

**Alfons Bernert – Sieger der Herzen  
und persönliche Bestzeit für Ralf Montermann beim Frankfurt Marathon**

Mit seinen 74 Jahren nahm Alfons Bernert zum 19. Mal beim Marathon in Frankfurt teil. 1990 war er zum ersten Mal als Teilnehmer dort. Zu der Zeit lief er noch Zeiten unter vier Stunden. Seinen schnellsten Marathon finishte er im April 1993 in Bonn mit 3:53 Std. Das gleiche Jahr lief er in Frankfurt 3:58:29 Std. Insgesamt zählt Bernert 49 Marathonläufe. Für seinen 50. hat er sich bereits angemeldet. Nun darf man raten, wo das sein wird.

Bereits eine Woche nach dem Lauf in der Mainmetropole hat er sein Training begonnen. So ganz war er mit seiner Vorbereitung nicht zufrieden. „Wenn alles so läuft, wie ich es plane, bin ich kommendes Jahr wieder schneller. Bisher habe ich nach einem Plan mit vorgegebener Pulsangabe trainiert.“ Die Leute, die den Plan im Internet veröffentlichen kennen aber den Trainings- und Fitnessstand von Alfons nicht. Somit war er stets unterfordert. „Erst muss ich gut durch den Winter kommen, dann sehen wir im Frühjahr weiter“, freut sich Bernert.



In Frankfurt kam er mit weiteren drei Marathonvetern nach 6:31:46 Std. ins Ziel. Da die anderen vor ihm gestartet sind, ist deren Zielzeit langsamer als seine. Nach dem Einlauf in die Festhalle wurde das Tor hinter ihnen runtergelassen und die drei Finisher wurden so gefeiert wie die Sieger des Marathons. Als die diesjährigen Sieger Vivian Jepkemoi (2:23:35 Std.) und Shura Kitata Tola (2:05:50 Std.) die drei im Empfang nahmen, tobte die Halle und die Freudentränen ließen sich kaum zurück halten. „So lange ich kann, werde ich in meiner Geburtsstadt Frankfurt einen Marathon laufen“, plant Alfons.

**Foto links:**

Alfons Bernert ( 2 v.r.) bei der Ehrung nach dem Zieleinlauf in der Festhalle mit den diesjährigen Gewinnern Vivian Jepkemoi (1. v.li.) Shura Kitata Tola (1.v.re) und Renndirektor Jo Schindler (3.v.re).

**Foto unten:**

v.li. Frank König, Saskia Alflen, Ralf Montermann und Klaus Jahnz,

nicht auf dem Bild

Bodo Lange und Alfons Bernert



Mit ihm waren noch weitere LG'ler am Start. Ralf Montermann finishte seinen zweiten Marathon mit persönlicher Bestzeit von 4:21:12 Std. Eigentlich hatte er vor, knapp unter 4:30 Std. zu laufen. „Es lief von Anfang an super. Das Wetter, die Strecke und die Zuschauer – alles hat gepasst. Das war ein toller Tag“, erinnert sich Ralf gerne an den Tag. Klaus Jahnz (5:03:38 Std.) lief seinen dritten Marathon im Oktober. Frank König erreichte das Ziel nach 5:26:43 Std. Er erlitt unterwegs einen Einbruch, was ihn aber nicht zurückhielt weiter zu laufen. „Aufgeben gibt es nicht“, so seine Devise. „Jeder Marathon muss erst einmal gelaufen werden und ankommen, ist für einen Hobbyläufer das wichtigste“ lobte Klaus Jahnz seinen Lauffreund. Ebenfalls liefen Saskia Alflen (4:34:47 Std.) und Bodo Lange (3:20:18 Std.) erfolgreich, sie starteten aber an dem Tag nicht für die LG Laacher See.