

# Hannes Hähnel blickt auf ein sehr erfolgreiches, erlebnisreiches und schnelles Laufjahr



**Frankfurt (Oder).** Hannes Hähnel vom SC Frankfurt, ein Alleinkämpfer, aber ein ganz schneller (!), hat ein starkes Wettkampffahr beendet. Nach seiner persönlichen Bestleistung im Halbmarathon im April in Berlin (siehe Archiv) war er wenige Wochen danach beim BIG 25 wiederum in der Hauptstadt als Tempomacher für die deutsche Spitzenathletin Katharina Heinig (LG Eintracht Frankfurt) im Einsatz und führte sie mit anderen Hasen über die Halbmarathondistanz zum Leistungsnachweis für die Marathon-Teilnahme bei den Weltmeisterschaften in London im August.

Ende September war Hannes, der von Jens Karraß trainiert wird und meist für den JK Running an den Start geht, beim Berlin-Marathon drittbester Deutscher und verbesserte zugleich seine Bestzeit auf 2:23:45 Stunden. Ein starkes Erlebnis zum Abschluss hatte er beim Frankfurt-Marathon Ende Oktober, als er wieder als Tempomacher für Katharina Heinig unterwegs und großen Anteil an ihrer Normerfüllung für die EM 2018 hatte. Heinig lief die zweitbeste Zeit ihrer Karriere und holte sich zugleich den Titel als Deutsche Marathonmeisterin. Nachfolgend haben wir diese drei Wettkämpfe detaillierter beschrieben.

## Auf den Oderpokal zugunsten einer Einladung als Tempomacher verzichtet

**Frankfurt (Oder).** Eigentlich wollte Hannes Hähnel am 14. Mai beim 36. Oderpokallauf an den Start gehen. Doch dann erreichte ihn über seinen Trainer Jens Karraß (JK Running) wenige Tage zuvor die Anfrage, ob er beim Big 25 Berlin als Tempomacher/Pacemaker Katharina Heinig zu einer guten Zeit führen könne. Die deutsche Langstreckenläuferin und EM-Teilnehmerin (2014, 2016) benötigte noch einen Leistungsnachweis für die Weltmeisterschaft in London, muss eine Halbmarathonzeit von 73:15 Minuten nachweisen. „Die liegt fünf Minuten über meiner Bestzeit, das sollte passen. Ich wollte diese Einladung nicht liegen lassen“, hatte sich Hähnel schnell entschieden.

Empfohlen hatte er sich mit zwei Leistungen in diesem Jahr: Nach dem Halbmarathon in Berlin als 27. des Gesamtfeldes mit persönlicher Bestzeit von 1:08:07 Stunden lief er den Hamburg-Marathon in 2:25:10 Stunden. Damit blieb er neun Sekunden über seiner Bestzeit vom Berlin-Marathon 2016, die er gern verbessert hätte. „Im ersten Moment war ich etwas enttäuscht, zumal ich bei Kilometer 40 noch vier, fünf Sekunden unter der avisierten Zeit lag und schneller als in Berlin war. Aber dann war der Akku wohl leer und der leichte Anstieg am Ende kostete mehr Kraft als bei einem normalen Dauerlauf“, schätzt Hähnel ein.

Er hatte sich gleich zu Anfang an eine kleine Gruppe um die Portugiesin Jessica Augusto gehängt, die mit Unterstützung zweier Tempomacher den portugiesischen Landesrekord

(2:23:29 h/1985 durch Rosa Mota) angreifen wollte. Der Veranstalter hatte mit ihr als Zugpferd bei den Frauen geworben und dem Oderstädter passte deren Ziel optimal ins eigene Konzept. Hähnel: „Ich bin bis Kilometer 32 mitgeschwommen, dann stieg ein Tempomacher aus und ich habe eine Zeitlang die Gruppe übernommen. Die letzten sechs, sieben Kilometer hat sich jeder allein ins Ziel gequält“. Am Ende lag der Frankfurter als 25. zehn Sekunden vor Augusto als schnellster Frau.



