



# Erst mal Schwerpunkt Halle

**R**ichard Ringer läuft gerne am Ende eines Spitzenfeldes. Manchmal zieht er dann an allen vorbei wie zuletzt bei den deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig, wo er die 3.000 m vor den hochkarätigen deutschen Konkurrenten Florian Orth und Timo Benitz in 7:59,48 min sicher gewann. International läuft der dreifache deutsche 5.000-m-Meister jedoch wie zurzeit alle gebürtigen Europäer den afrikanischen Spitzenläufern hinterher. Und das trotz einer glänzenden 5.000-m-Bestzeit von 13:10,94 min.

Geht Ringer bei Scharmützeln mit den Höhenmenschen anfangs mal in Führung, wird er gleich kritisiert wie in Rio de Janeiro, wo er wenig überzeugend im olympischen Vorlauf ausschied oder in Peking 2015 bei der Weltmeisterschaft, wo er im Endlauf 14. und Vortzter in einem Spurtrennen mit 14:03 min ankam. Immerhin war der Blonde aus Friedrichshafen dort drittbester Europäer hinter Mo Farah und dem Kenia-Türken Kaya.

Umso mehr freute sich Ringer über seine Bronzemedaille bei den Europameisterschaften von Amsterdam in einem der knappsten 5.000-m-Finale, wo vier Läufer nebeneinander über die Ziellinie stürmten. Es hätte auch Platz 1 sein können. Doch ähnlich wie Gesa Krause 2015 bei der WM in Peking mit Silber war Ringer auch mit EM-Bronze zufrieden. „Endlich eine Medaille, da war es fast egal welche“, erklärte er, „ich war schon Vierter, Fünfter, Siebter international, ich wollte endlich eine Medail-

le.“ Im Juli 2016 waren zwei in Spanien eingebürgerte Marokkaner vor ihm.

## HALLENLÄUFE STATT CROSS

Klar, dass der Friedrichshafener in diesem Jahr nicht auf die Weltmeisterschaft in London reflektiert, sondern auf ein europäisches Erfolgserlebnis. Das könnte zunächst die Hallen-Europameisterschaft in Belgrad sein oder die Team-EM in Lille. Gerne erinnert man sich an seinen überraschenden Sieg bei der Team-EM in Braunschweig 2014. Da brillierte der jetzt 27-jährige Betriebswirt erstmals vor einem internationalen Forum. Es war sein Jahr: erst deutscher Crosslaufmeister, dann deutscher 10.000-m-Meister, schließlich stieß er auch Arne Gabius vom 5.000-m-Thron und zwang den damals wie er in hellblau laufenden Tübinger auf die längeren Strecken. Bei der Europameisterschaft in Zürich sprang dann der undankbare vierte Platz heraus.

Ringer ist dank seines kämpferischen Laufstils auf jedem Belag stark, ob auf der 400-m-Rundbahn, beim Crosslauf oder in den engen Hallenkurven. Sozusagen ein Allesfresser. Er wägt jedoch Jahr für Jahr sorgsam ab, wie er die Schwerpunkte setzt. Im letzten Winter verzichtete er auf einen aussichtsreichen Einsatz bei der Cross-EM in Sardinien und hat stattdessen einen Erfolg bei der Hallen-Europameisterschaft in Belgrad im Visier. Dabei dürfte ihm zu gute kommen, dass Mo Farah nach seinem Hallen-Europarekord über 5.000 m



Richard Ringer freut sich in Düsseldorf über die EM-Norm. Foto: Wille

in Birmingham verkündet hat, das sei sein letztes Hallenrennen.

