



Presse-Information
BMW BERLIN-MARATHON
22. September 2017

Die „Hahner-Twins“ im Interview: „Berlin besitzt einfach einen ganz besonderen Spirit.“

- **Nach langwieriger Verletzungspause feiert Anna Hahner ihr Comeback beim 44. BMW BERLIN-MARATHON 2017.**
- **Lisa Hahner spricht über ihre Erlebnisse beim Kapstadt-Marathon 2017.**
- **„Durch BMW wird dem Laufen eine ganz andere Plattform geboten.“**

München/Berlin. In drei Tagen starten über 45.000 Läufer beim 44. BMW BERLIN-MARATHON 2017. Mit dabei: Anna Hahner, die nach langwieriger Verletzungspause in der Bundeshauptstadt ihr Comeback feiert. Ihre Zwillingsschwester reist direkt vom Kapstadt-Marathon nach Berlin. In Südafrika führte die BMW Markenbotschafterin lange das Feld an, ehe sie knapp vor der 25-Kilometer-Marke – offenbar kurz vor einem Kollaps – aufgeben musste.

Lisa, Sie sind vor fünf Tagen den Kapstadt-Marathon gelaufen. Sie waren lange in der Spitzengruppe, ehe Sie kurz vor Kilometer 25 aus gesundheitlichen Gründen aufgeben mussten. Wie geht es Ihnen?

Lisa Hahner: Körperlich geht es mir ganz gut, aber ich bin immer noch ganz schön traurig und enttäuscht. Natürlich habe ich mir den Verlauf anders vorgestellt, vor allem weil ich mich auch während des Rennens so gut gefühlt habe.

Was ist genau passiert?

Lisa Hahner: Bei Kilometer 24 konnte ich plötzlich meine Arme und Beine nicht mehr koordinieren und dann wurde mir auch schon schwarz vor Augen. Auf einmal war der Marathon für mich von jetzt auf gleich zu Ende – das war schon krass.



Das Training erfordert sehr viel Disziplin und Durchhaltevermögen. Wie gehen Sie mit solchen Rückschlägen um?

Lisa Hahner: In Südafrika ist eine andere Läuferin mit folgenden Worten zu mir gekommen: ‚Marathon ist wie eine Rose. Eine Rose hat eine wunderschöne Blüte, aber auch viele Dornen.‘ Das trifft es ziemlich gut, finde ich. Wenn man die Blüte erwischt, dann ist es wunderschön. Und es ist wahrscheinlich auch so toll und so schön, weil es die Dornen gibt. Am Marathontag muss immer alles zusammenpassen. Natürlich bin ich noch traurig. Aber Anna hat mir direkt nach dem Rennen gesagt, dass ich den Blick wieder nach vorne richten soll. Und das versuche ich auch.

Den Blick nach vorne richten auch Sie, Anna. Nach langer Verletzungspause feiern Sie am Sonntag beim 44. BMW BERLIN-MARATHON 2017 Ihr Comeback. Beschreiben Sie Ihre Gefühle.

Anna Hahner: Ich bin überglücklich, das kann man gar nicht in Worte fassen. Es war mein großes Ziel, im Herbst wieder einen Marathon laufen zu können. Dieses große Ziel habe ich jetzt schon erreicht: Ich bin zu 100 Prozent gesund, ich bin fit und stehe in Berlin an der Startlinie vom Marathon. Es gab viele Momente in der langen Vorbereitung, in denen ich daran gezweifelt habe, denn es sind immer Beschwerden aufgetreten. Am Anfang bin ich noch keine guten Zeiten gelaufen. Natürlich kam dann der Gedanke: ‚Klappt das bis Berlin?‘ Irgendwie hat sich alles zum Guten gewendet. Ganz, wie ich es mir vorgestellt habe. Und jetzt darf ich am Sonntag meine Leistung zeigen.

Welche Auswirkungen hatte die Verletzung von Anna auf Ihre gemeinsamen Trainingspläne?

Lisa Hahner: Eigentlich gab es keine Auswirkungen. Wir sind zwei Individuen und waren aufgrund von Annas Verletzung auf einem unterschiedlichen Anfangsniveau. Deshalb konnte unser Training gar nicht identisch sein.

Anna Hahner: Natürlich gab es auch Einheiten, die wir gemeinsam gelaufen sind, aber grundsätzlich war der Trainingsaufbau schon sehr unterschiedlich. Bis eine Woche vor dem Marathon bin ich sehr viel Rad gefahren.



