



Überraschungssieg durch Merle Brunnée

Plötzlich Marathon-Siegerin

Merle Brunnée überraschte beim SRH Dämmer Marathon 2018 alle und gewann

Ein spannenderes Frauen-Rennen als beim letztjährigen SRH Dämmer Marathon hat Mannheim bisher noch nicht gesehen. Am Ende siegte die bis zu diesem Zeitpunkt eher unbekannt Merle Brunnée in 3:01:12 Stunden. Wir haben mit ihr gesprochen.

Beim SRH Dämmer Marathon 2018 hast Du gewonnen. Hattest Du mit dem Sieg gerechnet?

Merle Brunnée: Der Sieg in Mannheim war ein unvergessliches Ereignis und kam ehrlicherweise auch für mich unerwartet. Ich hatte mir vorher die Teilnehmerliste angeschaut und mir ausgerechnet, dass es für den dritten Platz reichen könnte. Dass ich nicht mit Siegabitionen oder einer bestimmten Zielzeit in den Marathon gestartet bin, war wohl mein Glück: Weder während der Vorbereitung noch des Laufes hatte ich Leistungsdruck.

Wie hast Du den Lauf erlebt und wie fühlt es sich an, plötzlich Marathon-Siegerin zu sein?

Merle Brunnée: Ich bin mit großer Vorfreude auf diesen Abend gestartet. Ich hatte vorher schon

einmal mit der Gruppe von Christian Stang trainiert und war froh, dass ich so am Start ein paar Gesichter kannte und mich vor dem Rennen mit Lea Düppe einlaufen konnte. Die Stimmung am Wasserturm und an der Strecke war toll. So viele Menschen und die Strecke mitten durch Mannheim. Durch die Dämmerung und den Zieleinlauf in der Dunkelheit entsteht eine ganz besondere Atmosphäre. Im Ziel war dann diese Mischung aus Freude, Glück, Stolz und natürlich Erschöpfung.

Mit Lea Düppe und Dioni Gorla hattest Du damals starke Konkurrenz, die zeitweise nur knapp hinter Dir lief. Wie hast Du das Rennen wahrgenommen?

Merle Brunnée: Ich bin – typisch Anfängerin – den ersten Kilometer zu schnell angegangen. Die erste Hälfte lief ich direkt hinter Dioni. Als ich dann zwischen Kilometer 25 und 30 merkte, dass wir langsamer wurden, habe ich das Tempo wieder angezogen und bin an ihr vorbei. Das war ein großes Erlebnis für mich, plötzlich hinter dem Führungsrund herzulaufen und von den Zuschauern als

schnellste Frau angefeuert zu werden! Ich wusste nicht, ob es dabei bleiben würde, da ich den Abstand zu Lea und Dioni nicht abschätzen konnte. Am Ende hat mir Christian Stang dann den Zwischenstand zugerufen und ich wusste, dass es für den Sieg reichen kann. Das hat mir nochmal Motivation gegeben!

Wie kamst Du zum Laufen?

Merle Brunnée: Das Laufen wurde in den letzten Jahren ein immer größerer Bestandteil meiner Freizeit. Zu Schulzeiten war ich immer mal eine Runde joggen, was mir meine Mutter vorgelebt hat, aber eigentlich waren andere Sportarten in meinem Fokus. Spätestens als ich zuhause ausgezogen bin und nicht mehr im heimatlichen Sportverein war, wurde das Laufen wichtiger für mich. Im Herbst 2017 fand ein Marathon in der Region statt, an dem ich mich probieren wollte. Ich finishte in 3:19 Stunden und war überzeugt, dass ich mit mehr Training noch einige Minuten rausholen könnte. Also meldete ich mich direkt im Anschluss für den SRH Dämmer Marathon an und intensivierte mein Training.

Wie hat sich Dein Leben seit deinem Sieg geändert?

Merle Brunnée: Tatsächlich hat sich in meinem Alltag seitdem einiges verändert. Seit dem Marathon trainiere ich bei der MTG Mannheim mit meinem Trainer Christian Stang. Ich habe mittlerweile einen Trainingsplan, investiere deutlich mehr Zeit in das Laufen und natürlich habe ich nun optimistischere Ziele bei Wettkämpfen. Das Laufen hat also im letzten Jahr einen deutlich größeren Stellenwert in meinem Leben bekommen.

