung und Riesenvorsprung von 20 Minuten

KLEINALMERODE. Keine Nudeln, sondern Pizza lautet das Erfolgsrezept vom diesjährigen Ultra-Marathonsieger des Bilstein-Marathons Alexander Edelhofer aus Unterrieden. Und hieran will er auch bei seinen nächsten Rennen festhalten. Er hatte als erster Einheimischer den Ultra-Marathon von 57,2 Kilometern und 1500 Höhenmetern in 4:33 Stunden gefinisht und darf sich für ein Jahr König der Langstrecke im Kaufunger Wald nennen.

Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von knapp 13 km/h bei wechselnden Untergründen und Steigungen von bis zu 15 Prozent hatte er im Ziel einen Vorsprung von knapp 20 Minuten gegenüber dem HNA-Redakteur Jens Nähler vom PSV Grün-Weiß Kassel herausgelaufen. Dritter wurde Alexander Giebler vom ASFM Göttingen, der ebenfalls noch unter fünf Stunden für die sehr anspruchsvolle Strecke kreuz und quer durch den Kaufunger Wald blieb.

Bei den Damen dominierte zum wiederholten Mal Birgit Schwartz-Reinken aus der Lüneburger Heide vor Susi Lührßen von der TG Münden und Sylke Kuhn aus Kassel. Die Lokalmatadorin Susanne Sußebach aus Kleinalmerode wurde in dem gut besetzten Teilnehmerfeld Achte.



Freude über eine rundum gelungene Veranstaltung: Wieder reichlich Komplimente von den Läuferinnen und Läufern bekam das Organisatoren-Team des Bilstein-Marathons hier mit dem Nachwuchs.

Der amtierende Deutsche Meister auf der Ultra-Langdistanz, Florian Reichert aus Göttingen, dominierte den Marathon über 42,5 Kilometer mit 1100 Höhenmetern und stellte mit einer Zeit von 2:53 Stunden einen neuen Streckenrekord auf. Aufgrund seiner Qualifikation zu den Berglaufweltmeisterschaften in Premana (Italien) und den darauf abgestimmten Trainingsplan hat er in diesem Jahr „nur“ die Marathonstrecke absolviert. Eine ganz starke Leis-

tung bot der Zweitplatzierte Jan Linnenkohl aus Neu-Eichenberg, der die 42,5 Kilometer in 3:32 Stunden finishte und mit 20 Minuten Vorsprung auf Jens Zacharias aus Kleinalmerode Zweiter wurde. Auch Zacharias blieb noch unter der magischen Grenze von vier Stunden.

Bei den Frauen wurde die Ellingeröderin Antje Feldmann hinter Martina Ramthun aus Hamburg in 4:17 Stunden Zweite. Die Halbmarathonstrecke mit 535 Höhen-

metern wurde in diesem Jahr vom Ultra-Sieger 2015 Benjamin Sperl aus Kassel gewonnen. Der Bergspezialist und Teilnehmer an der Sky Running Weltmeisterschaft am Mont Blanc in 2014 verzichtete aufgrund von Knieproblemen auf einen Ultra-Start. Bester einheimischer Läufer war hier Mirko Witte aus Neu-Eichenberg als Vierter vor Timo Kuhrau aus Kaufungen. Andreas Jordan aus Fürstenthan wurde Achter. Bei den Frauen gewann die Kasselerin

Jutta Goepfert vor der Kaufungerin Karen Helbig. Auch die Marathon-Wanderer zeigten starke Leistungen. Hier gewann Wolfgang Fuhlrott aus Leinefelde in starken 5:22 Stunden vor Jens Thiele und den beiden Söhrewaldern Steffen Tasler und Sebastian Ebert. Bernd Burbenne aus Bad Sooden Allendorf wurde auf der 42-Kilometer langen Panoramawanderung rund um den Bilstein Siebter und Stephan Heil aus Ellingerode Zehnter. (znb)



Blitzstart: Schon nach den ersten Metern führt der spätere Sieger Florian Reichert aus Göttingen (Nummer 400) das Marathon-Feld an.

Alle Fotos: Hartmut Neugebauer



Belohnung: Ein alkoholfreies Weizenbier gönnen sich die Top-Athleten Alexander Edelhofer (rechts) und Jan Linnenkohl.

