

# Stimmen Sie ab: Thüringen sucht die Läufer des Jahres

Wählen Sie mit der Thüringer Allgemeine den Publikumsliebbling. Eine Fackelkürzt zum vierten Mal die besten Läufer des Jahres in Thüringen.

31. Januar 2017 / 04:04 Uhr



*Unter den besten Läufern Thüringens ist auch Kira Reinhardt. Foto: Sandra Arm*

Erfurt. Zum vierten Mal sucht Thüringen seine Läufer des Jahres. Und wie immer ist ein Sieg auf dem Rennsteig dafür eine gute Empfehlung. Nicole Kruhme, die im vergangenen Jahr den Sieg auf der Halbmarathonstrecke wiederholte, dürfte erneut und ebenso zu den Favoriten auf den diesjährigen Titel gehören, wie der Marathon-Triumphator Marcel Krieghoff oder der unverwüstliche Marcel Bräutigam, der die Halbdistanz auf dem Höhenweg gewann.

🔗 [Stimmen Sie hier online ab](http://www.thueringer-allgemeine.de/web/zgt/ta-laeuferwahl) <<http://www.thueringer-allgemeine.de/web/zgt/ta-laeuferwahl>>

In bewährter Weise kürt eine Fachjury, zu der RennsteiglaufVereinspräsident Lange und Fröttstädts Ultralauf-Organisator Gunter Rothe gehören, die Läuferin und den Läufer des Jahres. Parallel dazu bitten wir unsere Leser an den Starwahlen Sie unter den elf vorgestellten Läuferinnen und Läufern Ihren Publikumsliebbling! Abstimmen können Sie ab heute bis zum 13. Februar auf der Internetseite unserer Zeitung. Die Aktion führt die Thüringer Allgemeine zusammen mit dem Rennsteiglaufverein, dem Portal Laufszenen Thüringen und dem Verein Lauffeuer Fröttstadt durch.

### Ehrung am 17. Februar in Schnepfenthal



**Kür der Kandidaten: Läufer (obere Reihe v. l.):** Stephan Bayer (1), Marcel Bräutigam (2), Marcel Kriehoff (3), Remo Reichel (4), Philipp Reinhardt (5), Heiko Ludewig (6). **Läuferinnen (untere Reihe von links):** Birgit Gruner (1), Alina Schönherr (2), Kira Reinhardt (3), Daniela Oemus (4) und Nicole Kruhme (5).

Montage: Wetzels

Läuferin und Läufer des Jahres sowie der vorgewählte Publikumsliebbling werden am 17. Februar bei einer Festveranstaltung in der GutsMuths-Halle in Schnepfenthal gekürt.

Mehr als zehntausend Lauf-Anhänger hatten vergangenen Jahr an der spannenden Abstimmung teilgenommen. Während die Fachjury um Olympiasieger Nils Schumann Rennsteiglaufsiegerin Nicole Kruhme und Mittelstreckler Sebastian Keiner wählte, stimmte das Publikum damals für Kristin Hübner und Youngster Philipp Reinhardt. Der inzwischen im LC Jena laufende Deutsche 3000-Meter-Hallenmeister Reinhardt steht in diesem Jahr ebenfalls zur Wahl.

Dass Laufen ein Sport für alle ist und keine Altersgrenzen kennt, zeigt die diesjährige Kandidatenliste auf charmante Weise. Die Spitzengruppe reicht von der hochtalentierten U18-Läuferin

Alina Schönherr – sie war als 15-Jährige und somit eine der Jüngsten ins Team der deutschen Nationalmannschaft für die Europameisterschaft in Georgien berufen – über den Deutschen Halbmarathonmeister der 55-Jährigen, Stephan Bayer, bis hin zum Weltmeister WM-Dritten im Crosslauf, Birgit Gruner – die Neustädterin startet in der Altersklasse 60.

