

# Mit großen Schritten zur Bestzeit

Ausdauersport: Kleinostheimer Malte Hofmann hat in seinem erst dritten 5-Kilometer-Lauf Platz eins in der Untermain-Leistungsbilanz erreicht – Fokus auf 800 Meter

Von unserem Redakteur  
**ANDREAS SCHANTZ**

Seine berufliche Zukunft hat Malte Hofmann noch nicht klar vor Augen. Noch ist das Abitur für den 16-Jährigen zweieinhalb Jahre entfernt. Aber über eines ist er sich sicher: Er will dieses Jahr noch schneller laufen. Idealerweise auch über fünf Kilometer. Über diese Strecke hat der Kleinostheimer, der die elfte Klasse des Kronberg-Gymnasiums in Aschaffenburg besucht, 2023 eine neue All-Time-Bestmarke (seit 2001) in der Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain aufgestellt: Nur 15:39 Minuten benötigte Hofmann im Oktober beim Heimrennen in Kleinostheim und war damit neun Sekunden schneller als Silas Schmitt (TV Goldbach) im Jahr zuvor.

»Die fünf Kilometer sind nicht mein Spezialgebiet. Ich war vorher nur zweimal fünf Kilometer in Seligenstadt gelaufen«, sagt Malte Hofmann im Gespräch mit dem

»Die 800 Meter auf der Bahn werden mein Fokus bleiben.«

Malte Hofmann zu seinen Zielen

Medienhaus Main-Echo. Ganz überrascht, eine bessere Zeit als die bisherigen 17:20 Minuten zu laufen, war er aber nicht, auch wenn er auf der Bahn bislang noch nie 5000 Meter absolviert hat – den entsprechenden Eintrag bei seinem Namen auf der Homepage von worldathletics.org kann er sich jedenfalls selbst nicht erklären. Erklärbarer war hingegen seine Leistungssteigerung. »Das hat sich im Verlauf der Saison abgezeichnet«, so Hofmann. Allerdings über seine Trainingseinheiten und Wettkampfzeiten für seine Spezialdisziplin 800 Meter.

## In Top Ten der Bestenliste

Mit 1:54,42 Minuten wird Malte Hofmann in der Bestenliste 2023 der U18 des Deutschen Leichtathletikverbands geführt. Damit war der für die LG Landkreis Aschaffenburg startende Athlet mehr als vier Sekunden schneller als ein Jahr zuvor. Mit dieser Zeit ging es vor bis auf Listenplatz 7. Das tröstete etwas über den Finallauf bei der deutschen Meisterschaft im vorigen Jahr hinweg. In Rostock

»Die 800-Meter-Läufe sind mental sehr herausfordernd und sehr taktisch.«

Malte Hofmann über seine Spezialdisziplin

hatte sich Hofmann locker im Vorlauf mit 1:58,10 für das Finale qualifiziert, musste sich dort aber mit dem sechsten Platz zufrieden geben. Nach anfänglicher Enttäuschung – im Jahr zuvor war Hofmann noch Zweiter im Rennen der U16 (M15) geworden – habe doch Zufriedenheit überwogen. Man brauche für so ein Rennen eben etwas Glück, um in der richtigen Position zum richtigen Zeitpunkt anzuziehen.

»Die 800 Meter auf der Bahn werden mein Fokus bleiben«, sagt Malte Hofmann daher auch ohne Zögern. Das primäre Ziel seien die



Malte Hofmann (LG Landkreis Aschaffenburg) ist eigentlich ein Bahnläufer, hat 2023 aber auch beim 5-km-Straßenlauf eine Top-Zeit abgeliefert. Foto: Laszlo Ertl

deutschen Meisterschaften, bei denen er im Juli in Mönchenglöblich als dann 17-Jähriger nochmals in der U18 antreten und »bestenfalls in die Medaillentränge laufen« will. Gleichauf in der Werteskala des klug argumentierenden Gymnasiasten steht die Verbesserung seiner Bestzeit – in Richtung internationaler Normen. Knapp zwei Sekunden schneller müsste er für die Norm der U18-EM 2024 werden. Hofmann weiß, dass die Sprünge in seinen Bestzeiten mit den Jahren nicht mehr so groß sein werden. Doch unter 1:53 Minuten zu kommen, nennt er sein »konkretes Ziel. Ob es dann für die EM-Norm reicht, muss man sehen.«

Zuversicht zieht der Kleinostheimer aus eigenen Beobachtungen. »Ich messe mich mit meinem Ich aus dem Vorjahr. Da weiß ich, dass ich ein Stück weiter bin.« Erste Hinweise wird zudem die Hallensaison geben, die zeige, »wo die Reise draußen hingehen kann«. Feste Zielzeiten für die Halle hat er sich aber nicht gesetzt. Die Hallenwettkämpfe sind eher Leistungstests und bieten darüber hinaus die Möglichkeit, weitere Erfahrungen zu sammeln. Denn die seien beim 800-Meter-Lauf wichtig.

