

Er läuft für Liebe, Frieden und Demokratie

Marathon-Europameister **AMANAL PETROS** von Hannover 96 spricht über Erfolge, die Streckenprobleme in Birmingham und Rassismus, den er erlebt

Amanal Petros ist zurück von seiner Tour der Schmerzen. Der Marathon-Europameister von Hannover 96 genießt nach seinem EM-Triumph in Birmingham einige freie Tage. Der 31-jährige Sportsoldat hatte unter schweren Bedingungen souverän Gold gewonnen und in der Teamwertung zudem Silber für Deutschland geholt. Petros, der mit dem Laufteam Niedersachsen trainiert, trägt eine Baseballkappe und eine Kette mit Kreuz. Und er strahlt die meiste Zeit. Im Interview spricht der Vizeweltmeister von 2025 aber auch über unschöne Themen.

Amanal Petros, wenn Sie wie ein Zauberer mit dem Finger schnippen könnten und in ein neues Haus einziehen, wo würde das in Hannover stehen?
Das wäre schön (lacht). Es würde direkt am Maschsee stehen, wo ich sofort ein paar Runden drehen kann. Ich liebe diesen See. Er hat einen rauen, fast natürlichen Boden. Es ist gesund, da zu laufen. Es ist flach und nicht weit zum Olympiastützpunkt. Außerdem gibt es einen kleinen Wald, in den man laufen und dort ein paar Runden machen kann. Das ist einfach schön.

Sie kommen tatsächlich endlich aus Bochum nach Hannover in diesem Herbst und werden hier wohnen.
Ja, so ist es geplant. Ende Oktober soll es so weit sein. Wo genau, das wird sich noch finden.

Das EM-Gold ist ein weiterer Riesenerfolg. Dabei war dieses Jahr nicht einfach. In London waren Sie 15. und enttäuscht. Dann kamen Sie stärker zurück. Wie haben Sie das geschafft?
Ich glaube immer daran, dass es heute gut funktionieren kann – und morgen vielleicht nicht. Was ich gelernt habe, ist, beide Dinge zu akzeptieren und damit zu leben. Letztes Jahr war super gut, ich war sehr erfolgreich. In die-

sem Frühjahr habe ich den deutschen Rekord im Halbmarathon gebrochen (59:22 Minuten, die Red.). London war nicht so gut. Aber ich habe nicht aufgegeben, sondern bin wieder aufgestanden. Ich weiß, was ich drauf habe. Und ich habe daraus gelernt.

Wie war Ihre Reaktion?
Ich habe mir gesagt, du musst jetzt auf einige Dinge verzichten. Ich bin sofort ins Trainingslager nach Kenia geflogen. Habe recherchiert, was die Fehler waren, und hart gearbeitet. Eigentlich wollte ich mit meinen Freunden in Deutschland Zeit verbringen.

Also sofort voller Fokus auf die nächste Aufgabe ...
Ja. Ich wollte immer Europameister sein. 2022 in München war ich Vierter, in Rom 2024 war ich Dritter. Ich wollte in diesem Moment, bei der EM, vernünftig vorgehen. Ob es klappt oder nicht, spielt keine Rolle. Es war klar, ich werde es weiter versuchen. Ich bin sehr froh, dass ich in Birmingham erreicht habe, was ich mir vorgenommen hatte.

Sie sind ein dominantes Rennen gelaufen. Und Sie hatten es unter Kontrolle, richtig?
Ja, das hatte ich definitiv. Aber das war etwas gemein. Ich hatte Schwächen einiger Athleten gesehen. Da war ein Stück, auf dem es scharf bergab ging, da sind viele zurückgefallen. Und an der Stelle habe ich angegriffen, etwa bei Kilometer 25. Und das habe ich noch einmal getan, und bei Kilometer 28 war ich dann alleine. Das war die Taktik.

Sie haben mal gesagt, dass Sie merken, wenn die Rivalen nachlassen.

Ja. Man hört die Stimmen und kann in ihre Gesichter sehen. Das ist zwar nicht nett, aber das können die anderen auch. Das gehört dazu. Aber du musst auch selbst deine Kraft und Energie richtig einschätzen. Du kannst nicht angreifen, wenn du selbst müde bist.

Die Strecke in Birmingham war extrem anspruchsvoll ...
Sie war grauenhaft, ein anderes deutsches Wort möchte ich nicht sagen. Mehr als 30 Athleten hatten muskuläre Probleme, unter anderem mein Teamkollege Richard Ringer. Und Fabienne Königstein, mit der ich für Hannover 96 laufe, hatte so große Schwierigkeiten an der Hüfte, dass sie aufgeben musste. Das lag an der steilen Strecke. Der Weltverband und der europäische Verband vergessen uns Marathonläufer. Es geht um schöne Bilder von der Stadt, die aus der Luft aufgenommen werden. Das war schon bei Olympia in Paris so. Aber mit Sport hat das nichts zu tun. Solche Strecken sind gefährlich, sie können Karrieren beenden.