Wählen Sie bis zum 13. Februar Ihren Publikumsliebbling. Hier geht es zur [Abstimmung Läufer des Jahres](http://www.thueringer-allgemeine.de/web/zgt/ta-laeuferwahl) <<http://www.thueringer-allgemeine.de/web/zgt/ta-laeuferwahl>> .

### Die elf Kandidaten und ihre Erfolge

#### Birgit Gruner (Germania Neustadt/Orla)

Erfolge: Platz 3 DM 5000 m W 60, 3. Platz WM Crosslauf Einzel, 2. Platz WM Crosslauf Mannschaft W60, 5. Platz WM 5000 m W 60.

"Meine Höhepunkte 2016 waren die Deutschen Meisterschaften in Leinefeld die Senioren-WM in Perth."

### **Alina Schönherr (LSV Schmölln)**

Erfolge: Platz 1 DM 800 Meter, weibliche Jugend U18, Platz 1 Deutsche Bestzeit 800 m U18, Platz 6 EM U18

Wie waren Sie mit dem Laufjahr zufrieden? Haben Sie Ihre Ziele erreicht?

Mit dem Laufjahr 2016 war ich sehr zufrieden. Es gab Tiefen und Höhen, wo letztere überwogen.

Meine Ziele habe ich in diesem Jahr erreicht. Ich wollte die U18 EM Norm für Deutschland mit einer Finalplatzierung vertreten. Außerdem war mein Ziel, Deutsche Meisterin in der U18 über

800 m zu werden, was ich letztendlich auch schaffte. Natürlich war es Schade es im EM Finale in Tiflis / Georgien für mich "nur" zu einem 6. Platz reichte. Bronze mit einer Sekunde Abstand nicht weit entfernt war.

Gab es besondere Gründe für die Leistungssteigerung?

Ja. Durch meinen Wechsel vor 1,5 Jahren auf das Sportgymnasium nach Erfurt mir nun möglich, höhere Trainingsumfänge zu leisten. Außerdem schätze ich die Trainingsgruppe von Herrn Aßmus / Fromm, da dadurch die Motivation erhöht wurde und gemeinsame Tempolaufprogramme und Dauerläufe besser realisiert sind.

Auf welche Leistung waren Sie im letzten Jahr besonders stolz?

Besonders stolz bin ich, dass ich als 15-jährige und somit eine der Jüngsten der U18 Nationalmannschaft aufgestellt war und in Georgien zur EM gute Leistungen abrufen konnte.

Was sind Ihre sportlichen Ziele 2017?

2017 möchte ich wieder genauso vorne mit dabei sein wie 2016. Auch wenn Vorbereitungen bisher aufgrund Krankheiten und Verletzungen etwas schwierig verliefen, bin ich recht optimistisch, dass ich meine Ziele, die Teilnahme an WM oder U20 EM, Titelverteidigung Deutsche Meisterin und eine Medaille über 800m in der Halle, erreichen kann. Mein Schwerpunkt wird dabei weiterhin auf der 800m-Distanz liegen. Voraussetzung ist, dass die Gesundheit mitspielt und optimale Bedingungen bei den Normwettkämpfen vorliegen.

### **Kira Reinhardt (LG Ohra Energie)**

Erfolge: Platz 3 DM 2000 Meter Hindernis, wbl. Jugend U20

Wie waren Sie mit dem Laufjahr zufrieden? Haben Sie Ihre Ziele erreicht?

Im Großen und Ganzen bin ich ganz zufrieden mit dem Laufjahr 2016. Wobei die Wintersaison ganz und gar nicht zufrieden stellte. Umso motivierter traue ich mich in die Freiluftsaison an. Bei den ersten Läufen über die Hindernisse erkannte ich mein Potential über diese Strecke und wünschte mir unbedingt eine vordere Platz bei der Deutschen U20 Meisterschaft. Dieses Ziel wurde sogar mit Platz 3 erfüllt, weshalb ich mit dem Jahr sehr zufrieden sein kann.

Gab es besondere Gründe für die Leistungssteigerung?

