



Ilka Friedrich (Startnummer 1101) kurz nach dem Start zum Halbmarathon in der Hitze Portugals.

Fotos (2): privat



Die deutsche W40-Staffel mit Daniela Bach, Ilka Friedrich und Christine Dörscher gewann die Silbermedaille.

Zweimal Silber für Ilka Friedrich

Die Ausdauersportlerin des Laufclubs Blueliner glänzt bei der EM in Portugal.

Santo António. Der Schauplatz: malerisch. Die Temperaturen: tropisch. Die sportliche Herausforderung: riesig. Die Ausbeute: überragend. In Vila Real de Santo António an der Algarve fanden die Senioren-Europameisterschaften der Leichtathleten statt. Und Ilka Friedrich vom Laufclub Blueliner brachte zwei Silbermedaillen mit in die Heimat.

Die Wolfenbüttelerin stellte sich trotz der Hitze unter der Sonne Portugals bei den „European Masters Athletics Championships Non-Stadia“, so der offizielle Name der Titelkämpfe abseits der Tartanbahnen, einem üppigen Programm: Sie nahm am 10-Kilometer-Straßenlauf, einem Halbmarathon und am Crosswettbewerb teil.

Wie Friedrich berichtet, habe sich der überwiegende Teil der EM im Ferienort Monte Gardo abgespielt. Vila Real de Santo António sei zwar der offizielle Austragungsort gewesen. Den hätten die meisten der mehr als 1000 Athleten aus 22 Nationen jedoch nur durch mehrere Wendepunkte auf der Strecke kennengelernt.

„Es war erneut ein großartiges Erlebnis, im Nationaldress starten zu dürfen.“

Ilka Friedrich, Ausdauersportlerin des Laufclubs Blueliner.

Weil die EM ursprünglich in der Hauptstadt Lissabon hätte stattfinden sollen, der Ausrichter jedoch kurzfristig zurücktrat, sei „viele mit der heißen Nadel gestrickt worden. So bestand der Call-Room aus einem Campingtisch, an dem sich jeder Läufer zu melden hatte, um die Startnummer kontrollieren und markieren zu lassen“, berichtet Friedrich.

Aus sportlicher Sicht wurde die EM beherrscht von der Vielzahl iberischer Altersklassensportler, die die einzelnen Wettbewerbe im Laufen und Gehen dominierten. 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 M75 zum Sieg ging.

Der 10-Kilometer-Straßenlauf lockte in Monte Gardo Hunderte Zuschauer an den Straßenrand. Gestartet wurde abends bei Temperaturen um 30 Grad. Eine mobile Dusche wurde auf der Strecke installiert, sorgte bei den Sportlern jedoch nur wenig für Abkühlung und Erfrischung. Ilka Friedrich lief mit 44:53 Minuten Saisonbestleistung und belegte Platz elf in der Altersklasse W45. Damit war es ihr gelungen, sich für das deutsche Team im Cross-Wettbewerb zu qualifizieren.

In der 3x2-Kilometer-Cross-Staffel (W40) übergab Daniela Bach (Grevenbroich-Süd) als Startläuferin des deutschen Teams den Staffelstab an die Kieflerin Christine Dörscher. Schlussläuferin Ilka Friedrich führte das deutsche Trio auf EM-Platz zwei hinter der Schweiz.

Als Höhepunkt stand der Halbmarathon auf dem Programm. Friedrich platzierte sich über diese Distanz als Elfte ihrer Altersklasse in 1:38,17 Stunden. In der Mannschaftswertung gewann das deutsche Team mit Friedrich, Bach und Dörscher die Silbermedaille. Es lag nur 14 Sekunden hinter dem Team aus Spanien.

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