

Mit AC/DC im Ohr und Stein im Schuh

Martin Miltzke und Theresa Gebauer feiern am Rennsteig ihre Premieren auf der Marathon-Strecke. Der 31-jährige Coburger schafft es auf Anhieb aufs Podest. Die 20 Jahre junge Untersiemauerin meistert das Rennen an der Seite ihres Vaters.

Von Michael Döhler

Schmiedefeld/Untersiemau/Coburg – Der eine nennt Halle Gebrüderlassie und Dieter Baumann seine sportlichen Vorbilder, die andere „mein Papa“. Der eine kommt von den kurzen Strecken und zählt bereits seit vielen Jahren zu den Topathleten aus der Region, die andere wollte vor zwei Jahren „nur aweng abnehmen“ und ist durch ihren Vater, einen begeisterten Läufer, an diesen Sport geraten. In diesem Jahr wollten es Martin Miltzke und Theresa Gebauer nun endlich wissen: Der 31-jährige Coburger und die 20-jährige aus Untersiemau haben ihren ersten Marathon in Angriff genommen – auf dem Rennsteig sicherlich nicht den leichtesten und daher umso mehr mit Bravour.

Obwohl sich Martin Miltzke selbst als „sehr sehr ehrgeizig“ charakterisiert, hatte er vorher nicht unbedingt erwartet, gleich bei seiner Premiere auf der langen Strecke auf dem Podest zu landen. Doch seine Zeit von 2:55,39 Stunden bedeutete am Ende tatsächlich Rang drei in der Gesamtwertung und Platz zwei in der Altersklasse 30. Umso erfreulicher, weil die Nacht davor kurz und der Weg im wahrsten Sinne des Wortes steinig war. „Ich war am Abend vor dem Rennen noch beim Konzert von AC/DC und bin erst um 1 Uhr nachts ins Bett gekommen. Bereits um 5 Uhr hat schon wieder der Wecker geklingelt. Das war aber glaube ich kein Nachteil, da hatte ich keine lange Nacht zum Grübeln, wie die Sache am Rennsteig wohl laufen könnte“, lacht der Vestestädter.

Dass er den Aufstieg zum Ziel in Schmiedefeld – „Hells Bells“ von den Altkockern lassen grüßen – nur mehr gehend bewältigen konnte, lag auch an zusätzlichem Ballast: „Ab Kilometer 35 hatte ich einen Stein im Schuh. Ich habe aber nicht angehalten, weil ich meinen Podestplatz nicht gefährden wollte. Dabei hätte ich mir zwi-

schen durch noch neue Schuhe kaufen können, hatte ich doch im Ziel vier Minuten Vorsprung auf den Läufer hinter mir“, erzählt der neue Marathon-Mann mit breitem Grinsen.

Theresa Gebauer hat dagegen auf den letzten Metern noch einmal richtig Gas gegeben: „Das waren die Endorphine, da habe ich keinen Schmerz mehr gespürt, sondern mich nur noch auf den Empfang durch hunderte von Zuschauern gefreut“, erinnert sich die zierliche jun-



Eine Premiere nach Maß: Der Coburger Martin Miltzke beendete den Rennsteig-Marathon als Gesamtdritter hinter Christoph Weigel (hier im Hintergrund) vom USV Jena.



Nach 43,5 gemeinsamen Kilometern: Vater Matthias und Tochter Theresa Gebauer. Foto: privat

Zur Person

Martin Miltzke

Geboren am/in: 15. Oktober 1983 in Coburg
Familie: ledig
Wohnort: Coburg
Körpergröße: 193 Zentimeter
Gewicht: 70 Kilogramm
Schuhgröße: 46
Erlerner Beruf: Verfahrensmechaniker für Kunststofftechnik
Ausgeübter Beruf: Supervisor
Sportliche Stationen: TS Coburg, TS Lichtenfels, TV 1848 Coburg

Größte Erfolge: 3. Platz mit der Mannschaft bei der bayerischen Meisterschaft im Halbmarathon 2015
Hobbys: Laufen, Kino, Sport allgemein
Vorbilder: Haile Gebrselassie, Dieter Bauermann
Lieblingsgetränk: Maracuja-Schorle
Lieblingsspeise: Gänsebrust mit Klößen



Zuletzt gelesen: „Once a runner – Cassidy's Lauf“ von John L. Parker
Musik-Favoriten: House/Elektro, Red Hot Chili Peppers
Lebensmotto: Never give up
Lebensziele: Gesund bleiben und mich sportlich verbessern.