Wie schon gesagt gab mir meine misslungene Hallensaison die nötige Motivation, da ich wusste, dass ich es um einiges besser kann. Außerdem unterstützt mich meine Familie bei allen meinen Vorhaben und auch meine Trainingsgruppe gibt mir Spaß bei der Sache zu haben.

Auf welche Leistung waren Sie besonders stolz?

Natürlich bin ich auf meinen 3. Platz bei der Jugend-DM besonders stolz, da Anfang der Saison kaum zu erträumen war. Auch weil es nicht immer einfach ist sich in den Ferien auf das Training zu fokussieren. Doch ein solcher Erfolg zeigt dann auch, dass sich die Anstrengungen gelohnt haben.

Was sind Ihre sportlichen Ziele für 2017?

Mein größtes Ziel wäre ein internationaler Start bei der U20 EM auf der 300m Hindernisdistanz und des Weiteren möchte ich auch bei der DJM wieder vorne dabei sein. Leider beginnt das Jahr 2017 mit einigen Verletzungen, dennoch hoffe ich meine Ziele soweit realisieren zu können.

### **Daniela Oemus (Blau-Weiß Bürgel)**

Erfolge: Platz 1 Supermarathon Rennsteiglauf mit Streckenrekord, Platz 1 Allgäu Panorama Marathon (3:47:23), Gesamtschnellste Bleiloch-Ultra (48 Km)

Wie waren Sie mit dem Laufjahr zufrieden? Haben Sie Ihre Ziele erreicht?

Ich war sehr zufrieden mit dem Laufjahr 2016. Es war seit langem das erste Jahr, in dem ich mein Hobby ausleben konnte. Und wenn man Zeit fürs Laufen hat, macht das Training Spaß und führt zu erstaunlichen Ergebnissen...

Wenn ja - gab es besondere Gründe für die Leistungssteigerung?

Ab Februar 2016 hatte ich eine 40h-Arbeitswoche. Zwar im Wechselschichtdienst in der ZNA im Uniklinikum Jena, aber eben nur 40h. Da hatte ich soviel Zeit zum Laufen wie schon lange nicht mehr.

Auf welche Leistung waren Sie besonders stolz?

Natürlich auf den Streckenrekord beim Rennsteig-Supermarathon! Und auf den Streckenrekord beim Allgäu Panorama Marathon im August. Dann kommen die Gipfel, die ich diesen Sommer in den Berner Alpen solo bestiegen habe.

Dann war da noch der Bleilochultra, den hatte ich schon ganz vergessen. Wo Männer langsamer waren und ich konnte es nicht fassen...

Was sind Ihre Ziele 2017?

Den Rennsteig möchte ich schon nochmal laufen... Ansonsten ist erst mal nicht viel geplant.

Gab es sportliche/private Änderungen?

Ich habe seit dem letzten Jahr einen Freund, der genauso laufverrückt ist wie ich. Mit Tobias (Henkel) bin ich den TiefrastrnXtreme in Südtirol diesem Sommer Mixed-Wertung gelaufen. Wir haben den 2. Platz belegt und es war ein wunderschöner Tag!

### **Nicole Kruhme (Rennsteiglaufverein)**

Erfolge: Platz 1 Rennsteig-Halbmarathon, dazu Siege bei allen angetretenen Volksläufen (Famberglauf, Kienberglauf, Kyffhäuser Berglauf, Flößgrabenlauf, Streckenrekord, Lange Bahn Lauf, Mommelsteinlauf, Pleßlauf, Rennsteig Herbstlauf mit Streckenrekord, Pleßberglauf und damit Thüringer Berglaufmeisterin, Röntgenlauf Halbmarathon mit Streckenrekord um 4 Minuten (Schneekopflauf, Veilsdorfer Waldlauf), 7. Platz Deutsche Meisterschaften Berglauf am Tegelberg