Wie ist das Trainieren im Team?

Auf das Training im Team möchte ich nicht mehr verzichten. Viele sind überrascht, wie viel Teamgeist auch bei einer Sportart wie Laufen möglich ist. Es steckt eben doch mehr dahinter als „nur Laufen“. Toll ist es, wenn wir uns gegenseitig bei harten Tempoeinheiten auf der Bahn motivieren und anfeuern oder uns an das Tempo des Vordermanns hängen können. Im Februar waren wir Langstreckler im Trainingslager in Portugal, das war eine großartige Zeit!

Wie sah Deine Vorbereitung zum SRH Dämmer Marathon 2019 aus und ist es noch mit dem des Vorjahres zu vergleichen?

Merle Brunnée: Das Training ist nicht nur umfangreicher, sondern auch vielseitiger. Auf dem Plan stehen Intervall- und Tempo-Einheiten auf der Bahn, lange Läufe, lockere Läufe, Koordinationstraining. Und auch alternative Einheiten wie Rennrad fahren oder Aquajogging gehören dazu. Das ist ganz neu für mich. In der Vorbereitung

Merle Brunnée (Mitte, hier zwischen Dioni Gorla (links) und Lea Düppe (rechts)) läuft für die MTG Mannheim und das engelhorn sports team. Die Bremerin ist für ihr Medizinstudium nach Heidelberg gekommen.

zum SRH Dämmer Marathon 2018 hab ich kaum spezifische Tempo-Einheiten gemacht. Ich habe mich hauptsächlich über eine Erhöhung des Trainingspensums vorbereitet. Mein Training hat sich also im letzten Jahr drastisch verändert. Leider hatte ich in den letzten Monaten aber auch einige Rückschläge, die für Zwangspausen im Training gesorgt haben. Mit welcher Zeit dieser Marathon nach all dem Auf und Ab endet, bleibt auch für mich spannend.

Wie weit planst Du in die Zukunft und welche Ziele peilst Du an?

Merle Brunnée: Ich plane noch keine bestimmten Wettkämpfe oder Zielzeiten in der näheren Zukunft. Sicher ist, dass ich einige Marathons laufen und meine Zeit weiter verbessern möchte. Im Herbst werde ich als Hauptziel wieder einen Marathon laufen und drum herum einige regionale Wettkämpfe mitnehmen. Längerfristig ist mein Ziel, auch während der Examenzeit und Berufsleben das Laufen in dieser Form weiterzuverfolgen.

Wie lässt sich Dein Training mit Studium und anderen Hobbys in Einklang bringen?

Merle Brunnée: Ich kann nicht abstreiten, dass es sehr schwierig ist, mein Medizinstudium, Nebenjobs, Zeit für Freunde und den Sport unter einen Hut

zu bekommen. Oft ist es eine Gratwanderung, die eine genaue zeitliche Planung erfordert. Ich bin dankbar, dass mein Freundeskreis, meine Familie und mein Freund Verständnis für dieses zeitintensive Hobby haben und mich dabei unterstützen.

Beim SRH Dämmer Marathon gehst Du als Titelverteidigerin an den Start. Wie fühlt sich das an?

Merle Brunnée: Das ist eine Mischung aus verschiedenen Gefühlen. Einerseits freue ich mich, Titelverteidigerin zu sein. Andererseits steigen damit natürlich die Ansprüche, allein schon die, die ich mir selbst setze. Ich möchte den Lauf gut machen und schnell sein, aber das wird nicht leicht! Ich freue mich auf mein Heimspiel auf einer bekannten Strecke mit bekannten Gesichtern unter den Mitläufern und Zuschauern!

Was hast Du Dir für das Rennen vorgenommen?

Merle Brunnée: Mein Ziel ist es, meine Zeit aus dem letzten Jahr zu unterbieten und die 3-Stunden-Marke zu knacken. Ich möchte ein gleichmäßiges Tempo laufen und auf den letzten Kilometern mindestens genauso schnell sein wie auf den ersten. Ansonsten ist natürlich mein Ziel, den Lauf trotz aller Anstrengung zu genießen!