Theresa Gebauer

Geboren am: 13. Juni 1994
Wohnort: Untersiemau
Körpergröße: 154 Zentimeter
Gewicht: 47 Kilogramm

Schuhgröße: 37
Beruf: Zahnmedizinische Fachangestellte
Sportliche Stationen: TV Lützelbuch
Active World Niederfüllbach
Größte Erfolge: Rennsteiglauf 2015
Hobbys: Sport, Reisen
Vorbilder: Mein Papa
Lieblingsspeisen: Eis, viel Gemüse.



ge Frau. Zumal ihr Opa Rudi Schmidt aus Hildburghausen, ihr Onkel mit Freundin und ein Cousin mit Freundin dort einen eigenen kleinen Fanclub bildeten. Auch unterwegs erhielt sie mentalen Beistand: „Bei Kilometer 25, an der ‚Schwalbenhaupt-Wiese‘, haben Opa Klaus und Oma Rita Gebauer aus Hildburghausen gestanden. Die Zeit, sie dort einmal kräftig zu umarmen, habe ich mir gerne genommen.“

Martin Miltzke hat diesen Streckenpunkt aus einem anderen Grund besonders gut in Erinnerung: „Da wurde über die Podestplätze entschieden.“ An-

fangs bestand die Führungsgruppe aus neun Läufern, bei jener Schwalbenhaupt-Wiese waren wir dann nur noch zu viert. Für den klaren Favoriten und späteren Sieger Christian Selter vom gastgebenden GutsMuths Rennsteiglauf-Verein, Christoph Weigel vom USV Jena und mich ergab sich dort die Chance, eine entscheidende Lücke zu reißen. Wir haben uns abgesprochen und wollten

bei Kilometer 31, an dem ein heftiger Anstieg wartete, außer Sichtweite des Viertplatzierten sein.“ Der Plan ging auf. Während sich der Coburger da noch sehr gut fühlte, wurde es später – nicht nur wegen des plötzlichen Plekssens am Fuß, spürbar härter. „An diesem Anstieg bei Kilometer 31 musste ich Christoph ziehen lassen“, erzählt Miltzke. Ab da war er allein, musste ab und zu Gehpausen einlegen, quälte sich aber tapfer ins Ziel.

Theresa Gebauer war zu keiner Zeit einsam. Ihr Vater Matthias begleitete sie und übernahm das Coaching. „Das war die Bestätigung“, erzählt sie, schließlich war der Herr Papa doch schuld daran, dass es zu ihrer Marathon-Premiere auf überlanger Strecke – statt über die üblichen 42,195 Kilometer geht es von Neuhaus am Rennweg nach Schmiedefeld am Rennsteig über 43,5 Kilometer – gekommen war. „Eigentlich war ich für den Halbmarathon gemeldet, aber Papa hat gemeint, dass das Feld auf dieser Strecke riesengroß wäre. Acht Wochen vor dem Rennen ha-

ben wir angemeldet. Allerdings hat sich der Marathon auch deshalb angeboten, weil er viele Trail-Passagen enthält, die ich gerne laufe.“

Vor dieser Premiere hatte die Untersiemauerin noch nie mehr als 33 Kilometer am Stück versucht. Zweifel, dass sie es am Rennsteig nicht schaffen könnte, waren bei idealen Bedingungen in der reizvollen Landschaft jedoch relativ schnell verfliegen. Nach 4:19:23 Stunden hüpfte der 47 Kilogramm leichte 1,54 Meter-Floh ins Ziel. Das bedeutete in der Frauen-Wertung Platz 82 unter 554 Finisherinnen und für den zeitgleichen, ebenfalls für TV Lützelbuch gestarteten, Matthias Gebauer Rang 867 unter 2150 angekommenen Männern.

Nach ihrem erfolgreichen Einstand auf der Marathonistanz haben sowohl Martin Miltzke als auch Theresa Gebauer, die sich erst seit ihrem Rennsteig-Erlebnis kennen, Lust auf mehr: „Eigentlich wollte ich Ende September den Berlin-Marathon mitlaufen. Aber 140 Euro für-

„Bei Kilometer 31 musste ich Christoph ziehen lassen.“

Martin Miltzke

„Das Coaching von Papa war Bedingung.“

Theresa Gebauer

nen Startplatz waren mir dann doch zu teuer“, erzählt die Untersiemauerin. Nun peilt sie Ende Oktober das Rennen in Frankfurt an, will dort eine Zeit unter vier Stunden schaffen. Wie sie sich vorbereiten wird, steht noch nicht endgültig fest. „Ich bin mehr der spontane Typ“, sagt sie, treibt aber täglich, nach der Arbeit oder auch in der Mittagspause, Sport. In der Mainmetropole wird sie möglicher Weise erneut auch Martin Miltzke treffen. „Wir vom TV 48 nehmen dort mit einer Mannschaft an der deutschen Meisterschaft teil. Ich persönlich hoffe bei einem schnelleren Stadt-Marathon unter 2:35:00 bleiben zu können“, hat dieser bereits auf seinem Plan. Nach einer dreiwöchigen Pause, die er sich jetzt gönnt, wird er planmäßig auf dieses neue Highlight hinarbeiten. Das bedeutet für ihn fünf bis sechs Mal pro Woche die Laufschuhe zu schnüren und 80 bis 100 Kilometer zurückzulegen. Dabei wird er, wie bisher schon, ab und zu auch die 19 Kilometer von der Arbeit in Bad Rodach nach Hause einbauen. Eventuell mit Rockmusik im Kopfhörer – und möglichst ohne Stein im Schuh.