

## Ehepaar Ostfalk macht Tempo

Berlin ist eine Reise wert, das dachte sich auch das Ehepaar Steffi und Tom Ostfalk vom TV Burglengenfeld, das beim Berlin Halbmarathon mit zwei Bestzeiten aufwartete. Knapp 40 000 Teilnehmer nahmen beim 42. GENERALI BERLINER HALBMARATHON die Stadt Berlin in Beschlag und darunter auch die Ostfalks, die in 1.38.28 Stunden für Steffi und 1.26.15 Stunden für Tom Ostfalk mehr als glänzten.

Von Franz Pretzl



*Steffi Ostfalk nahm mit ihrem Mann teil und stellte dabei eine neue persönliche Bestzeit auf.*

Beide hatten sich gründlich auf den ältesten, größten und beliebtesten Halbmarathons der Welt im Frühjahr vorbereitet und Ziel war natürlich ihre persönlichen Rekorde nach oben zu schrauben. Unter 1.40 Stunden das war das Ziel von Steffi Ostfalk, die zuvor 1.43.05 Stunden stehen hatte. Es war schon ein Erlebnis mit knapp 40 000 Gleichgesinnten auf der Straße des 17. Juni auf den Startschuss im Block C zu warten. Dann war es endlich soweit und Steffi Ostfalk fand auch gleich das richtige Tempo mit ca.4.45 min pro km. So eilte sie bereits nach 47.30 min durch die 10 km Marke. Aber so richtig



*Tom am Berliner Halbmarathon*

rund lief es bei ihr aber erst auf der zweiten Hälfte, wo sie mit rund 8 Sekunden pro Kilometer schneller unterwegs war. Ab km 16 fühlte sie aber, dass ihre Kräfte etwas nachließen, doch ihr Kampfgeist war stärker und so hielt sie dennoch ihr Tempo. Die tolle Stimmung auf den letzten Kilometern vorm Brandenburger Tor gaben ihr einen zusätzlichen Motivationsschub. Erschöpft aber mit strahlenden Augen erblickte sie dann ihre tolle neue Bestzeit von 1:38:28 Stunden.

Auch ihr Gatte Tom Ostfalk war mit dem Ziel angetreten seine Bestzeit von 1.28.30 Stunden zu verbessern. Gut vorbereitet mit schnellen Tempoläufen peilte er ein Tempo von 4.10 min/km und eine Endzeit von knapp unter 1.28 Stunden an. Als er die ersten 5 km in flotten 20.28 min passierte, war er selbst überrascht eine Pace von 4.06 min/km gelaufen zu sein. Nach kurzer Überlegungsphase riskierte er es, behielt seine nicht geplante schnelle Pace bei und es lief wie am Schnürchen. Die nächsten 5 km jeweils in 20.28 min und 20.30 min im exakt gleichen Tempo, gaben ihm enormen Auftrieb und so düste er die letzten 6 km sogar noch 2 Sekunden pro km schneller herunter. Das tolle Publikum am Streckenrand und der gigantische Empfang am Brandenburger Tor kitzelten seinen Beinen noch ein paar Sekunden mehr heraus, sodass er nach für ihn fast ungläublichen 1.26.15 Std im Ziel stand.