Einen internationalen Erfolg ist sich Ringer selbst schuldig nach dem Tief im olympischen 5.000-m-Vorlauf von Rio, wo er erst später feststellte, dass er durch eine Infektion im Körper und nicht durch die Wärme oder zu schnelles Anfangstempo weit zurückgefallen war. Die Euphorie in der Heimat über seine Bronzemedaille bei der Europameisterschaft war schnell verfliegen, der Alltag des Managers im Controlling einer Maschinenfabrik in Friedrichshafen hatte



Richard Ringer als einziger gebürtiger Europäer am Ende des 5.000-m-Finales bei der Weltmeisterschaft in Peking 2015. Fotos(2): Mast

### Richard Ringer

\*27.2.1989 in Überlingen  
Verein: VfB LC Friedrichshafen  
Größe/Gewicht: 1,82 m, 63 kg  
Trainer: Eckhard Sperlich

### Erfolge, international:

5.000 m: 3. Platz EM 2016, 4. Platz EM 2014, 14. Platz WM 2014, 7. U23-EM 2011  
3.000 m: 5. Platz Hallen-EM 2015, 7. Cross-EM 2013, 1. Platz Team-EM 2014 + 2015  
Cross: 4. Platz Cross, U23 2011

### Deutsche Meisterschaften:

DM-1. DM 2014, 2015, 2016 5.000 m  
DM-1. 2014 10.000 m  
DM-1. Cross, 2013, 2014, 2016 lang  
DM-1. Halle 2015 3.000 m

### Bestzeiten:

800 m:	1:50,11	2013
1.500 m:	3:38,83	2016
3.000 m:	7:46,18 (Halle)	2015
	7:46,59 (Freiluft)	2016
5.000 m:	13:10,94	2015
10.000 m:	28:28,96	2014
	10 km: 29:39	2015
	21,1 km: 67:37	2010



ihn wieder. „Es war schon fast zuviel mit den Medien, die kannten so einen Erfolg ja nicht“, stellte Ringer in einem Gespräch nach dem Hallenmeeting in Düsseldorf fest. Da war er eiskalt hinter drei afrikanischen Spitzenläufern sein Tempo gelaufen, um die Norm für die Hallen-EM zu erfüllen. 7:55 sollten es sein, 7:53,56 min waren es. Mit einem Trainingslager in Portugal hatte er sich in Form gebracht, bis zu 170 km war er in der Woche gelaufen, hatte aber auch ein zügiges Tempotraining absolviert.

„Morgen um 10 Uhr haben wir in der Firma eine Konferenz, da fliege ich ganz in der Frühe hin“, erklärte er zum Abschluss unseres Gesprächs. Eine kurze Nacht nur in Düsseldorf. Richard Ringer war wieder ganz der Manager, zurzeit mit einer 30-Stunden-Woche für seinen Spitzensport entlastet. Aber das Leben am Bodensee kann auch beschaulich sein. Manchmal ist er bei seiner Freundin in Meersburg am anderen Ufer des Bodensees und setzt am nächsten Morgen mit der Fähre zum Arbeitsplatz über. Trainingsmäßig harmonisiert beim VfB Friedrichshafen ein Trio: Richard mit Martin Sperlich als Läufer und dessen Vater Eckhard als Trainer. Der zwei Jahre jüngere Martin kommt von der Mittelstrecke. So kann Richard mit ihm als Partner auch seine Spurfähigkeit überprüfen. In Leipzig bei der Hallen-DM war Sperlich Vierter.

Zwischen Düsseldorf und Leipzig war ein neuer Trainingsblock mit Höhen training in Südafrika wichtiger als weitere Starts in der Halle. Dies ist Richard Ringer offensichtlich gut bekommen. Die Planung für Belgrad scheint zu stimmen.

**Manfred Steffny**



Der 28-Jährige läuft als Vierter ins Ziel.

## Gelungene Generalprobe für Löningen

„Bayrische Cross“ sind oft die halbe Miete bei den Platzierungen der deutschen Meisterschaften. Daher lohnte es sich, in Kemmern, 7 km von Bamberg entfernt, dabei zu sein. Martin Grau (LSC Höchststadt/Aisch) beeindruckte im Lauf der Mittelstrecke durch einen souveränen Sieg. Bei den Frauen ließ Gesa Bohn (LAC Quelle Fürth) keinen Zweifel an ihrem Titelgewinn aufkommen. Die Männer-Langstrecke sah einen wiedererstarteten Simon Boch (LG Telis Finanz Regensburg). In den Jugendklassen schnappten die Triathleten den ein und anderen Titel den Läufern weg.