Wenige Tage nach Hamburg erreichte ihn über seinen Trainer ein erstes überraschendes Angebot. Die Veranstalter eines Marathons in Hessen Anfang Oktober luden ihn ein, „um vielleicht ein paar gute nationale Starter dabei zu haben.“ Sie würden Hotel und Anreise bezahlen und bieten eine Zeitprämie für jede Sekunde, die Hannes Hähnel unter 2:35 Stunden bleiben würde. Die Entscheidung hebt er sich für den Sommer auf. Er muss abwägen, denn Ende September hat er bereits den Berlin-Marathon wieder im Wettkampfkalender zu stehen. Vom Trainingsplan würde auch das Angebot passen, "aber in Berlin sind mehr Läufer am Start und man muss über längere Strecken nicht allein kämpfen", nennt er Für und Wider.

Für den Elektronikdesigner (Automobilbau), der auch Mitglied des SC Frankfurt ist, beginnt in zwei, drei Wochen der nächste Trainingszyklus - mit sonntäglichen 30-Kilometer-Läufen im Stadtwald, schnelleren Dauerläufen über zehn bis 15 Kilometern und Intervallen auf der Bahn. Nächste sportliche Zwischenetappen werden im Juli der Lauf ohne Grenzen (Drittel-Marathon) in Frankfurt und die City-Nacht in Berlin sein, wo Hähnel über zehn Kilometer seine Bestzeit (30:59 min) toppen will. Der Halbmarathon beim SportScheck-Lauf am 20. August in Berlin dient bereits der direkten Vorbereitung auf den Herbstmarathon. Mehr dieser 42,195-Kilometer-Läufe geht der passionierte Fußball-Schiedsrichter (Brandenburgliga) nicht an. „Ich will und kann nur zwei schnelle Marathons im Jahr laufen.“

Hannes trainiert, seit ihn das Laufen nach mehrjähriger Pause vor zwei Jahren wieder gepackt hat, allein, weil ihm hier starke Partner fehlen. Er orientiert sich an den Plänen von Jens Karraß, den ehemaligen Deutschen Meister über 10 000 Meter und jetzigen Fitnesstrainer. Der schreibt auch die Trainingspläne für Marc Schulze, der zuletzt den Ober-Elde-Marathon in Dresden gewann, für den Deutschen Meister über 3000 Meter Hindernis 2016, Hannes Liebach, und den aktuellen Vize-Crossmeister Fabian Clarkson, der die 10 km unter 30 Minuten schafft. „Zur City-Nacht werden wir wahrscheinlich gemeinsam starten. Die anderen wohnen in Dresden und Berlin, da ist es mit gemeinsamem Training schlecht.“

Mit der Motivation zu den harten und vielen Laufeinheiten hat der Single kein Problem. „Wenn ein Wettkampf ansteht, ist eine neue Bestzeit meine Messlatte. Ich schaue, was ich vorher gemacht habe und will das steigern. Da kommt die Motivation von allein.“ In diesem Jahr konnte er ohne Unterbrechung gut trainieren, hat Umfänge steigern können - statt acht 30-Kilometer-Läufe von Januar bis März vor Jahresfrist schaffte er drei mehr - und seine Zeiten auf den kürzeren Distanzen verbessert. Ein bisschen Glück oder Veranlagung war wohl auch dabei, dass Hannes Hähnel ohne Erkältung durch den Winter und kalten Frühling kam. Sein Ansatz: "Immer eine Mütze dabei haben und nach dem Training sofort in trockene Sachen schlüpfen."

