

So weit die Füße tragen

Sympathisch, bildhübsch, pfeilschnell: Kristin Hempel, amtierende Siegerin des Rennsteiglauf-Supermarathons, ist aus der Thüringer Laufszene nicht mehr wegzudenken. Dabei gleicht ihr Werdegang einem Film-Märchen à la Forrest Gump.

Von Ronny Knoll

Es kommt nicht jeden Tag vor, dass ein Sportler oder eine Sportlerin zu Recht als Phänomen bezeichnet wird. Auf Ausdauerläuferin Kristin Hempel trifft diese Bezeichnung jedoch voll und ganz zu. Denn an die schier unzähligen Erfolge der diesjährigen Siegerin des Rennsteiglauf-Supermarathons (73,17 Kilometer Laufdistanz) war vor wenigen Jahren nicht zu denken, nicht im Geringsten. „Ich war früher eigentlich völlig unsportlich. Im Urlaub habe ich viel lieber am Strand rumgelegen, als irgendetwas zu unternehmen“, gesteht die 32-Jährige heute rückblickend.

Erst vor sechs Jahren, via Zufall und letztlich durch eine sehr gewagte These, wird ihr Interesse am Laufsport geweckt. „Mein Freund Andreas und seine Eltern haben sich einen kleinen Lauf vorgenommen. Fünf Kilometer war ihr Ziel“, sagt Kristin Hempel und ergänzt mit einem breiten Grinsen: „Hey, ich dachte mir, was die können, kann ich schon lange.“

Mit diesem frechen Spruch folgte sie ihrem heutigen Gatten und ihren Schwiegereltern durch deren Heimatort Steinbach-Hallenberg. Allerdings mit überschaubarem, na ja, äußerst mäßigem Erfolg. „Das war so verdammt hart und ich habe mein großes Mundwerk auf der Stelle

beret.“ Eine einschneidende Erfahrung, die in der jungen Frau jedoch einen Ehrgeiz entfachen sollte, der sie bis heute antreibt – à la Forrest Gump eben.

Laufschuhe, Pulsmesser, Leidenschaft: Fortan geht Kristin Hempel, die sich damals noch unter ihrem Mädchennamen Eisenacher in die Startlisten einträgt, im wahrsten Sinne des Wortes ihren eigenen Weg. „Andreas hat 1999 am Rennsteiglauf-Halbmarathon teilgenommen,

und da wollte ich ihm nicht nachsehen“, verrät Kristin Hempel. Und nur wenige Monate später ist es so weit.

In einer Zeit von lediglich einer Stunde und 52 Minuten legt sie nach nur wenigen Monaten Training – in Eigenregie und ohne persönlichen Coach – die Halbmarathonstrecke von Oberhof nach Schmiedefeld zurück. Mehr und mehr verschreibt sich die Hobby-Sportlerin, die nach ihrem Studium bei einer Krankenkasse in Erfurt arbeitet, nun dem Laufsport.

Der große Durchbruch folgt im Mai 2012: Die Marathon-Distanz, bei der von Neuhaus am Rennweg bis zum Zielort Schmiedefeld 43,5 Kilometer gemeistert werden müssen, absolviert Kristin Hempel in beeindruckenden drei Stunden, zwölf Minuten und 17 Sekunden. So schnell wie keine andere Frau. „Ich werde diesen Moment nie vergessen. Auf einmal schauen die ganzen Menschen nur auf dich. Dieses Gefühl, dieses Erlebnis – man kann es einfach nicht beschreiben.“

Freude und Trauer

Dennoch liegen Freud und Leid zuweilen eng beieinander, auch wenn dies mitunter nur schwer nachzuvollziehen ist. „Kurze Zeit nach dem Marathon-Sieg habe ich meinen Papa Konrad verloren. Er war immer un-

„Es ist toll, wenn man weiß, dass so großartige Menschen nicht nur im Ziel auf dich warten, sondern voll und ganz hinter dir stehen und sich mit dir freuen.“

Doch auch der erste sportliche Rückschlag lässt nicht lange

bruch. Die Konsequenz: Sechs Monate Pause. Eine Hiobsbotschaft für die agile Athletin und passionierte Bergsteigerin, die mit allem zurechtkommt, nur nicht mit der unfreiwillig zurückgekehrten Ruhe.

Ein straffes Programm

Wieder auf den Beinen – und gestärkt durch die Zuneigung und Liebe der eigenen Familie – verfolgt die Läuferin weiterhin ihre hochgesteckten sportiven Ziele. Bis zu 20 Wettkämpfe bestreitet sie pro Jahr. Über drei Viertel dieser beendet sie – wohlge-merkt trotz Vollzeitstelle – auf dem Platz an der Sonne.

