

Gerade ist Lennart Nies als Sieger des Rietburglaufes Pfalzmeister im Berglauf geworden, in dem er in den letzten Jahren auch international für Furore sorgte. Doch auch auf anderen Strecken und bei vielen regionalen und nationalen Veranstaltungen ist der Läufer des TV Maikammer präsent. Über sein sportliches Abschneiden in diesem Jahr und seine weiteren Pläne gibt der 37-Jährige im folgenden Interview Auskunft.

*Für Läufer ist die Saison eigentlich nie richtig vorbei. Dennoch mit Ende des Sommers ein erstes sportliches Fazit des Jahres 2023 aus Deiner Sicht. War die erneute Teilnahme an den Berglauf-Europameisterschaften in der Schweiz erneut der Höhepunkt?*

Mein Zwischenfazit für 2023 fällt positiv aus. Nachdem das letzte Jahr mit den Marathons in Kandel, an der Weinstraße, in Boston, in Berlin, den Medaillen bei der Berglauf im EM in Frankreich und dem Sieg beim Halbmarathon in München so viele Höhepunkte hatte, wusste ich, dass ich es schwer werden würde, daran anzuknüpfen.

Deshalb habe ich mich umso mehr über die Verbesserung meiner 10km-Bestzeit und den Pfalzmeistertitel im Marathon in Kandel im März gefreut. Bei den Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon und im Berglauf an den Start zu gehen und aus Bühlertal auch zwei Medaillen in die Pfalz mitzubringen waren ebenfalls tolle Erfahrungen, bevor ich mit einigen Verletzungsproblemen zu kämpfen hatte. Rechtzeitig für die Berglauf-EM wieder fit zu sein und mit unserem Team vom TV Maikammer dorthin zu reisen war erneut sehr besonders und könnte nicht der letzte Ausflug dieser Art gewesen sein.

*Im letzten Jahr gab es zweimal Silber im Einzelrennen und dem Team in der M35-Kategorie, diesmal bist Du als Elfter der Gesamtwertung in der Einzelwertung auf Rang fünf gelandet. War die Strecke in Adelboden schwerer als im Vorjahr oder die Konkurrenz stärker?*

Beides trifft zu. Der Kurs war deutlich schwerer, vor allem in der ersten Hälfte waren die Steigungsprozente enorm, aber auch das Feld war dichter besetzt. Ein heftiger Sturz ca. einen Kilometer vor dem Ziel hat eine bessere Platzierung verhindert.

*Bei der Zwischenzeit hast Du noch auf Platz drei gelegen. Bist Du zu nachträglich gesehen vielleicht zu schnell angegangen?*

Ich bin sicher schnell angegangen, auch weil ich aus dem Vorjahr wusste, dass die guten Platzierungen sonst womöglich zu schnell außer Reichweite liegen könnten. Bis zu meinem Sturz war der Silberrang nur wenige Sekunden entfernt. Während man in einer frühen Phase eines Rennens noch recht entspannt auf äußere Einflüsse reagiert, ist man zum Ende sehr fokussiert und damit beschäftigt, die letzten Kraftreserven zu mobilisieren. Nachdem ich mich einmal überschlagen hatte, habe ich auf den letzten 1000 Metern nicht mehr zum gleichen Lauftempo zurückgefunden.

*Mit der deutschen Mannschaft hast Du als Zweiter erneut Edelmetall gewonnen. War das Team zufrieden oder hatte man sogar auf Gold gehofft?*

Das Team war zufrieden. Für meine beiden Teamkollegen war es die erste Team-Medaille. Da Jens Ziganke vom TV Konstanz und ich zusammen schneller als die beiden besten Schweizer waren, wäre sogar Gold möglich gewesen.

*Hat es eine spezielle Vorbereitung auf die Herausforderung am Berg gegeben?*

Nein, leider nicht. Abgesehen von den Läufen des Pfälzer Berglaufpokals und der Berglauf DM laufe ich leider kaum am Berg. In meinem Wohnort Ludwigshafen gibt es abgesehen von einigen Brücken keine Möglichkeit Höhenmeter zu sammeln. Gelegentlich drehe ich mit Teamkollegen vom TV Maikammer eine Runde im Pfälzer Wald oder kann auf einer beruflichen Reise abends einige Höhenmeter sammeln.

*Was macht für Dich als „Flachländer“ den Reiz des Berglaufes aus und wie gestaltest Du speziell Dein Training für diese Laufdisziplin?*

Den Reiz macht sicher die besondere Kulisse aus. Adelboden, der Austragungsort der diesjährigen Berglauf-EM, beispielsweise bot ein wunderschönes Bergpanorama, Wasserfälle, einen urigen Ortskern. Aber auch unsere lokalen Bergläufe zeichnen sich durch die spektakulären Farben des Pfälzer Waldes und die liebevolle, ehrenamtliche Organisation rund um die Läufe aus. In Bezug auf den Wettkampf geht es am Berg sehr fair und sehr ehrlich zu. Man hört selten, "wäre ich diesen einen Kilometer etwas schneller oder langsamer gelaufen" oder "sie oder er war die

ganze Zeit hinter mir und hat mich dann noch überholt". Ein für mich essentieller Aspekt des Laufens ist das Finishen. Wer einen Marathon läuft, kennt das, aber die Bergläufe ermöglichen das durch das Erreichen des Ziels auf dem Gipfel ebenfalls. Immerhin kann nicht jeder von sich behaupten, einmal auf die Kalmit gerannt zu sein.