# Aufgabe als Tempomacher für Katharina Heinig hervorragend gemeistert

**Berlin.** Hannes Hähnel hat seine Aufgabe als Tempomacher beim BIG 25 in Berlin hervorragend gemeistert. Der 30-jährige Frankfurter führte die deutsche Langstreckenläuferin Katharina Heinig (LG Eintracht Frankfurt) zu einer Zeit von 1:13:04 Stunden auf der Halbmarathondistanz. Damit unterbot die 27-Jährige um elf Sekunden den zweiten Leistungsnachweis, den sie für ihre Marathon-Teilnahme an ihrer ersten Weltmeisterschaft im August in London benötigte. Dass Heinig nach den gesamt 25 Kilometern mit einer Zeit von 1:34:34 Zweite in der Frauenwertung wurde, war zweitrangig. Hannes kam übrigens mit ihr ins Ziel.



Hähnel und Heinig hatten vor dem Start über den Verlauf des Rennens gesprochen. „Wir sollten nicht zu schnell anlaufen, aber bei den Zwischenzeiten minimal unter der Norm bleiben. Mit einem gleichmäßigen Tempo hat das gut geklappt“, berichtet Hähnel, der über seinen Trainer Jens Karraß (JK Running) die Einladung zum BIG 25 als Tempomacher erhalten hatte.

Während des Laufes hatten sich die Beiden und der zweite Tempomacher, der gebürtige Kenianer Kurui Dickson, kaum verständigt. Heinigs Trainerin und Mutter, die Weltklasse-Marathonläuferin der 1980/90er Jahre Katrin Dörre-Heinig, gab aus dem Begleitfahrzeug die Zwischenzeiten durch. Mit 17,13 bis 17,28 km/h ging es durch die Straßen von Berlin. „Auch wenn der Kurs am Ende leicht bergan ging, blieben wir ungefährdet unter der Norm“, freut sich der Frankfurter, der vor drei Wochen den Hamburg-Marathon in 2:25:10 Stunden bewältigt hatte und sich noch in der Regenerationsphase befindet. Den jetzigen Lauf bei etwa 90 Prozent Belastung habe er gut verkraftet.

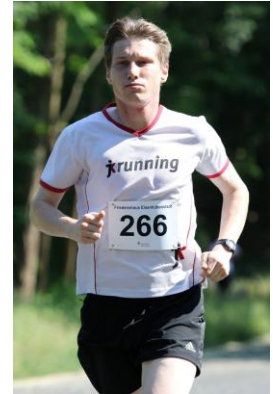
Die neue Herausforderung hat Hähnel Spaß gemacht. Aufgeregt sei er nicht gewesen, „aber es ist doch etwas anderes, wenn man nicht für sich selbst verantwortlich ist“. Auch das gehörte zu seinen Aufgaben: Darauf zu achten, dass Heinig die Getränkestände gut erreichte. Nach dem Lauf kamen beide im VIP-Bereich noch einmal bei kleinen Häppchen kurz ins Gespräch.

Mitte Mai 2017

# Drittbester Deutscher beim Berlin-Marathon

**Berlin.** Hannes Hähnel hat sich beim 44. Berlin Marathon am 24. September als drittbester Deutscher erwiesen. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 2:23:45 Stunden lief er zugleich auf Platz 10 der aktuellen deutschen Bestenliste über 42,195 km.

Zum dritten Mal hat Hannes, der diesmal für den JK Running startete, beim Berlin-Marathon eine persönliche Bestzeit aufgestellt. Nach 2:28:04 Stunden (2011) lief er vor Jahresfrist 2:25:01 und toppte diese nun auf 2:23:45. Die Witterung um 15 Grad und die Windstille kamen dem 30-Jährigen entgegen. Auch mit dem Regen hatte er anders als die wärmeverwöhnten Top-Athleten aus Kenia und Äthiopien keine Probleme. Dass er in Berlin nach dem Ausscheiden des deutschen Favoriten Philipp Pflieger drittschnellster Deutscher wurde, sieht Hannes Hähnel als „schickes Bild, aber es ist wenig aussagekräftig. Pflieger ist noch elf Minuten schneller“, ordnet der Elektrodesigner im Automobilbau ein. „Ordentlich“ wäre es dagegen, „wenn ich es am Ende des Jahres unter die besten 20 der deutschen Bestenliste schaffe. Aber nächste Woche in Köln und vor allem bei den DM in Frankfurt unter anderem mit Arne Gabius werden noch einige Leute schneller sein“, bleibt der derzeit zehntschnellste deutsche Marathonläufer realistisch (\*).