"Damit war ich natürlich 2016 mit dem Laufjahr sehr zufrieden. Da ich mich kann über viele Jahre jetzt schon konstant so laufen zu können. Einen besonderen Stellenwert hat für mich im Laufjahr 2016 mein Rennsteiglauf Halbmarathon Sieg, da es ein wahnsinnig gutes Starterfeld war mit Nora Kusterer und Ann Herzberg und ich damit wirklich taktische und einteilend dort den eher nicht geglaubten Sieg feiern durfte. Ein weiterer Höhepunkt war der Start beim Röntgenlauf Halbmarathon in Remscheid mit dem Erfolg dort auch noch den Streckenrekord deutlich zu verbessern. Bei den deutschen Meisterschaften Berglauf am Tegelberg hätte ich gerne ein besseres Ergebnis erzielt, ein leichter Infekt Vorfeld hat mir dort jedoch noch zu schaffen gemacht. Dennoch bin ich sehr zufrieden da mit meiner gesundheitlichen Situation ich schon dankbar bin, Erfolge zu verzeichnen und somit ist für mich auch oberstes Ziel 2017 Spaß zu haben, dass meine Gesundheit mir weiter die Möglichkeit gibt Leistung zu erbringen." Wettkämpfe für 2017 stehen noch nicht ganz so fest, aber am Rennsteig und zur DM Berglauf am großen Arber möchte ich gerne nochmal an der Startlinie stehen.

### **Stephan Bayer (Rennsteiglaufverein)**

Erfolge: Deutscher Halbmarathonmeister M 55 in 1:18:18, Platz 4 Hallen-DM Erfurt über 3000 Meter, AK 55, Platz 2 Cross DM, AK 55 Platz 4 DM 5000 m

Wie waren Sie mit dem Laufjahr zufrieden?

Ich kann mit meinem ersten Jahr in der neuen Altersklasse M55 sehr zufrieden sein. Der Höhepunkt war sicherlich der DM-Titel im Halbmarathon. Bei der Berglauf hatte ich mir mehr ausgerechnet und wollte auch eine Medaille. Starke Magenprobleme haben das aber an jenem Tag verhindert.

Durch meine Borreliose-Erkrankung kann ich schon seit vielen Jahren nur in geringen Umfängen trainieren, da sonst der Körper streikt. In einer gewöhnlichen Woche laufe ich Dienstag einen lockeren 17er mit Lauffreunden, am Donnerstag flottere 10 km in oft bergigem Gelände. Am Wochenende folgt dann meist ein Wettkampf (Meisterschaften oder Volkssportlauf). Dabei nehme ich vom kurzen Berglauf über Bahnläufe (ab 3000m) bis hin zum Halbmarathon alles mit. In der Regel nutze ich die Startmöglichkeiten in Südthüringen und Bayern, besonders natürlich im angrenzenden Franken.

Im Sommer sind es manchmal sogar noch weniger Trainingskilometer, wegen beruflicher Auftragslage - ich bin selbstständiger Klempnermeister - stark. Dann zeigt mir mein Körper noch eher die Grenzen bei sportlichen Aktivitäten.

Was sind Ihre Ziele 2017?

Deutsche Senioren-Meisterschaften haben wieder oberste Priorität. Den Auftakt macht die Hallen-DM in Erfurt, eine Woche später schon die Crosslauf-DM in Lönningen. Später vielleicht noch die Halbmarathon-Meisterschaften im Frühjahr. Im Sommer will ich bei der Senioren-Europameisterschaft in Aarhus in Dänemark über 3000m Hindernis und im 5000m Lauf an den Start gehen. Besonders würde ich mich in den Bergen fühlen. Daher ist auch in diesem Jahr ein Start bei der Deutschen Berglaufmeisterschaft am Großen Arber sowie bei der Senioren-Berglauf-WM fest eingeplant.