Mein Training ist wie gesagt wenig spezifisch, aber ich versuche häufig Anstiege auf meinen Laufrunden als Mini-Intervalle zu nutzen.

*Wann hast Du mit dem Laufen begonnen und warst Du auch von Anfang an auf längeren Strecken unterwegs?*

Zum ersten Mal stand ich 2007 bei einem Lauf an der Startlinie. Da der Marathon als eine der ultimativen sportlichen Herausforderungen auf mich schon immer eine besondere Faszination ausgeübt hat, war mein zweiter Lauf im Mai 2008 dann auch schon der Dämmermarathon in Mannheim/Ludwigshafen. Dort habe ich auf den berühmten letzten 6-7 Kilometern sehr viel Lehrgeld bezahlt, mir völlig erschöpft im Ziel geschworen, das nie wieder zu machen und schon kurze Zeit später damit begonnen, zu überlegen, welchen Marathon ich als nächstes laufen könnte.

Zwischen 2009 und 2014 hatte ich anhaltende Kniebeschwerden und musste mit dem Laufen pausieren, sodass ich erst 2014 wieder bei einem Lauf an der Startlinie stand. Es hat dann bis Ende 2017 gedauert bis ich mich wieder an die Marathondistanz herangewagt habe.

*Vom Einstunden-Hobbylauf bis zum Marathon bist Du bei vielen Laufwettbewerben der Region und darüber hinaus erfolgreich am Start. Hast Du nie an eine Spezialisierung auf eine bestimmte Strecke gedacht?*

In den letzten zwei Jahren habe ich mein Training ziemlich stark auf den Marathon spezialisiert. Die hohen Umfänge in Verbindung mit den erforderlichen Intervallen stellen mental teilweise eine große Herausforderung dar. Deshalb ist es mir wichtig, dass der Spaß am Laufen im Vordergrund bleibt. Natürlich ist es toll, bei einem nationalen oder internationalen Rennen eine schnelle Zeit oder gute Platzierung zu erreichen, die Kontakte und die Geselligkeit rund um die Veranstaltungen sind aber das, was sie so besonders macht. Deshalb werde ich neben einigen überregionalen Laufzielen, die ich noch habe, auch immer an Team-Läufen und lokalen Läufen teilnehmen.

*Das umfangreiche Rennprogramm erfordert eine entsprechende Vorbereitung. Wie bekommst Du Training und Deinen ebenfalls fordernden Berufs unter einen Hut und über welchen Umfang reden wir dabei?*

In den letzten beiden Marathon-Trainingsblöcken bin ich über die letzten 10 Wochen vor dem Lauf im Schnitt ca. 130 km pro Woche gelaufen. Die Kombination mit dem Beruf gelingt mal besser, mal schlechter. Im letzten Jahr hat sich schon gezeigt, dass der August ein guter Trainingsmonat ist, weil zu der Zeit viele Geschäftspartner im Urlaub sind. Auf der Basis versuche ich das Level in den kommenden beiden Monaten bestmöglich zu halten. Wenn ich beruflich unterwegs bin, habe ich die Lafschuhe immer dabei. Wenn ein langer Arbeitstag, ein Termin oder eine Reise eine Trainingseinheit unmöglich machen, muss ich hinnehmen, dass ich meinen Trainingsplan nicht im geplanten Umfang einhalten kann. Ich denke, dass unterscheidet den Amateur dann vom Profi.

*Im Marathonlauf stehst Du aktuell mit den in Kandel erzielten 2:24,10 Stunden auf Platz 13 der deutschen Bestenliste und warst im Vorjahr mit Deiner Bestzeit von Berlin (2:21,55 Std.) am Ende 24. Der noch aus dem Jahr 1981 stammende Pfalzrekord von Hans-Jürgen Eichberger ist mit 2:19,52 Stunden nicht all zu weit entfernt. Ist das noch ein Ziel für Dich?*

Sich diese Frage einmal stellen zu können, hätte ich vor ein paar Jahren noch für absurd gehalten. Die ehrliche Antwort ist ja und nein. Natürlich habe ich mich mit der Frage beschäftigt, was erforderliche wäre, um diese gut zwei Minuten schneller sein zu können. Ich muss aber auch so realistisch sein, anzuerkennen, dass ich letztes Jahr außergewöhnlich gut durch die Vorbereitung zum Berlin Marathon gekommen bin und dann den perfekten Lauftag erwischte habe. Ob ich im kommenden Jahr noch einmal versuche, meine Bestzeit zu verbessern, werde ich nach meinem Herbstmarathon entscheiden. In jedem Fall habe ich aber einen großen Respekt vor Eichs Leistung.

*Sind jetzt noch Starts bei Marathonläufen in diesem Herbst geplant ? Ich glaube New York steht noch auf Deiner To-do-Liste? Und in der Zukunft vielleicht noch weltweit welches Rennen?*

Genau, ich möchte im November in New York starten und denke derzeit noch über den Schwarzwald-Marathon als Vorbereitungslauf nach. Die Vollendung der World Marathon Majors mit Chicago, London und Tokyo würde mich noch reizen und eventuell ein zweites Mal Boston, da die Atmosphäre dort mit keiner anderen Erfahrung rund um den Laufsport zu vergleichen war.

*Gibt es schon Pläne für 2024?*

Falls ich einen Startplatz bei einem der "fehlenden" Marathons bekomme, wäre das eine Option, alles andere lasse ich auf mich zukommen. In den letzten Jahren hat es sich bewährt, die Pläne für das neue Jahr in der Plätzchen- und Lebkuchenzeit zu schmieden.