



Merle Brunnée beim Training am Neckar mit der Alten Brücke und dem Heidelberger Schloss im Hintergrund

ZUR PERSON

Merle Brunnée, 26, angehende Ärztin (Fachrichtung Neuroradiologie) aus Heidelberg...

... lief 2017 ihren ersten Marathon – weil alle aus ihrem Bekanntenkreis das machten und auch sie es einmal im Leben tun wollte. Damals ahnte sie noch nicht, welches Talent in ihr steckte: Bereits ein Jahr später lief sie als Siegerin über die Ziellinie des Mannheim-Marathons. Heute läuft Merle mit Trainer und Trainingsplan für die MTG Mannheim

Das Naturtalent

Merle Brunnée lief beim Heidelberger Trailmarathon im Herbst letzten Jahres souverän der Elite davon. Nur durch einen Zufall entdeckte sie vor ein paar Jahren ihr Lauf Talent

Text IRINA STROHECKER • Foto SCHREIBER PÖTTER

➔ „Den Forstweg Richtung Königstuhl, kurz vor der Himmelsleiter, fand ich am härtesten, da war es nass und sehr steil“, sagt Merle auf die Frage, was sie am Heidelberger Gelita Trailmarathon am 4. Oktober 2020 am anstrengendsten fand. Und fügt hinzu: „Trail ist ja nicht so mein Terrain. Aber es war ein tolles Erlebnis, während der Corona-Pandemie an einem Lauf teilzunehmen, und ein paar Zuschauer standen auch an der Strecke und sorgten für Stimmung“, schwärmt sie. Merle zog die Konkurrenz förmlich ab: In 3:35:11 siegte sie – 17 Minuten vor der Zweitplatzierten Eszter Varga (3:52:49).

Der Heidelberger Trailmarathon ist ebenso hart wie schön: Waldwege und Trails führen das Läuferfeld auf drei hohe Gipfel. Über die komplette Strecke verteilt müssen 1500 Höhenmeter bewältigt werden. Ausgerechnet am Ende kommt die größte Herausforderung, wenn es ab

„Ich hätte nie gedacht, dass ich den ersten Marathon in 3:19 und kein halbes Jahr später schon 3:01 Stunden laufen kann“

Kilometer 36 über die Himmelsleiter, eine aus 850 Stufen bestehende Natursandsteintreppe, zum Königstuhl hinaufgeht. „Die Treppen fand ich dann überhaupt nicht mehr schlimm“, sagt Merle keck.

Durch einen Zufall purzelte Merle völlig unerfahren in die Laufszenen hinein. Nachdem sie wegen ihres Medizinstudiums nach Heidelberg zog, begann sie zu laufen – erst im lockeren Joggingtempo, mal mehr, mal weniger, aber immer als Ausgleich zum Uni-Alltag, der aus langem Sitzen und Lernen bestand. „Irgendwann dachte ich mir: Ich möchte einmal im Leben einen Marathon laufen, so wie die

große Masse“, erzählt sie. Im September 2017 lief sie dann ohne große Anstrengung ihren ersten Marathon in 3:19 Stunden. „Ich habe sofort Blut geleckt und mich einen Tag später für den nächsten angemeldet.“ Bei ihrem zweiten Marathon sprintete sie als Siegerin ins Ziel... „Nie habe ich vorher ernsthaftes Tempotraining gemacht oder gewagt, auf der 400-Meter-Bahn zu rennen. Dass ich meinen ersten Marathon in 3:19 und kein halbes Jahr später schon 3:01 laufen kann, hätte ich nicht für möglich gehalten“, reflektiert Merle über ihre Entwicklung.

Nach ihrem ersten Marathon trainierte sie zum ersten Mal nach einem Plan. „In dem halben Jahr zwischen meinem ersten und zweiten Marathon habe ich nach dem RUNNER'S-WORLD-Trainingsplan für drei Stunden trainiert“, berichtet sie. Mit Erfolg: Bei ihrem zweiten Marathon, dem Mannheim-Marathon im Mai 2018, erreichte sie mit der erwähnten Zeit von 3:01 als Siegerin das Ziel. Im Januar letzten Jahres gewann sie zudem in 3:33:25 den 50 km langen Ultralauf im hessischen Rodgau und verpasste nur knapp den Streckenrekord. Aber ihre Leistungskurve hat noch nicht den Höhepunkt erreicht...

Seit zweieinhalb Jahren trainiert Merle neben ihrem Studium leistungsorientiert. Bei der Umsetzung ihrer sportlichen Ziele wird sie von Trainer Christian Stang von der MTG Mannheim unterstützt. In ihrem aktuellen Plan stehen Umfänge von 100 Kilometern pro Woche. „Das ist der Durchschnitt. Es gibt aber auch Wochen mit mehr oder weniger. Ich laufe immer mindestens sechsmal pro Woche. Manchmal gibt es ‚double run days‘: An diesen Tagen gehe ich zweimal raus, etwa morgens ein kurzer Dauerlauf von 30 Minuten, abends ein längerer Dauerlauf oder Tempolauf. Jeden Sonntag mache ich den Long Run, das sind bei mir 20 bis 35 Kilometer, immer mit Endbeschleunigung

auf den letzten Kilometern.“ Dienstags oder mittwochs absolviere sie ihr Bahntraining mit Intervallen verschiedener Längen. Kraft- und Stabilitätstraining gehören dazu. Zur Abwechslung gehe sie gern Radfahren und Schwimmen, erzählt Merle. Ihre Lieblingseinheiten: „Längere Intervalle von 1000 Metern aufwärts, Tempowechselläufe und der Long Run.“

Das Corona-Virus zerstörte auch Merles Trainingsalltag: „Meine Trainingsgruppe, der direkte Austausch, das Miteinander. Tempo hochfahren, sich gegenseitig motivieren und mitziehen, vieles lässt sich besser in der Gruppe machen, das fehlt mir“, sagt Merle über die beiden Lock-

„Ich laufe mindestens sechsmal pro Woche. Manchmal gibt es ‚double run days‘: An diesen Tagen gehe ich zweimal raus“

downs. Und wie schafft sie es, ihren großen Trainingsumfang und ihren anstrengenden Uni-Alltag unter einen Hut zu bringen? „Laufen ist für mich der beste Ausgleich. Weil ich in meinen letzten Semestern als Medizinstudentin im Praktischen Jahr viel in der Klinik bin, empfinde ich es als Befreiung, raus an die frische Luft und in die Natur zu kommen.“ Laufen mache bei ihr Kopf und Körper frei. Schweinehund und Trainingsmüdigkeit kennt sie nicht. Stattdessen gehören Disziplin, Organisationstalent und Kontinuität zu ihren Charaktereigenschaften.

Und ihre Ziele? Klare Antwort: „Die 35 Minuten über 10 Kilometer zu knacken und 2:45 im Marathon zu schaffen – und natürlich mein Studium erfolgreich abzuschließen“, fasst Merle die beruflichen und sportlichen Etappenziele zusammen – alle drei sehr realistisch. Im Sommer wird sie voraussichtlich mit ihrem Studium fertig. Die beiden sportlichen Ziele sind ebenfalls zum Greifen nah: Ihre 10-Kilometer-Bestzeit liegt bei 35:48 Minuten, die im Marathon bei 2:51:30 Stunden (gelaufen 2019 in Frankfurt). Merle hat noch viel vor: „Ich möchte unbedingt mal in Berlin und London Marathon laufen... und in meiner Heimatstadt Bremen!“