

## "Nach 7,5 Kilometern alles reinhauen"

*Profiläufer denkt an Europameisterschaft*



Martin Beckmann im deutschen Nationaltrikot: Bei der Weltmeisterschaft in Osaka am 25. August 2007 wird er im Marathon ein Opfer der Hitze. Foto: dpa

Zum ersten Mal nimmt Martin Beckmann am Haller Dreikönigslauf teil. Guido Seyerle sprach mit dem 32-jährigen Profi über Wettkampftaktik, Siegchancen und internationale Rennen.

Wissen Sie, wo Schwäbisch Hall liegt?

MARTIN BECKMANN: Ja, ich war vor vielen Jahren einmal dort; allerdings nicht zum Laufen.

Wie kam der Kontakt zum Dreikönigslauf zustande?

Mein Vater Joachim kennt jemanden von der Haller VR Bank, für die ich laufe. Eberhard Spies (Vorstandsvorsitzender, Anm. d. Red.) hatte schon ein paar Mal bei mir angerufen. Aber nun hat es auch von meinem Trainingsplan her gepasst. In den Vorjahren sind wir immer schon bald nach Silvester ins Trainingslager nach Jerez in Spanien gefahren. In diesem Jahr starten wir aber später dorthin.

Warum fahren Sie im Januar nach Andalusien?

Zum Auftakt des Jahres ist es dort sicher schneefrei. Es ist nicht unbedingt trocken, aber meistens hat es 15 und 20 Grad. Zudem sind die Laufbedingungen sehr vielfältig. Wir sind dort eine Riesengruppe, so um die 70 Mann, im Trainingslager: Das geht von den 800-Meter-Läufern bis zu den Marathonleuten. Dort sprechen wir auch die weiteren Trainingslager des Jahres ab.

Geht Ihre Frau auch mit?

Nein; dort sind nur Männer. Außerdem läuft sie nicht mehr professionell. Aber der Beruf muss den Laufsport ja nicht ganz ausschließen.

Ich erinnere mich an die Siegerbilder im vergangenen Sommer, als Sie und Ihre Frau den Stuttgarter City-Lauf gewonnen haben. War das etwas besonderes?

Steffi hat zum dritten Mal, ich zum achten Mal, dabei zum siebten Mal in Folge, gewonnen. Ich laufe immer, um zu siegen. Die Zeit spielt dabei keine Rolle. Aber wenn wir beide gewinnen, dann ist es natürlich doppelt schön. Dabei muss jeder von uns aber sein eigenes Rennen laufen. Außerdem gibt es in jedem Lauf unterschiedliche Situationen, auf die man individuell reagieren muss.

Wie unterschiedlich sind für Sie der Halbmarathon und die zehn Kilometer wie zum Beispiel in Hall?

Als Marathonläufer muss man auch die zehn Kilometer schnell laufen können. Aber es ist schon eine ganz andere Belastung. Deshalb kann man die Zehner auch öfters im Jahr laufen als den Marathon.

Trainieren Sie für Hall speziell?

Mein Wintertraining ist sehr umfangreich. Ich habe schon einige Crossläufe bestritten. Deshalb habe ich derzeit eine wesentlich größere Wettkampfhärte. Eine spezielle Vorbereitung für Hall mache ich nicht. Im Frühjahr steht die EM in Barcelona an. Dort will ich konkurrenzfähig sein. Das ist mein Ziel.

Haben Sie die Haller Strecke schon einmal im Internet angeschaut?

Nein.

Wie lief es in den bisherigen Duellen gegen Peter Kotz?

Einmal habe ich gegen ihn verloren, einmal gewonnen. Auf der Bahn über 5000 Meter war er besser. Ich hatte kurz davor einen Marathon absolviert und kam dann beim Bahnrennen erst gar nicht ins Ziel. Dafür habe ich ihn vor kurzem im November bei den Baden-Württembergischen Waldlaufmeisterschaften geschlagen. Nach zwei Runden musste er mich ziehen lassen.

Lag das auch an Ihrer Lauf-Geschwindigkeit?

Wenn ich den Gegner kenne, dann versuche ich, die Entscheidung zu treffen. Wenn es um eine neue Bestzeit geht, dann wird aber nicht taktiert. Wenn es auf den Schlussspurt ankommt, und ich weiß, dass ich der Schnellere bin, dann werde ich nicht künstlich das Tempo hochhalten oder variieren. Aber so viel ich von der Haller Strecke weiß, gibt es dort schon Raum für taktische Spielchen.

Werden Sie gegen Peter Kotz eine bestimmte Taktik anwenden?

Ich weiß nicht, was er momentan so zu bieten hat. Man sagt normalerweise, dass der Jüngere der Tempohärtere ist. Das wäre ein gewisser Vorteil über die zehn Kilometer.

Wieviel trainieren Sie derzeit?

So zirka 180 Kilometer die Woche nach einem festgelegten Trainingsplan, den ich auch mit meinem Trainer Waldemar Cierpinski, dem zweifachen Olympiasieger, abgesprochen habe. Ruhetag gibt es keinen.

Wie hoch sehen Sie Ihre Siegchancen beim Dreikönigslauf?

Bei Straßenläufen weiß man nie wer kommt. Ich stand schon oft an der Startlinie, und viele Leute haben gesagt, das sei schon gelaufen. Aber gerade im Winter kann man sich schnell beim Laufen mal eine Verletzung am Fuß zuziehen.

Wie wichtig ist denn Hall für Sie?

Der Wettkampf ist wichtig für höhere Ziele, wie zum Beispiel die Europameisterschaft.

Was ist bei der EM drin?

Das kann man nicht vorab sagen. Großmeisterschaften sind meist gespickt von Überraschungen. Da kann alles passieren. Ich will vor allem meine Marathonbestzeit von 2:13.42 Stunden weiter nach unten drücken. Die Zeit-Differenzen in Europa sind gering, vielleicht rutscht mir da mal einer raus. Allerdings ist der Start um 10 Uhr. Das kann richtig heiß werden - das erinnert mich fast schon an die WM in Osaka. Aber an einem optimalen Tag hat man morgens schon das Gefühl, dass man sich die Beine rausreißen kann.

Wie wirkt sich das über zehn Kilometer aus?

Das hängt von der Konkurrenz ab. Man kann nach zwei Kilometern nicht wissen, wie man ins Ziel kommt. Bis 7,5 Kilometer sollte man ökonomisch laufen, und dann alles reinhauen. Es muss nicht der gewinnen, der von der Papierform her der beste ist.

---

Erscheinungsdatum: Samstag 02.01.2010

Quelle: <http://www.hallertagblatt.de/>

HALLER TAGBLATT online - Copyright 2010 Zeitungsverlag Schwäbisch Hall GmbH  
Alle Rechte vorbehalten!

← [zurück zum Artikel](#)