

LAUFSPORT

Persönliche Bestzeit macht Heiß glücklich

Iffeldorferin Fünfte bei deutscher Marathon-Meisterschaft in Mainz – Steffi Volke Neunte bei ihrer Premiere

VON STEFAN SCHNÜRER

Landkreis – Die deutschen Marathon-Meisterschaften in Mainz werden sowohl Mikki Heiß (Iffeldorf) als auch Steffi Volke (Oberhausen) in lebhafter Erinnerung bleiben. Heiß unterbot ihre bisherige Bestzeit über die 42,195 Kilometer lange Strecke aus dem Jahr 2002 um etwa drei Minuten und erreichte nach 2:44,39 Stunden das Ziel. In der Gesamtwertung belegte die 34-Jährige den fünften Platz, in ihrer Altersklasse erklimmte sie als Zweite das Siegerpodest. Steffi Volke feierte in Mainz ihre Marathon-Premiere und schaffte als Neunte (2:54,32 Stunden) auf Anhieb eine Platzierung in den Top Ten. Doch auch die Oberhausen-

senerin kehrte aus der rheinland-pfälzischen Hauptstadt mit Edelmetall im Gepäck zurück: In der Teamwertung erreichte sie im Trikot der LG Telis Finanz Regensburg zusammen mit Heiß und Ulrike Mayer-Tancic hinter Spiridon Frankfurt Rang zwei.

Mikki Heiß ist ein Mensch, der seine eigenen Leistungen eher kritisch unter die Lupe nimmt. So gesehen ist die Aussage über ihren Mainzer Wettkampf – „ich hatte ein Superrennen, ich bin richtig zufrieden“ – schon bemerkenswert. Es war auch nicht wirklich abzusehen, dass sich die Iffeldorferin zu einer neuen persönlichen Bestzeit aufschwingen würde. Im vergangenen Jahr war sie lange Zeit verletzt. „Da war schon ein



Starkes Team: Stolz präsentieren Steffi Volke (re.) und Ulrike Mayer-Tancic ihre Silbermedaille in der Teamwertung. Die Dritte im Bunde, Mikki Heiß, befand sich zu diesem Zeitpunkt bei der Dopingkontrolle. FOTO: PRIVAT

Punkt, wo ich gedacht habe, dass ich überhaupt nicht mehr laufe“, so Heiß.

Doch die 34-jährige Gymnasiallehrerin kämpfte sich zurück und wurde dafür in Mainz belohnt. „Ich freue mich mordsmäßig über meine Zeit.“ Eher gering schätzt sie die Chancen ein, ihre neue Marathon-Bestzeit ein weiteres Mal zu drücken: „Ich glaube, da ist das Ende der Fahnenstange erreicht.“ In puncto Bestzeiten sieht sie auf der Halbmarathon-Strecke hingegen durchaus noch Steigerungspotenzial. Bislang steht ihre Bestmarke bei 1:19,51 Stunden. „Das könnte schon noch schneller sein.“

Ihre Teamkollegin Steffi Volke betrat in Mainz Neuland. Daher war der Mara-

thon-Debutantin aus Oberhausen auch nicht klar, ob ihr diese Strecke liegen würde. Eventuelle Zweifel waren aber alsbald zerstreut. „Ohne Probleme und mit einem guten Gefühl“ absolvierte sie die erste Hälfte des Rennens in 1:24 Stunden. Auf dem zweiten Streckenabschnitt machte sich bei der 32-Jährigen dann aber ihr gereizter Ischias wieder unliebsam bemerkbar. Der sorgte dafür, dass Volke ihr Tempo drosseln musste. Trotz dieses Handicaps erreichte Volke als Gesamt-Neunte das Ziel, was bei ihr für allgemeine Zufriedenheit sorgte: „Es war bestimmt nicht mein letzter Marathon.“ In der Altersklassen-Wertung „W 20“ wurde die Oberhausenerin auf Rang vier notiert.