

Rennsteiglauf-Gewinner Bräutigam greift seine Bestzeit an

Erfurter geht in Hamburg auf Marathon-Rekordjagd und will Polizeimeister werden

VON AXEL LUKACSEK

Erfurt. Marcel Bräutigam ist es gewohnt, schnell zu sein. Insofern stört es den mehrfachen Rennsteiglauf-Gewinner auch nicht, wenn er nach der Fahrt zum Bildungszentrum der Thüringer Polizei in Meiningen am frühen Morgen kurz vor Dienstbeginn noch eine Trainingseinheit einschleibt. „Ich bin gesund durch den Winter gekommen, fühle mich richtig gut“, sagt der 29 Jahre alte Erfurter, der am Sonntag beim Hamburg Marathon angreifen will. „Dort werden gleichzeitig die deutschen Polizeimeisterschaften ausgetragen. Ich will den Titel holen und meine Bestzeit attackieren“, sagte Bräutigam.

Auch weil ihn der Dienst bei der Thüringer Polizei nun stärker in Anspruch nimmt, hat er den Umfang des Trainings reduziert. Bräutigam hat aber aus der Not eine Tugend gemacht. „Dafür habe ich die Qualität in den Übungseinheiten erhöht“, sagt Thüringens derzeit bester Marathonläufer. Statt wie einst 260 Kilometer pro Woche sind es immerhin noch 220 – mit positivem Effekt und nach dem Motto „Weniger ist mehr“.

Als Tempomacher in Barcelona erfolgreich

Nach den hohen Einheiten in der Vergangenheit fühlte sich Bräutigam oft ausgelaugt, nicht spitzig genug. „Jetzt fühlt es sich leichtfüßig an. Das tut mir gut“, sagt der Langstreckenspezialist, der einst als Biathlet in Großbreitenbach seine sportliche Karriere begann.

Der Start ins neue Jahr war vielversprechend. Beim Dresdner City-Marathon lief er die zehn Kilometer in 30:28 Minuten. Im März wurde er über seinen Berater kurzfristig als Tempomacher für den Barcelona-Marathon engagiert, wo er die äthiopische Frauen-Siegerin Helen Bekele in 2:25:04 Stunden



Hier komme ich: Marathonläufer Marcel Bräutigam aus Erfurt erlebt am Sonntag in Hamburg seinen Höhepunkt des Frühjahrs.

Foto: Marco Kneise

zum Sieg und einer persönlichen Bestzeit führte. Ohnehin wäre er an diesem Wochenende einen Umfang von 35 Kilometer in heimischen Gefilden rund um Erfurt gelaufen. Da war das Angebot als Tempomacher eine willkommene Abwechslung. „Das war auch für mich keine schlechte Leistung zu diesem Zeitpunkt des Jahres“, sagte Bräutigam, der drei Wochen später beim Berliner Halbmarathon als drittbesten Deutscher nach 65:29 Minuten ins Ziel lief.

5000-m-Start beim Heimspiel im Juli geplant

Nun also wartet Hamburg auf ihn, wo eine windanfällige Strecke den Läuferinnen und Läufern alles abverlangt. Hinzu kommt, dass mit Böen, Regen und plus neun Grad tatsächlich eher laugiges Wetter vorausgesagt ist.

Zudem: Der Athlet vom GutsMuths-Rennsteiglauf-Verein wird dort keinen Tempomacher haben. Das macht sein Unterfangen, auch die persönliche Bestzeit anzugreifen, nicht einfacher. „Aber das ist trotzdem mein Ziel. In diesem Bereich will ich laufen, denn ich fühle mich gut“, sagte Bräutigam, der schon einmal – im Jahr 2013 – deutscher Polizeimeister geworden war und nun diesen Titel

wieder anstrebt. Ein Jahr später war er sogar Europas bester Polizist auf der Marathon-Distanz.

Im Herbst 2015 hatte der Thüringer bei den deutschen Meisterschaften in Frankfurt/Main seine Bestmarke auf 2:17:05 Stunden geschraubt. Ob er diese Zeit angreifen kann, wird auch davon abhängen, ob er sich nun in Hamburg einer schnellen Gruppe anschließen kann oder er auf sich alleine gestellt ist. Olympia-Starter Philipp Pflieger aus Regensburg ist jedenfalls nicht dabei. Er sagte wegen muskulärer Probleme ab.

Ein weiteres Ziel in diesem Jahr sind die deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Erfurt, wo er auf der für ihn vergleichsweise kurzen 5000-m-Strecke antreten will. „Ich weiß noch nicht, bei welchem Wettkampf ich mich qualifizieren kann. Aber vor der heimischen Kulisse laufen, das will ich mir eigentlich nicht entgehen lassen“, sagte Bräutigam, der auch beim Rennsteiglauf antreten will. Auf welcher Strecke, das hat er noch nicht entschieden.

Im Herbst plant der Erfurter einen weiteren Marathon-Start – entweder in Köln oder bei der deutschen Meisterschaft in Frankfurt/Main. Vorher aber will er nun in Hamburg ein Achtungszeichen setzen.

► www.marcel-braeutigam.de

Thüringer Laufkalender 2017

22. April	23. Sömmerdaer Citylauf
23. April	77. Steigerlauf in Erfurt
1. Mai	23. Hainichlauf in Mihla
14. Mai	24. Gothaer Citylauf
20. Mai	43. GutsMuths-Rennsteiglauf
7. Juni	Run Thüringer Unternehmenslauf in Erfurt
11. Juni	17. Erfurter Frauenlauf und 5. Erfurter Waldlauf
17. Juni	6. Creuzburger Stadtlauf
24. Juni	19. Rennsteig-Staffellauf
1. Juli	15. Schneekopflauf
19. August	Erfurter Marathon
9. September	14. Treffurter Stadtlauf
17. September	13. Nordhäuser Citylauf
24. September	38. Wartburglauf in Eisenach
14. Oktober	27. Weimarer Stadtlauf
21. Oktober	41. Jenaer Kernberglauf
28. Oktober	20. Kristall-Lauf in Sondershausen