In Berlin wollte Hähnel seine Bestzeit toppen. „Ich bin nach vier Kilometern in eine sechsköpfige Gruppe unter anderem mit zwei Norwegern und einem Iren hineingelaufen. Wir haben uns mit dem Tempomachen abgewechselt und auf ein gleichmäßiges Tempo von 2:23 bis 2:24 pro Kilometer eingeppegelt. Die Halbmarathonzeit von 71:15 Minuten war für mich zwar ein klein bisschen zu schnell. Aber man läuft auch nicht allein hinterher“, beschreibt Hähnel seine Herangehensweise. Er verpflegt sich während eines Marathons übrigens vorrangig mit Wasser und isotonischen Getränken so aller 2,5 km im Wechsel. Nach gut 25 km greift er dann auch mal zu Energy-Gels.

Ab km 30 brach die Gruppe auseinander und auch der Oderstädter verlor in jedem Kilometer-Abschnitt bis zu zehn Sekunden. Hähnel: „Der Knick ist etwas zu zeitig gekommen. Man fängt an hochzurechnen. Ich konnte aber weiter Druck machen und das Tempo stabil durchhalten. Zudem hatte ich bereits über eine Minute herausgelaufen. Am Potsdamer Platz wusste ich, dass ich es durchbringe.“ Auf den letzten Kilometern konnte der mit flachem Kniehub ökonomisch laufende Oderstädter noch einige Läufer überholen, „die fast standen. Marathon ist gnadenlos“, sagt Hähnel. Dass Pflieger ausgeschieden war, hatte er nicht mitbekommen. Aber wie es ist, einen Schwächeanfall zu haben, erlebte er in diesem Jahr erstmals beim Staffellauf von Cottbus nach Zielona Gora – zum Glück erst nach dem Ziel.

In diesem Jahr hat Hannes die vielen Trainingseinheiten mit Umfängen von bis zu 140 km/Woche und schnelleren Intervallen gut verkraftet. Und schon im Halbmarathon seine Bestzeit verbessern können. Das war ihm am 20. August als Sieger des SportScheck-Halbmarathons in Berlin in 67:14 min (Netto: 67:11) gelungen. Dieser Lauf galt ihm als einer von mehreren Testwettkämpfen in diesem Jahr. Den Reigen eröffnete er mit dem Halbmarathon in Berlin (2. April: 1:08:07 h, Geschwindigkeit: 18.59 km/h). Am 23. April war Hannes dann beim Haspa Marathon in Hamburg gestartet und dort mit 2:25:10 h nur neun Sekunden über seiner damaligen Bestzeit geblieben. Am 29. Juli startete er bei der City Night über 10 km in Berlin und lief mit 31:00 min fast an seine Bestzeit vor einem Jahr an gleicher Stelle heran (30:59 min).

Und zum Abschluss:

## Hannes führt Katharina Heinig als einer von drei Tempomachern zur EM-Norm

**Frankfurt am Main.** Brandenburgs derzeit bester Marathonläufer Hannes Hänel begleitete zum zweiten Mal in diesem Jahr die deutsche Spitzenläuferin Katharina Heinig als Tempomacher. Beim Mainova Frankfurt Marathon führte der 31-Jährige aus Frankfurt (Oder) die gebürtige Leipzigerin zur EM-Norm 2018.