Anna, wann hat die Rehabilitationsphase geendet und wann sind Sie in das eigentliche Lauftraining eingestiegen?

Anna Hahner: Die ersten Laufschrirte habe ich am 1. Januar absolviert. Ich denke, richtig beschwerdefrei war ich im Juli. Zu dem Zeitpunkt hatte sich mein Körper komplett an das Training gewöhnt. Im Juli hat auch das spezifische Marathontraining begonnen. Die erste Jahreshälfte war also nur dafür da, meinen Körper wieder so aufzubauen, dass er eben das Training verkraftet.

Jetzt sind es nur noch wenige Tage bis zum Startschuss. Wie sehen die letzten Tage vor dem Rennen aus?

Anna Hahner: Ich bin am Mittwoch noch mal ein paar Kilometer auf der Bahn gelaufen, die letzten Tempospitzen vor Berlin. Exakt um 9.15 Uhr, also identisch mit der Startschusszeit. Kein großer Umfang, aber sehr schnell. Jetzt ist nur noch Easy-Jogging und Beine bewegen angesagt – das kann man nicht mehr Training nennen. Ich werde nicht mehr länger als 30 Minuten laufen. Ich bin so heiß darauf, wieder loszulegen und zu laufen. Jetzt heißt es, Kraft tanken.

Was machen Sie am letzten Tag vor dem Marathon?

Anna Hahner: Seit meiner Verletzung habe ich angefangen, jeden Morgen um 6 Uhr zu meditieren. Das ist das einzige „Training“, das ich beibehalte. Ich werde den Tag also wieder mit Meditieren beginnen und mich dann nicht mehr mit dem Rennen beschäftigen. Wichtig ist für mich, den Tag entspannt genießen zu können: Meine Eltern treffen, Kaffee trinken, Kuchen essen, das Race Outfit für Sonntag richten – und das war's dann schon fast. Und ganz viel Musik werde ich hören. Das mache ich gerne, das verleiht mir positive Gefühle.

Lisa, Sie begleiten Anna nach Berlin. Wie können Sie sich bei Marathonläufen gegenseitig unterstützen?

Lisa Hahner: Schon allein, dass man weiß, dass die Schwester da ist, hilft ungemein. In Berlin steht Anna im Fokus. Mein einziges Ziel ist es, sie bestmöglich zu unterstützen. Das ist auch einfach eine ganz besondere Beziehung zwischen uns. Wenn wir uns angucken, dann weiß die eine sofort, wie sich die andere fühlt. Es ist cool, jemanden zu haben, mit dem man nicht reden muss. Da reicht ein Blick.



Anna, den BMW BERLIN-MARATHON sind Sie schon so häufig gelaufen wie keinen anderen Marathon. Was macht diesen Marathon aus?

Anna Hahner: Ich werde Berlin zum vierten Mal laufen. Berlin besitzt einfach einen ganz besonderen Spirit. Zum einen schon, wenn man an der Stadtlinie steht, mit Blick auf die Siegessäule, die Sonne und das Brandenburger Tor im Rücken und die 42 Kilometer vor sich – das ist ein absolutes Gänsehautmoment. Wenn ich schon daran denke, kribbelt es in meinem ganzen Körper. Und dann ist da einfach diese unfassbar grandiose Stimmung. An jedem Meter stehen unzählige Menschen, die einen anfeuern. Man bekommt das Gefühl, alle Berliner leben den Marathon, entweder laufen sie selbst mit oder feiern die Teilnehmer, die dort laufen. Außerdem ist immer typisches Berlinwetter, also eigentlich perfekt für den Marathon. Da hat man das Gefühl, die Veranstalter haben das dazu gebucht.

In Eliud Kipchoge, Kenenisa Bekele und Wilson Kipsang treten die derzeit besten Marathonläufer der Welt am Sonntag an. Ist Berlin reif für einen neuen Weltrekord?

Anna Hahner: Es ist einfach außergewöhnlich, wenn man sich überlegt, dass Kipchoge, Bekele und Kipsang in einem Marathon laufen. Man bekommt das Gefühl, es wird alles dafür getan, damit der Weltrekord fällt. Natürlich laufen sie auch gegeneinander, das ist so im Wettkampf. Aber ich denke, hier überwiegt das gemeinsame Ziel, eine richtig schnelle Zeit zu laufen. Das ist, glaube ich, wichtiger als der Konkurrenzgedanke untereinander, weil man weiß, dass, sobald die Marke fällt, es ein Riesenschritt für den ganzen Laufsport ist und dadurch Grenzen im Kopf gesprengt werden. Außerdem steigt damit die Wahrscheinlichkeit, dass irgendwann die Zwei-Stunden-Marke fällt.