Inzwischen sind Sie ein Star der Leichtathletik. Werden Sie oft angesprochen auf der Straße?
Ja, mittlerweile schon. Es hat eine innere Energie, die Aufmerksamkeit ist für die Athleten wichtig. Sie macht den Sport groß. Und Sport ist Liebe, ist Frieden, ist Demokratie. Darum ist es wichtig, den Sport, auch das Laufen, noch größer zu machen. Für Hannover zum Beispiel würde ich mir wünschen, dass es mehr Laufgruppen für Frauen gibt.

Es gab nicht nur positive Kommentare nach Ihrem Erfolg. Erfahren Sie Hass in den sozialen Medien?



Siegermentalität: Amanal Petros freut sich in Birmingham über Gold. Foto: Sven Hoppe/dpa

Absolut, ja. Das ist sehr traurig. In den letzten zwei Jahren ist das leider sehr schlimm geworden. Vieles ist rassistisch. Wenn ich

wegen meiner Hautfarbe beleidigt und provoziert werde, ist das schade. Das sind komische Menschen. Trotzdem: Deutsch-

land ist bunt. Wir brauchen Migranten und Flüchtlinge, die hier arbeiten und sich integrieren. Und ich verliere meinen Fokus

nicht. Beim Marathon in Frankfurt im Oktober will ich den Europarekord. Das ist das nächste Ziel.

Er fährt bis nach ganz oben

Hanno Stetefeld (18) strampelt 4020 Kilometer von Italien ans Nordkap – und landet in den Top 15

Für normale Sportler übersteigt das die Vorstellungskraft: 4020 Kilometer mit dem Rad, in zwölf Tagen und drei Stunden. Von Rovereto in Norditalien bis zum Nordkap am nördlichen Ende Norwegens. Dazu 30.000 Höhenmeter. Das ist das Northcape4000: ein Ultra-Event – und für Hanno Stetefeld ein Traum.
Der 18-jährige Triathlet vom TSV Anderten hat ihn sich erfüllt. Er kam sogar unter den ersten 15 Teilnehmern ins Ziel, die die Mindestzeit erreichten. Denn das Northcape4000 ist kein klassischer Wettkampf, sondern eher ein Abenteuer. Die Veranstalter haben eine Mindest- und eine Maximalzeit festgelegt. Frühestens nach zwölf, spätestens nach 26 Tagen müssen die Teilnehmer angekommen sein.

Regeln gibt es nur wenige. „Nur die Strecke ist exakt vorgegeben, per GPS wird jeder Teilnehmer erfasst“, sagt Stetefeld. Tempo, Übernachtungen, Pausen und Verpflegung liegen dagegen vollständig in der Verantwortung der Fahrer. Alles muss selbst organisiert werden. Unterstützung durch den Veranstalter gibt es nicht, Hilfe von Dritten oder Begleitern ist sogar strengstens verboten.

Auch Umwege sind tabu. Wer die Strecke etwa für einen Supermarkt, ein Hotel oder eine erlaubte Werkstatt verlässt, muss anschließend exakt an der gleichen Stelle wieder auf die Route zurückkehren. Sonst droht die Disqualifikation. Zudem müssen die Kontrollpunkte in München, Berlin, Gränna und Rovaniemi angefahren werden.
Die Liebe zum Rad wurde Stetefeld in die Wiege gelegt. „Unsere Familienurlaube waren immer Radtouren. Hanno war mit fünf Jahren zum ersten Mal dabei“, erinnert sich Mutter Angelika Stetefeld. Zu Beginn na-

türlich noch auf dem Nachläufer, einem einrädigen Anhänger. Die Eltern Holger und Angelika, Opa Helge und Bruder Arne fuhrten stets gemeinsam – nach Fehmarn, in den Westen oder in die polnische Heimat des Opas. Bei den Stetefelds gab es vor allem eines: das Rad.

„Meine erste Tour allein habe ich mit 14 gemacht. Mit Freunden in vorgebuchten Jugendherbergen nach Holland.“ Es wurde immer mehr und immer länger. Touren nach Paris, Budapest und zuletzt nach Marseille folgten. „Das waren aber Urlaubsfahrten. Ohne Zeitdruck.“ Die Idee vom Northcape4000 entstand trotzdem dabei. „Ich wollte ausprobieren, was alles möglich ist.“

Ein Winter mit vielen Trainingsfahrten, auch auf der Rolle, und viel praktische Vorbereitung folgten. „Räder reparieren hatte ich längst von meinem Vater gelernt. Aber die Ausrüstung zusammenzustellen, war ebenso wichtig.“ Rad, funktionale und haltbare Radtaschen – und das alles bei möglichst geringem Gewicht. Nur bei den Powerbanks wurde nicht gespart. Drei mussten es sein, damit Stetefeld jederzeit Kontakt halten konnte.

Körperliches und mentales Training, Ernährung, Schlaf und natürlich auch die Schule des Zwölfteklässlers bestimmten sein Jahr. Viel Zeit für anderes blieb nicht.

