

Der Focus in diesem Jahr liegt auf Bergläufen

Thomas Kühmann ist wohl der derzeit schnellste Harzer Läufer auf den Strecken zwischen 15 und 30 Kilometern. Mit seinen 25 Jahren hat er bereits Brockenlauf und die Halbmarathons beim Harzgebirgslauf und Rennsteiglauf gewonnen. Aber er ist nicht nur schnell auf der Strecke, er ist auch fix und ganz Profi im Beantworten unserer Fragen. (Interview Norman Rabe / Juni 2015)



1 Wenn die Berge rufen, muss es nicht immer der Harz sein.

Hallo Thomas, schön dass du die Zeit für uns hast! Tja, ich weiß gar nicht so recht wo ich anfangen soll. Die aktuelle Cross-Saison ist noch recht jung, aber du hast schon deutliche Ausrufezeichen gesetzt. Also zuallererst mal herzlichen Glückwunsch zum Sieg beim Rennsteiglauf! Im 4. Anlauf hat es endlich geklappt. Nach wieviel Kilometern war dir klar, dass es diesmal reichen könnte?

Ich bin dieses Jahr als Mitfavorit an den Start gegangen, hatte im Vorfeld aber im März nach krankheitsbedingtem Trainingsausfall und auch im Vorhinein an sehr wenigen Wettkämpfen teilgenommen. Somit ging ich mit etwas Ungewissheit ins Rennen. Aber schon am ersten Anstieg (km 1) merkte ich, dass die Form stimmte und ich um den Sieg mitlaufen kann. Ganz sicher war ich mir ca. 3km vor dem Ziel.

Der Stellenwert im Vergleich zu deinen bisherigen Siegen?

Der Sieg am Rennsteig ist wohl der größte bisherige Erfolg, immerhin ist es der größte Crosslauf Europas und im Osten der wohl bekannteste Lauf. Die Konkurrenz ist jedes Jahr stark. Da ist es schon schön auf dem Stein am Sportplatz in Schmiedefeld neben den vielen anderen Siegern seinen eigenen Namen zu lesen.

Vor ca. 1,5 Jahren, du hattest in dem Jahr gerade den deutschlandweiten Salomon-Cup gewonnen, hast du mal gesagt, solange in Sachen Schnelligkeit noch was geht, bleibst du bei den kürzeren Strecken. Jetzt bist du den Halbmarathon beim Rennsteiglauf in unglaublichen 1:10h und ein paar Zerquetschte gesprintet. Geht da immer noch was nach oben?

Leztes Jahr war ich am Rennsteig ein paar

Sekunden schneller (grinst). Ich denke, in Sachen Geschwindigkeit ist schon noch Steigerungspotential. Im Moment liegt mein Fokus aber mehr auf Bergläufen. Für den Herbst ist aber ein schneller 10er geplant, wo ich meine Bestzeit (31:42min) verbessern möchte, unter 31min wäre schon schön... Dazu gehört aber natürlich dann auch das ungeliebte Tempotraining.

Am Rennsteiglaufwochenende bist du Samstagvormittag den Halbmarathon gelaufen, abends war dann entspannt Boxen schauen angesagt. Am nächsten Tag hast du vormittags in Quedlinburg mal eben einen Lauf gewonnen und nachmittags warst du klettern. Frage 1: Ist Boxen nicht total 90iger? Frage 2: Wie schaffst du es 2 Wettkämpfe an einem Wochenende zu laufen und dann noch Energie zum Klettern zu haben. Vermutlich können das nur echte Wintersportler?

Zu Frage 1: ich versteh die Frage nicht (lacht), Boxen fetzt!

Zu 2: Nunja, am Sonntag war der Muskelkater noch nicht ganz so groß. Und Quedlinburg war eher verhalten. Ich denke mit einer entsprechenden Grundlagenausdauer (die jeder Wintersportler hat (lacht)), ist das durchaus machbar.



