

## **Ilka Friedrich und Matthias Wilshusen mit Bronze bei den Weltmeisterschaften in Lyon**

Von Matthias Wilshusen

Dreizehn Tage Leichtathletikweltmeisterschaften der Senioren in Lyon Frankreich mit über 8000 registrierten Athleten aus 114 Ländern sind vorbei und Ilka Friedrich und Matthias Wilshusen vom Laufclub Blueliner waren dabei.

Die zahlreichen Wettkämpfe waren auf 4 Stadien in Lyon verteilt. Das Hauptstadion Stade Balmont mit dem Technischen Information Centrum (TIC) lag im Norden, während die Stadien in Bron, Venissieux und das Stade du Rhône mit dem Parilly Park, in dem die Cross- und Straßenwettbewerbe stattfanden, im Süden lagen. Dies bedeutete für viele Athleten lange Wege zwischen den Wettkampfstätten.

Wilshusen war bereits am ersten Wettkampftag beim 8 km Crosslauf an der Reihe. Dort gelang ihm seine stärkste Leistung. Er kam mit Abstand als schnellster Deutscher Teilnehmer in 27:43 min ins Ziel und belegte in der Altersklasse M45 den 12. Platz.



**Foto 1: Start beim 8 km Crosslauf der Männer M35 – M55**



**Foto 2: Matthias Wilshusen im Starterfeld (roter Pfeil)**

An diesem Vormittag war es nicht ganz so heiß, da es in der Nacht etwas geregnet hatte und der Himmel noch bedeckt war. Dennoch war es schwer, in der schwülen Luft ein hohes Tempo zu laufen. Der Kurs verlief auf einer 2 km Runde durch den Parilly Park mit vielen Ecken und zwei kleinen Bodenwellen. Die Strecke war knochentrocken, so dass Spikes nicht erforderlich waren, dennoch erwischte Matthias nach einer Runde das einzige Schlammloch auf der ganzen Strecke, das vor dem Wasserstand entstanden war. Kurios, eine Teilnehmerin aus Nepal war noch auf der Strecke während des Männerrennens und wurde zweimal überrundet von Matthias. (Frauenstart 1 Stunde vor den Männern.)



**Foto 3: Matthias Wilshusen nach einer Runde (Mitte)**

Mit der Mannschaft in der M45 wurde es am Ende der undankbare 4. Platz hinter den überragenden Mannschaften aus Frankreich, Portugal und Spanien.



**Foto 4: Mannschaft M45 v.l. Matthias Wilshusen, Heiko Wilmes und Frank Weisgerber**

Danach waren zwei Tage Sightseeing angesagt, was bei Temperaturen zwischen 35 und 40°C sehr anstrengend und damit kontraproduktiv für die Fitness war, aber die Stadt sollte auch erkundet werden.



**Foto 5: Matze im Stadion in Bron**

Am vierten Wettkampftag stand der 5000 m Lauf im Stadion in Bron auf dem Programm und es sollte eine Qual werden, denn die Sonne brannte mit 38°C auf die blaue Tartanbahn runter. Aufgrund von 67 gemeldeten Teilnehmern in der M45 mussten drei Rennen ausgetragen werden. Wilshusen landete mit seiner gemeldeten Zeit im mittleren Lauf. Der Veranstalter hatte in den Kurven Wasserschläuche angebracht, die für die Erfischung der Läufer während der Rennen sorgen sollten. Leider entstanden dadurch großen Pfützen in den Kurven und Wasser prasselte genau auf Kopfhöhe runter, was eher unangenehm war. Bis 3000 m lief es für Wilshusen ganz gut, aber dann kam der Einbruch, so dass am Ende eine 17:21,50 min und Platz 21 zu Buche stand.



**Foto 6: Matthias in der Mitte nach 3300 m**

Nach einer Woche Urlaub an der Côte d'Azur in Antibes kehrte Wilshusen zum Abschlusstag zur WM zurück, um dort mit Ilka Friedrich den Halbmarathon zu laufen. Ilka Friedrich hatte

sich kurzfristig entschlossen nach längerer Verletzungspause in den Flieger zu steigen, um ihren Start bei der WM zu nehmen. Sie reiste am Tag vor dem Halbmarathon an.



**Foto 7: Ilka im Stade du Rhône vor der Zielgraden**

Am letzten Wochenende der WM waren die Temperaturen auf angenehme 20°C morgens um 7 Uhr zum Start gesunken. So ging es auf zwei Runden durch den Parilly Park auf einer sehr verwinkelten Strecke mit zwei Wendepunkten und dem Ziel im Stade du Rhône. Die zwei Wochen in der Hitze von Südfrankreich hatten Wilshusen stark zugesetzt und somit erzielte er mit seiner Zeit von 1:19:19 h und Platz 27 in der M45 die schwächste Leistung bei der WM, aber mit der deutschen Mannschaft reichte diese zum größten Erfolg. Denn in der M45 holte Wilshusen überraschend mit Stefan Harig und Martin Lutge-Varney noch vor den stärker eingeschätzten Teams aus Italien und Algerien in 3:55:06 die Bronzemedaille. Der Sieg ging an Frankreich und Silber an Großbritannien und Nordirland.



**Foto 8: v.l. in rot Matthias Wilshusen, Stefan Harig und Martin Lutge-Varney**

Ilka Friedrich hatte sich für die Mannschaft der W35 zur Verfügung gestellt, da dort Läuferinnen fehlten und die W40 überbesetzt war. Dies erwies sich als gute Entscheidung, denn Ilka Friedrich kam gut und ohne die Beschwerden aus der Vorbereitung durch, verbesserte ihre Zeit von der EM in Grossetto noch mal um 1:45 min und holte mit der Mannschaft W35 ebenfalls die Bronzemedaille in 5:01:50 h. Sie freute sich riesig über ihre erste Medaille bei einer Weltmeisterschaft und erreichte in der W40 mit einer Zeit von 1:41:02 h den 14. Platz.



**Foto 9: v.r. Nicole Krinke und Ilka Friedrich, Frankreich und Spanien**

Dabei hatte sie auf der Strecke noch die Zeit mit einem Paket Taschentücher einem deutschen Athleten auszu helfen, der während des Rennens mal dringend in die Büsche musste.

Eine nette Geschichte erzählte beim Crosslauf auch ein Deutscher Athlet, dem am Morgen auf dem Weg zum Wettkampf das Navigationsgerät im Auto ausgefallen war und nicht wusste, wie er zum Parilly Park kommen sollte. Die hilfsbereite Lyoner Müllabfuhr erfasste sein Problem und fuhr mit dem Müllwagen durch halb Lyon, um ihn an sein Ziel zu bringen, so dass er 20 Minuten vor seinem Start ankam.



Foto 10: Matthias Wilshusen und Ilka Friedrich mit Medaille und Urkunde

Ilka nutzte die Zeit zwischen Lauf und Siegerehrung noch schnell für eine Stunde Power-Sightseeing, denn am Abend ging bereits der Flug zurück nach Deutschland. Dabei genoss sie die Eindrücke von Lyon's Altstadt und ließ sich vom Duft der frischen Crêpes verführen.