### **Marcel Bräutigam (Rennsteiglaufverein)**

Erfolge: Sieger Rennsteig-Halbmarathon, Platz 1 Weimarer Stadtlauf (11,2 km), Streckenrekord 35:08,8 min, Berlin Marathon 2016 - 2:21:46 h

"Was meine Ziele betrifft, war ich mit dem Jahr 2016 nicht zufrieden, weil ich nicht an meine Leistungen aus 2015 und auch 2014 anknüpfen konnte. Grund war vor allem die anhaltende Enttäuschung vom Frankfurt Marathon 2015, wo ich deutscher Marathonvizemeister hinter Arne Gabius mit neuer PB von 2:17:00 werden konnte, jedoch viel mehr drauf hatte, was ich im Endeffekt durch große Magenprobleme nicht zeigen konnte. Das hat mich schon sehr enttäuscht!

So war ich das erste halbe Jahr 2016 auch extrem demotiviert, obwohl ich gut trainierte, stand immer der Kopf im Weg.

Das hat sich mittlerweile aber deutlich gebessert und ich habe wieder große Freude an meinen Erfolgen und Bestzeiten anzuknüpfen.

Mein schönster sportlicher Erfolg war der Sieg beim Rennsteiglauf-Halbmarathon.

da ich als Vereinsmitglied einen Beitrag für die gesamte Veranstaltung leisten konnte, gleichwohl ob ich gewinne oder nicht. Es ist einfach immer schön in Heimat einen Lauf zu bestreiten und wenn es dann noch erfolgreich ist, umschöner! Der Moment gab mir wieder die Kraft für das harte Training der darauffolgenden Monate und der Fokussierung.

2017 wird im Frühjahr der Hamburg-Marathon mein Höhepunkt sein, worauf mich zielgerichtet vorbereite. Dort möchte ich den ersten Schritt zu alter Stufen setzen. Zudem finden im Rahmen des Hamburg-Marathon's die Deutschen Polizeimeisterschaften statt, welche ich gerne gewinnen will und den Titel Thüringer Polizei erringen möchte!

Im Sommer will ich meine Unterdistanz über 5000m verbessern und mich für Deutschen Meisterschaften in Erfurt vor heimischer Kulisse qualifizieren. In der Folge soll ein weiterer Marathon folgen, welcher als Saisonhöhepunkt dienen soll und möchte ich dann meine Bestzeit unterbieten / verbessern."

### **Marcel Krieghoff (SC impuls Erfurt)**

Erfolge: Platz 1 Rennsteiglauf – Marathon, Platz 1 Kernberglauf - 27 km, Platz 1 Berglauf-DM, Platz 1 LM Halbmarathon, Platz 1 Gießen-Halbmarathon in 1:08:42 h, viele Siege bei Volksläufen

"2016 war für mich ein perfektes Laufjahr. Gesundheitlich bin ich gut durch die Saison gekommen. Das war sehr positiv.

Meine Ziele konnte ich nahezu alle erreichen: im Frühjahr gelang es mir in der Halle eine neue Halbmarathon PB zu laufen und außerdem habe meinen ersten Marathon Sieg erlaufen, das auch noch auf dem Rennsteig!

Im letzten Jahr habe ich mein Training leicht verändert, indem ich besonders Bergläufe absolviert habe. Das hat mir viel Kraft und Ausdauer gegeben.

Für das neue Laufjahr steht im Frühjahr der Halbmarathon in Bonn auf dem Programm für den ich mir noch eine Steigerung der PB erhoffe. Anschließend ist natürlich der Rennsteiglauf wieder ein Jahreshöhepunkt und ich möchte versuchen meine Bestzeit zu verteidigen.

Veränderungen gab es im letzten Jahr einige: Alles begann mit einem neuen Sportgeschäft in Bad Langensalza, das mir bessere Trainingszeiten ermöglichte. Dann kam der Wechsel zum SC Impuls und schließlich der Umzug nach Bad Langensalza. Hier gibt es für mich ein neues Trainingsumfeld."

