

Thüringer Allgemeine

Noch ein Tag: Erfurter Knappe will Marathonsieg beim Rennsteiglauf

16.05.2014 - 05:45 Uhr

Schmiedefeld (Ilmkreis). Thüringen hat bei der 42. Auflage von Europas größtem Crosslauf viele Favoriten am Start. Aufgrund der Leistungsdichte wackeln Streckenrekorde. Der Erfurter Marcel Knappe will um einen Marathonsieg kämpfen.



Die Einsamkeit des Langstreckenläufers: Marcel Knappe einer der ausdauerndsten Thüringer wird im August seine Luise heiraten, heißt dann Krieghoff. Foto: Marco Kneise

"Früher war ich kein Rennsteiglauf-Fan", sagt Marcel Knappe. Zu bergig die Strecke, zu holprig der Untergrund. "Mittlerweile habe ich aber den Bogen raus, hinzu kommt das Flair - das lässt nicht wieder los", sagt der 30-Jährige vom USV Erfurt.

Der gebürtige Döllstädter ist einer von vielen Thüringer Favoriten auf den drei Hauptstrecken des 42. GutsMuths-Rennsteiglaufes. Und Knappe geht aufs Ganze: Nachdem er im Vorjahr den Halbmarathon gewann, traut er sich nun - wie 284 weitere Rennsteigläufer - an den Marathon.

"Ich wollte eine Nummer größer angreifen", begründet er lächelnd. Mit bis zu 180 Kilometern pro Woche, weit mehr als früher, bereitete sich der gelernte Einzelhandelskaufmann darauf vor. Klar, Marathon ist er schon gelaufen. Seine Bestzeit erzielte er mit 2:28 Stunden vor anderthalb Jahren in München.

"Doch Rennsteiglauf ist eben anders", weiß Knappe. Da hält seit 13 Jahren der Ukrainer Stanislaw Lasutor mit 2:36 die Top-Marke. Der Thüringer - den Trainer Dieter Hermann berät - will sich nicht festlegen, ob der Rekord in Reichweite liegt.

Vielleicht aber schaukelt er sich gemeinsam mit einem Rivalen in diese Region. "Ich will probieren, diese Marke zu brechen", sagt Christian König vom Rennsteiglaufverein selbstbewusst. Nachdem er vor vier Jahren "regenrecht einbrach", hat er "noch eine Rechnung mit dem Rennsteig offen", sagt der 26-Jährige.

Allerdings ist der Ellricher erst vor zwei Wochen in Kassel mit 2:18 Stunden eine starke persönliche Bestzeit gelaufen. "Ich weiß nicht, was nun bei dieser Doppelbelastung nach 20 Kilometern in meinem Körper passiert", schränkt "Rennsteig-König" allerdings ein.

Knappe nickt dazu. Doch egal, wie das Duell ausgeht: 2014 soll sein Jahr werden. Denn er traut sich anderweitig: Als er am 1. Januar beim Zürich-Marathon als Zweiter deutsche Jahresbestzeit lief, machte er im Ziel seiner Freundin Luise Krieghoff (22), auch sie ist Läuferin, einen Heiratsantrag. Sie sagte ja, Ende August wird Hochzeit sein. Knappe nimmt dann ihren Familiennamen an. Die Laufszene muss sich daran gewöhnen.

Auch morgen wird Luise, die ihn oft per Rad begleitet, ihren Marcel unterstützen - und noch weitere Duelle erleben. Zum Beispiel bei den Frauen. Auch da wagt sich mit Nicole Kruhme die Halbmarathon-Siegerin des Vorjahres erstmals an den Marathon. Die Gehlbergerin verstärkt damit das starke Spitzenfeld mit Kristin Hempel vom USV Erfurt, die vor kurzem am Kyffhäuser gewann, und der Chemnitzerin Anne Berthold, die im Vorjahr in Schmiedefeld triumphierte. Auch hier könnte der 13 Jahre alte Rekord der Leipzigerin Tanja Semjonowa (3:07 Stunden) wackeln.

"Für mich wird es aber auch eine Grenzerfahrung", sagt Kruhme, die früher Skilangläuferin und Volleyballerin war und erst 2009 nach einer Sprunggelenksverletzung zum Laufen wechselte. Noch längere Distanzen sind für mich tabu", sagt sie 29-Jährige, die an einer Laktose- und Gluten-Intoleranz leidet. Bei Ultra-Läufen würde mein Körper kollabieren", weiß sie um die Gefahr.

Erfahren auf den ganz langen Kanten ist Christian Seiler - der wahre Rennsteig-König. Nach je drei Siegen im Halbmarathon und

Marathon will der 30-Jährige nun zum dritten Mal die 72 Kilometer gewinnen. "Und nachdem ich ihn im Vorjahr auf der Zielgeraden um fünf Sekunden verpasst habe, will ich diesmal meinen Streckenrekord knacken", sagt der Pöllwitzer. Seine Marke steht bei unglaublichen 5:10:20 Stunden. Zwölf Grad sind für Samstagvormittag angesagt - Temperaturen, wie sie Seiler mag.

Seiler trifft über 72 km auf Ski-Star Teichmann

Überraschend: Auch Ex-Ski-Weltmeister Axel Teichmann wagt sich an den Supermarathon. "Einmal wollte ich der Herausforderung stellen - als Thüringer daheim bei Europas schönstem Crosslauf", so der 34-Jährige, der am 24. Mai in Oberhof gemeinsam mit Jens Filbrich sein großes Abschieds-Skirennen bestreitet.

Abschied ist für Marcel Bräutigam kein Thema. Thüringens aktuell schnellster Marathonläufer geht es diesmal eine Nummer kleiner an. Der 43-Kilometer-Sieger des Vorjahres läuft nur zwei Wochen nach seiner 2:17-Stunden-Bestzeit in Kassel - die ihm eine Wildcard für das Berlin-Spektakel am 28. September eingebracht hat - die halbe Distanz.

"Ich habe mich gut erholt und will einen guten Lauf hinlegen", sagt der 26-Jährige, der im Trainingslager in Kenia bis Ende März bis zu 220 Wochen-Kilometer schrubbte. "Und es gibt unter Läufern so viel zu erzählen - da wäre es schade, wenn ich ausgerechnet beim Heimspiel fehlen würde", sagt der Erfurter.

Als letzten Test gewann Polizist Bräutigam am vorigen Wochenende den Gothaer Citylauf über elf Kilometer knapp vor dem angehenden Bräutigam Knape.

Man kennt und schätzt sich - unter Rennsteig-Königen.

Jetzt noch zum Rennsteiglauf anmelden <<http://www.rennsteiglauf.de/>>

Michael Voß / 16.05.14 / TA
Z0R0001245291

Mit Ihrem Konto [anmelden](#), um zu kommentieren. Oder ein [neues Konto erstellen](#).

[Zurück](#)