

Zwei Thüringer auf der Jagd nach dem Marathon-Titel

Marcel Bräutigam und Christian König wollen bei den deutschen Meisterschaften in München gemeinsam auf das Podest

von Dirk Pille

Erfurt. Drei Wochen hat Christian König auf Kekse und auf andere Süßigkeiten verzichtet. Auf Marcel Bräutigams Teller türmen sich Salat, Pute und – Offense. „Saltin-Diät – also keine Kohlenhydrate – nennt sich das. Ich seit Donnerstag ist wieder die Mast angesagt. Kartoffeln, amerikanische Pancakes. Nach einem Kilo runter, geht es wieder zweieinhalb rauf“, schreibt König die spezielle Ernährungstechnische Vorbereitung der zwei besten Thüringer-Marathonläufer auf die deutsche Meisterschaft am Sonntag 10 Uhr in München.

Gerannt sind der gebürtige Erfurter König und der Großitenbacher Bräutigam in den letzten Monaten natürlich. „So etwa 235 Kilometer pro Woche, manchmal 40 Kilometer am Tag. Flache Strecken in Marbach“, sagt Bräutigam, der vor einem Jahr seine Trainingsumfänge aufgestockt hat, er mit König in Erfurt gemeinsam trainiert.

In München wollen die zwei einen großen Coup ausholen. „Ja wäre toll, wenn wir am Ende gemeinsam auf dem Podest stehen würden“, erzählt König über das Vorhaben beim München-Marathon. Die Zeit sei da nicht so wichtig. „Wir haben die 2:20 drauf, aber es wird sicher taktisch gelaufen“, so König, der auch auf das Preisgeld 2000 Euro für den deutschen Meister schielt.

Das könnte ich gut gebrauchen. Weil ich kein Bafög mehr bekomme, habe ich als BWL-Student in Erfurt aufgehört und bin arbeitslos gemeldet“, sagt König, der für Glückauf Sondershausen startet. Der kleine Mann erstattet ihm immerhin Startgeld für die Titeljagd. „Ich mehr ist nicht drin“, so König. Jetzt sucht der 26-Jährige einen Job – vielleicht bei einer Firma in der Region – die Studium und

Auch Bräutigam, wie König 26 Jahre alt, würde gern mehr trainieren. Doch als Polizist steht er voll im Dienst. In München nun will er seinen Vorgesetzten etwas zeigen und sich für die Polizei-EM im nächsten Jahr in Graz qualifizieren.

Bräutigam erhält gute Unterstützung durch den Rennsteiglaufverein. „Zuletzt war ich im Trainingslager in Italien. Das hilft schon, sich zu verbessern“, so Bräutigam, der wie König aber ein echter Amateur ist.

Die besten deutschen Marathonläufer, wie André Pollmächer, Sören Kah, Jan Fitschen oder Falk Ciepiński, jagen die EM-Norm für Zürich 2014 und sind nicht bei der Meisterschaft in München am Start.

„So haben wir eine Chance,

erklärt König, der im Vorjahr neuntbester deutscher Marathoni war und im Frühjahr in Düsseldorf mit 2:21:15 Stunden eine neue Bestzeit lief.

Bräutigam, der schon den Rennsteiglauf gewann und dreifacher deutscher Meister im Sommerbiathlon war, ist mit einer Bestzeit von 2:24:02 h die Nummer 20 in Deutschland.

Fußballer und Biathlet wurden zum Marathoni

„Doch ich werde mich in München steigern“, so der Südtüringer, der in der Vorbereitung weitgehend verletzungsfrei blieb. „Bis mir vor ein paar Tagen beim Versetzen eines Ver-

auf den Fuß fiel. Ich habe gezittert, doch nach ein paar Tagen Behandlung ist alles wieder gut“, erzählt der Polizist.

König kam erst 2007 zum Laufen. „Ich habe in Ellrich Fußball gespielt und mich dann 2007 einfach mal zum Berlin-Marathon angemeldet, bin nach 3:13 Stunden ins Ziel gekommen. Danach war ich vom Marathon infiziert“, erinnert er sich.

