

„Aber manchmal irrst du dich auch!“

Die Marathonläuferin **Carola Bendl** und der Politikanalytiker **Peter Filzmaier** sind seit dem Vorjahr ein Paar. Er begleitet sie im Training, steht am Streckenrand. „Exzessiv ist, wie viel wir über das Laufen reden.“

PROTOKOLL: Fritz Neumann

Peter Filzmaier kann seit einer bakteriellen Herzinfektion nicht mehr leistungsmäßig laufen. Dennoch ist der 58-Jährige ein Lauf-Afficionado geblieben – und seit etwas mehr als einem Jahr auch „First Fan“, wie er sagt. Seine Partnerin **Carola Bendl** (49) läuft Marathon und erzielt nicht nur in ihrer Altersklasse Erfolge. Kürzlich lief sie zu Trainingszwecken in Berlin, bald läuft sie mit Zeitambitionen in Chicago und New York. Filzmaier begleitet sie im Training ab und zu auf dem Fahrrad, bei ihren Marathons steht er an der Strecke.

Über das Laufen und die Laufreisen berichten sie auch in seinem Sportblog *Atemlos.at*. Ein gemeinsames Buch haben sie im Hinterkopf, der Titel „Wir Laufneren“ wäre keine Überraschung. Wenn der ORF-Politikanalytiker und die Bankerin (Bank 99, Risikomanagement) sich unterhalten, reden sie – nicht nur, aber sehr oft – über das Laufen. Da fliegen die Namen, Bestzeiten und Jahreszahlen nur so hin und her.

Bendl: Zwei Marathons innerhalb von drei Wochen, früher hätte man gesagt, das kann nicht funktionieren. Doch es geht, ich habe es ja auch vor drei Jahren bewiesen mit 2:46 in Berlin und 2:47 in Amsterdam. Es kann klappen, wenn man gut drauf ist. Aber es kann auch furchtbar schiefgehen.

Filzmaier: Meine These ist, dass Frauen generell im Marathon bevorzugt sind. Weil es einen Unterschied macht, ob mit jedem Schritt weniger als fünfzig Kilos auf den Asphalt knallen – oder, bei Weltklassenläufern, 60 Kilo und bei uns normalsterblichen Männern 70 Kilo und mehr. Um so viele Kilo stabilere Gelenke oder Bänder hast du dann auch wieder nicht. Das summiert sich extrem.

Bendl: Man sieht es mittlerweile auch immer wieder an der Spitze. Gete Wami ist einmal innerhalb weniger Wochen in Berlin und New York gestartet. Herausgekommen sind ein Sieg und ein zweiter Platz.

Filzmaier: Und Sifan Hassan macht das. Die läuft alles von 1.500 Meter bis Marathon und entzieht sich jeglicher Logik, sie ist einfach Sifan Hassan. Jetzt hat sie nach dem Sydney-Marathon beschlossen, auch in New York zu laufen. Und das wird spannend gegen Sharon Lokedi und Hellen Obiri. Wir werden uns das aus der Nähe ansehen.

Der flotte Laznicka

Bendl: Ja, aber vorher liegt mein Fokus auf Chicago. New York laufe ich, wie es halt noch geht, auch wenn dort die Masters-WM steht. In New York habe ich vor drei Jahren meine Altersklasse gewonnen. Das kam als Bonus dazu, eigentlich wollte ich bloß unter drei Stunden bleiben, was mir mit 2:58 auch gelungen ist. Bei den großen Marathons, den Majors, steigt man alle fünf Jahre in eine neue Altersklasse auf.

Filzmaier: Mit deinen 2:46, Carola, warst du in der „W45“ ja sogar die Nummer 21 der Welt. Generell sind manche Leistungen im Masters-Bereich unglaublich. Unser beider Freund Peter Laznicka lief mit 67 Jahren den Wien-Halbmarathon, der nicht ganz flach ist, in 1:23. Unter einem Vierer-Schnitt.