»Die 400 Meter sind vom körperlichen Leiden die schwierigsten Rennen, die 800-Meter-Läufe mental sehr herausfordernd und sehr taktisch. Da läuft man sehr schnell und muss dennoch vom Kopf her jede Sekunde da sein.« Man müsse ein »Gespür für den Gegner haben« und von ihm »Un-erwartetes« erwarten. Obwohl er eigentlich erst seit zwei Jahren im Geschäft sei, habe er doch schon einige Rennen verschiedener Art absolviert. Und die Erfahrung aus diesen Wettkämpfen könne man auch auf fünf Kilometer adaptieren. »Von Rennen zu Rennen wird man klüger – egal ob es 800 Meter, 5 Kilometer oder ein Triathlon ist. Man weiß das nächste Mal, was man besser machen kann.«

Verbesserungspotenzial bei sich sieht Malte Hofmann etwa bei der Rumpfstabilität. »Mein Oberkörper bewegt sich noch zu viel.« Je besser er aber technisch laufe, umso ökonomischer könne er laufen und Kräfte sparen für die Schlussattacke. Es seien oftmals kleine Dinge, die verbessert, in Summe einiges bewirken. Zudem habe ihn sein Trainer Claus Spinnler noch nicht am Maximum trainieren lassen. Da sei ebenso Potenzial.

10 bis 12 Stunden pro Woche betrage sein Trainingspensum im Schnitt, rechnet Hofmann zusammen. Zweimal geht er auf die Bahn, in der Hochphase im Sommer auch dreimal. Seine Grund-

## LEISTUNGSBILANZ LAUFSPORT BAYERISCHER UNTERMAIN 2023

### 5 KM MÄNNER

1.	00:15:39	Hofmann	Malte	2007	TSG Kleinostheim
2.	00:15:41	Schmitt	Silas	2001	TV Goldbach
3.	00:15:48	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim
4.	00:15:57	Vlasak	Nick	1999	LuT Aschaffenburg
5.	00:16:53	Herzog	Jan	2000	TSG Mainaschaff
6.	00:17:31	Reichert	Benjamin	1985	TV Kleinwallstadt
7.	00:18:23	Fischer	Urs	2005	TV Schweinheim
8.	00:18:28	Schubert	Simon	1998	LWT Track & Field
9.	00:19:14	Herzog	Tim	1997	TSG Mainaschaff
10.	00:19:51	Simon	Holger	1969	TV Wasserlos
11.	00:20:06	Schmitt	Marco	1973	TV Wasserlos
12.	00:20:27	Bieniasch	Marius	2010	TSG Kleinostheim
13.	00:20:31	Fahs	Christian	1984	TV Großwallstadt
14.	00:20:31	Fecher	Rüdiger	1969	TSG Mainaschaff
15.	00:20:52	Bauer	Jens	1982	TSG Kleinostheim

### 10 KM MÄNNER

1.	00:32:09	Erbacher	Tobias	1988	TSG Kleinostheim
2.	00:32:54	Lotter	Fabian	1987	TSG Kleinostheim
3.	00:33:53	Tschishakowski	Andreas	1987	TV Miltenberg
4.	00:34:17	Vlasak	Nick	1999	LuT Aschaffenburg
5.	00:34:28	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim
6.	00:34:30	Bräutigam	Tim	1992	TSG Kleinostheim
7.	00:35:47	Lentzkow	Niklas	2001	TSG Kleinostheim
8.	00:35:56	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim
9.	00:36:03	Reichert	Benjamin	1985	TV Kleinwallstadt
10.	00:36:54	Graetsch	Steffen	1986	TSG Kleinostheim
11.	00:37:14	Kullmann	Kristian	1992	TSG Kleinostheim
12.	00:37:20	Leonhardt	Kristian	1992	TSG Kleinostheim
13.	00:37:30	Schwarzkopf	Martin	1994	TH Aschaffenburg
14.	00:37:56	Suffel	Steffen	1985	TV Großwallstadt
15.	00:38:02	Nadler	Johannes	1993	LuT Aschaffenburg

### HALBMARATHON MÄNNER

1.	01:09:26	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim
2.	01:14:02	Scheuring	Robin	2003	TSG Kleinostheim
3.	01:14:45	Vlasak	Nick	1999	LuT Aschaffenburg
4.	01:15:08	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim
5.	01:15:15	Hohm	Felix	1988	TSG Kleinostheim
6.	01:16:20	Lotter	Fabian	1987	TSG Kleinostheim
7.	01:17:11	Graetsch	Steffen	1986	TSG Kleinostheim
8.	01:18:19	Lentzkow	Niklas	2001	TSG Kleinostheim
9.	01:18:49	Schmittner	Philipp	1989	Tuspo Obernburg
10.	01:19:42	Ertler	Benjamin	1985	TSG Kleinostheim
11.	01:21:28	Schrauder	Michael	1977	TV Wasserlos
12.	01:21:45	Imgrund	Andreas	1979	LuT Aschaffenburg
13.	01:21:57	Gentil	Yann-Moritz	1985	LuT Aschaffenburg
14.	01:22:41	Junker	Benjamin	1986	TSG Kleinostheim
15.	01:25:09	Dwehus	André	1968	TV Goldbach