### **Remo Reichel (1. SV Gera)**

Erfolge: Deutscher Hallenmeister 800 Meter, AK 35, Platz 2 DM M35 800 M

"Seit Jahren unterliege ich als Gründer und Geschäftsführer der solvimus Gera einer hohen beruflichen Belastung. Zeit für Training bleibt da eher selten. D

kommt noch die gestiegene familiäre Verantwortung, welche ich zwar sehr den Sport aber immer mehr in den Hintergrund stellt. Selten komme ich da eine (1!) Trainingseinheit in der Woche hinaus. Damit bin ich sportlich gese weitem nicht zufrieden. Zumal aktuell ein früherer Muskelfaseriss immer w Beschwerden verursacht. Intensives Training im Tempo-Bereich ist dadurci nicht möglich. Nur punktuell kann ich aktuell im Training hohe Tempointer trainieren. Meist bleibt es bei schnellen Dauerläufen mit "gefülltem" Babyj

Umso überraschter war ich letztes Jahr bei den deutschen Meisterschaften i Leinefelde. Die 800m waren auf Grund der reduzierten Vorbereitung lediglic zweite Wettkampf in der Saison. Die Zeit von knapp über 2:00 hätte ich mir erträumt. Damit bin ich sehr glücklich. Aber natürlich ärgert es mich sehr, c nicht richtig trainieren kann. Mit Blick auf EM/WM wäre eine Leistung im F 1:55-1:57 durchaus wichtig. Zutrauen würde ich mir das, die Tempofähigkei (ich bin erst kürzlich mit Turnschuhen eine 26,5 über 200m gelaufen). Doch müsste mehr sportlich arbeiten.

Für 2017 habe ich mir noch keine festen Ziele gesetzt, da ich mich momenta noch mit meinem Körper auseinandersetzen muss. Physiotherapie hat bishu angeschlagen. Ich gehe es daher langsam an. Die Hallen-DM Senioren werd spontan ins Auge fassen - das sehe ich als Zwischenstation. Im Sommer pei jeden Fall wieder eine Zeit von unter 2:00 an."

### **Philipp Reinhardt (LC Jena)**

Erfolg: Deutscher Vizemeister 3000 m Hindernis U23, Platz 1 Dt. Hochschulmeisterschaften (Halle) 3000m 8:17,32 Min., Platz 9 DM 3000m Hindernis (Männer) neue PB 1.500m = 3:45,64 Min., Thüringer Landesreko 23: 1:06:56 (HM Dresden)

Das Jahr 2016 war sportlich sehr ereignisreich mit vielen Tiefen und auch d oder anderen Höhepunkt. Zufrieden? - Eher mit einem blauen Auge davongekommen. Anfang des Jahres plagte mich die Symptomatik des Läufe bis Mitte März. Somit lief in der Hallensaison bis auf die deutschen Hochschulmeisterschaften nichts. Im ersten Quartal musste ich mich somit Alternativtraining und eine Reha einstellen. Nach dem Erreichen der Schme konnte ich langsam das Lauftraining wieder aufnehmen. Im April ging es m Hinderniskader ins Trainingslager nach Südafrika. Dort konnte ich zum ers wieder das normale Lauftraining aufnehmen und die Vorbereitung auf die S vornehmen. Durch die langen Probleme mit dem Knien und das entsprechen fehlende Lauftraining verliefen der Saisonanstieg und die ersten Hindernis katastrophal.

Nach den ersten drei Wettkämpfen machte ich daher noch mal eine vierwöc Trainingsperiode und stieg in den zweiten Wettkampfblock ein. Mit Bestzei 3000m Hindernis (U23 DM Bochum) und 1500m (Heusden) wurde ich schlus doch noch teilweise für meine Arbeit belohnt. Nach der Saisonpause wollte :



auf die Crosslauf Europameisterschaften vorbereiten. Der Weg dahin führt über einen schnellen 10km Straßenlauf (30:24min in Berlin) und mein Halbmarathondebüt (66:56min in Dresden). Motiviert startete ich daher in Qualifikationsläufe in Pforzheim und Tilburg. Bei beiden Läufen konnte ich guten Trainingszustand abrufen und wurde aus seltsamen Gründen nicht für nominiert. Daher läuft bei mir seit Anfang Dezember die Vorbereitung auf die Hallensaison mit dem Höhepunkt der deutschen Hallenmeisterschaften am

Auf welche Leistung waren Sie besonders stolz?

