





**Franziska Luce und Bruder Urs Dellsperger.**

Um den Bauch trägt er zwei Trinkgurte und einen Gurt mit Gel-Flaschen, auf dem Handgelenk den Computer-Ausdruck mit den Durchgangszeiten. So machte sich der ehemalige Duathlon-Weltmeister Urs Dellsperger (40) auf zum Berlin Marathon. Im Schlepptau seine Schwester Franziska Luce (41). Dellsperger: «Wir sprachen nicht viel, alles was ich sagte, war, ob wir in der Pace sind oder nicht.» Die Pace sah eine Zeit knapp unter drei Stunden vor.

12 Jahre habe er von seiner Schwester profitiert, jetzt wolle er ihr etwas zurückgeben, sagt Dellsperger. Nämlich die Zeit unter drei Stunden. Seine persönliche Marathon-Bestzeit: 2.19 Std. Schwester Franziska, ausgebildete Krankenschwester, behandelte und betreute Dellsperger während seiner ganzen

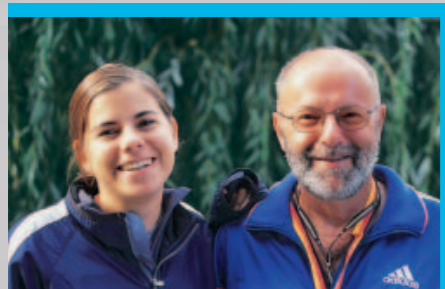
## Weltmeisterlicher Hase für die Schwester

Aktivzeit. Schon einmal hat das Geschwisterpaar versucht, im Doppelpack die Dreistunden-Grenze zu knacken – und hat es vermeintlich geschafft. Doch die 2.59 Std. am Marathon von Biel entpuppten sich im Nachhinein als ungünstige Zeit: Der Bieler Strecke fehlte beim Nachmessen ein Kilometer.

Bis Kilometer 25 liefen die beiden in Berlin in der Richtzeit. Dellsperger verpflegte Luce fliegend, mit Wasser und isotonischem Getränk sowie den Gels, gestreckt mit Wasser und Cola. Seinen Wasser-Bidon («Kühlwasser für Luce») füllte er aus den bereitgestellten Trinkbechern nach. Was jeweils eine halbe Minute dauerte. Ein Zwischensprint und Dellsperger war wieder bei Luce. Eine erfolgreiche Taktik. Weil dutzende anderer Läufer sich vorgenommen hatten, unter drei Stunden zu laufen und sich dem offiziellen 3 Std.-Pace-maker des Berlin Marathons anschlossen, herrschte rund um das Geschwisterpaar ein Gedränge. Zumindest bei den Verpflegungsstellen konnten sie sich so aus den Positionskämpfen heraus halten. «So sparte Franziska

rund acht Mal einige Sekunden», rechnet Dellsperger. Einziger Zwischenfall auf der ersten Streckenhälfte: der Gummizug der Lauf-Tight schnitt Luce am Oberschenkel ein. Unermüdlich bat Dellsperger Zuschauer und Sanitätsposten um eine Schere, mit der er ihre Hosen aufschneiden könnte: «Niemand begriff, was ich denn mit einer Schere wollte.» Nach jedem Fehlversuch musste Dellsperger seiner Schwester nachrennen. Erst bei Kilometer 20 erhielt er das Werkzeug.

Kurz vor Kilometer 30 bemerkte «Hase» Dellsperger, dass Luce 10 Meter Rückstand hatte. Sie sagte ihm, dass ihr die Pace zu hoch sei. Von da weg lief Dellsperger hinter statt vor seiner Schwester: «Damit sie nicht unter Druck kam». Im Ziel fehlten dreieinhalb Minuten. Kein Weltuntergang für das Duo. Franziska Luce tat es ihrem Hasen gegenüber leid. Doch der hatte kein Problem damit, dass er sie nicht unter 3 Stunden führte: «Ich weiss, sie kann das.» Probleme bereiteten ihm höchstens sein Rücken, der von der Schlepptour ungewohnt schmerzte.



