

# Erfurter Marathonläufer schlägt der Schwerkraft ein Schnippchen

Marcel Bräutigam kämpft sich nach Verletzung in Rekordzeit zurück – auch dank eines von der Nasa entwickelten Laufbandes

Von Michael Voss

Erfurt. „Der Schmerz geht, der Erfolg bleibt“, lautet das Motto, mit dem sich Marcel Bräutigam oft im Training motiviert. Doch ein Verletzungsschmerz hätte Thüringens derzeit schnellsten Marathon-Mann (Bestzeit 2:17:53 Stunden) beinahe weit zurückgeworfen. Wenn nicht eine außergewöhnliche, ja „außerirdische“ Erfindung geholfen hätte.

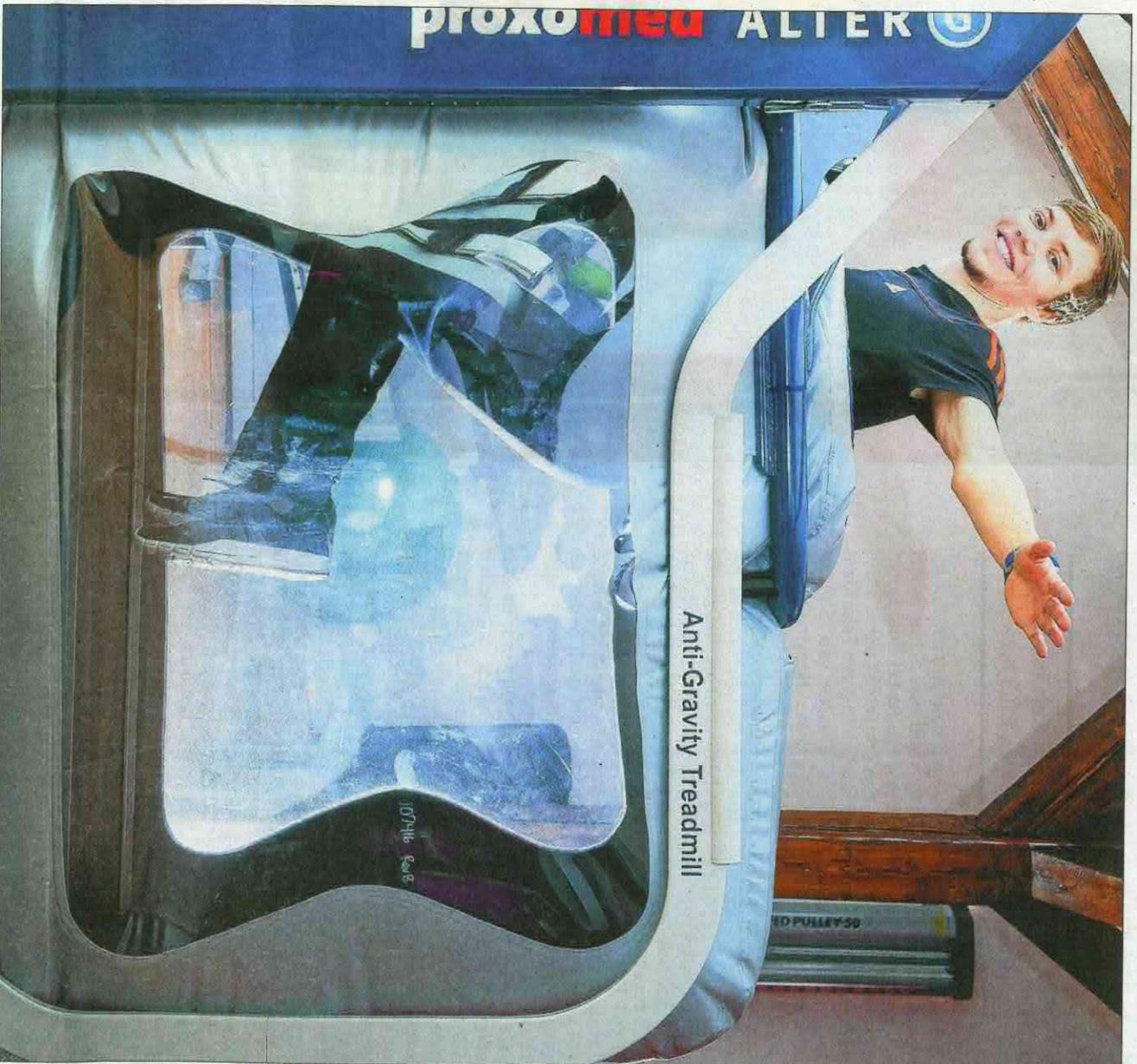
Doch zunächst war ich geschockt“, erinnert sich der 27-jährige an jenen Februar-Tag. Da stürzte der Erfurter im Training auf unebenem Weg auf sein rechtes Knie – eine böse Prellung mit Einblutung und geschwollenem Schlenkbeutel!

