

Gehlbergerin Nicole Kruhme läuft beim Marathon-Debüt allen davon

19.05.2014 - 04:40 Uhr

Schmiedefeld (Ilmkreis). Den Streckenrekord verpasst die 29-Jährige lediglich um vier Sekunden. Einen Start 2015 lässt sie noch offen.



Der Zeitplan auf der Hand hat wohl geholfen. Nicole Kruhme gewinnt den Marathon. Foto: Sascha Fromm

Es war ihr erster Marathon überhaupt - und sie gewann ihn! "Ich hatte in der Euphorie des Halbmarathonsieges im Vorjahr gesagt: Ich gehe aufs Ganze. Das musste ich dann auch einhalten - aber dass ich gewinnen würde, hätte ich nicht gedacht", sagte Nicole Kruhme lächelnd im Zielgarten von Schmiedefeld.

Den hatte die Gehlbergerin beim 42. Rennsteiglauf als erste Frau nach 3:07:28 Stunden erreicht. Dass sie den Streckenrekord der Leipzigerin Tanja Semjonowa bei ihrem Debüt um lediglich vier Sekunden verpasste - geschenkt.

"Es war ein Wahnsinnsereignis", beschreibt die 29-Jährige. "Der Start in Neuhaus, das war echt ergreifend. Da ist alles einen Tick entspannter als beim Halbmarathon-Start in Oberhof. Und die Marathon-Strecke ist einfach wunderschön", sagt die Athletin vom Rennsteiglaufverein.

Bereits nach zehn Kilometern hatte sie die Führung übernommen. Bei Kilometer 34, wo auch bei erfahrenen Läufern mitunter der Mann mit dem Hammer kommt, "habe ich mir dann schon gedacht, es könnte endlich vorbei sein", offenbart sie. Doch sie kämpfte sich durch - lag im Ziel acht Minuten vor Kristin Hempel vom LTV Erfurt.

Ein kleiner Trick hat geholfen: "Ich habe mir den Zeitplan auf die Hände geschrieben, da kann ich mich besser orientieren", weiß Kruhme.

"Oh, es wird einen Muskelkater geben", spürte sie, als sie nach dem Zieldurchlauf die ersten Meter wieder geht.

Doch dies minderte nicht ihre Aussage: "Laufen ist meine absolute Leidenschaft - ich habe hier rund um Gehlberg bis zur Suhler Ausspanne tolle Strecken und möchte auch nie woanders wohnen."

Zum Laufen kam die Radiologie-Assistentin jedoch erst spät: Erst seit 2009 ist sie in der "Szene" aktiv. Zuvor waren Skilanglauf und Volleyball ihr Metier - bis sie dann eine Sprunggelenksverletzung zum ausdauernden Laufen führte. Den Schneekopflauf mag sie besonders.

Doch das funktioniert nur mit einem Handicap: Kruhme leidet an einer Gluten-Unverträglichkeit. "Keine Mehlprodukte, keine Brötchen. Bei Ultra-Läufen würde der Stoffwechsel meines Körpers kollabieren", haben Untersuchungen ergeben. Schon ein Marathon ist ein Grenzfall. Ehemann David versorgte sie deshalb an der Rennsteig-Strecke mit einem gluten-freien Energie-Gel.

Und trotzdem wurde es ab Kilometern 38 richtig hart. Da feuerte sie jedoch Stefan Neidhardt, Chef der Südgruppe des Rennsteiglaufvereines, kräftig an. "Das war nochmal ein Motivationskick", sagt Kruhme und fügt an: "Meine Familie und der Verein - mich unterstützen so viele Leute. Denen bin ich unendlich dankbar.

Als nächstes Ziel hat sie im Sommer den "Transalpine" ins Auge gefasst. Das ist eine Alpenüberquerung von Süddeutschland nach Italien in acht Tagen - in Etappen zu jeweils 30 bis 40 Kilometern. "Das ist eine tolle Herausforderung und könnte mir liegen", glaubt sie.

Ob sie nächstes Jahr wieder am Rennsteig den Marathon läuft? "Da möchte ich mich noch nicht festlegen - aber ich komme wieder."