### MARATHON MÄNNER

1.	02:40:16	Scheuring	Mark	1995	TSG Kleinostheim
2.	02:41:02	Kern	Felix	1998	TSG Kleinostheim
3.	02:51:42	Reuter	Tim	1995	TSG Kleinostheim
4.	02:54:30	Müller	Joshua	1992	TV Miltenberg
5.	02:57:01	Imgrund	Andreas	1979	LuT Aschaffenburg
6.	02:57:23	Munz	Ekkehard	1978	TSG Kleinostheim
7.	03:02:52	Gall	Matthias	1979	ELT Großheubach
8.	03:05:47	Sauerwein	Phil	1991	TSG Kleinostheim
9.	03:07:49	Sternkopf	Danny	1979	LuT Aschaffenburg
10.	03:10:21	Lehmen	Michael	1977	TSG Mainaschaff
11.	03:11:10	Neu	Stephan	1980	TSG Kleinostheim
12.	03:15:16	Kragl	Mateusz	1982	LuT Aschaffenburg
13.	03:15:46	Polak	Dave	1968	TSG Kleinostheim
14.	03:16:54	Rogers	Jason	1990	TV Großwallstadt
15.	03:18:04	Kunz	Heinz	1971	TV Mönchingen

Quelle:  
leistungsbilanz-untermain.de

lage erarbeitet er sich bei einer Radeinheit und einer längeren Laufeinheit von zwölf Kilometern im Winter und acht bis zehn Kilometern im Sommer – immer angepasst an restliche Trainingspensum. Dazu gehört auch eine Schwimmereinheit. Denn Malte Hofmann kommt eigentlich vom Triathlon, den er beim Spannrit-Team TSG Kleinostheim auch künftig etwas betreiben will. 2024 will er seinen Platz in der zweiten Mannschaft finden.

Zur Leichtathletik fand Malte Hofmann durch die Corona-Pan-

»Ich liebe eher kürzere Sachen als viele Kilometer. Ich habe einfach mehr Bock auf schnelles Zeug.«

Malte Hofmann zu seinen Lauf-Präferenzen

demie. Weil das Triathlontraining nur eingeschränkt möglich war, probierte er sich dort Ende 2021 und im Jahr 2022 aus. 1000m, 2000m, auch die 300m lief er. Nachdem er bei seinem ersten 800-m-Rennen mit 14 Jahren eine »ganz gute Zeit« erzielt hatte und Trainer Spinnler sein Potenzial auf dieser Distanz sah, konzentrierte sich Hofmann fortan auf die beiden Bahnstunden. Außerdem:

»Die Trainingssessions haben mir besser gefallen. Ich liebe eher kürzere Sachen als viele Kilometer. Ich habe einfach mehr Bock auf schnelles Zeug.«

Ein wenig Gefallen an den fünf Kilometern auf der Straße hat Malte Hofmann dennoch gefunden. »Das hat echt Spaß gemacht. Das war ein ganz schöner Ausflug, der kein Einzelfall bleiben wird«, versichert er. Ein oder zwei Rennen vor oder nach der Leichtathletik-Saison werde er sich als kleines Ziel setzen. Und vielleicht mal die 5000 Meter auf der Bahn absolvieren. Um unter 15 Minuten zu kommen, müsste er aber wohl schon einmal mindestens einen Monat gezielt die fünf Kilometer trainieren. Da sei es realistischer, einfach von Jahr zu Jahr besser zu werden, sagt Malte Hofmann, der nicht vergisst zu erwähnen, dass seine Leistungen ohne die Unterstützung durch seine Eltern Carmen und Uwe Hofmann (selbst Triathlet) nicht möglich wären.

Und wer weiß, was in zweieinhalb Jahren ist. Architektur, Raumplanung, Urbanistik – das sei momentan seine Tendenz, falls er studiert. Ein Studium habe jedenfalls den Vorteil, dass es sich leichter mit dem Sport vereinbaren lasse.

## Hintergrund: Am meisten Bewegung in den Top-Ten-Listen der Leistungsbilanz im vergangenen Jahr über fünf Kilometer

In der Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain für das Jahr 2023 stechen die Ergebnisse über 5 Kilometer hervor. Bei den Männern hat der erst 16-jährige Malte Hofmann (TSG Kleinostheim) beim Heimrennen in Kleinostheim in 15:39 Minuten einen neuen All-Time-Bestwert seit der ersten Aufzeichnung 2001 aufgestellt. Pech hatte der entthronte Bestzeitträger Silas Schmitt (TV Goldbach) am letzten Tag des Jahres: Beim Silvesterlauf in Griesheim gewann er die 5 km in 15:41 Minuten und war damit sieben Sekunden schneller als bei seinem All-Time-Bestwert 2022 – aber eben auch drei Sekunden zu langsam, um Hofmann noch auf Platz zwei zu drängen. Ebenfalls einen neuen Eintrag in der All-Time-Bestliste über 5 km erhielten Mark Scheuring (TSG Kleinostheim) für die neue persönliche Bestzeit von

15:48 Minuten auf Rang vier und Nick Vlasak (LuT Aschaffenburg), der sich auf 15:57 verbesserte, was die bislang sechstschnellste 5-km-Zeit in der Leistungsbilanz ist. Während bei den Männern über fünf Kilometer zwei junge Athleten neue Bestzeiten vorlegten, rutschte bei den Frauen die routinierte Natascha Braunschläger (LuT Aschaffenburg) mit ihren in Kleinostheim gelaufenen 20:03 Minuten auf Rang sieben vor. Hier wird die 2020 von Nadja Heining (TSG Kleinostheim) aufgestellte Zeit von 17:58 auf Platz eins geführt.

