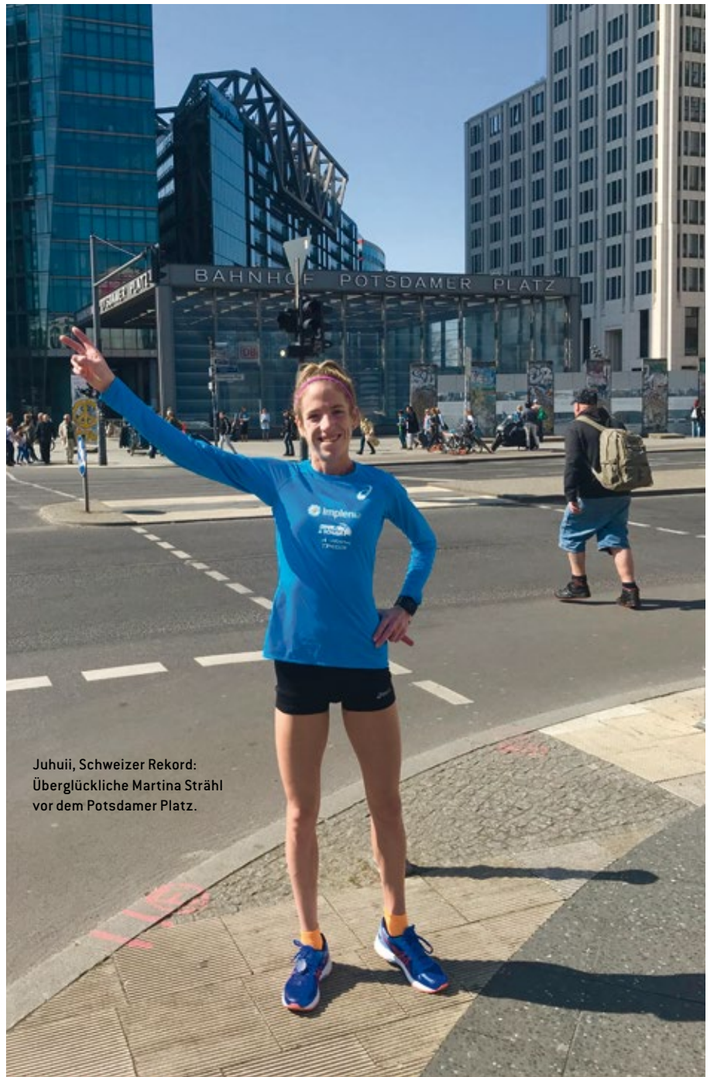
Martina Strähl läuft beim Berlin Halbmarathon so schnell wie nie

EIN NEUER MENSCH

Die Langdistanz-Berglauf-Weltmeisterin von 2015 ist jetzt auch auf der Strasse in der europäischen Spitze angekommen. Martina Strähls Schweizer Rekord im Halbmarathon begleitet eine bewegende Vorgeschichte.

TEXT: **JÖRG GREB**



Juhuii, Schweizer Rekord: Überglückliche Martina Strähl vor dem Potsdamer Platz.

FOTOS: ZVG

Berlin war nur eine Ersatzlösung, aber beim Berlin Halbmarathon glückte der grosse Exploit. In 1:09:29 Stunden lief Martina Strähl die 21,09 km als erste Schweizerin unter 1:10 Stunden. Platz 2 in einem hochklassigen internationalen Feld.

Die Qualität der Leistung zeigte sich in der Statistik: In der europäischen Bestenliste schob sich Martina Strähl auf Position 2 vor; und den Schweizer Rekord von Fabienne Schlumpf aus dem Vorjahr verbesserte sie um 48 Sekunden. «Ich wusste, dass ich in Form bin, überrascht bin ich aber, wie schnell ich lief», sagt sie einige Tage später.

Das Erstaunliche daran ist, dass die 31-Jährige dreieinhalb Wochen vor dem Überraschungscoup durch eine Grippe für ein bis zwei Wochen ausgebremst wurde. Bei der ursprünglich geplanten Halbmarathon-WM in Valencia musste sie deshalb passen und kurzfristig Berlin einplanen.

ÜBERLEBENSKAMPF MIT FOLGEN

Noch weit einschneidender war hingegen, was Martina Strähl vergangenen Sommer fast das Leben gekostet hätte. Nicht von der Stressreaktion im Kreuzbein nach dem Schweizer Frauenlauf soll die Rede sein. Als sie davon genesen schien und wieder an den Wettkampfsport zu denken begann, stellte eine Magenblutung ihr Leben auf den Kopf. Sie verlor zwei Drittel ihres Blutes und während Stunden kämpften die Ärzte auf der Notfallstation um ihr Leben. Dass sie überlebte, hatte laut Fachleuten viel mit ihrem starken Sportlerherz zu tun.

Nach einer Woche im Spital und zwei Wochen Reha begann ein sorgfältiger Aufbau zusammen mit ihrem Trainer Fritz Häni. Ohne Druck, ohne Stress und ohne Leistungsgedanke. Spitzensport war für die Heilpädagogin mit 35-Prozent-Pensum an der Primarschule in weite Ferne gerückt. Leichte Wanderungen und lockere Einheiten auf dem Crosstrainer standen auf dem Programm.