**Von Artur Schmidt**

Im Jahr der 1.000-Jahrfeier des schmucken Dörfchens Kemmern hatte der BLV-Vizepräsident Willi Wahl bei der Vergabe der Meisterschaften ein glückliches Händchen. 600 Sportler kämpften in zehn Wertungsläufen um Einzel- und Mannschaftstitel. Die Running Abteilung um Klaus und Christine Geuß hatten sich viel Mühe gegeben, um diese Meisterschaften optimal zu gestalten. Eine hervorragend präparierte Laufstrecke in der Mainau mit einer kleinen Einführungsrunde von 650 m und einer großen Runde von 1.250 m Länge, war mit künstlichen Hindernissen in Form von Strohhallen, einem aufgeschütteten Hügel anspruchsvoll und meisterschaftswürdig gestaltet.

Die Seniorinnen der AK 35 bis 70 begannen über 6.250 m. Christiane Adriaanse (Coburg) überlief nach 23:58 min als Siegerin der AK 40 die Ziellinie. Dichtauf folgte die deutsche Crossmeisterin von 2015, Anita Weber (Straubing), als schnellste der W45. Auch in den anderen Altersklassen heimsten bekannte „Laufgesichter“ die Titel ein.

Dr. Wolfgang Huber (Ruhstorf) war in der M70 wieder einmal der Dominator. Mit acht Teilnehmern war die M75 stark besetzt. Am Ende hatte der 77-jährige Ingolstädter Albert Walter wieder einmal einen bayrischen Meisterschaftstitel gewonnen. In der der M35-45 über 7.500 m vermasselte Edwin Singer (LG Allgäu) nach 25:05 min dem Penzberger Markus Brenner die Titelverteidigung. Marcus Unsleber (Hammelburg), und Jan Lettenmaier (LG Stadtwerke München) erkämpften sich die Titel in der M40 bzw. M45. Bei den Nachwuchsläuferinnen spuckten die Triathletinnen den Leichtathleten gehörig in die Suppe. Ungewöhnlich groß die Beteiligung im Lauf der U18 und U20 weiblich über 3.150 m.

Gesa Bohn (Fürth) stürmte im Lauf der Frauen vorweg. Babinja Wirth (Ebermannstadt) freute sich über ihren Titelgewinn in der U23. Auf der Männer-Mittelstrecke über 3.000 m kämpfte Martin Grau (Höchststadt) gegen die schnellen Jungs aus Regensburg, Zusaam, Weiden und Fürth. Mit viel Speed überlief er nach 11:06 min als Sieger die Ziellinie.

Sein Ziel ist die WM-Teilnahme in London über die Hindernisse. Silber ging an Ramdane Cherif und Bronze an Johannes Estner. Allrounder Maximilian Zeus gewann die Wertung in der U23.

Das Rennen der Männer-Langstrecke über 8.750 m sah mit Ramdane und Koller zwei Telis-Akteure ca. 40 min nach der Mittelstrecke wieder am Start. Ein hartes Programm hatten sie sich auferlegt, nachdem sie erst Tage zuvor aus dem Trainingslager aus Südafrika zurückgekehrt waren. Ihr Teamgefährte Simon Boch musste dafür nur einmal ran. Dies sollte sich auszahlen. Boch bestimmte das Renngeschehen. Nur 1 sec trennten in der Endabrechnung den 4. Tim Ramdane Cherif, Tobias Schreindl (LG Passau) und den Zweiten, Addisu Tulu Wodajo. Simon Boch, in der in der Vergangenheit oft verletzt, war der Erfolg zu gönnen. Er wird wie andere Sieger bei der DM von Löningen am 11. März mitmischen.



Gesa Bohn gewinnt das Frauenrennen.

Foto: Wilhelmi