Nur zwei Änderungen in den Top Ten der All-Time-Liste gab es 2023 über 10 km. Bei den Männern lief Tobias Erbacher (TSG Kleinostheim) auf die bereits 2004 durch Andreas Heilmann (TSG Kleinostheim) aufgestellte Zeit von 32:00 Minuten heran.

Erbacher war Anfang Februar auf dem schnellen Kurs in Jügesheim nur neun Sekunden langsamer. Solomon Merne Eshetes (TV Wasserlos) Topzeit von 29:26 aus dem Jahr 2016 (in Würzburg) wird aber wohl noch länger auf eins geführt werden. Bei den Frauen hat Julia Hoff (TV Goldbach), die mit 36:16 Minuten an Position eins geführt wird, in Würzburg mit 36:57 Minuten die siebtschnellste Zeit der Untermain-Bestenliste seit 2001 erzielt. Aufgetrumpft hat Mark Scheuring 2023 auch im Halbmarathon. In Aschaffenburg erreichte er nach 1:09:26 Stunden das Ziel und verdrängte so Andreas Heilmann in der Top-Ten-All-Time-Liste auf Rang vier. Zu Eshetes Topzeit von 1:06:34 aus dem Jahr 2015 fehlen Scheuring allerdings fast drei Minuten. Keine Veränderungen registrierte Jörg

Abke, der nun für die Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain verantwortlich zeichnet, auf der Marathondistanz. Auch hier hat sich Solomon Merne Eshete 2016 mit 2:27:43 Stunden wohl für längere in die Top-Liste eingemeißelt. Bei den Frauen stehen vier Zeiten von Nina Vabic (TSG Kleinostheim) vorne

Mark Scheuring (Spannrit-Team TSG Kleinostheim) schnellster Mann beim Halbmarathon Aschaffenburg 2023.

Foto: Björn Friedrich



– auf dem Topplatz die 2:51:17 Stunden aus dem Jahr 2013. 2023 machte Mark Scheuring in Frankfurt einen Anlauf, unter 2:30 Stunden zu kommen, was ihm jedoch nicht gelang. Gut in Form scheint er aber bereits wieder zu sein. Das zumindest kann man aus den guten Ergebnissen beim dritten Rennen der Rodgauer Winterlaufserie über 10 km im Januar 2024 ableiten: Scheuring lief als Zweiter in 32:05 Minuten ins Ziel. Das wird

Die All-Time-Listen der Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain sind zu finden unter [leistungsbilanz-untermain.de](http://leistungsbilanz-untermain.de)

# »Das ist meine persönliche Auszeit«

Ausdauersport: Für die Aschaffenerin Lisa Diener ist Laufen heute mehr als nur die dritte Disziplin im Triathlon – Im zweiten Halbmarathon aufs Leistungsbilanz-Podest

