

Rennsteiglauf: Bräutigam radelt für Titelverteidiger Krieghoff

Thüringens Läufer des Jahres will wieder den Marathon gewinnen – und bekommt unverhofft prominente Radbegleitung

VON AXEL BEER

Bad Langensalza. Der Gedanke kam beim gemeinsamen Grillen am Sonntag. Da machte Marcel Bräutigam seinem Kumpel und Trainingspartner Marcel Krieghoff das Angebot, ihn beim Rennsteiglauf mit dem Fahrrad zu begleiten. Krieghoff guckte ungläubig. Bis dahin hatte er immer noch damit gerechnet, auch gebangt, dass der Namensvetter noch sein Konkurrent bei der Mission Titelverteidigung auf der Marathonstrecke werden würde.

Doch Bräutigam plagen seit Wochen Beckenprobleme. Nachdem für ihn schon nicht ganz rund verlaufenen Hamburg-Marathon im April musste der 29-jährige die Trainingsumfänge drosseln. Deshalb verzichtet der Vorjahressieger des Halbmarathons kurzfristig auf den Start.

Weil er aber gern dabei sein wollte, kam er auf die Idee der persönlichen Eskorte. Und Bräutigam konnte auch Krieghoffs anfängliche Skepsis zerstreuen. Von Rennsteiglaufpräsident Jürgen Lange und Geschäftsführer Marcus Clauder gab es offiziell grünes Licht für die Mission.

Knapp 2000 Kilometer in zwölf Wochen

So erlebt der Rennsteig am Sonnabend einen Lauf, den es so noch nicht gab: Thüringens bester Marathonläufer (Bräutigam / 2:17:05 h) gibt dem Vorjahressieger (2:36:45) und Thüringer Läufer des Jahres (Krieghoff) als radelnde Begleitung Geleitschutz – und moralischen Rückenwind bei dessen Jagd auf die Zweieinhalbstunden-Grenze. Die hat Krieghoff fest im Visier. Der 33-jährige steckt in diesen Tagen nicht nur voller Adrenalin, sondern auch voller Selbstbewusstsein. „Ich hatte noch nie eine bessere Vorbereitung“, beschreibt der Bad Langensalzaer das Frühjahr, das er ohne Erkältung und Verletzung hinter sich gebracht hat. Knapp 2000 Kilometer ist er in den klassischen

zwölf Trainingswochen gelaufen: immer zwei Belastungswochen mit 180 km, dann sieben Tage mit auf 100 bis 130 km reduzierten Umfang. „Ruhewoche“ nennt er dieses für Hobbyläufer immer noch unerreichbare Pensum.

Überhaupt hat Krieghoff, der seine Trainingspläne selbst aufstellt, besonderen Wert auf lange Kantien gelegt: viele Dreißiger, einen über 39 und – auch als mentalen Stresstest – einen Lauf über 45 Kilometer. Im Erfurter Steiger hat er die unter Läufern berühmte-berühmte 2-km-Run-de-22 Mal absolviert.

Dahinter steckt die alte Marathon-Einsicht, dass die langen Einheiten passen müssen, dass die Basis stimmt. Ein unverzichtbares methodisches Erbe, das Krieghoff aus seiner Zeit unter Trainer Dieter Hermann mitgenommen hat und das er bis heute in seine Pläne einfließen lässt. Sein neuer Job im Inter-sport-Laden in Bad Langensalza trägt zum strukturierten Training bei, weil er ihn an den Wochenenden mehr Freiraum bietet.

