

„Ich brauche ein Ziel vor Augen“

Olympiasieger Nils Schumann verschiebt Marathon-Premiere

■ Von Axel Lukacsek

Erfurt/Schmiedefeld. Wenn am 17. Mai der 42. GutsMuths-Rennsteiglauf mit 15000 Aktiven ausgetragen wird, mischt sich der bislang letzte Thüringer Leichtathletik-Olympiasieger unter das Laufvolk. Nils Schumann, der bei den Sommerspielen 2000 in Sydney über 800 Meter die Goldmedaille gewonnen hat, geht beim Halbmarathon an den Start. 25 Tage vor dem Startschuss sprachen wir mit dem 35 Jahre alten Erfurter.

Sind Sie das erste Mal beim Rennsteiglauf dabei?

Nein, ich war schon als 16-Jähriger beim Halbmarathon am Start. Zuletzt bin ich auch mal für eine Firmenstaffel unterwegs gewesen. Als aktiver Läufer habe ich aber nie die Zeit gefunden, weil wir uns im Mai auf die Bahnsaison vorbereitet haben.

Sie hatten einen Start beim Marathon geplant, laufen jetzt die halbe Strecke. Warum?

Ich hatte im vergangenen Dezember eine komplizierte Operation am Sprunggelenk. Deshalb konnte ich auch nicht so trainieren, wie es notwendig gewesen wäre. Und klar ist, dass ich auf meine Gesundheit achten muss. Der Rennsteiglauf ist ja auch ziemlich anspruchsvoll.

Also nehmen Sie den Marathon nun 2015 in Angriff?

Ich wollte schon 2013 meinen ersten Marathon laufen. Jetzt sage ich: Aller guten Dinge sind drei und hoffe, dass es im kommenden Jahr tatsächlich klappt.

Kommt einem 800-Meter-Läufer der Marathon nicht wie eine Ewigkeit vor?



Herausforderung: Nils Schumann startet beim 42. Rennsteiglauf am 17. Mai. Foto: Graf

Ich habe einen gesunden Respekt vor dieser Strecke. Aber ich weiß auch, dass so etwas kein Hexenwerk ist. Ich werde mich ordentlich vorbereiten, schließlich habe ich ja auch den Anspruch, etwas zu leisten.

Geht es nicht gelassen als ehemaliger Leistungssportler?

Nein, irgendwie nicht. Da steckt der Profi noch in mir drin. Ich brauche immer ein Ziel vor Augen, und wenn es der nächste Läufer am Berg ist, den ich einholen will. Einfach nur durchkommen und sich gar kein Ziel setzen, das ist nicht mein Ding.

Also nur den Lauf genießen, das können Sie gar nicht?

Doch, ich verbinde beides. Ich muss Tempo aufnehmen, dann macht das auch richtig Spaß. Hinzu kommt: Ich arbeite ja auch als Lauftrainer, also muss ich mich ja irgendwann auch selbst mal diesen Distanzen nähern, weil man es einmal erlebt haben muss. Als Thüringer liegt es ja auch nahe, dass ich meinen ersten Marathon beim Rennsteiglauf absolvieren werde.

In welcher Zeit wollen Sie denn die 43,5 Kilometer beim Rennsteiglauf bewältigen?

Die Drei-Stunden-Marke wäre für mich die magische Grenze.

Mit welchen Ambitionen treten Sie nun zunächst beim Halbmarathon an?

Die kurze Strecke ist nicht ganz so anspruchsvoll wie der Marathon. Aber wenn ich das in 1:30 Stunden schaffen würde, wäre es sehr schön. Zuletzt habe ich beim Kyffhäuser Berglauf über die 14 Kilometer mit 1:05:56 Stunden ja schon eine ordentliche Zeit erreicht.

Wie intensiv konnten Sie nach Ihrer Operation überhaupt trainieren?

In dieser Woche bin ich bei einem Lauf-Camp mit zwei Einheiten am Tag dabei. Sonst sind es eher zwei bis drei Einheiten in der Woche.

Ist es für Sie überhaupt vorstellbar, irgendwann einmal den Supermarathon über 72,1 Kilometer beim Rennsteiglauf zu bestreiten?

Ich ziehe den Hut vor allem vor der Trainingsleistung, die notwendig ist, so etwas überhaupt zu schaffen. Welches Tempo da ganz vorn gelaufen wird, ist enorm. Christian Seiler als Rennsteiglauf-Sieger gehörte ja mal meiner Trainingsgruppe an. Um so etwas zu schaffen, muss man auch ein wenig verrückt sein. Das mal zu schaffen, hat in der Tat einen gewissen Reiz. Ich kann mir das durchaus vorstellen. Aber zunächst will ich im nächsten Jahr am Rennsteig erst den Marathon bestreiten.



www.rennsteiglauf.de