Bendl: Mein Vorteil ist, dass ich relativ spät begonnen habe. Aber in-



Peter Filzmaier und Carola Bendl beim Gesprächstermin im Badeschiff. Vorher waren sie am Donaukanal unterwegs, sie per pedes, er mit Fahrrad.

zwischen sind es auch schon 21 Laufjahre.

Filzmaier: Ich bin dein First Fan und ein- oder zweimal pro Woche Radbegleiter. Exzessiv ist, wie viel wir über das Laufen reden. Wir können uns stundenlang über Kilometerzeiten, Renntaktiken und Rennverläufe unterhalten. Und natürlich wissen wir vieles besser. Die Äthiopier hätten viel mehr Medaillen geholt bei der WM, wenn sie auf uns gehört hätten.

Bendl: Wir sind die klassischen Couch-Coaches. Ich bin schon froh, wenn ich mein Training unterbringe. Du hast auch nicht wenig zu tun. Gemeinsamer Sport zu betreiben, ist natürlich auch eine Zeitfrage.

Filzmaier: Du läufst rund 70 Kilometer pro Woche, gar nicht so viel für eine Marathonläuferin. Aber Schwimmen, Ergometer, Krafttraining kommt noch dazu.

Bendl: Auch 2023 bin ich nicht mehr als 90 Kilometer pro Woche gelaufen.

Filzmaier: Ich staune. Für vergleichsweise durchschnittliche Leistungen im Halbmarathon hatte ich in Spitzenwochen über 100 Kilometer in den Beinen. Nach einer Endokarditis, also einer bakteriellen Herzinfektion, ist alles wieder gut, aber Lauftraining im Sportsinn geht seit 2018 nicht mehr. Ob mir das Laufen abgeht? Die Antwort darauf ist ein glasklares Nein. Nein, weil ich mir meinen Bubenraun, Sportre-

porter zu sein, als fünfmaliger Kommentator des Linz-Marathons, mit Büchern und Texten, Podcasts und Vorträgen zumindest teilweise erfüllt habe und meine Sportfreude mit viel Freude ausleben kann. Ja, weil ich mich dabei ertappe, dass ich immer noch Ergebnissen durchschaue und mir dann überlege, wie ich da in jüngeren Jahren abgeschnitten hätte.

Bendl: Wir tippen auch jedes Rennen. Und es ist schon bemerkenswert, wie oft du richtig liegst.

Kiplimo oder Korir?

Filzmaier: Natürlich tippe ich auch, wer im Sprint gewinnt. Aber in Wahrheit verstehe ich nur vom Mittelstrecken- und vom Langstreckenlauf etwas. Um uns aus dem Fenster zu lehnen, im Chicago-Marathon ist die Frage: Jacob Kiplimo oder John Korir? Faszinierend, wie gegensätzlich sie sind. Kiplimo ist das Jahrhunderttalent mit dem 56-Minuten-Fabelweltrekord im Halbmarathon. Bei seinem ersten Marathon in London zwar vom großartigen Sebastian Sawe geschlagen, aber gleich Zweiter. Natürlich hat er das Potenzial, irgendwann den Kiptum-Weltrekord und die Zwei-Stunden-Grenze zu brechen. Korir ist der klassische Wettkampfläufer, der in Boston gewann, wo du nicht in erster Linie auf die Zeit schaust. Korir läuft Rennen, um sie zu gewinnen. Kiplimo will Fabelzeiten laufen. Einer der beiden gewinnt Chicago, sage ich, obwohl dort auch Timothy Kiplagat mit seiner Bestzeit von 2:03 und Ex-Londonsieger Amos Kipropo starten. Ich würde Korir leicht favorisieren.

Bendl: Ich tippe auch auf Korir. Ich habe eine Sympathie für Leute, die vielleicht nicht die allerschnellsten sind, aber mit guter Einteilung und Cleverness nach vorne kommen. Wer nur 90 Prozent Talent hat und es perfekt umsetzt, um die noch

Stärkeren zu schlagen, der beeindruckt mich.

