

Rekorde sind nicht planbar

Thomas Kühlmann ist das Aushängeschild des Harzer Laufsports. Auch wenn wir bereits im letzten Jahr ein Interview mit Ihm hatten, ist er einfach zu gut und war im Anschluss zu erfolgreich, um nicht mal wieder ein bisschen nachzufragen. Es geht auch um Zeit, Geld und klare Meinungen.
(Interview: Norman Rabe / August 2016)



1 Sieht nicht nur schnell und dynamisch aus, sondern ist es auch: Thomas Kühlmann.

Hallo Thomas, in diesem Jahr werden wir dich wegen anderer Termine vermutlich nicht beim Bodfeldlauf in Königshütte sehen. Bleibt es dabei?

Uff. Wahrscheinlich ja, zeitgleich sind am hohen Meißner Hessische Meisterschaften im Berglauf, wo wir in der Mannschaft (TSV Krofdorf-Gleiberg) unseren Titel aus dem Vorjahr verteidigen wollen. Aber bis dahin sind es ja noch ein paar Tage und meistens kommt eh alles anders, als man denkt. Bodfeldlauf wäre schon cool, den Halbmarathon bin ich ja schon länger nicht gelaufen...

Vor kurzem warst du bei der Berglauf Langstrecken-WM in Slowenien. Mit der Mannschaft habt ihr Bronze gewonnen. Wie fühlt es sich denn an, mit internationalen Stars wie Marco DiCaspero und Tom Owens auf einem Podest zu stehen?

Ehrlich gesagt habe ich die italienische Nationalhymne so oft gehört, dass ich noch drei Tage später einen Ohrwurm davon hatte. Weder vor, noch während und auch nicht nach dem Lauf mache ich mir aber Gedanken über die Konkurrenz. Laufen müssen schließlich alle erst einmal. Für mich ist es eine Ehre, im Nationaltrikot laufen zu dürfen. Unabhängig von der

Konkurrenz versuche ich wie in jedem Lauf mein Bestes zu geben.

Überhaupt hat ja der Sprung in die Nationalmannschaft eine ziemliche Veränderung in deinen bisherigen Trainings- und Wettkampfkalender gebracht, oder?

Nö! Für Slowenien hätte ein bisschen mehr Training im Wettkampf sicherlich weniger weh getan, aber auch ein B-Berglaufkaderplatz verschafft einem leider nicht mehr Zeit.



2 Im Nationaltrikot (3.v.l.) mit dem Bundestrainer und den Kollegen.

Hast du denn überhaupt noch Zeit, um den Nachwuchs in Wernigerode zu trainieren?

Neben Arbeit und eigenem Training ist es schon manchmal stressig, hat aber dieses Jahr noch gut funktioniert.

Ist es komisch, plötzlich wieder trainiert zu werden, anstatt sich selbst gedanken über Trainingspläne zu machen.

Ich erarbeite mir weder Trainingspläne, noch werde ich trainiert. In der Woche Trainingslager mit dem Berglaufteam war es schön, „nur“ zu laufen und sich über nichts einen Kopf machen zu müssen.

2015 war vermutlich dein bislang erfolgreichstes Jahr. Beim Brockenlauf und HGL-Marathon bist du jeweils nur knapp an den Uralt-Streckenrekorden vorbei geschrammt. Sind diese Rekorde Ziele für dieses Jahr?

Sicherlich wäre es schön, diese Rekorde einmal zu unterbieten, planbar ist dies meiner Meinung nach aber nicht. Ist beim Brockenlauf durch die veränderte Streckenführung/Brückensperrung überhaupt ein neuer Rekord möglich?

Da können wir ja beim Brockenlauf nachfragen. Bestimmt. Im letzten Jahr wolltest du, obwohl du dich auf den Berglauf konzentriert hast, eine 10km-Zeit von unter 31 Minuten laufen. Beim Bodfeldlauf hast du ja einen Streckenrekord aufgestellt, der eher auf einen flachen Straßenlauf schließen lässt. Ich habe nicht recherchiert ob es geklappt hat. Wie schnell warst du?