Leistungsorientiertes Training rückte erst nach und nach wieder in den Fokus. Im Dezember absolvierte Martina Strähl erfolgreich einen ersten wettkampfmässigen Formtest am Chlauslauf in Härkingen. Und Ende Februar war sie schon fast wieder die Alte. Am Reusslauf in Bremgarten liess sie sich nur von der Olympiafinalistin über 3000 m Steeple, Fabienne Schlumpf, schlagen. Danach sprach Martina Strähl von einer «von A bis Z geglückten Rückkehr». Die Bestätigung erfolgte nur eine Woche später in Payerne mit einer 10-km-Bestzeit von 32:56 Minuten und einem Sieg.

AUFBAU MIT UMSICHT

Nach dem Halbmarathon-Coup in Berlin freute sich Martina Strähl riesig. Sie staunte aber nur bedingt: «Seit der Magenblutung ist es stetig aufwärts gegangen. Dank des angepassten Trainings bin ich jetzt gesundheitlich robuster und weniger verletzungsanfällig.» Zudem fühlt sie sich ausgeglichener und verspürt eine wohltuende Freude am Laufen und am Training.

Vergleicht sie sich mit der Martina Strähl ein Jahr zuvor, sagt sie: «Früher fühlte ich mich vielfach gestresst, jetzt kann ich auch mal einen Gang zurückschalten. Ich gehe das Leben grundsätzlich ruhiger an.» Einzig mit dem Gewicht hat die zierliche Solothurnerin aus Horriwil seit der Magenblutung zu kämpfen. «Ich kann fast nicht an Kilos zulegen und dadurch fehlt es mir noch etwas an Substanz.»

Für den Wandel zum Guten hat sicherlich auch die Umsicht gesorgt, mit der Fritz Häni den Wiederaufbau anging. «Fritz und ich planten von Tag zu Tag und massen den Körpermeldungen und -empfindungen höchste Bedeutung bei», sagt Martina Strähl. Dadurch lernte sie «Kleines schätzen», wie zum Beispiel das Aufstehen am Morgen, trainieren und den Körper spüren. «All das ist nicht selbstverständlich», ist ihr bewusst. Mit dem Blick von aussen stellt Häni fest: «Martina trägt noch mehr Sorge zu ihrem Körper als vorher. Sie ist konsequent, professionell und vernünftig, aber nicht verbissen. Sie hat Spass und Freude am Training, geniesst aber auch das Leben neben dem Sport.»

Zufriedenes Duo nach dem Rekordlauf: Trainer Fritz Häni hat einen wesentlichen Anteil an den jüngsten Erfolgen Martina Strähls.

HÄNIS BEDINGUNGEN

Mit Fritz Häni, der mit seiner Frau im naheliegenden Niederbipp wohnt, arbeitet Martina Strähl seit vier Jahren zusammen. Sie steht in einem freundschaftlichen Verhältnis zu ihm und bezeichnet ihn als Vertrauensperson. Mit seiner Souveränität kann Häni die Athletin immer wieder auf den Boden zurückholen.

Nachdem Martina Strähl ihre ersten Erfolge als Bergläuferin ohne Trainer erlangt hatte, führte sie Jörg Hafner zur Weltspitze in dieser Sparte. Im Jahr 2014 übergab Hafner in Absprache mit der Athletin das Traineramt seinem Vereinskollegen Häni. Nach einem schwierigen ersten Jahr (Häni: «Ich gab ihr etwas vor, sie machte etwas anderes.») stellte der neue Coach klare Bedingungen. Die beiden näherten sich kontinuierlich an, und mit dem sportlichen Erfolg wurde das gegenseitige Vertrauen immer stärker. Mittlerweile schwärmt Strähl: «Dass ich auf Fritz getroffen bin, ist etwas vom Besten in meinem bisherigen Leben.»

SHOPPEN VOR DEM RENNEN

Häni motivierte Martina Strähl, mehr auf die Leichtathletik zu setzen. Unter ihm trainiert sie gezielter und härter als früher. Qualität kommt ganz klar vor Quantität. Für eine Marathon-Spezialistin kommen so im Wochenschnitt eher bescheidene rund 140 Laufkilometer zusammen. Dazu kommen jedoch immer einige alternative Trainingseinheiten, und das Krafttraining nimmt neu auch einen beachtlichen Platz ein. Zudem achtet Strähl viel stärker auf die Regeneration.

Das Wichtigste aber scheint die gegenseitige Harmonie. «Fritz geht auf mich ein, ist mit Herzblut dabei und fühlt mit mir mit», sagt Strähl. Mit seiner positiven Lebenseinstellung, seiner Offenheit und seiner Lockerheit bringe er sie auf andere Gedanken. So ging das Duo beispielsweise am Vortag des Rekordlaufes in Berlin gemeinsam shoppen. «Fritz spürt, was mir gut tut», sagt Strähl. «Er hat mich mental auf das Rennen vorbereitet und gleichzeitig vom Rennen abgelenkt, sodass ich gar nicht gross nervös werden konnte. Ohne diese gute Zusammenarbeit wäre eine solche Leistung nicht möglich gewesen.»

Der Aufwärtstrend soll sich fortsetzen. Aufgrund der jüngsten Entwicklung und der gelaufenen Zeiten sind für die EM in diesem Sommer hohe Zielsetzungen berechtigt. Martina Strähls Formulierung, «am EM-Marathon in die Top Ten vorstossen», begleitet die Überzeugung, dass «auch deutlich mehr möglich scheint». Die Hochrechnung ihrer Halbmarathon-Rekordzeit deutet klar auf Schweizer Rekord hin. Martina Strähl ist daran, sich in einer neuen Klasse einzuleben. Das Fernziel ist der Olympia-Marathon 2020. *f*