2 Lange aufhalten ist nicht. Jede Sekunde zählt.

Und jetzt für mich das eigentlich unglaubliche: In Bad Harzburg gewinnst du 2 Wochen später den Bergmarathon mit über 20 Minuten Vorsprung und einer Zeit, die vermutlich kein Läufer aus dem Harz im flachen auf die Straße bringen würde (2:41h). Jetzt also doch längere Strecken und in diesem Jahr eventuell der

Brockenmarathon?

Um ehrlich zu sein, ich brauchte das Preisgeld in Bad Harzburg... . Letztendlich, auch wenns vielleicht blöde klingt, bin ich den Marathon durchaus noch mit Reserven gelaufen. Dass am Ende so eine Zeit bei rausspringt hat mich selber etwas überrascht. Hier machen sich die langen Trainingsläufe mit der starken Trainingsgruppe in Wernigerode (Felix Fleischer, Matthias Göbel, Thomas Hedderich, Luisa Merkel, Guido Cabak,...) bezahlt. Zum Brockenmarathon äußere ich mich noch nicht, wir werden sehen...

Na wir werden es gespannt verfolgen! Tolle Trainingsgruppe übrigens. Dein Streckenrekord beim Bodfeldlauf ist von 2011. Vermutlich könntest du ihn jetzt zum Spaß unter 1:20h, vielleicht auch unter 1:15h verbessern?

Die Strecke beim Bodfeldlauf ist schon hart. Eine Verbesserung des Rekords ist durchaus möglich, aber aus dem Ärmel schütteln kann ichs auch nicht.

Deine Erinnerungen an den 1. Bodfeldlauf? Das erste Mal, dass du dich bei einem Wettkampf so richtig verlaufen hast?

Das habe ich verdrängt (lacht). Logisch wars im ersten Moment ärgerlich aber es war ja keine Weltmeisterschaft, somit kann und sollte man es mit Humor nehmen. Verlaufen kann immer mal passieren, zumal ich ohne Brille auch nicht richtig scharf gucken kann (grins), ich glaube beim Bodfeldlauf wars das erste Mal.



3 Drei Mal kapital verlaufen, aber am Ende alle mit guter Laune (v.l. Fabian Stagge, Matthias Göbel, Thomas Kühlmann)

Eine schicke Sonnenbrille hattest du schon

auf. Jedenfalls hast du dann deine Strecke ja erneut in Angriff genommen und am Ende konntest du sogar schon wieder lachen. Trotz Platz 30! Worauf liegt dein Focus in diesem Jahr und was hast du dir in diesem Jahr für die Alpen vorgenommen? Da gilt es ja sogar Titel zu verteidigen.

Der Fokus liegt wie schon gesagt auf den Bergläufen. Hier hoffe ich, mich zeitlich steigern zu können, wenn ich dann meine Titel verteidigen kann wäre das natürlich schön.

Wie sieht es denn bei dir mit Verletzungen oder Überlastung aus? Die Gefahr ist vermutlich groß.

Vorletztes Jahr musste ich aufgrund einer Sehnenscheidentzündung länger pausieren, die Ursache hierfür ist mir aber bis heute unklar. Seitdem hatte ich nie wieder Probleme. Auch trainiere ich nicht die entsprechenden Umfänge, dass eine Überlastung droht (grinst).

Ich versuche es mal zu glauben. Stellst du deinen Trainingsplan alleine zusammen?

Kurz – Ja!



4 Dort enden Bergläufe.

In welche Richtung hat dich Dieter Gersten in den letzten Jahren beeinflusst? Musste er dich eher bremsen, oder hat er auf ganz auf dein Gefühl vertraut, dass du schon weißt was für dich das Richtige ist?

Ob er auf mein Gefühl vertraut weiß ich nicht. Ich bin der Meinung es ist wichtig auf seinen eigenen Körper zu hören und gestalte mein Training entsprechend.

Wo ist deine Lieblingstrainingstrecke?

Training oder Wettkampf?!

Och, Wettkampf soll ja auch ein ganz gutes Training sein...