**Karin mit Vati Kari Hausammann.**

Wenn Karl Hausammann (60) alleine unterwegs wäre, könnte er den Marathon schneller laufen. Unter vier Stunden. Aber er hätte niemanden zum plaudern. Und das tun er und seine Tochter Karin (26) gerne. Der erste Vater-Tochter-Marathon vor einem Jahr war zuerst alles andere als geplant. Eigentlich wollte Karl alleine durch Berlin rennen. Er bewarb sich um einen der Plätze für die von adidas und Intersport organisierte Reise und setzte auf die Anmeldekarte auch seine Frau mit drauf, ohne dass sie davon wusste. «Mit

## Vati plaudert mit der Tochter

wenig Freude» nahm sie dies zur Kenntnis, wie Hausammann sagt. Erst als er positiven Bescheid erhielt, nahm sie motiviert das Training auf. Schicksal, dass sie sich noch in der Vorbereitungsphase den Fuss brach? Auf jeden Fall war es ein Wink des Schicksals für seine Tochter. Noch nie lief sie einen Marathon. Doch ihr Vater, x-facher Marathon-Finisher, war sich sicher, dass er sie am Berlin Marathon ins Ziel bringen würde. «Die Limite von sechs Stunden und die grosse Menge Leute sprechen für den Berliner als Anfänger-Marathon», sagte Karl - und Karin war von der Idee begeistert. Also trainierte sie entweder in Zürich, wo sie unter der Woche wohnt, oder am Wochenende mit ihrem Vater im bernischen Bremgarten. Er fungierte als Trainer, bereitete Karin vor und führte sie bereits

2002 in 4.22 Std. ins Ziel. Einmal ist keimale, also reisten die beiden auch 2003 wieder mit nach Berlin und liefen gemeinsam. Nicht hintereinander, sondern meist nebeneinander, damit sie auch plaudern konnten. Erst gegen Ende des Marathons wurden sie ruhiger. Ihre Strategie aber hielten sie bei: Vater holt die Verpflegung, Tochter hält den Rhythmus. «Gegen den Schluss würde ich sicher langsamer, wenn Vati nicht dabei wäre», sagt die Tochter. «Aber wenn er mit mir rennt, dann ziehe ich es halt durch.» Dieses Jahr in 4.36 Std. Und nächstes Jahr zum dritten Mal? «Sofort wieder, aber da muss Karin zuerst noch einwilligen», sagt der Vater so, wie es Väter eben sagen. Und meint damit wohl: Ich will sie ja nicht zwingen, aber ich würde mich extrem freuen.



**Das Marathon-Sixpack (von links): Käthi Niederberger, Vreni Jodar, Doris Vollenweider, Gabriela Ernst, Monika Gerber und Pia Morer.**

Zwei von ihnen überliefen die Ziellinie Hand in Hand, umarmten sich dahinter, «und geheult haben wir auch». Bereits das Training war Teamarbeit für die sechs Frauen aus der Zentralschweiz. Käthi Niederberger (47), Vreni Jodar (47), Doris Vollenweider (35), Gabriela Ernst (35), Monika Gerber (46) und Pia Morer (46) liefen ihren ersten Marathon, jede finishte.

Die Initial-Zündung zum Marathon-Projekt gab Monika Gerber: «Ich wollte einen Marathon laufen, bevor es am Strassenrand heisst: Hopp Grosi!». Die Idee sprach sich am

Ufer des Vierwaldstättersees herum, und bald liefen sechs Frauen zusammen. Ein halbes Jahr bereiteten sie sich vor, spulten je rund 1000 Kilometer ab, einmal die Woche gemeinsam. Die schnelleren liefen voraus und wieder zurück, es bildeten sich Zweiergruppen, die sich wortlos verstanden. «Ich hatte nie das Gefühl, dass das Training ein Muss ist», sagt Pia Morer. Dass die Frauen nach einem Training über der Hochnebeldecke eine halbe Stunde lang mit nassen Trainingskleidern in einer Gondel feststeckten und sich gegenseitig Mut zureden mussten, ist die bleibendste Erinnerung