Zehn Stunden Training stehen unter Anleitung ihres heutigen Trainers Konrad Smolinski auf der wöchentlichen Agenda. Einheiten zu Fuß oder per Rad durch den Erfurter Steigerwald bilden dabei den Großteil

ihres Trainings-Pensums. „Ich kenne dort mittlerweile jeden Baum. Wenn einer fehlt, ich merk's“, scherzt Kristin Hempel.

Und ihre erfrischende Leichtigkeit, Hingabe sowie unnachahmliche Disziplin tragen Früchte. Im Supermarathon, der Königsdisziplin des Rennsteiglaufes, gelingt Kristin Hempel der große Coup: Nach sechs Stunden, 16 Minuten und 49 Sekunden überquert sie – vor Tausenden enthusiastischen Zuschauern – die Ziellinie in Schmiedefeld, „dem schönsten Ort der Welt“. Nur kurz kann sie die Arme nach oben reißen, nur wenige Sekunden kann sie ihre Gefühle kontrollieren.

Dann brechen alle Dämme. In den Armen von Marathon-Siegerin Nora Kusterer, die im Ziel auf sie wartet, wird Kristin Hempel allmählich die Tragweite bewusst, welch „riesiger Schritt“ ihr an diesem Tag, dem 9. Mai 2015, tatsächlich gelungen ist. „Man realisiert erst, was man erreicht hat, wenn sich der Adrenalin-Spiegel langsam senkt. Zu Hause habe ich die Pokale natürlich so positioniert, dass sie jeder gleich sehen kann“, verrät sie mit einem kleinen Augenzwinkern.

Trotz dieses Erfolges, trotz aller Triumphe und trotz aller Lobeshymnen – die Überfliegerin der Thüringer Laufszene bleibt bodenständig und sich vor allem treu: „Aktuell bestimmt das Laufen mein Leben und ich habe noch einige Ziele.“ Nach dem Fränkische-Schweiz-Marathon (6. September) liegt ihr Hauptaugenmerk dabei vor allem auf dem Frankfurt-Marathon am 25. Oktober. „Bevor ich mich danach eher Landschaftsläufen widmen will, möchte ich diesen Stadtmarathon in weniger als drei Stunden laufen“, gibt sich Kristin Hempel angriffsflustig.

Und wer weiß, wohin der Weg die umtriebige Athletin in Zukunft noch so alles führen wird. Fest steht jedoch eines: Sie läuft weiter – so weit die Füße tragen ...



Ein Bild mit Seltenheitswert: Verschnaufpausen wie diese gönnt sich die stets gut gelaunte Ausdauerspezialistin Kristin Hempel nur wenige.

Foto: Knoll

heimlich stolz auf mich und hat selbst noch jedem im Krankenhaus erzählt, dass seine Tochter den Rennsteiglauf gewonnen hat“, sagt die in Dillstädt aufgewachsene Kristin Hempel mit gefasster Stimme.

Die Begeisterung, die Vater Konrad bis zum Schluss für sein eigen Fleisch und Blut aufbrachte und selbst in schwersten Zeiten versprühte, gab er genauso auch an Mutter Heidrun, Bruder Mirko und Ehemann Andreas weiter.

auf sich warten. Beim Münchner Stadtmarathon im Herbst 2012 brems Kristin Hempel erstmals der eigene Körper aus. Sie muss lernen, dass ihre Leidenschaft – die ihr zu diesem Zeitpunkt schon einige Erfolge beschert hat – mitunter auch ihren Tribut fordert: „Während des Laufes habe ich schon festgestellt, dass ich nicht mehr richtig auftreten kann. Der Fuß hat unglaublich geschmerzt. Ich bin dennoch weitergelaufen.“ Die Diagnose: Ermüdungs-

Die größten Erfolge der Senkrechtstarterin

■ **2012:** 1. Platz beim 40. Rennsteiglauf Marathon über 43,5 km (3:12:17h); Thüringer Meisterin im Halbmarathon in Apolda (1:23:27h); 1. Platz Lange-Bahn-Lauf Halbmarathon (01:28:49h)

■ **2013:** 3. Platz beim Gutenberg-Halbmarathon in Mainz über 21,1 km (01:24:44h); 50. Platz beim Frankfurt Marathon über 42,195 km (03:00:24h)

■ **2014:** 1. Platz Oberelbe-Marathon Dresden über 42,195 km (03:02:16h); 2. Platz beim 42. Rennsteiglauf Marathon über 43,5 km (3:15:26h); 1. Platz beim Fränkische-Schweiz-Marathon über 42,195 km (03:07:14h)

■ **2015:** 1. Platz beim 43. Rennsteiglauf Supermarathon über 73,17 km (06:16:49 h); Thüringer Meisterin im Halbmarathon (1:27:31h)