

Talentierte Seiteneinsteiger: Nils Brembach

Auf Ge(h)schmack gekommen

Bis 2010 war Nils Brembach ein mäßig erfolgreicher Läufer. Umso besser läuft es in seiner zweiten Karriere als Geher: Zuletzt wurde er Ende Januar bei seinem Debüt in der Männerklasse auf Anhieb Deutscher Meister. Im Sommer steht für den Potsdamer nun der Wechsel auf die 20-Kilometer-Distanz bevor. Dafür muss Brembach allerdings etwas tun, was ihm eigentlich so gar nicht liegt – sich selbst bremsen.

Sein Debüt in der Männerklasse hätte sich Nils Brembach nicht schöner erträumen können: Mit neuer Bestzeit von 19:39,88 Minuten sicherte sich der 20-Jährige vom SC Potsdam Ende Januar in Frankfurt den deutschen Meistertitel im Bahngehen über 5.000 Meter. Dabei war er zusammen mit Vereinskollege Nils Christopher Gloger, der Zweite wurde, erst wenige Tage zuvor aus dem Trainingslager im spanischen Chiclana zurückgekehrt, wo sie gemeinsam Kilometer gebolzt hatten. „Ich war deshalb ein wenig überrascht über die schnelle Zeit“, sagt Nils Brembach. Sicher habe er bei seinem Sieg davon profitiert, dass die Potsdamer Christopher Linke und Hagen Pohle erst eine Woche später aus Spanien zurückkehrten, „aber mit der Zeit hätten auch die beiden ihre Probleme gehabt“, so Brembach selbstbewusst.

Lernen statt Höhenttraining > Der starke Auftritt bei den nationalen Hallentitelkämpfen macht dem gebürtigen Berliner, der allerdings in Falkensee aufwuchs und mittlerweile in Potsdam wohnt, Mut für den Sommer. Dort warten gleich zwei große Aufgaben auf ihn: Zunächst stehen ab Mitte April die Abiturprüfungen ins Haus. Nils Brembach will dort möglichst gut abschneiden und verzichtet sogar auf die Teilnahme am Höhenttrainingslager in Flagstaff (USA), um am heimischen Schreibtisch zu büffeln. „Man darf die Schule nicht vernachlässigen“, meint Brembach, der natürlich genau weiß, dass sich mit Leichtathletik allein in Deutschland kaum Geld verdienen lässt – erst recht nicht als Geher. Ein guter Abschluss ist deshalb unersetzlich.

Im Juli folgt dann der sportliche Höhepunkt des Jahres, die U23-Eu-



Machte bei der U20-WM ein tolles Rennen und wurde nach 10.000 Metern Siebter: Nils Brembach

>>> FAKTEN

Nils Brembach (SC Potsdam)

Disziplin: Gehen

Geboren: 23. Februar 1993

Größe/Gewicht: 1,84 m/68 kg

Trainer: Manja Berger

Leistungsentwicklung

Jahr (Alter)	5.000 m	10.000 m
2011 (18)	21:44,99	42:46,12
2012 (19)	20:05,06	41:17,72
2013 (20)	19:39,88	-

Größte Erfolge:

Deutscher Hallenmeister 2013, Deutscher U20-Meister 2012 (Halle, Bahn, Straße), 7. U20-WM 2012

ropameisterschaften im finnischen Tampere. Dort will sich Brembach über 20 Kilometer präsentieren – eine Strecke, die er bislang im Wettkampf noch nicht gegangen ist. Als Jugendllicher standen für ihn zehn Kilometer Gehen auf dem Programm, doch mit dem Wechsel zu den Aktiven hat sich die Streckenlänge verdoppelt.

