

## Ilka Friedrichs wird mit zwei Silbermedaillen belohnt

**Wolfenbüttel/Vila Real de Santo Antonio.** Ein erfolgreiches Wochenende liegt hinter Ilka Friedrich (LC BlueLiner). Bei den Senioren-Europameisterschaften der Leichtathleten in Vila Real de Santo António (Algarve/Portugal) erlief sie sich mit der deutschen Mannschaft in der W40 Silber in der Crossstaffel (3 x 2 Kilometer) sowie im Halbmarathon. Die Wolfenbüttelerin darf stolz sein auf die Bilanz ihres Ausflugs nach Portugal. An der Algarve absolvierte die BlueLinerin an drei Tagen ein umfangreiches Wettkampfprogramm. Sie startete beim Zehn-Kilometer-Straßenlauf, im Crosswettbewerb und absolvierte einen Halbmarathon im Nationaldress des Deutschen Leichtathletikverbandes. Dreh- und Angelpunkt der European Masters Athletics Championship Non-Stadia (EMACNS), so der etwas sperrige Titel für die Europameisterschaften der Masters im Straßenlauf und -gehen, war für drei Tage das rund 70 Kilometer von Faro entfernt gelegene Feriendomizil Monte Gordo. Als Austragungsort wurde zwar Vila Real de Santo António genannt, doch dies lernten die meisten der über 1000 Teilnehmer aus 22 Nationen weitgehend nur durch mehrere Wendepunkte der leicht welligen Strecke kennen.

Ursprünglich war die Algarve nicht als Austragungsort vorgesehen. Eigentlich sollten die Masters-Titelkämpfe in der portugiesischen Hauptstadt Lissabon stattfinden, doch der Ausrichter trat kurzfristig zurück. In Monte Gordo wurde vieles mit heißer Nadel gestrickt,

auch wenn aufgrund der Durchführung der Masters-Titelkämpfe 2005 bereits schon Erfahrungen in der Organisation einer solchen Veranstaltung vorlagen. Der Call-Room wurde ganz plötzlich aus dem Nichts errichtet und geöffnet. Er bestand aus einem Campingtisch, an dem sich vor dem Start jeder Läufer zu melden hatte, um die Startnummern kontrollieren und markieren zu lassen.

Aus sportlicher Sicht waren die Europameisterschaften beherrscht durch die Vielzahl der iberischen Altersklassensportler, die die einzelnen Wettbewerbe im Laufen und Gehen beherrschten. Die deutschen Masters-Athleten waren mit knapp 100 Teilnehmern am Start. Unter ihnen auch Christoph Höhne, der 50-Kilometer-Olympiasieger von 1968, der „standesgemäß“ in der Altersklasse M 75 zum Sieg ging.

Am ersten Wettkampftag wurde bei der Senioren-EM non stadia am Freitag zum Zehn-Kilometer-Straßenlauf aufgerufen. Das Event lockte Hunderte von Zuschauern in Monte Gordo an den Straßenrand und sorgte für gute Stimmung. Gestartet wurde abends um 18 Uhr bei Temperaturen um 30 Grad. Eine mobile Dusche wurde auf der Strecke installiert, sorgte jedoch nur wenig für Abkühlung und Erfrischung bei den Sportlern. Nach den Ultraläufen im März und April waren die zehn Kilometer eine ungewohnt kurze Strecke für Ilka Friedrich. Sie lief mit 44:53 Minuten Saisonbestleistung und belegte den elften Platz in der Altersklasse W 45. Damit war es ihr gelungen, sich für das deutsche Team im Cross-Wettbewerb zu qualifizieren.

Bereits um 8.30 Uhr wurde am Samstag der 3 x 2 Kilometer-

Cross-Staffel-Wettbewerb gestartet. Daniela Bach (1. FC Grevenbroich-Süd) übergab als Startläuferin des deutschen Cross-Teams den Staffelstab an die Kielerin Christine Dörscher. Schlussläuferin Ilka Friedrich führte das deutsche Trio zu EM-Platz zwei hinter dem Team aus der Schweiz. So hat sich diese Staffel in der gleichen Besetzung wie vor einem Jahr in Grosseto (Italien) erneut die Silbermedaille erkämpft.

Als Höhepunkt der Senioren-Europameisterschaften stand am Sonntag der Halbmarathon auf dem Programm. Ilka Friedrich platzierte sich über diese Distanz als Elfte in 1:38:17 Stunden in ihrer Altersklasse. Dieser Halbmarathon war damit ihr drittschnellster überhaupt und gleichzeitig der schnellste seit 2012 in Berlin, als sie erstmals unter 1:40 Stunden blieb.

In der Mannschaftswertung gewann die deutsche Mannschaft mit Ilka Friedrich, Daniela Bach (Grevenbroich) und Christine Dörscher (Kiel) die Silbermedaille und verpasste Gold denkbar knapp: sie lag nur 14 Sekunden hinter dem Team aus Spanien, das Europameister wurde.

„Es war erneut ein großartiges Erlebnis für mich, im Nationaldress starten zu dürfen. Das Tempo war im Vergleich zu Ultraläufen sehr viel schneller und enorm anstrengend. Und dass wir dann zweimal Silber erlaufen haben, ist einfach fantastisch“, freute sich Ilka Friedrich nach ihrer Rückkehr.



Ilka Friedrichs (Mitte).

Foto: privat