Im Wettkampf sind die Bergläufe in den Alpen jedes Mal wieder großartig. Training verrate ich nicht, nachher ists dort noch zu überlaufen (grinst).

Schade! Wer viel läuft muss auch viel Essen. Hast du am Tisch immer die größten Portionen auf dem Teller?

Immer!

Dich zum Essen einladen sollte also gut überlegt sein. Ich habe gehört, du isst jeden Tag 2 Eier. Da lohnt sich ja schon fast ein eigener Hühnerstall. Ist das also das Geheimnis deines Erfolges?

Nein- wenn ich nicht zu faul wäre zum Eier kochen würde ich vermutlich auch mehr essen. Aber in der Regel bleibts doch nur beim Sonntags-Frühstücksei. Ernährungstechnisch gibts keine Geheimnisse, alles was schmeckt. Und immer dran denken.. aus Hackepeter wird ..acke später.

Wieder was gelernt! Und Eierthema abgehakt. Seit kurzem trainierst du auch die Kinder des NSV Wernigerode. Wenn ich mich zurückerinnere, war es als Kind das größte, wenn man im Trainingslager von den lokalen Sportgrößen ein paar Trainingstipps oder Aufmunterungen bekommen hat. Vermutlich wird jede Trainingseinheit mit strahlenden Augen absolviert?

Nunja, ob es nun an einer Person liegt sei dahin gestellt. Ich geb mir Mühe, das Trainings vielseitig zu gestalten. In jedem Kindertraining sollte der Spaß nicht zu kurz kommen um die Freude am Trainings aufrecht

zu halten. Da Skilanglauf aber nunmal kein Kindergeburtstag ist, gibts es auch intensive Trainingsmomente, bei denen nicht alle Augen strahlen.

Ist das für dich eher Belastung oder vor allem Freude?

Klar ist es neben dem Studium und dem eigenen Training eine zusätzliche zeitliche Belastung. Aber ich freue mich, wenn ich Wissen vermitteln kann und sehe, dass dies auch erfolgreich umgesetzt wird. Auch gibt es im Training immer wieder lustige Momente und – wenn es eher Belastung wäre – wäre ich schön blöd dies ehrenamtlich zu machen.

Im nächsten Jahr kannst du dein Studium beenden. Verschwendest du daran schon Gedanken wie eventueller Umzug, weniger Zeit fürs Training etc.?

Nein – im Moment gibt es genug andere Dinge über die ich mir Gedanken mache.

Der Master? Oder lieber nicht nachhaken?

Sagen wir mal der Master...

Ok, hab verstanden! Was würdest du sagen, wenn jetzt ein internationales Team wie Salomon oder Inov-8 bei dir anfragen würde, ob du nicht für sie an den Start gehen würdest?

Wenn das Angebot stimmt würde ich zusagen. Gerade als Student sind Sportausrüstung wie Laufschuhe, etc. dann doch immer ein finanziell großer Eingriff.

Na dann drücke ich mal die Daumen. Was machst du eigentlich mit dem ganzen Altmetall? Keller, Dachboden... Deine Sammlung an Pokalen ist ja vermutlich nicht gerade klein.

Tja, so langsam wirds wirklich eng. Demnächst dann wohl wirklich Dachboden (außer natürlich die Pokale vom Bodfeldlauf).



5 Rehabilitiert für Platz 30 im Vorjahr und gegen starke Konkurrenz den Bodfeldlauf 2011 gewonnen.

Bis jetzt gibt's erst einen, oder? Aber das kann sich ja bald ändern. Und ich vermute, die von Rennsteig, HGL und Brockenlauf werden es wohl auch nicht so schnell auf den Dachboden schaffen. Aber ich werde nicht kontrollieren kommen.

Na dann sag ich vielen Dank, dass du dir so viel Zeit für uns genommen hast! Alles Gute für den Rest der Saison, die Zukunft und den Master! Und vielleicht ja auch bald mal wieder in Königshütte.