Wie geht es für Sie beide nach dem BMW BERLIN-MARATHON weiter? Steht das kommende Programm bereits fest?

Anna Hahner: An die kommende Vorbereitung und das Training denke ich jetzt noch nicht. Mein Fokus liegt voll und ganz auf Berlin, und ich freue mich einfach so sehr, dass ich nach 139 Tagen ohne Laufen endlich wieder an der Marathonstartlinie stehe. Um das Training danach kümmere ich mich dann in zwei Wochen, wenn ich mich wieder regeneriert habe. Dann heißt es, ein neues



Ziel ins Auge zu fassen. Momentan ist Berlin einfach so groß, dass ich noch nicht sehe, was dahinter ist.

**BMW engagiert sich seit vielen Jahren umfangreich im Laufsport:
Welche Bedeutung hat dieses Engagement für Sie beide?**

Anna Hahner: Das ist super wichtig. Laufen verbindet die Menschen nicht nur, Bewegung ist auch ein wichtiger Faktor in puncto Gesundheit. Durch BMW wird dem Laufen eine ganz andere Plattform geboten. Es werden viel mehr Menschen erreicht, die dadurch auch motiviert werden, sich selbst zu bewegen. Dabei geht es nicht unbedingt darum, dass jeder einmal einen Marathon läuft, sondern dass man sieht, wie andere Menschen laufen, und das als Motivation sieht, am nächsten Tag auch die Lafschuhe anzuziehen und sich zu bewegen.

Neben BMW stehen Ihnen auch noch andere Partner wie Adidas oder Bauerfeind zur Seite. Wie wichtig sind solche Partnerschaften insbesondere in Sportarten, die nicht über einen solchen Stellenwert wie etwas Fußball verfügen?

Anna Hahner: Das ist essentiell, weil es von Verbandsseite keine Förderstruktur in dem Sinne gibt. Es gibt zwar Förderung, aber diese ist wenig transparent, und man kann sich nicht darauf verlassen, weil sie nur dann greift, wenn es gut läuft. Aber gerade, wenn das mal nicht der Fall ist, wenn man verletzt ist, ist es enorm wichtig, dass man vertrauensvolle Partner an seiner Seite hat und sich auf die Reha und die Genesung konzentrieren kann. Ohne Partner wie BMW würde das gar nicht funktionieren.

Was macht Ihrer Meinung nach die Marke BMW aus, was fasziniert Sie daran?

Anna Hahner: Das, was sie ausstrahlt. Sie steht für Geschwindigkeit und gleichzeitig für Nachhaltigkeit. BMW ist schon immer BMW, man hat nicht das Gefühl, dass es morgen etwas ganz anderes ist. Das sind Werte, die man schon immer wahrgenommen hat. BMW steht für Kontinuität, und das sind auch die Dinge, die für uns im Laufen so wichtig sind. Deswegen sind uns lange Partnerschaften auch so wichtig. Wir können uns dann wirklich mit den Partnern identifizieren und das leben, wofür sie stehen.



Wenn wir jetzt ein Jahr nach vorne denken. Wir sitzen in einem Cafe, was würden Sie sich denn rückblickend erzählen?

Anna Hahner: Ich würde wahrscheinlich noch ein bisschen weiter zurückblicken und sagen, dass ich jetzt erkenne, wofür die ganze Verletzungszeit 2016 gut war und dass ich froh bin, daraus gelernt und die richtigen Schlüsse gezogen zu haben, dass es eine schwierige Zeit war, die mich gleichzeitig aber auch ein großes Stück vorangebracht hat.

Lisa Hahner: Man erkennt, dass alles für irgendetwas gut ist. Auch solche Momente wie beim Kapstadt-Marathon, nach denen man enttäuscht ist und sich fragt: ‚Warum musste das so sein? Warum ist das passiert?‘ Manchmal zeigt sich erst Monate oder Jahre später, warum es genauso laufen musste und dass alles auf lange Sicht Sinn ergibt.

Pressekontakt.

BMW Sportkommunikation

Dr. Robert Hohenauer

Tel.: 089 – 382-45720

E-Mail: robert.hohenauer@bmw.de

Media Website.

www.press.bmwgroup.com/deutschland

BMW Laufsport im Web.

BMW Group Sports: www.facebook.com/BMWGroupSports

Website: www.bmw-berlin-marathon.com

Facebook: www.facebook.com/berlinmarathon