So war der Plan – im Frühjahr bin ich auch im Rahmen des Hannover Marathons einen 10km Straßenlauf gelaufen, allerdings ohne zielgerichtetes Training. Gelaufen bin ich eine 31:52 min.



3 Konzentriert vor dem Start.

Du hast mittlerweile eine Freundin. Davon abgesehen dass sie auch läuft, beflügelt das oder lässt du jetzt auch schon mal eine Trainingseinheit sausen.

Mit mir will sie leider nicht laufen, allerdings begleitet sie mich bei jedem Wettkampf. Das ist natürlich eine Motivation, schnell das Ziel zu erreichen. Die ein oder andere Trainingseinheit fällt schon aus. Schlimm, wenn der Sport an erster Stelle stehen würde, oder?

Richtig, es gibt immer noch deutlich wichtigere Dinge. Trotzdem bleibe ich mal beim Thema. Du bist ja quasi permanent in einer mir und den meisten völlig unbekannt Situation: Während wir irgendwie versuchen einem Vordermann hinterherzuhecheln, hast du nach dem ersten Kilometer schon ca. 250m Vorsprung. Woran orientierst du dich und was ist deine Motivation?

Meistens orientiere ich mich an den Streckenmarkierungen. Motivation braucht es eigentlich nicht viel, zum Einen macht mir das Laufen an sich Spaß, zum Anderen muss die Freundin ja nicht unnötig warten. Dann wären da noch die warmen Duschen, die mit wachsendem Finisherfeld nicht wärmer werden, die größere Auswahl bei der Zielverpflegung...

Das sind natürlich alles sehr nachvollziehbare Gründe. Training und Talent ersetzen sie leider nicht. Was, wenn doch mal ein Läufer dranbleibt?

Dann ist das so.

Florian Reichardt ist in diesem Jahr beim Transvulcania unter den ersten 15 gelandet. Du hast ihn schon mal geschlagen und beim Brockenlauf eine schnellere Zeit gelaufen. Wann steigst du in die internationale Szene mit ein.

Gib mir Geld und ich laufe dort. Der Sport ist nach wie vor ein Hobby und leider fehlt mir für die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen das nötige Kleingeld und die Zeit. Es gibt eine Vielzahl an reizvollen Läufen rund um die Welt, aber im Harz ist es ja auch ganz schön.

Möchte ich auch meinen. Harz ist ein gutes Stichwort. Was musst du noch

leisten, um irgendwann einmal Harzer Sportler des Jahres zu werden?

Ich laufe nicht um Harzer Sportler des Jahres zu werden und ganz ehrlich, solange eine 50-köpfige Jury, die großteils nichts mit Sport zu tun hat, darüber entscheidet, wer Sportler des Jahres wird ist diese Veranstaltung für mich eine Lachnummer. Das dabei ausgegebene Geld sollte lieber dem Nachwuchssport zugute kommen!

Oha! Anders Thema. Hat es denn eigentlich mit einem Sponsor geklappt?

Ja – supergeil! Seit diesem Jahr unterstützt mich 2XU mit hochwertiger Laufbekleidung. Ohne Werbung machen zu wollen, kauft Euch das Kram! (Lacht!)

Ein Wort zum Winter! Letztes Jahr war vermutlich eher Regeneration angesagt, aber eigentlich bist du ja Wintersportler. Pausen können sicher auch dir nicht schaden, oder?

Regeneration ist wichtig. Im Frühjahr und Herbst pausiere ich immer für ein paar Wochen. Leider waren die letzten Winter weniger gut, um dem Wintersport zu frönen. Zudem ist Skilanglauf ein idealer Ausgleich zum Laufen und - man muss nicht bergab laufen.

Ja dann hoffe ich, dass dir dieser Winter endlich auch wieder Ausgleich bringt und danke dir ganz herzlich für das Interview!



4 Freude nach dem Sieg beim Bodfeldlauf.