Debüt am Sonntag > „Ich muss mich erst einmal an die 20 Kilometer herantasten“, sagt der Deutsche Hallenmeister. Dort sei das Tempo meist ein wenig langsamer, „sodass die Gefahr besteht, dass man zu Beginn zu schnell unterwegs ist und dann hinten raus die Quittung dafür bekommt“, erklärt der 20-Jährige. Er muss sich sozusagen selbst bremsen – nicht ganz leicht für jemanden, der ein Faible für schnelle Autos und Geschwindigkeit hat. Einen ersten Gehversuch über die neue Distanz unternimmt Brembach am Sonntag beim Klassiker in Lugano (Schweiz).

Es ist davon auszugehen, dass er den Umstieg ohne Probleme hinkriegt – so wie er einst schon den Wechsel vom Laufen zum Gehen meisterte. Denn Nils Brembach ist ein klassischer Quereinsteiger. Als Jugendllicher war er zunächst über die Mittelstrecken aktiv, doch trotz hohen Aufwands im Training blieben die Erfolge aus. Der Potsdamer sah keine Perspektive mehr im Lauf, wollte aber trotzdem auch in Zukunft Leichtathletik betreiben.

Im Oktober 2010 sprach er Manja Berger an, ob er nicht mal ein Probetraining in ihrer Geher-Gruppe absolvieren dürfe. „Meine ersten Schritte waren ziemlich unrund“, erinnert sich Brembach, „ich hatte Probleme mit der Hüftbewegung. Doch es dauerte nicht lange, bis er die Technik verinnerlicht hatte. „Nils

>>> DAS SAGT DER BUNDESTRAINER



Drei Fragen an Ronald Weigel

Ronald Weigel, wie fällt Ihre Bilanz für das EM- und Olympiejahr aus?
Die Ziele für die Olympischen Spiele konnten die deutschen Geher leider nicht erfüllen. Eine Top-Acht-Platzierung wäre möglich gewesen. Unter dem Strich stehen aber eben nur ein elfter, 21. und 24. Platz. Bei dem zweiten Großereignis, dem Weltcup im Gehen im russischen Saransk, gab es durch Christopher Linke einen beachtlichen sechsten Platz über 50 Kilometer. Bei den Frauen konnten Melanie Seeger und Sabine Krantz die vorgegebenen Leistungsziele leider nicht annähernd erreichen.

Was oder wer war für Sie 2012 das ganz persönliche Highlight?

Die Leistung von Christopher Linke beim Weltcup in Saransk. Außerdem der letzte Wettkampf von André Höhne mit Platz elf in London in einer langen und erfolgreichen Karriere.

Mit welchen Aufgaben und Zielen gehen Sie in die kommende Saison?

Das langfristige Ziel sind die Olympischen Spiele 2016. Dort wollen die Geher wieder Punkte liefern. 2013 stehen mit der WM und der U23-EM Teilziele an. Bei den Frauen muss ein Schwerpunkt die Entwicklung von Nachwuchs-Geherinnen sein, da Anfang 2012 mit Christin Elß und Charlyne Czychy überraschend zwei Talente aufgehört haben. Notiert von: Christian Fuchs

ist äußerst diszipliniert und sehr fleißig. Sein hohes Leistungsvermögen hat er sich im Training hart erarbeitet“, nennt Manja Berger die Gründe, weshalb ihr Schützling im Gehen so schnell so stark wurde.

Schon 2011 wurde er Zweiter und Dritter bei Deutschen Jugend-Meisterschaften, im vergangenen Jahr feierte er dann gar den dreifachen Triumph im Straßengehen, Bahngehen und in der Halle. Zudem wurde er 2012 Siebter bei der U20-WM in Barcelona. Die gleiche Platzierung erreichte er auch beim Weltcup im russischen Saransk.

Kondition und Technik > Längst ist Nils Brembach froh darüber, sich damals für das Gehen entschieden zu haben. Er schätzt die Komplexität dieser Disziplin: „Es ist nicht nur stupide Ausdauer. Bei uns gibt es die konditionelle und die technische Komponente. Nur wer beides beherrscht, liegt am Ende vorn.“ In gewisser Weise wandelt Brembach mit seinen

DIE HOFFUNG



Hagen Pohle
SC Potsdam
21 Jahre
SB/PB: 1:23:18

In seinem zweiten Männerjahr steigerte sich der Potsdamer über 20 Kilometer um mehr als zwei Minuten. Mit 1:23:18 Stunden war Hagen Pohle 2012 schon der drittschnellste deutsche Geher. Sein Ziel 2013: die U23-EM in Tampere.