Der erste Halbmarathon ist denke ich ein prägendes Ereignis gewesen. Dies Ausflug auf die Langstrecke sollte erstmal nur eine Standortbestimmung für Grundlagenausdauer sein und kein Beginn eines Disziplinwechsels.

Welches sind Ihre sportlichen Ziele 2017?

Schnell über 3000m in der Halle und die Hindernisrennen. Dabei lege ich besonderen Augenmerk auf die Deutschen Meisterschaften in Erfurt.

**Heiko Ludewig (LTV Erfurt)**

Erfolge: Deutscher Marathon-Meister AK 40, Platz 2 DM 10 km AK 40

Wie waren Sie mit dem Laufjahr zufrieden?

Das wichtigste Ziel im letzten Jahr war der Rennsteiglauf. Dort wollte ich zu das abrufen, was für mich möglich ist. Leider war ich viel zu früh in Form und am wichtigsten Sporttag des Jahres in der schlechtesten Form. Daher habe ich es leider nicht erreichen können. Im Sommer habe ich das Training etwas umgestellt. Die Form im Herbst war wirklich gut. Bezüglich der Zufriedenheit würde ich unterscheiden. Die gelaufenen Zeiten waren sicher nicht das Gelbe vom Ei. In der läuferische Entwicklung und die Freude am Training haben das aber deutlich Hintergrund geschoben.

Wenn ja - gab es besondere Gründe für die Leistungssteigerung?

Ich trainiere das erste Mal mit einem Trainer zusammen. Meine Einheiten waren bisher relativ einseitig. Gerade Tempotraining war nicht so mein Ding. Auch ich einfach nicht gern auf der Bahn. Er hat mir Formate an die Hand gegeben und mir auf spielerische Weise ganz neue Aspekte in mein Training gebracht. Vor allem ist der Spaß dabei nicht auf der Strecke geblieben.

Dann hatte ich in den letzten beiden Jahren tolle Athleten bei ihren Trainingseinheiten begleiten zu dürfen. Vor zwei Jahren habe ich Rico Schwabe auf seinen längeren Läufen begleitet. In diesem Jahr war ich gerade im Sommer häufig mit Marcel Bräutigam unterwegs. Vorher war ich immer alleine unterwegs. Wenn man viele Kilometer gemeinsam abspult, lernt man sich auch kennen. Das sind nicht nur tolle Sportler, sondern auch richtig nette Typen. Und daß man sich dann auf die nächste Einheit doppelt freut. Dann ist es einfach

ein tolles Gefühl mit den Jungs gemeinsam trainieren zu dürfen und können

Last but not least ist meine Frau ebenfalls Läuferin und bereitet sich auf den Rennsteiglauf vor. Da fiebert man natürlich gegenseitig mit.

Auf welche Leistung waren Sie diesem Jahr besonders stolz?

Daß ich mich bei Frankfurt Marathon, körperlich vollkommen am Ende, noch respektabel durchgekämpft habe.

Ihre sportlichen Ziele 2017?

Natürlich wieder der Rennsteiglauf. Die Deutschen Meisterschaften im Marathon sind im Prinzip auch gesetzt. Alles andere wird sich finden. Ich freue mich nur auf's Training. Hoffentlich ist ein wenig Glück in Bezug auf Gesundheit und Verletzungen dabei. Letztendlich will mich aber gar nicht mit konkreten Zielen auseinandersetzen. Wenn das Training Spaß macht und man entsprechend häufig eine lange Zeit in den Laufschuhen verbringt, wird die Leistung passen.

Gab es sportliche/private Änderungen?

Außer beim Training bin ich meiner Veränderungsresistenz treu geblieben.

Axel Eger / 31.01.17

Z0R0121568683