Dann endlich der Start: minimales Gepäck, aber maximale Motivation. „Aus Kostengründen bin ich mit dem Flixbus nach Italien gefahren.“ Mit 500 Gleichgesinnten – 200 weitere kamen beim Zweitstart in Berlin dazu – ging es über die Alpen. „Das waren schon sehr beeindruckende Naturerlebnisse.“ Gleichzeitig begann das Aus-testen der eigenen Grenzen. „Ich hatte meine erste Unter-

kunft nach 280 Kilometern gebucht, war aber schon um 16 Uhr da. Da bin ich noch etwas weiter gefahren.“ Der Ehrgeiz war geweckt. Die Naturspektakel, die Stimmung unter den Mitstreitern, aber auch die Anfeuerung von Anwohnern in den entlegensten Dörfern trugen ihn weiter.

Doch die Euphorie blieb nicht konstant. In Tschechien kamen Regen, ein Platten und wenig Schlaf zusammen. „Da habe ich mich schon gefragt: Alter, was machst du hier eigentlich? Aber ans Aufgeben habe ich nie gedacht.“

Im Gegenteil: Der Ehrgeiz wuchs. Auch die Fährde von Polen

nach Schweden musste in die Planung passen. „Die fuhr zweimal am Tag. Ich wollte unbedingt eine Abendfähre erreichen, damit ich nicht Tageszeit zum Fahren verliere.“

In Skandinavien begann für Stetefeld die emotionalste Phase. „Die Sonnenauf- und -untergänge und die Natur waren da wirklich einmalige Erlebnisse.“ Dazu kamen die Weite und Einsamkeit. Einmal hatte er sich allerdings verkalkuliert. Über 130 Kilometer kam kein Supermarkt, seine Vorräte gingen zur Neige. Stetefeld schaffte es trotzdem.

Wenn er einkaufen konnte, wurde vieles sofort gegessen, denn Platz war auf dem Rad kaum vorhanden. „Gesundes Essen war das nicht. Ein paar Äpfel, viele Kohlenhydrate und Weingummi.“ Irgendwie mussten schließlich rund 6000 Kilokalorien pro Tag zusammenkommen.

Auch die Nächte im Zelt wurden immer kürzer. Manchmal nutzte Stetefeld ein Hotel zumindest zum Waschen seiner Trikots. Die mögliche Fahrtzeit wurde dagegen immer länger. „Am Ende bin ich auch 25 Stunden am Stück gefahren.“

Denn inzwischen wollte Stetefeld das Ziel unbedingt in der Mindestzeit erreichen. Das gelang ihm. Dafür wartete bereits das nächste Problem: „Ich hatte so gut wie keine Klamotten mit und meinen Rückflug erst nach 20 Tagen gebucht.“

Stetefeld schaffte es, den Flug umzubuchen und früher nach Hause zu kommen. Nur zwei Tage mit jeweils elf Stunden Schlaf blieben ihm, dann saß er schon wieder im Sattel. Dieses Mal allerdings nicht für die nächste Ultra-Tour: Sein Triathlon-Oberliga-Team wollte er nicht hängen lassen und für das Rennen am Altwarmbüchener See zur Verfügung stehen.



Vor dem Globus am Nordkap: Hanno Stetefeld hat es geschafft. Foto: privat

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER

Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!

Briefmarken und Münzen

Kunst und Antiquitäten

Experten-Schätzungen (auch vor Ort)

Online- und Saalauktionen

Tiergarten Auktionen Hannover GmbH
Telefon: 0511-35351102
www.tiergarten-auktionen-hannover.de

BIRKENSTOCK

STOCK-SCHUHE

GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover

jetzt altzeit-hoch

JUWELIER COHRS

Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.

Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Diamanten | Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn)
Bruchgold | Altgold | Münzen | Barren | Erbschaften | Luxusuhren

2x in Hannover
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33
Telefon & WhatsApp 0511/2157937
www.juwelier-cohrs.de

Elektromobile & Wartungsservice

- Vertragspartner vieler Krankenkassen
- bis 15 km/h schnell
- Reichweite bis 60 km
- Ausstellung und Probefahrt
- verschiedene Größen und Ausführungen
- Vermietung
- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
- Parkplätze vorhanden

Kostenloser Akku-Check

Alt gegen Neu Rabatt !!!

Sanitätshäuser Stephan Stöppel

Völgerstraße 6 · 30519 Hannover · Telefon 95 90 56-0
Wallensteinstraße 15 · 30459 Hannover · Telefon 30 05 67-2

HEIMANN FLEISCHEREI & PARTYSERVICE

QUALITÄTSFLEISCH, WURST- UND SCHINKENSPEZIALITÄTEN

aus eigener Herstellung

FÜR LAATZEN UND DIE REGION HANNOVER.

Oesselse • Weidenstraße 6
Tel. 05102 / 3224

Di.-Fr. 8:00–12:30 Uhr & 15:00–18:00 Uhr
Sa. 7:00–12:00 Uhr