

# „Der Thüringer Marathon-Rekord ist drin“

Der Erfurter Marcel Bräutigam vom Rennsteiglaufverein spricht nach seiner Bestzeit über neue Ziele sowie kenianische Tempomacher



Thüringens derzeit beste Marathonläufer: die beiden 26-jährigen Marcel Bräutigam (links) und Christian König. Archiv-Foto: Sascha Fromm

Von Michael Voß

**Wie fühlen Sie sich einen Tag nach Ihrer Bestzeit von 2:17:53 Stunden – und als siebtschnellster Thüringer aller Zeiten?**

Sehr gut. Ich habe auch fast keinen Muskelkater, bin gerade eine lockere Runde mit dem Rennrad gefahren. Durch die großen Wochenumfänge mit bis zu 220 Laufkilometern bin ich ja aus meinem Kenia-Trainingslager einiges gewöhnt. Das zahlt sich beim Erholen aus.

**Lief beim Kassel-Marathon auf der Strecke auch alles reibungslos?**

Ja, wir sind beim Halbmarathon in gut 68 Minuten sogar etwas schneller als geplant durch. Ich wusste, dass dann noch ein Anstieg kommt. Aber bis auf sechs, sieben Minuten Seitenstechen, die dann wieder weggingen, habe ich mich auch zum Schluss noch sehr stark gefühlt. Vielleicht hat mir sogar ein wenig Mut gefehlt, noch schneller zu laufen. Aber ich will nicht me-

ckern – es ist ein Riesending, das über den Erwartungen liegt!

**Wie gut haben Sie mit Ihrem Vereinsgefährten Christian König harmoniert, der mit seinen 2:18:17 Stunden ebenfalls Bestzeit lief?**

Wir haben uns gegenseitig gepusht, bis ich mich bei Kilometer 40 dann absetzen konnte. Auch für Christian ist das ein Super-Erfolg. Dazu hatten wir erstmals einen Kenianer als Tempomacher, der uns bis Kilometer 30 gut führte. Meine Freundin Katrin und Vereinspräsident Jürgen Lange unterstützten uns als Radbegleitung. Da wir beide unter 2:19 kamen, verlor Herr Lange seine Wette – und hat dann die 150 Kilometer von Kassel nach Erfurt auch noch per Rad zurückgelegt.

**Sie sind zugleich der ausdauerndste deutsche Polizist. In wie weit haben Sie mit dem Ergebnis jetzt schon Ihre Sportförderung für 2015 sicher?**

Ich habe mich, wie von meinem

Arbeitgeber gefordert, klar gesteigert – um drei Minuten. Damit stehen sicher die Chancen gut, dass die Förderung erhalten bleibt. Aber ich werde mich darauf keinesfalls ausruhen.

**Mit welchen Ambitionen gehen Sie den Halbmarathon beim Rennsteiglauf am 17. Mai an? Ist das nicht zu zeitig?**

Nein. Ich habe ja auch erst vor drei Wochen Anna Hahner zum Sieg beim Wien-Marathon geführt, bin da 2:30 gelaufen und habe mich gut erholt. Wenn man eine gute Grundlage hat, geht das. Ich werde auf Sieg laufen, aber auf meinen Körper hören. Jedenfalls freue ich mich auf das Heimspiel. Es wird ein Jahreshöhepunkt, den ich – bei aller Qual, die dazu gehört – genießen werde.

**Christian König peilt am Rennsteig den Marathon an. Das dürfte schwieriger werden.**

Ja, das ist schon eine Spur verrückter. Aber er ist erfahren, um gut zu regenerieren und dort ebenfalls den Sieg anzupeilen.

**Ihre Kassel-Zeiten sind das Beste, was Thüringer seit 14 Jahren und der Großengotterner Martin Strege liefen. Spüren Sie Genugtuung?**

Wir sind zumindest stolz darauf. Es heißt ja oft, die junge Generation kann sich nicht mehr quälen, alles stagniert. . . , das haben wir nun widerlegt.

**Die Thüringer Bestmarke von 2:11:56 Stunden lief der Jenaer Olympiastarter Hans-Joachim Truppel vor 34 Jahren. Reizt Sie das oder ist das illusorisch?**

Für solche Zeiten ist noch ein Sprung vonnöten. Unsere vordergründigen Ziele mit gegenwärtig Platz drei und vier in der deutschen Rangliste sind internationale Starts, zum Beispiel bei der EM. Doch um dort gut abzuschneiden und nicht nur Tourist zu sein, wollen wir uns natürlich weiter steigern. Da könnten wir zwangsläufig in die Nähe kommen. Also ist der Rekord – auch wenn er aus einer anderen Ära stammt – nicht unrealistisch. Ja, er ist drin.