

Leiden, Glück und viele Bananen

253,17 Kilometer: **NICOLAS KIEFER** hat eine Mission erfüllt / Der ehemalige Tennisprofi schafft alle sechs Major-Marathons

HANNOVER. Zusammenge-
rechnet sind es 253,17 Kilome-
ter. Und auf dem Weg zu dieser
Summe kam sechsmal diese Fra-
ge auf: „Was mache ich hier
eigentlich?“ Gestellt hat sie sich
der ehemalige Weltklassesennis-
spieler Nicolas Kiefer (46). Und
zwar immer dann, wenn er um
einen Stern bei den World Mara-
thon Majors mitflie. Berlin, To-
kio, Boston, Chicago, New York
und London gehören dazu – und
seit dem 15. April hat „Kiwi“
diese Mission erfüllt, in Boston
gab es für ihn die Majors-Plaket-
te.

Das ist seine Marathongeschichte: Nach dem Ende seiner Karriere als Tennisspieler im Jahr 2010 ging Kiefer 2012 erstmals auf die 42,195 Kilometer lange Strecke – in der Heimat Hannover. 3:39:09 Stunden brauchte er damals. „Dann habe ich beschlossen, dass es das nicht gewesen sein kann.“ Also war er im folgenden Jahr wieder dabei, 3:28:20 Stunden standen dann auf der Stoppuhr. Bis heute ist das seine persönliche Bestzeit. „Danach ging es mir richtig schlecht. Aber ich habe Blut geleckt. Und dann kam Berlin.“ Da machte Kiefer 2019 den Anfang in Sachen World Marathon Majors, auch wenn es damals noch gar nicht sein Plan war, alle sechs laufen zu wollen.

„Berlin war cool. Eine tolle Stimmung“, sagt Kiefer, der damals 3:54:55 Stunden benötigte. Marathon – der habe ihn schon während seiner Karriere gereizt, aber neben dem Tennis war mitzulaufen nicht drin. Aber eben danach. „Ich habe eine Herausforderung gesucht, die an die körperlichen Grenzen geht. Ich liebe den Zwiespalt, diese

Herausforderung. Nach zehn Kilometern fragt man sich, wie man das durchhalten soll. Aber im Ziel ist es dann einfach überwältigend.“

Auch wenn der ehemalige Weltranglistenvierte beim Tennis viel erlebt hat, so ist Kiefer vor einem Marathon noch aufgeregt. „Aber beim Startschuss fällt die Last ab“, sagt er. „Was esse ich wann?“ Das ist eine der Hauptfragen, die er sich dann stellt. Seine Tennis- und Marathonsbilanz in dieser Hinsicht: „Mittlerweile muss ich eine ganze Bananenplantage verdrückt haben.“

2022 folgten London und New York, beide Städte kennt Kiefer bestens. „In London habe ich im selben Hotel geschlafen wie damals bei Wimbledon. Beim Lauf war es brutal heiß.“ Kiefer war 3:59:23 Stunden unterwegs. Und New York? Klar, durch die US Open kennt er sich auch hier aus. „In den Central Park zu laufen, das war ein Erlebnis.“ Kiefer kam nach 3:59:04 Stunden ins Ziel – und hatte wieder viel zu erzählen. Wie von dem Bus, der sich auf dem Weg zum Start mit ihm drin zunächst verfahren hatte.

Ein Gespräch mit einem Freund hatte Kiefer da bereits recherchieren lassen. Dieser hatte ihm von den World Marathon Majors erzählt, Kiefer roch Lunte und beschloss, auch um die Plakette, die es für das Absolvieren aller sechs großen Marathons gibt, laufen zu wollen.

Vier Stunden, das war die Marke, unter der er stets bleiben wollte. In Tokio, im März 2023, wurde es heikel. Am Morgen vor dem Abflug zwickte beim letzten kleinen Trainingslauf in der

Nicolas Kiefer mit den sechs Medaillen um den Hals und der Majors-Plakette in der Hand.