**Hannes, wann und wie hast du erfahren, dass du für Katharina Heinig von der LG Eintracht Frankfurt wieder Tempomacher sein darfst?**

Das war Ende September, rund um den Berlin-Marathon. Ich wurde sowohl von Christoph Kopp, dem Sportlichen Leiter des Mainova-Marathons, informiert als auch über meinen Trainer Jens Karraß von JK Running. Katharina hat darum gebeten, dass ich wieder mitlaufe, nachdem die Tempoarbeit im Mai bei den BIG25 in Berlin schon gut geklappt hat

**Du bist erst vor fünf Wochen auch den Berlin-Marathon gerannt und hast dich auf respektable 2:23:45 h verbessert. War die Pause nicht etwas kurz?** Ich hatte mein Training auf unter 80 Prozent runtergefahren, bin nur noch 100 km die Woche gelaufen, zweimal davon 30 km, aber keine Intervalle mehr. Es ist mir gut gelungen, die Form zu kompensieren.

**Mit den Hindernisspezialisten Christoph Sander aus Wien und dem Berliner Fabian Clarkson wart ihr drei Tempomacher. Welches waren eure Aufgaben?** Katharinas Bestzeit steht bei 2:28:34, aber das Minimalziel lautete, 2:32:00 Stunden und damit die Marathon-Norm für die EM 2018 zu erfüllen. Wir sollten gleichmäßig vorneweg laufen und das Tempo kontrollieren. Bei einer gemeinsamen Besprechung am Sonnabend hieß es, die erste Hälfte etwas langsamer anzugehen als geplant und Katharina aus dem Wind zu halten. Da war schon klar, dass wir bis etwa km 27 hauptsächlich Gegenwind haben würden. Die Zielzeit zum Halbmarathon lautete 74:30 Minuten.

**Hat es geklappt?** Ja, wir blieben zwei Sekunden drunter. Es hat mehr Kraft gekostet, das Tempo konstant zu halten, weil es ziemlich windig war und die kräftigen Böen aus allen Richtungen kamen. Je nach Windrichtung sind wir Tempomacher nebeneinander vor Katharina gelaufen, schräg vor ihr oder auch mal kreisförmig.

**Worauf musstet ihr noch achten?** An den Verpflegungsstellen so viel Platz zu lassen, dass sie an ihre eigenen Getränke kam. Für uns selbst hat immer einer mehrere Becher Wasser oder Iso-Getränke gegriffen und sie weitergereicht.

**Wie habt ihr euch während des Laufes verständigt?** Wir Tempomacher hatten die Zeiten im Blick und haben dann kurz gesagt „passt“. Alle fünf Kilometer gab es Anzeigetafeln. Von Katharina kam zum Beispiel mal die Info: „Tempo ist gut, nicht schneller“.

**Wer lief noch in eurer Gruppe mit?** Wir waren anfangs etwa 20 Männer und Frauen, darunter vom LAC Olympia Berlin Tobias Singer und der Strausberger Carsten Krüger, die mit Felix Ledwig aus Eisenhüttenstadt Silber in der Mannschaftswertung geholt haben. Zufällig hatte sich ergeben, dass die Debütantin Franziska Reng von der LG Telis Finanz Regensburg zeitweilig auch in unserer Gruppe mitlief. Sie musste in der zweiten Hälfte noch Lehrgeld zahlen, blieb aber auch unter der EM-Norm. Nach und nach verkleinerte sich die Gruppe. Christoph stieg wie geplant bei km 25 aus, Fabian bei km 30.



Als ich vier Kilometer später rausging, waren noch sechs Leute dabei.

**Du solltest planmäßig noch einen Kilometer weiter laufen ...** Ich hatte zuletzt zwei, drei Sekunden pro Kilometer verloren und konnte keinen Druck mehr machen. Damit hätte ich ihr nicht mehr helfen können, sondern eher gebremst. Da hat sich mein Marathon von Berlin dann doch bemerkbar gemacht. Bis km 30 war ich locker.

