

Rennsteiglauf hilft Marathonmann aus der Motivationskrise

Ausdauersport Thüringens bester Langstreckenläufer Marcel Bräutigam fühlte sich mental erschöpft. Jetzt greift der Erfurter wieder an.

Von Dirk Pille

Erfurt. Marcel Bräutigam überrascht mit einem Geständnis. Bei der Pressekonferenz zum 44. Rennsteiglauf erzählt er freimütig: „Ich war in den letzten Monaten mental platt, körperlich und geistig erschöpft.“

Bräutigam – der Kämpfer, der Dauerläufer, ein immer lächelnder Bursche. Plötzlich in der Krise. „Das hatte ich noch nicht erlebt. Du willst einfach nicht aufstehen und trainieren“, schüttelt er über sich den Kopf.

In Barcelona beim Halbmarathon im Februar gab Bräutigam zum ersten Mal in seinem Leben einen Wettkampf auf. Sein Magen streikte. Sein Kopf wollte auch nicht mehr. Der Akku war leer. „Ich war wie übertrainiert, fühlte mich total müde und ausgebrannt. Die letzten Jahre, das viele Training, haben meinen Körper offenbar gequält. Jetzt hat er Stopp gesagt“, erzählt der 28-jährige Thüringer Polizist und Leistungssportler.

Bräutigams Karriere kannte



Marcel Bräutigam will beim Rennsteiglauf zurück in die Erfolgsspur. Foto: Alexander Volkmann

bis dahin nur eine Richtung. Nach oben. Der frühere Sommerbiathlet aus Großbreitenbach wurde schnell zu einem ehrgeizigen Läufer. Er trainierte beim früheren Nils-Schumann-Coach Dieter Hermann. Dann entdeckte er sein Talent für die ganz langen Strecken. Zwei Ma-

rathon-Siege beim Rennsteiglauf (2012 und 2013) weckten Bräutigams Appetit, sein Können noch einmal richtig – als Profi – auszutesten. Nach einem harten Kampf mit den Instanzen bekam er die Leistungssportförderung durch die Polizei. Bräutigam hatte endlich richtig

Zeit zum Trainieren.

Mit Erfolg. Im vergangenen Jahr war er vierbester deutscher Marathonläufer mit einer Bestzeit von 2:17:05, aufgestellt im Herbst in Frankfurt/Main. Zudem wurde er Zweiter bei den deutschen Meisterschaften.

2018 will er bei der EM in Berlin im deutschen Nationaltrikot um den Team-Titel laufen. Doch dann kam die Krise. „Ich war erschrocken, dachte sehr viel nach und suchte nach einer Lösung für mein Problem“, sagt Bräutigam, der von Anfang an ohne Trainer arbeitet. „Es gibt in Thüringen keinen Marathon-Coach für mich. Leider. Und einen Trainer nur per Internet, den möchte ich nicht“, sagt er.

Bräutigam wandte sich an Jürgen Lange. Der Präsident seines Rennsteiglaufvereins vermittelte ihm einen Kontakt zu Franz Bleichner in Bad Neustadt. In Gesprächen mit dem „Kopfdoktor“ fand Bräutigam seine Motivation wieder. „Ich weiß jetzt, es geht nicht immer mit 1000 Prozent und es gibt noch viel schwierigere Probleme in der Welt“, sagt Bräutigam.

Eine Hilfe auf dem Weg zurück soll der Rennsteiglauf sein. Dort wird Bräutigam am 21. Mai im Halbmarathon starten. Den

will er gewinnen. Das sagt er aber nicht. Der größte Landschaftscross Europas ist Bräutigam Läufer-Liebe. „Ich bin fünf Kilometer von der Strecke in Großbreitenbach aufgewachsen. Damals habe ich nicht geglaubt, diesen Lauf einmal zu gewinnen. Doch dann begann hier meine erfolgreiche Karriere als Marathonläufer. Es ist einfach eine tolle Atmosphäre, wenn alle nach dem Rennen ihr Bier trinken, feiern und sogar auf den Tischen tanzen“, lacht er. Der Halbmarathon (21,1 km) soll Bräutigams Frühlingshöhe-

punkt werden. Vor dem Streckenrekord von 1:06,41 Stunden von Heiko Schinkitz aus dem Jahr 1994 hat er Respekt. „Auch wenn das nicht mehr die gleiche Strecke, jetzt mit einem Berg mehr, ist“, sagt Bräutigam. Unter 2:10 will er laufen. Alles ist Vorbereitung. Auf den Berlin-Marathon im September. Dort will er mit 2:15 Stunden einen persönlichen Rekord aufstellen. Er muss sogar. Die Polizei verlangt die Zeit für die Fortführung der Förderung. Das ist Druck, mit dem Bräutigam umgehen muss. Positiv. Wie früher.

44 laufen zum 44. – nur Täve muss passen

Es wäre eine weitere sportliche Großtat des einstigen Rad-Helden gewesen. Mit stolzen 85 Jahren wollte Täve Schur noch einmal wie 2012 den Halbmarathon absolvieren. „Doch obwohl er noch ganz fit ist und viel Rad fährt, hat Täve jetzt seine Startkarte aus gesundheitlichen Gründen zurückgeben müssen“, sagte Hans-Georg Kremer, einer der vier Begründer des Rennsteiglaufs.

Der Jenaer läuft bei der Aktion „44 laufen zum 44.“ in gemütlicher Runde mit Prominenten aus der Geschichte des Rennsteiglaufs. Darunter ist mit Wolfgang Kahms auch der erste Gesamtsieger von 1975. Klaus-Diether Tschinner aus Schleife ist mit über 80 der Älteste in der Runde.

Insgesamt kommen die 44 Läufer – acht Frauen und 36 Männer – auf über 1100 Rennsteiglauf-Teilnahmen.