## Stolze Frauschaft aus der Zentralschweiz

aus ihrem Trainingsalltag. Noch am Vorabend des Marathons diskutierten die «Plane to Berlin»-Teilnehmer über die bevorstehenden Gefühle während des Marathons, über die Isolation ab Kilometer 25, die Verzweiflung bei Kilometer 35. Davon hätten sie kaum etwas gespürt, «wir haben aneinander gedacht, waren nie wirklich alleine». Allen war klar, dass der Marathon ein Einzelwettkampf ist. Teamarbeit war nicht geplant. Trotzdem: Ins Ziel kam das Sixpack als zwei Duopacks und zwei Einzelläuferinnen, mit Zeiten zwischen 3.44 und 4.40 Stunden. «Wir haben nicht viel gesprochen, aber genau gespürt, wenn die eine etwas langsamer laufen wollte oder umgekehrt.» Jetzt dürften ihre Männer wohl noch stolzer sein. «Sie haben in ihrem Kollegenkreis immer wieder von unserem Projekt erzählt, die waren schon stolz auf uns.» Manche liessen sich vom Virus anstecken. Was auch die Frauen stolz machte. Pia Morer: «Meiner hat dank des Trainings mit uns 10 Kilo abgenommen.»



**Die Schülerinnen (von links): Elselina Arnold, Anne Günter, Menja Stähli, Wanda Konkol, Barbara Pfeuti und Valentine Stefanicki mit Lehrer Roland Bärtsch.**

Auf der Metrofahrt am Vortag des Marathons machten die sechs Schülerinnen einen Deal: Beim imposanten Haus, das sie soeben an der Marathon-Strecke gesehen hatten, wollten sie alle aneinander denken. «Wäre ich alleine auf der Strecke gewesen, ich hätte aufgegeben», gesteht Barbara Pfeuti. Alleine hätten wir das nie gemacht, war denn der Tenor unter den

sprechen ins Ziel locken: Wenn alle finishen, würde er ihnen ein Nachtessen offerieren. Das Versprechen löste er dann bereits am Vorabend des Wettkampfes ein. Er war sich seiner Sache wohl sicher. Schliesslich erstellten die angehenden Physiotherapeutinnen ihre Trainingspläne unter seiner Anleitung. Die Niveau-Unterschiede waren gross. Wanda Konkol

hatte als OL-Läuferin Wettkampf-Erfahrung, andere haben noch nie Ausdauersport getrieben. So hat es den einen gegen Ende des Rennens «schon weh getan». Andere blieben locker. Menja Stähli nach dem Marathon: «Es war über die ganze Distanz schön, nie so, dass ich hoffte, das Rennen sei bald vorüber.» Sagte sie und rannte die Treppe hinunter, als hätte sie ein lockeres Footing hinter sich – während andere nur rückwärts auf die tiefer gelegene Etage kamen. Die Zeiten lagen denn auch zwischen 3.47 und 5.55 Stunden. Genossen haben die Schülerinnen nicht nur den Marathon, sondern auch die unmittelbare Vorbereitung. Statt sich gegenseitig massieren zu müssen, konnten sie sich auf die Tische ihrer Berliner Kollegen legen, die der Reiseveranstalter engagiert hatte.

## Schulstunde am Marathon

Schülerinnen (alle um die 20 Jahre alt) der Physiotherapiekategorie Feusi und der Berufsschule für Pflege in Bern. Seit Februar arbeiteten sie im Fach «Praktische Trainingslehre» am Projekt Berlin Marathon. Die Idee hatte ihr Lehrer Roland Bärtsch. Noch in Bern wollte er sie mit einem Ver-