

Fw 19.10.2013

# Der Marathon-Vize vom Rennsteig

Der aus Großbreitenbach stammende Polizist Marcel Bräutigam läuft – entweder Streife oder Marathon. Bei letzterem ist er inzwischen Deutscher Vizemeister.

von Ralf Brückner

**Erfurt** – „Das ist mein größter sportlicher Triumph“, ist sich Marcel Bräutigam sicher. „Zweimal den Rennsteiglauf-Marathon zu gewinnen ist zwar viel wert – aber hier habe ich mich gegen Konkurrenten durchgesetzt, die in der Vorbereitung sogar Höhentrainingslager in St. Moritz absolviert haben.“ Der 26-Jährige geübte Großbreitenbacher dagegen, der jetzt in Erfurt wohnt, arbeitet seit einem Jahr als Streifenpolizist in Gotha bzw. in der Landeshauptstadt – mit Zwölf-Stunden-Schichten im Tag-und-Nacht-Wechsel. „Das geht auf den Biorhythmus, da kann man im Training kein Bäume ausreißen. Deshalb nutze ich meine freien Tage in den kurzen Arbeitswochen zu intensivem Training, mit zwei Einheiten und bis zu 50 Kilometer täglich“, berichtet jener junge Mann, der eine Brücke geschlagen hat von der Rennsteiglauf-Romantik zur deutschen Spitze: Als Läufer des Rennsteiglaufvereins und Sieger des Kammweg-

Marathons von 2012 und 2013 wurde er nun beim München Marathon Deutscher Vizemeister dieser Disziplin – mit persönlicher Bestzeit von 2:20:49 Stunden, das ist Platz sieben der deutschen Bestenliste 2013. Nebenbei holte er sich auch noch den Deutschen Polizeimeister-Titel. Und dass er in der Agenturnachricht über diese Deutsche Meisterschaft sogar als „eigentlicher Titelanwärter“ bezeichnet worden war spricht Bände, wie weit sich der einstige Biathlet aus dem Thüringer Wald inzwischen Richtung deutscher Marathon-Spitze geschoben hat.

## Karriere mit Kurven

„Es gab einige Vorberichte, die mich als Mitfavoriten eingestuft hatten“, bestätigt Marcel Bräutigam das. „Aber mein Ziel war es, unter die ersten Drei zu kommen, wenn alles perfekt passt, und meine bisherige Bestleistung von 2:24 Stunden zu verbessern.“ Und hat alles perfekt gepasst? „Im Prinzip ja. Solche Rennen werden ja immer auch taktisch gelaufen, deshalb war es mir zu Beginn zu langsam“, berichtet er. „Aber ich wollte



Daumen hoch für Marcel Bräutigam in München angesichts Platz zwei und neuer Bestzeit. Foto: *Wilhelmi*

nicht zu früh allein wegziehen, und so haben wir uns in einer Gruppe von erst 15, später elf Läufern belauert. Erst ab der Halbmarathon-Marke wurde Druck gemacht.“ Der spätere Sieger Frank Schauer (Magdeburg) forcierte dann so stark, dass keiner ihm folgen mochte – und die Hoffnung, dass Schauer das nicht würde durchhalten können erfüllte sich nicht. So „retteten“ Bräutigam und sein Thüringer Kumpel Christian König aus Sondershausen die Podestplätze für den Freistaat – Bräutigam entschied den Schlussspurt beider auf den letzten 200 Metern für sich.

Diese deutsche Vizemeisterschaft ist der vorläufige Höhepunkt einer

Ausdauersport-Karriere, die einige Kurven hat: Vom Biathlon wechselte Marcel Bräutigam zum Sommerbiathlon, der Kombination aus Crosslauf und Schießen, lernte dort EM- und JWM-Flair kennen, kam aber nicht über zweistellige Plätze hinaus. „Es waren wichtige internationale Erfahrungen, und diese kurzen Strecken sind auch gute Grundlagen für den Marathon. Aber es wurde immer schwieriger für mich, regelmäßig Biathlon-Schießen zu trainieren.“ 2009 lief er seinen ersten Marathon, trainierte dann später im LC Erfurt bei Dieter Hermann und coacht sich seit nunmehr anderthalb Jahren selbst, „letztlich aus der Selbsterfahrung heraus“. Freundin Katrin gehört quasi mit zum Betreuersteam.

## Bestzeit weiter drücken

Könnte so einer vielleicht sogar in den nationalen Marathon-Kader vorstoßen? „Ich weiß gar nicht, was dafür nötig wäre. Ich würde es aber gern mal wissen“, gibt der zweifache Rennsteiglauf-Marathon-Sieger darauf zurück. Und gönnt sich nach seinem bisher größten Erfolg erst mal Urlaub. „Nach rund 20 Wettkämpfen im Jahr muss ich erst mal die Beine hochlegen.“ 2014 locken die Polizei-EM im Herbst in Graz – und noch nicht näher definierte Marathon-Rennen, in denen die Bestzeit weiter gedrückt werden soll.