

Wetterfest zur WM-Krone

Duathlon In ihrem ersten Rennen über die Langdistanz holt Merle Brunnée vom Post-SV Tübingen gleich den Weltmeister-Titel im Elite-Feld der Frauen. Von Hansjörg Lösel

Die Finger waren so kalt und steifgefroren, dass Merle Brunnée in der Wechselzone den Radhelm partout nicht aufziehen konnte. Vergeblich nestelte die Duathletin vom Post SV Tübingen an den Gurten herum, „dann habe ich erst mal die Schuhe gewechselt.“ Irgendwann klappte es auch mit dem Helm – schließlich wartete da eine Weltmeisterschaft auf die 27-Jährige. In Zofingen (Aargau) dominierte Merle Brunnée das Elite-Rennen der Frauen über die Duathlon-Langstrecke (10 Kilometer Laufen – 150 Kilometer Rad – 30 Kilometer Laufen). Nach 7:07,27 Stunden war sie im Ziel, mehr als 13 Minuten vor der Slowakin Nikola Corbova, sogar über eine halbe Stunde vor der Dritten Sarah Frieden aus der Schweiz.

„Ich habe die Konkurrentinnen im Sommer mal gegoogelt, da ist mir fast schlecht geworden.“

Merle Brunnée, Duathlon-Weltmeisterin

Der größte Gegner aber war die Kälte: Nach der ersten Lauf-Einheit setzte Dauerregen ein, auf dem Rad wurde es ungemütlich. „Insbesondere auf den Abfahrten war es wirklich bitterkalt“, sagte Brunnée, „aber ich habe es geschafft, mich bergauf oder bei den flachen Passagen immer wieder warm zu treten.“ Anderen glückte das nicht so gut: Titelverteidigerin Nina Zoller gab wegen Unterkühlung auf. Die lange souverän führende Melanie Maurer, ebenfalls aus der Schweiz, benötigte sogar medizinische Hilfe. „Der Gedanke, aufzuhören, kam mir zum Glück nie – wenn der erst mal da ist, wird es ganz schwierig“, sagte Brunnée. Die Tübingerin hatte auch Glück: Am Start wollte sie noch das Unterziehhemd ausziehen, weil es so schön warm schien, Freund und Trainer Bent Estler redete ihr das aus.

Ein weiterer Schlüssel zum Sieg war die Renn-Einteilung, die sich Brunnée mit Estler zurechtgelegt hatte und auch strikt einhielt. „Ich hatte immer im Hinterkopf, dass das Rennen sieben Stunden mindestens dauert“, sagt die 27-Jährige, „man überschätzt sich gerne,

selbst bei Fünf-Kilometer-Läufen rennen die Leute zu schnell los.“ Das sollte ihr nicht passieren: Auf dem ersten Lauf-Teilstück drosselte sie das Tempo, knapp 37 Minuten für die rund 9 Kilometer.

Brunnées Karriere begann untypisch spät: Die WM in Zofingen war tatsächlich ihr erster Duathlon überhaupt. Als Jugendliche machte die gebürtige Bremerin überhaupt keinen Ausdauersport, spielte Tennis. Erst an ihrem Studienort Heidelberg begann sie 2017 mit dem Laufsport, startete für die MTG Mannheim und feierte erste Erfolge. Über ihren Freund Bent Estler, Triathlet aus Tübingen, kam sie schließlich doch auf den Geschmack am Ausdauersport. „Ich habe vor einem Jahr in Sindelfingen meinen ersten Sprint-Triathlon überhaupt gemacht.“ Da Schwimmen noch nicht zu ihren großen Stärken zählt, passt der Duathlon perfekt zu ihr. „Das Schöne am Laufen ist, dass es so einfach ist, immer und überall geht“, sagt die Medizinerin, „und beim Radfahren kommt man so viel rum, sieht die herrliche Natur.“

Trotz akribischer Vorbereitung war Brunnée nur als Außenseiterin ins Rennen gegangen. „Ich habe die Konkurrentinnen im Sommer mal gegoogelt, da ist mir fast schlecht geworden“, sagt die 27-Jährige. Über den WM-Titel habe sie mit Trainer und Freund bei der Vorbereitung deshalb nur gewitzelt, „das war nicht ernsthaft“.

Seriös beschäftigte sich das Duo aber mit Krisenmanagement. „Der Moment wird kommen, an dem es dir schlecht geht“, prophezeite Bent Estler. Und empfahl Mentaltraining, um sich auf ein solches Tief vorzubereiten. Nur: Diese Krise kam dann gar nicht. Beim letzten Wechsel vom Rad auf die 30 Kilometer lange Laufstrecke war Brunnée längst im Flow: „Der Strecken-Moderator gab beim Wechsel durch, dass ich zwölf Minuten Vorsprung habe – da wusste ich, dass ich nur kein Risiko mehr eingehen darf.“ Der WM-Titel war zum Greifen nahe, auf den letzten Kilometern habe sich dann ein unglaubliches Glücksgefühl eingestellt. Das bis jetzt anhält: „Ich bin überwältigt davon, wie viele das Rennen verfolgt haben und sich mit mir gefreut haben – das macht es noch so viel wertvoller.“



Über 13 Minuten Vorsprung: Merle Brunnée vom Post-SV Tübingen auf dem Weg zur Weltmeisterschaft. Bild: Powerman Swiss

Nur zwei Tage trainingsfrei – Nikolauslauf kann kommen

6250 US-Dollar Prämie gab es für den Weltmeister-Titel im Elite-Feld der Frauen. Immerhin waren Startgeld, Hotel und Reisekosten somit abgedeckt für die Tübingerin Merle Brunnée – wenn man die vielen Stunden Training mit einberechnet, wird klar, dass Geld nicht die Motivation sein kann. Mit dem erfolgreichen dritten Staatsexamen im Mai hat Merle Brunnée ihr Medizinstudium erfolgreich abgeschlossen

– seitdem konzentrierte sie sich voll auf die Vorbereitung des WM-Wettkampfs in der Schweiz. Dass das ursprünglich für Mai geplante Rennen aufgrund der Pandemie in den September verlegt wurde, passte ganz gut in den Terminkalender der Tübingerin. Täglich standen meist zwei Einheiten auf dem Programm, in der Woche kam Brunnée auf 20 Stunden. Selbst nach dem Rennen gönnt sich die

Weltmeisterin keine lange Pause: Gerade mal Montag und Dienstag waren frei, Mittwoch ging es schon wieder aufs Rad. Vorerst geht es für Brunnée und Bent Estler aber zurück nach Heidelberg: Am 1. Oktober treten beide eine Stelle an der dortigen Uniklinik an. Dem Post-SV will die erste Weltmeisterin der Vereinsgeschichte aber treu bleiben. „Für den Nikolauslauf bin ich schon gemeldet.“