Foto: Florian Petrow

Eilenriede seine Wade. „Ich habe jede Salbe, die ich gefunden habe, draufgeschmiert.“ Am Ende ging es gut, auch wenn Kiefer mit letzter Kraft ins Ziel sprinten musste: 3:59:53 – „das war eng“, sagt er.

Im Oktober 2023 folgte Chicago, 3:58:37 Stunden brauchte Kiefer dort. Und er hatte damit fünf von sechs Major-Sternen auf der Rückseite seines Laufshirts rot eingefärbt. Jetzt in Boston sahen das alle, die Kiefer überholten. Der Veranstalter hatte es gut gemeint, ihn mit der Startnummer 2004 (2004 holte Kiefer mit Rainer Schüttler im Doppel Olympiasilber in Athen) ausgestattet. Das hatte zur Folge, dass er in der ersten Runde „mit den ganzen Raketen“ star-

ten durfte. „Du schaffst das!“ „Gut gemacht!“ „Noch diesen einen!“ Das waren Sätze, die Kiefer zu hören bekam – als er kämpfen musste.

„Nach 30 Kilometern wurde es verdammend eng, musste mich quälen.“ Dann kam die magische Hannover-Marke: noch sechs Kilometer. „Eine Mascheerunde. Aber es waren die schlimmsten Meter. Brutal, echte Schmerzen, schwere Beine, Krämpfe. Aber darum ging es, das war die Mission“, sagt Kiefer – der damit die „Was mache ich hier eigentlich?“-Frage beantwortet hatte. Seine Frau Anna wartete im Ziel – und auch die Majors-Plakette. Es gibt niemanden außer Kiefer, der alle Majors beim Tennis gespielt und eine

Olympiamedaille geholt hat sowie alle Marathon-Majors unter vier Stunden gelaufen ist. Geschenkt, dass die Treppen von Bostons U-Bahn danach kaum noch zu bewältigen waren für ihn: „Das war es mir wert.“

Und was plant „Kiwi“ jetzt? 13 Marathons (fünfmal Hannover, dreimal Berlin, London, Chicago, New York, Tokio, Boston) hat er hinter sich. „Bevor ich 50 werde, muss noch was passieren“, sagt er. „Vielleicht alle sechs Majors in einem Jahr. Träume nicht dein Leben, lebe deine Träume. Ich werde mir etwas überlegen.“ Klar ist: 2024 kommt kein Marathon mehr hinzu. „Aber die nächste Challenge wird kommen“, sagt Kiefer.

Nico Röger (links), Geschäftsführer von Hannover Concerts, und Volker Schmidt, Aufsichtsratsvorsitzender der Ideen Expo, enthüllen das Line-up für die Ideen Expo 2024.

Foto: Jonas Dengler



Cro und Nico Santos spielen auf der IdeenExpo

Kostenlose Konzerte bei Europas größtem
Jugendevent für Wissenschaft und Technik

HANNOVER. Der eine versteckt sein Gesicht gerne hinter seinem Markenzeichen, einer Pandamaskе. Der andere ist einer der wichtigsten Strippenzieher der deutschen Popmusik. Beide – Cro und Nico Santos – gehören zu den erfolgreichsten Solokünstlern des Landes, und nun werden sie beide in Hannover auftreten.

Die Popstars sind die Hauptattraktionen des Bühnenprogramms der diesjährigen IdeenExpo auf dem Messegelände. „Konzerte gehören zur DNA der IdeenExpo“, sagt deren Aufsichtsratsvorsitzender Volker Schmidt. „Alle sind willkommen.“

So geht es am 8. Juni mit dem Auftritt von Nico Santos. Der auf Mallorca aufgewachsene 31-Jährige (bürgerlicher Name: Nico Wellenbrink) war schon als Produzent und Songwriter – unter anderem für Helene Fischer, Lena und Mark Forster – erfolgreich, bevor er 2017 mit seinem Singledebüt „Rooftop“ ins Licht der Öffentlichkeit trat.

Songs wie „Play with fire“ oder „Like I love you“ und die Teilnahme an der siebten Staffel der Vox-Sendung „Sing meinen Song“ festigten seinen Status. Wer vor ihm in Hannover auftritt, ist noch geheim. Die Veranstalter sind jedoch sicher, ihr Publikum begeistern zu können.

