



Erschöpft und glücklich: Beim Rennsteiglauf im Mai gewinnt Marcel Krieghoff zum ersten Mal einen Marathon – sein größter Sieg.

Foto: Sascha Fromm

Das Jahr seiner Träume

Marcel Krieghoff ist 2016 der erfolgreichste Thüringer Läufer. Nun liebäugelt er mit der Berglauf-Nationalmannschaft

VON AXEL EGER

Bad Langensalza. Marcel Krieghoff nennt es ein sensationelles Jahr. Eine Saison der Superlative. Die Zahlen und Zeiten in seinem Laufkalender, die das Auge des Betrachters mit einigem Respekt erheischt, stempeln den Bad Langensalzaer fraglos zum erfolgreichsten Thüringer Läufer des Jahres. Bei 27 Starts steht Krieghoff 19 Mal auf dem obersten Podest. Mindestens. Im Wochenrhythmus läuft er im Frühjahr und Herbst zwischen Gießen und Gotha, zwischen Kernbergen und Kalischacht zu ersten Plätzen. Beim Nachlauf in Erfurt gewinnt er die 5 und 10 km innerhalb einer guten Stunde.

Ein Stakkato der Siege. Am Ende dieser langen Saison sitzt Marcel Krieghoff vor einer Tasse Kaffee und blickt selbst ein bisschen erstaunt zurück. „Jetzt bin ich endlich da, wo ich als Leistungssportler immer hin wollte“, sagt er.

Gleich der Auftakt im Frühjahr ist richtungsweisend. Beim Halbmarathon in Gießen läuft Krieghoff in 68:43 Minuten persönliche Bestzeit. Schon da fühlt er, er ist bereit für den Rennsteig. Dort gewinnt er im Mai den ersten Marathon seines Lebens. Er fliegt geradezu über den Gipfelweg, weil ihn das Gefühl trägt, dass schon die Vorbereitung ganz anders gelaufen ist. Intensiver, freier im Kopf, einfach besser. Sein Durchbruch. Endlich.

Lange hat er die Jahre über immer wieder gehadert mit der Kö-

nigsstrecke des Laufens. In New York im vergangenen Herbst ist er weit an seinem Ziel vorbeigerannt. Doch nun spürt er: He, ich kann ja doch Marathon laufen. Vieles beim Laufen ist Kopfsache. „Du merkst, wenn du gute Arbeitsbedingungen hast und gut trainieren kannst. Dann läuft's ganz anders.“ Auch diesen Umbruch hat er am Anfang des Jahres schon im Kopf.

Vereinswechsel im Sommer

In seiner neuen Heimat Bad Langensalza findet er das Umfeld, das ihm gut tut. Hier hat er sich mit seiner Frau Luise, die bei vielen Läufen mit ihm gemeinsam am Start steht, ein Zuhause eingerichtet. Hier findet er im Sportladen am Markt den Job, von dem er immer geträumt hat. Eine Arbeit, die ihm Beruf und Berufung ist und ihm Freiräume zum Training bietet. Und hier hat er auch schon eine kleine wöchentliche Laufgruppe um sich geschart. Er fühlt sich akzeptiert. „Wenn die Leute hinter dir stehen, gibt dir das Energie“, sagt der 32-Jährige, der seit neun Jahren Leistungssport betreibt und sich jetzt zum ersten Mal als halbprofessioneller Läufer fühlt.

Natürlich kann man nicht vom sportlichen Umbruch des Marcel Krieghoff erzählen, ohne seinen Vereinswechsel zu erwähnen. Mitte des Jahres tauscht er das orangefarbene Trikot des

USV Erfurt gegen das rote des SC Impuls. Wenn ein Läufer seines Kalibers diesen Schritt geht, wirbelt das mehr Staub auf, als es seine Füße auf den Trainingsrunden auf der Fahner Höhe je tun könnten. Den Ausschlag gibt – Krieghoff erzählt es ohne Umschweife – ein Angebot. Ein Förderpaket, das Impuls-Chef Olaf Kleinsteuber dank eines neu gewonnenen Sponsors für Krieghoff und zwei weitere Läufer, die Häßner-Zwillinge, ge-

schnürt hat. Auch dieser neue Umgebungsreiz kitzelt bei ihm ein paar Reserven heraus.

Und trotzdem ist es nicht nur der Kopf, es sind vor allem die Beine, die den guten Läufer definieren. Da hat sich vor dem Rennsteiglauf einem wahren Härte- und Willenstest unterzogen. Die berühmte 2-km-Profilrunde im Erfurter Steiger, jeder hiesige Lauffreund kennt sie, hat er 21 Mal gedreht. Eine ganzen Trainingsmarathon läuft er so

im Frühjahr – und wiederholt das Pensum kurz vor dem Rennsteiglauf ein weiteres Mal. Dritte extreme Übungseinheit: den 13-km-Steigerlauf-Kurs ist er dreimal hintereinander gelaufen, macht 39 Kilometer am Stück.

Inzwischen hat er eine neue Liebe entdeckt: das Berglaufen. Nach dem Rennsteig ist er aus „Lust und Laune“ den Aletsch-Halbmarathon in der Schweiz gelaufen, ein Naturspektakel mit 700 Höhenmetern und einem mehr als 20-prozentigen Schlussanstieg. Er wird starker Zweiter – und prompt von Bundestrainer Kurt König angesprochen. Die Chance auf das Nationaltrikot der Bergläufer spornt Krieghoff an. Mit 62 kg Körpermasse besitzt er nahezu Idealmaß für die kräftezehrenden Anstiege. Die Deutsche Berglaufmeisterschaft 2017 hat er sich schon in den Kalender eingetragen. Es soll ja für ihn, den ehrgeizigen Gipfelstürmer, weiter aufwärts gehen.

Ohne Blessuren, ohne Erkältung ist er durchs Jahr gekommen. Der kleine Sturz beim Kassel-Marathon ist längst verheilt und vergessen. So kann er die jetzige Saisonpause bewusst genießen. Mal keine 150 wöchentlichen Trainingskilometer, keine zwölf Übungseinheiten wie sonst. Ein bisschen Fahrradfahren, ein bisschen Sauna. Na gut, den Silvesterlauf in Bietigheim hat er im Hinterkopf. Oder den in Erfurt. Vielleicht auch den in Trier. Das Jahr seiner Träume soll schließlich standesgemäß enden. Mit einem gelungenen Lauf.



Bei Intersport in Bad Langensalza verbindet Marcel Krieghoff Beruf und Berufung. Foto: Axel Eger