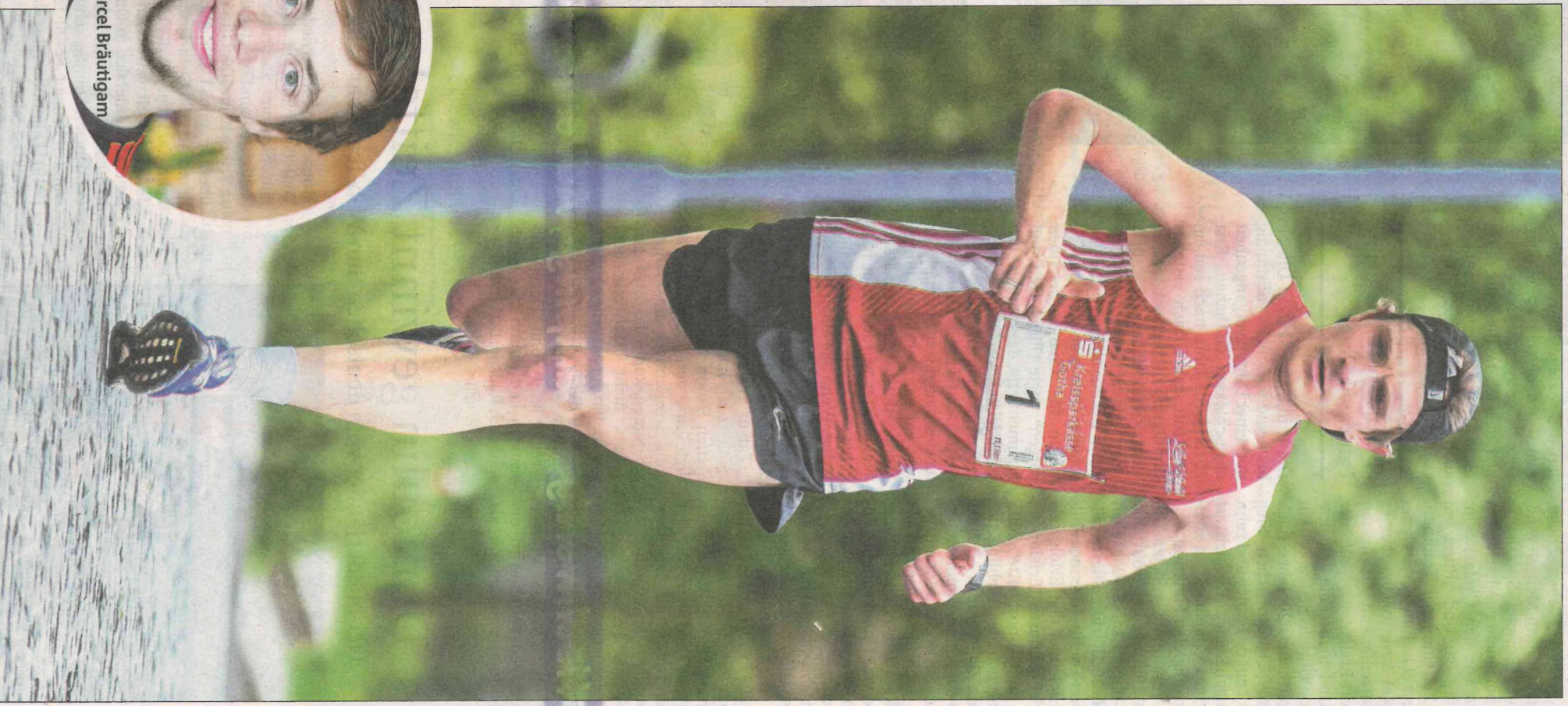
Die Gewissheit, dass es Richtung 2:30 gehen kann, gewann Krieghoff in den scharfen Testwettkämpfen, dem superschnellen „Halben“ im März in Frankfurt (67:58) oder dem knüppelharten Kyffhäuser-Marathon, den er in 2:37 Stunden gewann. Und da ist noch die Motivation, die er aus der Nominierung für das Berglauf-Nationalteam bezieht. Vom Bundestrainer hat er die Zusage für die WM im August in Italien schon erhalten. „Zurzeit habe ich das Gefühl, dass ich die Berge ebenso schnell hochkomme, wie anschließend wieder herunter“, beschreibt Krieghoff lachend seine Top-Form.

Sein Wetterwunsch für Sonnabend? „Bitte kein Regen!“ Und worauf freut sich ein potenzieller Marathon-Sieger, der die erste Hälfte in schnellen 1:12 bis 1:13 Stunden angehen will, im Ziel am meisten? „Auf die Party abends im Festzelt auf dem Sportplatz in Schmiedefeld.“ Ein Bier und die Beine hoch. Grillen dürfen dann andere.

Freie Fahrt für Radbegleitung

Laut Wettkampfordnung gibt es für Rennsteigläufer keine Radbegleitung. „Doch das ist natürlich sowieso nicht komplett kontrollierbar“, erklärt Rennsteiglauf-Geschäftsführer Marcus Clauder. Marcel Bräutigam erhielt deshalb mit dem Okay eine Einweisung. Sein Rad trägt ein offizielles Schild

und die Fahrer der Führungs-Motorräder sind angewiesen, die Rad-Begleitung im Blick zu haben. Es darf keinen Windschatten geben und keine Zusatzverpflegung zwischen den offiziellen Punkten. „Aber die Bedenken haben wir nicht, Marcel ist ein fähiger Sportler“, so Clauder.



Letzter Test beim Gothaer Citylauf: Dort gewann Marcel Krieghoff am vergangenen Wochenende die 11,1-km-Distanz zum dritten Mal hintereinander. Foto: Falk Böttger