Cro, der Mann mit der Maske,
tritt am Sonnabend, 15. Juni, auf

(wegen des Auftaktspiels der Fußball-EM gibt es in diesem Jahr kein Konzertprogramm am Freitag der zweiten IdeenExpo-Woche). Der Baden-Württemberger verbindet Rap und Pop zu einer Musik, die er „Raop“ nennt, und das seit der Veröffentlichung des Songs „Easy“ im Jahr 2011 ausgesprochen erfolgreich.

Als Vorgruppe spielt an diesem Abend die neunköpfige hannoversche Band Passepartout mit genresprengenden Raps auf Deutsch und Französisch. Außerdem dabei: Newcomerin Paula Engels.

„Es freut uns sehr, dass wir wieder maßgeblich zur musikalischen Programmgestaltung der IdeenExpo beitragen durften“, sagt Nico Röger, Geschäftsführer vom Veranstalter Hannover Concerts, der das Konzertprogramm für Europas größtes Jugendevent im Bereich Technik und Naturwissenschaften verantwortet. Es sei, so Röger, „stets eine Herausforderung für Hannover Concerts, starke Künstlerinnen und Künstler für die Konzertabende zu buchen. Ich denke, das ist uns in diesem Jahr besonders geglückt.“ **GOL**

➤ Der Eintritt zur IdeenExpo (8. bis 16. Juni) ist wie in den Vorjahren frei. Das gilt auch für die Open-Air-Konzerte auf dem Gelände nahe der großen Freitreppe an der Exponale.

YOUR COREfloor

Ein Kunstwerk unter den Böden

Design: Außergewöhnlich.
Technik: Zukunftsweisend.

Aktionszeitraum bis 14.05.2024 bzw. nur solange der Vorrat reicht.

ÄUSSERST stabil <small>bis zu 400 qm ohne Dehnungsfuge!</small>	FÜHLBAR authentisch	BASIS <small>NATURKORK</small>
HERVORRAGEND lichtecht	ECHT wasserfest	UV KERAMIKLACK
EINFACH verlegbar	ANGENEHM leise	CORElastisch <small>LVT-DECKSCHICHT</small>

IN 4 VERSCHIEDENEN STEIN-DEKOREN ERHÄLTICH

PATIO LIGHT

PATIO GREY

PATIO CREME

PATIO BLACK

IN 12 VERSCHIEDENEN HOLZ-DEKOREN ERHÄLTICH

CELLA CREME

CELLA GOLDEN

CELLA SAND

BELETAGE CARAMEL

BELETAGE NOIX

BELETAGE CHAMPAGNER

BELETAGE VANILLE

CORETTI MANDEL

CORETTI ECRU

BIFORE CREME

BIFORE CAPE

BIFORE NATURE

Your COREfloor

- Äußerste Strapazierfähigkeit
- 100%ige Wasserfestigkeit
- Hervorragende Lichtechtheit
- Zuverlässige Rutschfestigkeit
- Sehr hohe Fleckenunempfindlichkeit
- Pflegleichtigkeit
- Mit integrierter Korkdämmung
- 8,5 mm Stärke, 0,7 mm Nutzschicht
- Nutzungsstufe 34

49.99

inkl. Dämmung und Fußleiste

Laminat DEPOT

www.laminatdepot.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr · Sa 9 - 18 Uhr

Laminat-Lager Mitte GmbH · Herforder Str. 158 · 33609 Bielefeld

Hannover

am A2 Center · Varrelheide 204

TEST TOP SERVICE-QUALITÄT

AUSGABE 3/2021

Kundenservicebefragung ***** 2021/22

Laminat DEPOT

IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

Ausgezeichnet:

Heimtex Star 2019

Fachhändler des Jahres

BTH Heimtex Hamburg

www.raumausstattung.de

Soziales Engagement

Sonntag ist Schautag!

12-16 Uhr

keine Beratung u. kein Verkauf außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten!

Jetzt 18x · auch in: Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert und Wuppertal

13350HAN