Von unserem Redakteur  
**ANDREAS SCHANTZ**

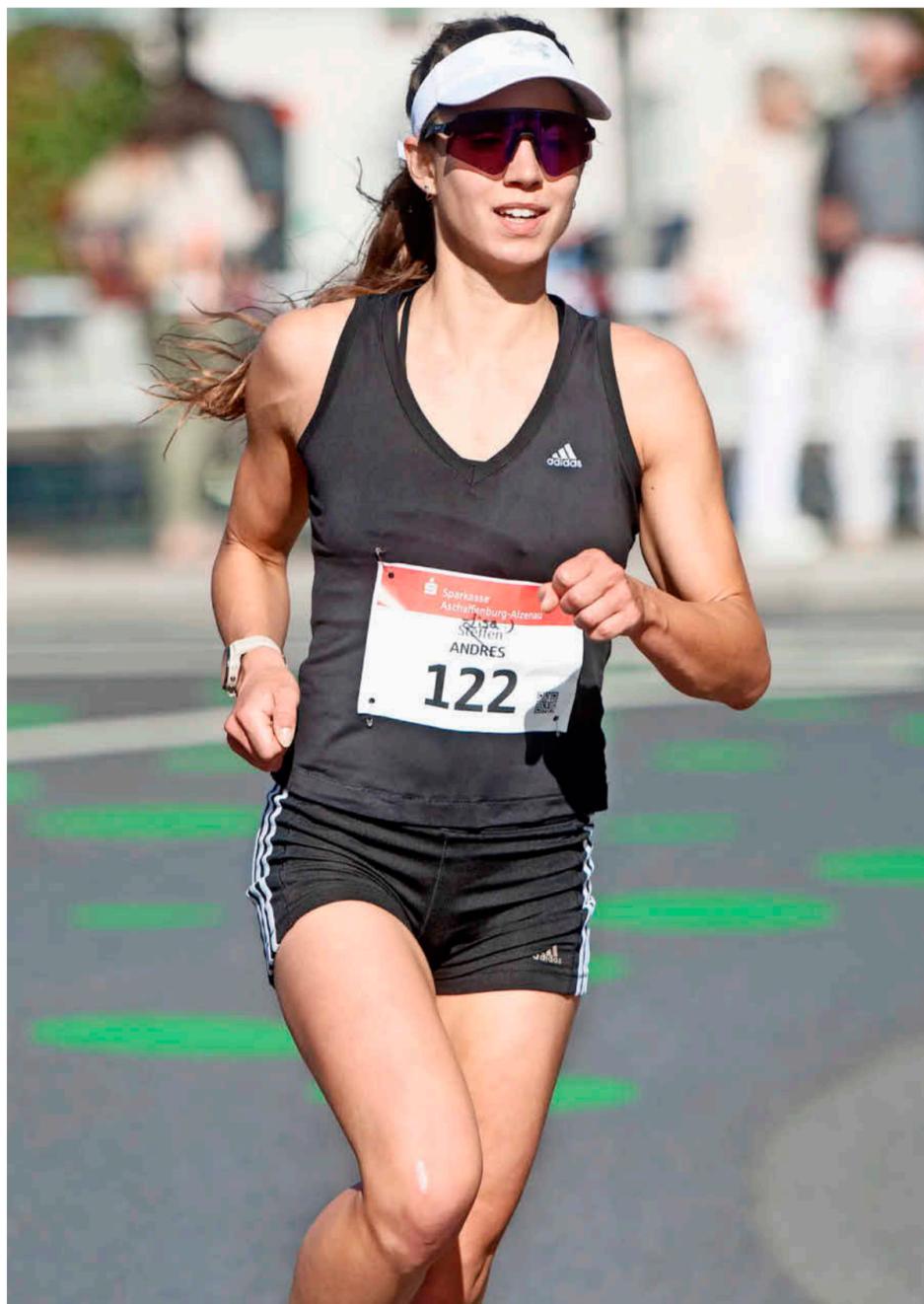
Lisa Diener als Spätberufene im Laufsport zu bezeichnen, wäre angesichts ihrer 27 Lebensjahre unangebracht. Aber ihr Weg zum Aschaffener Halbmarathon, bei dem sie 2023 erstmals startete, in 1:30:09 Stunden prompt den zweiten Platz belegte und damit über die 21,1 Kilometer die schnellste Frau in der Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain für das Vorjahr war, ist nicht gerade geradlinig gewesen. Im Gegenteil: Laufeinheiten absolvierte sie in jüngeren Jahren »sehr unfreiwillig«, sagt die Aschaffenerin gegenüber dem Medienhaus Main-Echo.

»Das war für uns alle eine Qual. Denn das waren komplett andere Bewegungen als im Wasser«, begründet sie die frühere Abneigung. Damals war Lisa Diener Leistungsschwimmerin beim SSKC Poseidon Aschaffenburg, wo sie mittlerweile wieder in den Master-Klassen aktiv schwimmt und sich zudem seit dem vorigen Jahr als Trainerin engagiert. In den Jugendjahren – Diener begann im Alter von sechs Jahren mit dem Schwimmen und bestritt Wettkämpfe bis sie mit Anfang 20 ins Ausland ging – war Laufen nur eine Ergänzung beim Aufbau der Grundlagen-Fitness. Und in der Schule ein Teil der Leichtathletik-Prüfung beim Sport-Additum. Der Zweck heiligte die wenigen Kilometer zu Fuß.

## Dank Corona zum LuT-Training

Heute ist das doch etwas anders. Auf drei bis vier Laufeinheiten kommt die Account-Managerin im IT-Sicherheitsbereich in der Woche. Beim LuT Aschaffenburg geht sie mittwochs auf die Bahn und absolviert samstags längere Intervalle. Zu dem Verein ist sie während der Corona-Pandemie durch ihre Mutter gestoßen. Weil Schwimmtraining nicht möglich war, empfahl sie ihrer Tochter vor rund zweieinhalb Jahren das LuT-Training. Seither ist Lisa Diener regelmäßig dabei, läuft parallel aber auch noch alleine für sich. Das hatte sie auch schon gemacht, als sie nach dem Abitur am Friedrich-Dessauer-Gymnasium zu Work & Travel nach Neuseeland ging und sich später für ein Semester in Finnland aufhielt. »Das war der Sport, der im Ausland am einfachsten zu bewerkstelligen war.«

Neuseeland ist nun das Ziel ihres sportlichen Saisonhöhepunkts in diesem Jahr. Lisa Diener hat sich nämlich bei ihrem ersten Start bei einer Triathlon-Mitteldistanz für die 70,3-WM in dem Land auf der anderen Seite der Erde qualifiziert. »Ich hätte nie gedacht, dass ich so schnell und auf diese Art nach Neuseeland zurückkehre. Umso mehr freut mich die Qualifikation.« 4:41:23 Stunden benötigte Diener in der brandenburgischen Stadt Erkner nahe Berlin für die 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und den abschlie-