„Aber wir haben kühlen Kopf bewahrt“, sagt er lächelnd – und meint vor allem Philipp Dedekind. Der Physiotherapeut hatte sich vor Kurzem ein von der US-Weltraumbehörde Nasa mitentwickeltes Antischwerkraft-Laufband für gut 60 000 Euro angeschafft. Bräutigam wollte es einsetzen, um nicht alle Einheiten draußen zu laufen.“

Nun, unter Schmerzen, war die Idee Gold wert. „Man schwebt fast“, beschreibt Bräutigam das Gefühl. Die Schwerkraft auf dem Laufband wird durch einen Unterdruck auf ein Fünftel reduziert. Wer 100 Kilo wiegt, spürt also nur 20 Kilo auf sich lasten, fast wie auf dem Mond. Ergo: „Das Laufband ist gelenkschonend, spricht auch andere Muskelgruppen als bei Bewegungen unter Normaldruck an“, verrät Philipp Dedekind von „Physio Aktiv“, der schon mehreren Reha-Patienten half. Auch Fußballer Jens Möckel von Rot-Weiß macht sich darauf fit.

Und Bräutigam? – Er stieg bereits zwei Tage nach der Verletzung mit dem Training ein, die Beschwerden ließen rasch nach. Der Athlet vom Rennsteiglaufverein kämpfte sich in atemberaubend kurzer Zeit zurück: In Berlin verbesserte er vor Kurzem seine Halbmarathon-Bestzeit um anderthalb Minuten auf :05:06 h. Nur um vier Sekunden verfehle er den Thüringer Rekord des Erfurters Torsten Trammeli aus dem Jahr 1993. „Leider habe ich diese Bestmarke nicht genannt – da hätte ich noch noch einen Tick draufgepackt“, sagt er, hat aber dennoch „damit viel selbstvertrauen getankt“ für die noch junge Saison.

Der einstige Sommerathlet, er spät zu seiner Berufung fand und im Vorjahr 7500 Laufkilo-leiter („Mehr als in meinem ord Focus) absputte, spürte bereits vor dem Unfall, dass „es läuft“. Beim Trainingslager in ortsgal mit dem Chemnitz-M-Achten André Pollmächer ummten die Zeiten ebenso wie später bei einem Testlauf in Holnd. Bis zu 900 Kilometer im



Kein Trick, nur Physik: Marcel Bräutigam schwebt über dem außergewöhnlichen Laufband.

Fotos: Alexander Volkmann

Monat kommen zusammen. Seine Ziele sehen etwas anders aus als im Vorjahr: Die Halbmarathon-DM kommenden Sonntag in Husum lässt er aus. Da wollen Christian Seiler, Christian König und Marcel Krieghoff für den Rennsteiglaufverein aufs Teampodest spüren. Im Vorjahr gab es, mit Bräutigam, Silber.

## Tempomacher für zwei schnelle Frauen

Auch der Rennsteiglauf – bei dem er 2014 den Halbmarathon und zuvor zweimal den Marathon gewann – passt am 9. Mai nicht ins Konzept. „Aber ich werde als Zuschauer dort sein, andere anteuern“, beteuert er seine Verbundenheit.

Er selbst wird zunächst als Tempomacher für Top-Frauen fungieren – kommenden Sonntag in Wien für Anna Hahner.

2014 führte er die Hessin in Berlin „wie ein „Uhrwerk“ zu ihrer Bestzeit von 2:26 Stunden. Am 26. April wird der Thüringer in Hamburg dann die Köhnerin Sabrina Mockenhaupt als „Pacemaker“ betreuen.

Und er selbst? – Der Kassel-Marathon, wo er im Vorjahr Bestzeit lief ist am 17. Mai abgestimmt mit seinem Förderer Polizei, das Ziel. Und dann im Herbst Frankfurt. „Mich auf 2:15 Stunden zu steigern, halte ich für realistisch“, sagt Bräutigam.

„Aber nicht dieses Frühjahr, das muss man langsam aufbauen“, sagt er und hat auch die EM 2018 in Berlin als Fernziel im Blick.

Das „außerirdische“, so wertvolle, Laufband wird ihn auf dem langen Weg dahin bei so mancher Einheit begleiten.

Mehr Fotos und Infos zu Marcel Bräutigam sowie dem Laufband unter [www.thueringer-allgemeine.de/sport](http://www.thueringer-allgemeine.de/sport)



Am Unterkörper luftdicht eingepackt in eine Plastikhülle – in der Unterdruck herrscht – läuft Marcel Bräutigam gelenkschonend. Sein Physiotherapeut Philipp Dedekind steuert Druck und Geschwindigkeit.