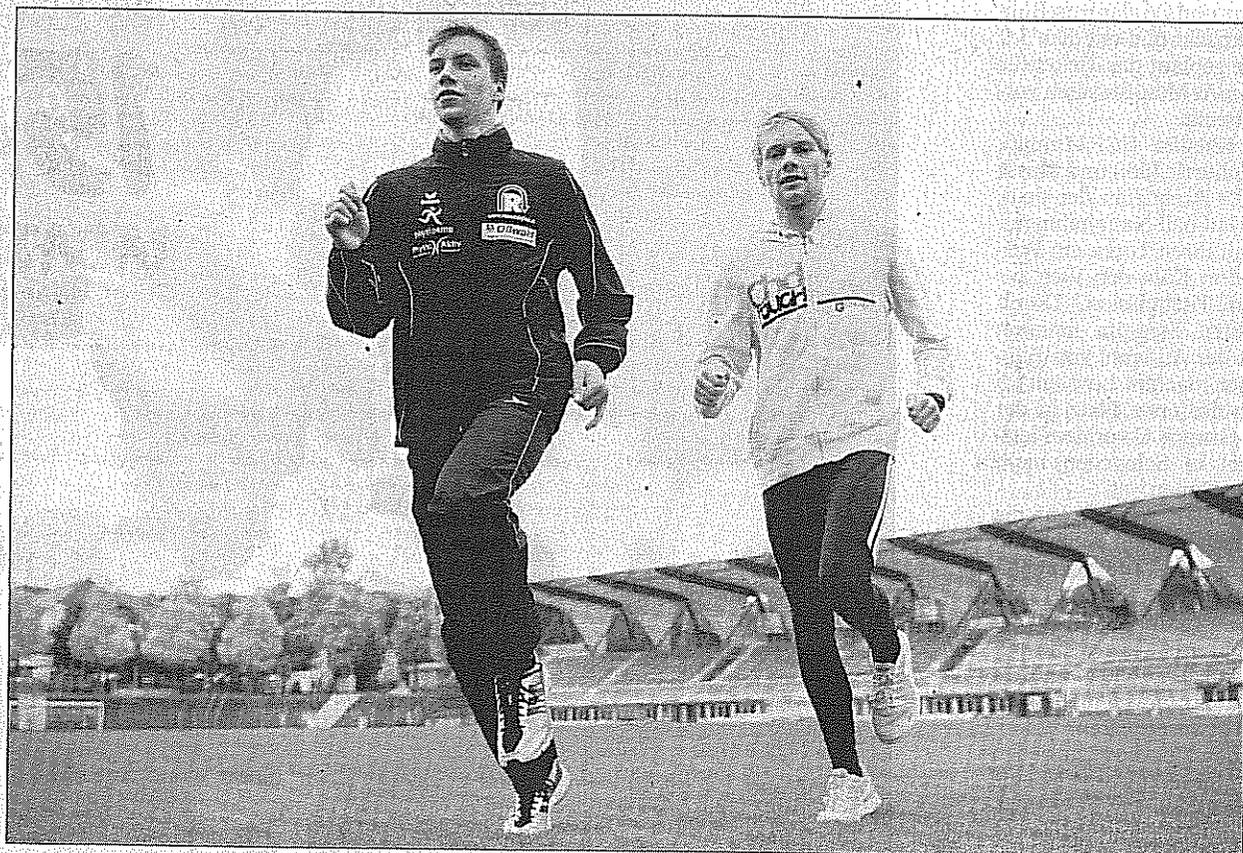
Bei Dieter Hermann trainierten die beiden Thüringer, bis sich der LC Erfurt auflöste. „Herr Hermann hat uns vor allem bei der Entwicklung unserer Schnelligkeit sehr geholfen“, sagt König. Nun wollen er und Marcel Bräutigam in München ihre Ausdauer beweisen.

Am Sonntagmorgen gibt es zwei oder drei Marmeladenbröt-

eine kleine Tasse Kaffee (Bräutigam). Und dann geht es auf die 42,195 Kilometer quer durch die bayrische Metropole.

Die Trinkflaschen sind mit Traubensaft und Wasser gefüllt, die Fahnen des Rennsteiglaufs und von Glückauf Sondershausen auf die Pullen geklebt. „Damit wir sie gleich auf den großen Tischen erkennen. Notfalls können wir uns aber gegenseitig mit dem Getränk helfen, falls einer bei der Geschwindigkeit die Flasche nicht erwischt“, sagt König, der sogar kleine Gel-Päckchen als Not-Verpflegung in seiner kurzen Hose festgemacht hat.

König hofft, dass er und Bräutigam möglichst lange zusammen laufen werden und am Ende vielleicht ihren Traum wahr machen. Gemeinsam mit



Thüringens beste Marathonläufer Marcel Bräutigam (links) und Christian König wollen sich bei den deutschen Meisterschaften am Sonntag in München gemeinsam unterstützen.

Foto: Sascha Fromm