Spaß am Laufen, nicht nur beim Halbmarathon in Aschaffenburg, wo sie voriges Jahr auf Anhieb zweitschnellste Frau war, hat Ex-Leistungsschwimmerin Lisa Diener (LuT Aschaffenburg).  
Foto: Björn Friedrich

## Die kurze und erfolgreiche Triathlon-Bilanz von Lisa Diener

Lisa Diener hat seit ihrem Triathlon-Debut vor wenigen Jahren schon Beachtliches vorzuweisen. Wie der Aschaffener Top-Amateur-Triathlet Tim Bräutigam aus dem Leistungsschwimmen kommend, hat die 27-jährige Aschaffenerin bereits bei ihrem ersten Mitteldistanz-Triathlon die Qualifikation für die 70,3-WM in Neuseeland in diesem Jahr erreicht. Auch in der Region hat sie sich bereits in Siegerlisten eingetragen, so beim Triathlon in Alzenau, wo sie auf der

Sprintdistanz 2023 in 1:08:23 Stunden die schnellste Frau war (Gesamtplatz 19 unter 291 Finishern) und 2022 in 1:11:57 Platz drei belegt hatte. Beim Hensel-Recycling-Churfranken-Triathlon in Niedernberg stand sie auch schon zweimal auf dem Podest der Sprintwertung – 2022 wurde sie in 1:06:39 Zweite, 2023 in 1:07:12 Dritte der Frauenwertung. Der Churfranken-Triathlon war ihr erster richtiger Triathlon, nachdem sie zuvor nur vor der Corona-Pandemie beim 10-Freunde-Triath-

lon in Darmstadt noch mit ihrem Jugendfahrrad gestartet war und während Corona in Büdingen einen kleinen Wettkampf absolviert hatte. Darüber hinaus hat sie beim Halbmarathon in Aschaffenburg voriges Jahr den zweiten Platz bei den Frauen belegt. Auch das ein großer Erfolg, nachdem sie zuvor nur beim Halbmarathon im hessischen Rodenbach 2021 über die 21,1 Kilometer angetreten und in 1:41:10 Stunden als viertschnellste Frau gefolgt hatte. (as)

Ende stand Rang fünf bei den Frauen und Platz vier in der Altersklasse F25-29 zu Buche – und die Qualifikation für Neuseeland.

Nachdem sie in Erkner Anfang September und eine Woche später beim Triathlon in Alzenau gestar-

tet war, wollte es Diener in den ersten Herbstwochen eigentlich etwas ruhiger angehen lassen. Doch da der Freund einer Bekannten kurzfristig nicht beim Halbmarathon in Aschaffenburg antreten konnte, entschloss sich die Aschaffenerin drei, vier

## LEISTUNGSBILANZ LAUFSPORT BAYERISCHER UNTERMAIN 2023

### 10 KM FRAUEN

1.	00:36:57	Hoff	Julia	1999	TV Goldbach
2.	00:40:52	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim
3.	00:42:38	Braunschläger	Natascha	1982	LuT Aschaffenburg
4.	00:42:54	Wurm	Moni	1969	TSG Mainaschaff
5.	00:43:03	Heinz	Julia	1978	TV Goldbach
6.	00:43:04	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg
7.	00:43:28	Bickert	Christine	1976	TV Großostheim
8.	00:44:04	Gries	Simone	1967	TSG Mainaschaff
9.	00:45:03	Kellmann	Uta	1962	TV Goldbach
10.	00:45:36	Zang	Isabell	2003	LuT Aschaffenburg
11.	00:46:12	Brauner	Selina	1994	ELT Großheubach
12.	00:46:20	Jalusic	Cornelia	1988	ELT Großheubach
13.	00:46:48	Brückner	Kerstin	1993	Brückner Fitness
14.	00:46:48	Leduc-Maßem	Claire	1984	BeActive Fitnessstraining
15.	00:47:02	Brouwer	Eva	1978	LuT Aschaffenburg

### 5 KM FRAUEN

1.	00:20:03	Braunschläger	Natascha	1982	LuT Aschaffenburg
2.	00:21:32	Dieser	Paula	2007	TV Schweinheim
3.	00:21:36	Heinz	Julia	1978	TV Goldbach
4.	00:23:26	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach
5.	00:23:39	Gerlach	Marlene	1996	LuT Aschaffenburg
6.	00:24:30	Busch	Birgit	1970	TV Schweinheim
7.	00:25:33	Alta	Johanna	1989	TSG Kleinostheim
8.	00:26:12	Häfner	Sandra	1975	TG Stockstadt
9.	00:26:16	Hofmann	Marla	2009	TSG Kleinostheim
10.	00:26:24	Lederer	Andrea	1976	TSG Mainaschaff
11.	00:27:03	Hörst	Justine	2012	ELT Großheubach
12.	00:27:47	Herzog	Claudia	1972	TSG Mainaschaff
13.	00:28:22	Braun	Sigrid	1962	FC 1928 Oberbessenbach
14.	00:28:58	Bauer	Michaela	1974	TG Stockstadt
15.	00:29:51	Ackermann	Edeltraud	1953	TV 1860 Aschaffenburg