Filzmaier: In Chicago habe ich auch einen emotionalen Favoriten: Geoffrey Kamworor. Er war der wahrscheinlich schnellste über 10.000 Meter auf der Bahn, aber bei Großevents konnte er Mo Farah im Sprint nie schlagen. Dann wechselte er zum Marathon, durfte aber nie gegen Eliud Kipchoge laufen, weil sie im gleichen Rennteam waren. Kamworor war der Einzige, der Kipchoge hätte schlagen können. Er lief noch mit den alten Schuhen in 58:01 Halbmarathon-Weltrekord, ist nach New York ausgewichen, wo er zweimal gewann. Dann hat ihn ein Auto zusammengeführt, er war schwer verletzt, und schon waren seine besten Marathonjahre vorbei. Im Vorjahr war er Zweiter in London, heuer hat er in Rotterdam gewonnen, aber der ganz große Sieg wird leider nicht mehr kommen.

Lokedi, Obiri oder Hassan?

Bendl: Es stoßen enorm viele Junge nach. Früher hat man gesagt, wer nicht von der Bahn kommt, hat wenig Chancen. Mittlerweile steigen etliche gleich auf der Straße ein. Sharon Lokedi ist so eine, sie hat heuer in Boston den Streckenrekord pulverisiert. Und da lässt sie gleich Hellen Obiri hinter sich, die eine ganz starke Bahnläuferin war.

Filzmaier: Wir waren ja in Boston, das war wirklich bemerkenswert. Und deshalb schauen wir bei den

Frauen heuer besonders auf New York. Lokedi gegen Obiri reloaded, die Revanche für Boston. Und dazu Sifan Hassan.

Bendl: Chicago hat das interessanteste Männerrennen, New York hat das spannendere Frauenrennen.

Filzmaier: Berlin hat da eine andere Strategie. Die setzen eigentlich immer auf einen einzigen Spitzenmann. Jetzt war das Sebastian Sawe, früher Paul Tergat, Haile Gebrselassie, Kipchoge. Sawe hatte heuer wahrscheinlich das Potenzial für den Weltrekord. Aber es war zu heiß. Auf Sawe musste ich dich last aufmerksam machen, darauf bin ich bisschen stolz.

Bendl: Aber manchmal irrst du dich auch. Vor ein, zwei Jahren haben wir vor einem Rennen darüber geredet, wer aller startet. Ich habe gesagt, Peres Jepchirchir ist auch wieder dabei. Und du meinstest, na ja, ihre beste Zeit hat sie hinter sich.

Filzmaier: Da leiste ich Abbitte.

Bendl: Jepchirchir war 2021 Olympiasiegerin. Später kam von ihr einige Zeit lang eher wenig. Aber 2024 lief sie in London Weltrekord in reinen Frauenrennen, und heuer hat sie in Tokio mit Assefa eine frühere 800-m-Weltklassenläuferin niedergesprintet und WM-Gold geholt.

Filzmaier: Ja, das stimmt. Ich hätte nie gedacht, dass sie Assefa im Sprint schlagen kann. Faszinierend ist auch, dass so viele, denen viel zutrauen war, wieder verschwunden sind. Wer spricht noch von Genzebe Dibaba? Ich meine nicht Tirunesh Dibaba, die Mehrfach-Olympiasiegerin, sondern Genzebe Dibaba, die den 1500-m-Weltrekord hielt und auf die Marathonstrecke wechselte. Und wer spricht noch von Almaz Ayana, die in Rio Fabelzeiten gelaufen ist?

„Und du meinstest, na ja, Peres Jepchirchir hat ihre beste Zeit hinter sich.“

Carola Bendl

„Wer spricht noch von Genzebe Dibaba, wer spricht noch von Almaz Ayana?“

Peter Filzmaier