**Was habt ihr an Stimmung unterwegs mitbekommen?** Im Stadtzentrum – auf den ersten 10 km und dann wieder ab km 35 – haben viele Zuschauer am Streckenrand für Stimmung gesorgt. Das konnte mit Berlin mithalten. Durch die anderen Stadtteile war nicht ganz so viel los.

**Katharina Heinig lief am Ende mit 2:29:29 Stunden die zweitschnellste Zeit ihrer Karriere und hat die EM-Norm deutlich unterboten. Nach dem Lauf äußerte sie, dass sie euch „Jungs“ dankbar dafür sei, wie ihr versucht habt, den Wind für sie zu blocken. Und dass sie sich voll auf euch verlassen und selbst nicht auf die Uhr geschaut habe. Was bedeuten dir diese Worte?** Man freut sich, wenn der Einsatz etwas gebracht hat und dass sie erfolgreich durchkam. Dass sie dann noch Deutsche Meisterin wurde, ist erst recht eine schöne Sache.

**Hattet ihr nach dem Lauf noch Kontakt?** Wir haben uns nur kurz unterhalten können, weil sie danach Presseterminale hatte. Aber es gingen noch ein paar Whats-App-Nachrichten und Bilder hin und her.

**Inwieweit seid ihr Tempomacher entlohnt worden?** Wir mussten kein Startgeld zahlen, der Veranstalter übernahm die Reisekosten und wir durften im Athletenhotel etwa 500 Meter vom Start entfernt schlafen. Das war schon bequem. Außerdem gab es einen kleinen Obolus.

**Kannst du dir weitere Einsätze als Tempomacher vorstellen?** Ja, wenn es passt, würde ich es wieder machen. Aber jetzt fahre ich das Training bis Dezember erst mal runter und baue am Januar neu auf. Ende April will ich in Düsseldorf den nächsten Marathon angehen.

Übersicht über Hannes Wettkampffahr (fett: Hauptwettkämpfe):

- 05.03. Frauenseelauf Bestensee, 30 km, 1:49:45 h, **1. Platz**  
**02.04. Halbmarathon Berlin, 68:07 min (PB), 27. Platz**  
**23.04. Marathon Hamburg, 2:25:10 h, 25. Platz**  
**14.05. BIG25 Halbmarathon Berlin, 73:04 min, Pacemaker**  
11.06. Schlösserlauf 10 km Potsdam, 31:16 min, **1. Platz**  
30.06. Preußische Meile 7,532 km Potsdam, 22:52 min, 1. (eine der schnellsten Siegerzeiten der vergangenen Jahre, 3:02 min/km, deutlich besser als 10 km Pace)  
14.07. Lauf ohne Grenzen, Slubice/FFo., 14,7 km (theoretisch 14,065 km Drittel-Marathon), 47:45 min, **1. Platz**  
18.07. B2Run, Berlin, 5,7 km, 17:22 min, **2. Platz**  
**29.07. City Night 10 km Berlin, 31:00 min, 11. Platz**  
**20.08. Sportscheck Halbmarathon Berlin, 67:11 min (PB), 1. Platz**  
13.09. Firmenlauf, Frankfurt, 5 km, 15:32 min, **1. Platz**  
**24.09. Marathon Berlin, 2:23:45 (PB), 61. Platz**  
03.10. Strausseelauf Strausberg, 9,2 km, 30:19, 5. Platz  
**08.10. great 10k Berlin, 30:59 min (PB eingestellt), 28. Platz**  
**29.10. Frankfurt Marathon, bis km 34 (km 30/1:46:00 h, Pacemaker**

(\* ) Mit der Halbmarathon-Zeit von 67:11 min findet sich Hannes derzeit auf Platz 23 der Deutschen Bestenliste wieder. Die Marathon-Zeit von 2:23:45 h bedeutet Platz 18 in der Deutschen Bestenliste (Stand 30. Oktober)