### HALBMARATHON FRAUEN

1.	01:30:09	Diener	Lisa	1997	LuT Aschaffenburg
2.	01:33:57	Schwöppe	Marie	1983	TSG Kleinostheim
3.	01:34:15	Wurm	Moni	1969	TSG Mainaschaff
4.	01:34:19	Heinz	Julia	1978	TV Goldbach
5.	01:36:14	Klüpfel	Stefanie	1979	DKJ Kleinwallstadt
6.	01:37:43	Gries	Simone	1967	TSG Mainaschaff
7.	01:37:43	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg
8.	01:40:00	Braunschläger	Natascha	1982	LuT Aschaffenburg
9.	01:40:04	George	Eblin	1979	TV Goldbach
10.	01:43:33	Gläsner	Tina	1989	LWT Track & Field
11.	01:44:00	Herzog	Sandra	1980	TV Goldbach
12.	01:44:04	Schnellbach	Sophia	2003	CCD Dorpropzelen
13.	01:45:01	Schweizer	Laura	1995	TSG Kleinostheim
14.	01:45:21	Santel	Jana	1998	TV Goldbach
15.	01:45:42	Schmidt	Corina	1979	TSG Mainaschaff

### MARATHON FRAUEN

1.	03:20:49	Heinz	Julia	1978	TV Goldbach
2.	03:30:47	Noever	Natascha	1970	TV Goldbach
3.	03:36:05	Skalsky	Eva	1981	LuT Aschaffenburg
4.	03:41:16	Grein	Lieselotte	1986	TSG Kleinostheim
5.	03:47:59	Jalusic	Cornelia	1988	ELT Großheubach
6.	03:55:13	Günther	Nicole	1986	ELT Großheubach
7.	04:02:24	Höglinger	Anika	1985	TSV Keilberg
8.	04:02:54	Schmidt	Corina	1979	TSG Mainaschaff
9.	04:04:36	Sellaroli-Polak	Ilona	1969	TSG Kleinostheim
10.	04:04:50	Schönberg	Sabine	1967	BMW Arnold Hösbach
11.	04:04:51	Hasenstab	Petra	1973	TV Goldbach
12.	04:13:24	Schäfer	Minona	2002	TV Goldbach
13.	04:14:12	Hock	Claudia	1973	LuT Aschaffenburg
14.	04:17:26	Jakob	Carina	1982	TV Goldbach
15.	04:20:25	Stenger	Sonja	1998	LWT Track & Field

Quelle:  
leistungsbilanz-untermain.de

Tage vor dem Startschuss, einmal das Heimrennen anzugehen. »Ich habe mich relativ fit gefühlt«, sagt Diener, die sich läuferisch in diesem Jahr erneut auf den Halbmarathon ausrichten will – weil die Triathlon-Mitteldistanz für sie nun im Fokus steht.

## »Superglücklich mit dieser Zeit«

In Aschaffenburg möchte sie an der Startlinie stehen, wenn es sich mit der Jahresplanung vereinbaren lässt. Ihre Zeit unter 1:30:00 Stunden zu drücken, werde sie aber »nicht als höchstes Ziel« setzen. »Ich bin superglücklich mit dieser Zeit«, sagt sie über die 1:30:09, gibt aber zu: »1:29 Stunden wären natürlich schöner gewesen.«

Mit ihren Trainern von »We Are Endurance« ist sie sich soweit einig, in der ersten und in der zweiten Jahreshälfte ein Mitteldistanzrennen zu absolvieren. Momentan liebäugelt Diener mit einem Rennen in Österreich. Eine feste Zeitvorgabe möchte sie sich nicht machen, zumal es dann auf der Rad- und Laufstrecke deutlich hügeliger wäre als in Brandenburg.

Laufwettbewerbe müssen sich diesen Wettkämpfen unterordnen, müssen also in die Vorbereitung passen. Denn zusätzlich zu den mindestens drei bis vier Laufeinheiten im Wochentraining kommen noch zwei bis drei Schwimm- und drei Radeinheiten hinzu. Allerdings können das auch einmal kürzere Einheiten sein, schränkt Diener ein. Von Vorteil sei, dass ihre berufliche Tätigkeit viel Homeoffice zulasse und sie damit zeitlich flexibler sei. Auch die Mittagspause werde manchmal für einen halb- bis einstündigen Lauf genutzt. »Momentan lerne ich noch, wie ich das am besten einteile«, sagt Lisa Diener.