Alles BiMa: Brot, Torten und Medaillen

WITZENHAUSEN. „Auch wenn das Jahr noch ein paar Tage dauert, gehört der Bilstein-Marathon zu meiner schönsten Erlebnissen im Jahr“, zollte die Witzenhäuser Marathon-Finisherin Sabine Scholze den Helfern und Helferinnen des Bilstein-Marathons ein großes Lob für die tolle Organisation und das beim Lauf zu spürende familiäre Flair.

Dieses durfte auch der Gundersberger Karsten Ledderhose genießen, der seinen Geburtstag „laufend“ feierte. Neben einem Geburtstagsständchen und einem kleinen Präsent bei der Startnummernausgabe, wurde dem Geburtstagskind vor dem Start des Halbmarathons lautstark aus 220 Läuferkehlen ein kräftiges „Happy Birthday“ gesungen. Zudem bekamen er und alle anderen 465 Finisher mit einer BiMa-Tasse und einem BiMa-Brot schon vor dem Start ein kleines Frühstück als Zugabe mit in den Starterbeutel.

Toller Geschmack

„Einfach nur lecker, euer BiMa“, sagte Sandra Bennecke aus Kaufungen, die das BiMa Brot sogleich probierte. Selbst beim Laufen vereint zeigten sich Petra und Uwe Gundlach aus Kleinalmerode, die Händchen haltend die Ziellinie überquerten und von Moderator Martin Werner als „Unsere Gundis“ betitelt wurden. Emma, Lea und Marie aus Kleinalmerode hatten sich im Zielbereich aufgestellt und versuchten die Läufer noch kurz vor dem Zielkanal abzuklatschen. Dieses hatten sie von einem in Hochform moderierenden Martin Werner abgesehen, der jeden Läufer abklatschte und mit seinen Daten persönlich begrüßte. Run Happy hatten sich die als kleine und große Schwester laufende Claudia Roeder und Ute Bickel auf die Waden geklebt. Auch sie haben gemeinsam gefinisht und sind bereits Dauergäste beim Bilstein-Marathon. Martina Deiss ist extra aus Düsseldorf angereist, um am Halbmarathon teilzunehmen. Vor Freude über ihr Finish hat sie mit ihrer Freundin ein Selfie mit einer BiMa-Medaille im Auge gemacht. Natürlich gab es auch wieder eine BiMa-Torte und ein BiMa-Backbuch.

Auch einige Hunde waren mit von der Partie. So hatte der Marsberger Christoph Wurm seinen Hund Bella Moya angemeldet, der die kompletten 57 Kilometer mitlaufen musste. Wie ihm das BiMa-Brot geschmeckt hat, erfahren wir vielleicht später in seinem Film, den er von seinem Ultra-Lauf gedreht hat. (znb)



Geschafft: Im Ziel werden Sebastian Ebert und Steffen Tassler (von rechts) nach bewältigten Wandermarathon von Moderator Martin Werner begrüßt.



Selfie als Erinnerung: Die Düsseldorferin Martin Deiss mit BiMa-Medaille vor dem Auge und Freundin Marlen Garten.

Bilstein-Marathon

Halbmarathon Männer: 1. Benjamin Sperl (MT Melsungen) 1:21:19 Std., 2. Florian Engel (LG Vellmar) 1:24:27 Std.,...8. Andreas Jordan (TSG Fürstentagen).

Halbmarathon Frauen: 1. Jutta Gopfert (LG Vellmar) 1:47:21 Std., 2. Karen Helbig (Kaufungen) 1:47:29 Std.,... 8. Luisa Krengel (Bad Sooden Allendorf) 1:57:58 Std.

Marathon Männer: 1. Florian Reichert (ASFM Göttingen) 2:53:25 Std., 2. Jan Linnenkohl (Neu Eichenberg) 3:32:00 Std.

Marathon Frauen: 1. Martina Ramthun (Hamburg) 4:11:37 Std., 2. Antje Feldmann (Ellingerode) 4:17:44 Std.

Ultra-Marathon Männer: 1. Alexander Edelhofer (Unterrieden) 4:33:44 Std., 2. Jens Nähler (PSV Grün-Weiß Kassel) 4:52:32 Std.

Ultra-Marathon Frauen: 1. Birgit Schwartz-Reinken (Seevetal) 5:15:13 Std., 2. Susi Lüürßen (TG Münden) 5:31:40 Std. - Alle Ergebnisse auf bilstein-marathon.de. (znb)