Ein Marathon sei jedenfalls noch nicht geplant, sagt sie angesprochen auf ihr Programm. Dafür und für einen Langdistanz-Triathlon bleibe ihr schließlich noch etwas Zeit. Aber Laufen möchte sie nicht mehr missen. »Das ist meine persönliche Auszeit, bei der ich den Kopf frei bekomme und eine andere Sicht auf Dinge. Da komme ich auf andere Ideen und Lösungsmöglichkeiten«, sagt Lisa Diener: »Ich liebe es mittlerweile.«

# »Die viele Arbeit, die hineingeflossen ist, wird auch gesehen«

Ausdauersport: Hochschulprofessor Jörg Abke bastelt weiter am Online-Auftritt der neu aufgesetzten Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain

Jörg Abke hat es geschafft: Die Leistungsbilanz Laufsport Bayerischer Untermain ist wieder online. Der 54-jährige Hochschulprofessor aus Aschaffenburg sieht sich aber noch nicht ganz am Ziel, wie er im Gespräch mit dem Medienhaus Main-Echo erläutert.

**Herr Abke, wie war die Resonanz in der hiesigen Laufszene auf den Re-Start der Leistungsbilanz?**  
Unglaublich positiv. In jeder E-Mail, die ich wegen einer Korrektur oder einer Nachmeldung erhalten habe, stand dabei: Toll, und danke, dass du das jetzt machst! Selbst bei Menschen, die ich gar nicht persönlich kenne. Auch in den Gesprächen sehe ich, dass es positiv wahrgenommen wird. Ich habe das Gefühl, dass die viele

Arbeit, die da schon hineingeflossen ist, auch gesehen wird. Ich selbst finde es toll, dass ich etwas dazulernen konnte in Bereichen, in denen ich bisher nicht unterwegs war. Und ja, jetzt fängt es an, richtig Spaß zu machen. Günter Guderley (einst Initiator und Betreuer der Leistungsbilanz, Anm. d. Red.) hat mich auch strahlend angeguckt, als wir uns wieder gesehen haben. Er hat mich nach der Freischaltung angerufen und gratuliert Klasse, ist jetzt anders, aber das ist gut so.

## Was ist schon abrufbar und was ist neu?

Abrufbar sind die reinen Statistikdaten als Tabellen. Was noch in der technischen Umsetzung ist, ist die grafische Aufbereitung der

Daten. Das ist der nächste Schritt neben dem wöchentlichen Einpflegen von Ergebnissen. Was mittelfristig noch kommen soll, ist eine Art Fragemöglichkeit, dass ich aufbauend auf Name und Vorname schauen kann:



Jörg Abke.  
Foto: Thomas Minnich

Wie bin ich für die vergangenen Jahre in der Statistik geführt? Das kann man momentan noch nicht sehen, weil die Alltime-Listen bei den Top 10 beziehungsweise Top 100 enden. Nicht alle Ergebnisse fallen da hinein. Die Liste der Top-10-km-Zeiten bei den Männern reicht

beispielsweise noch nicht einmal an die 40 Minuten heran. Das sind schon noch ambitionierte Hobbylaufbereiche. Dieses Tool ist technisch aber noch eine Großbaustelle. Das wird es hoffentlich im Laufe des nächsten Jahres geben. Was kurzfristig hinzukommen soll, ist die grafische statistische Darstellung.

## Es bleibt dabei: Sie werten Läufe in der Region aus, alles, was darüber hinaus geht, müssen die Läufer melden.

Genau. Die ganz großen Marathons schaue ich mir an – schon aus eigenem Antrieb. Alles andere kann ich leider nicht leisten. Da bitte ich, die Zeiten weiter zu melden. Und bitte nicht enttäuscht sein, wenn am Dienstag die Zeit

vom Sonntag noch nicht in die Ergebnislisten eingebaut ist.

## Was war auffällig an der Leistungsbilanz des Jahres 2023?

Gegenüber den 22 Jahren zuvor auffällig ist, dass wir über 5 Kilometer drei neue Top-Bestzeiten haben. Da sind auch übliche Verdächtige wie Mark Scheuring dabei, der seine ohnehin schon sehr gute Zeit noch einmal um zwei Sekunden verbessert hat, oder Silas Schmitt. Sonst habe ich noch keine wirklichen Aha-Effekte gehabt. Ich bin vorsichtig, weil die Jahre 2020/21 und ein bisschen auch 2022 durch die Pandemie nicht als echte Vergleiche nutzbar sind. Aber bei der ganz kurzen Strecke sind die Änderungen auffällig, zumal sie gar nicht so oft

angeboten war im Gegensatz zu den 10 Kilometern. Wobei man sagen muss, dass bei den Spitzen-10-Kilometer-Läufern einige Personen sich anderen Vereinen wie dem SSC Hanau-Rodenbach aus dem hessischen Grenzgebiet angeschlossen haben. Da muss man sehen, dass die Top-10-km-Zeiten vielleicht für einen Verein aus Hessen gelaufen wurden. Die tauchen in der Statistik nicht auf, weil ich – wie auch schon Günter Guderley – den bayerischen Untermain im Fokus habe. as

Anregungen und Vorschläge nimmt Jörg Abke per E-Mail unter [kontakt@leistungsbilanz-untermain.de](mailto:kontakt@leistungsbilanz-untermain.de) entgegen. Leistungsmeldungen sollen an [zeit@leistungsbilanz-untermain.de](mailto:zeit@leistungsbilanz-untermain.de) geschickt werden.