Erfolge auf den Spuren des ein Jahr älteren Hagen Pohle. Auch dieser war Quereinsteiger und schaffte es binnen kürzester Zeit in die Weltpitze im Nachwuchsbereich. Zusammen trainieren beide allerdings nur manchmal. Während Pohle wie auch Olympiastarter Christopher Linke von Bundestrainer Ronald Weigel betreut wird, vertraut Nils Brembach auf Manja Berger. „Längere Einheiten absolvieren wir gemeinsam, aber Tempoläufe macht jeder für sich“, erzählt der 20-Jährige.

Seine jüngere Schwester Annika hat es ihm übrigens nachgemacht und ist ebenfalls auf den „Ge(h)schmack“ gekommen: Auch die frühere Moderne Fünfkämpferin hatte zuletzt in ihrer Leistung stagniert und sich deshalb nach einer Alternative umgeschaut. Seit Sommer 2012 ist sie nun als Geherin unterwegs. Bei den diesjährigen Hallenmeisterschaften holte sie nach dem DM-Sieg des Bruders mit Bronze die zweite Medaille für die Familie.

Philip Häfner

>>> ZAHLEN & FAKTEN 2012

Top Ten Deutschland

20 Kilometer Gehen Männer

- 1:20:41 - Christopher Linke (SC Potsdam)
- 1:21:24 - André Höhne (SCC Berlin)
- 1:23:18 - Hagen Pohle (SC Potsdam)
- 1:24:49 - Carsten Schmidt (SCC Berlin)
- 1:25:15 - Carl Dohmann (Heel Baden-Baden)
- 1:25:17 - Maik Berger (SCC Berlin)
- 1:26:57 - Marcel Lehmer (SCC Berlin)
- 1:31:23 - Nils Christopher Gloger (SC Potsdam)
- 1:37:35 - Steffen Borsch (SV Halle)
- 1:39:34 - Malte Strunk (Alemannia Aachen)

20 Kilometer Gehen Frauen

- 1:30:44 - Melanie Seeger (SC Potsdam)
- 1:30:57 - Sabine Krantz (TV Wattenscheid 01)
- 1:45:45 - Bianca Schenker (LG Vogtland)
- 1:53:41 - Nicole Best (TV Groß-Gerau)
- 1:54:32 - Tina Schmidt (SV Halle)
- 1:58:22 - Linda Betto (TV Groß-Gerau)
- 1:58:37 - Brit Schröter (LG Vogtland)
- 1:59:16 - Maria Unterholzner (TV Altötting)
- 2:03:32 - Anneke Heuer (Polizei-SV Berlin)
- 2:05:09 - Chr. Sarembe-Stegmaier (LSG Aalen)

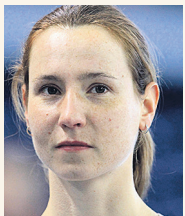


Ging 2012 die 50 Kilometer zum dritten Mal unter vier Stunden: Maik Berger

Internationale Top-Acht-Platzierungen

- Olympia: -
- EM: -
- U20-WM: 7. Nils Brembach (10.000 m Bahngehen: 41:19.12 min)
- Hallen-WM: -

DER PECHVOGEL



Sabine Krantz
TV Wattenscheid
32 Jahre
SB: 1:30:57
PB: 1:27:56 (2004)

Ausgerechnet bei den Olympischen Spielen erwischte die Wattenscheiderin ein

Margen-Darm-Infekt, der sie zur Aufgabe zwang. Mittlerweile hat Krantz ihre Karriere beendet. Sie erwartet ihr zweites Kind.

Das fällt auf

>>> Der Durchschnittswert der besten fünf deutschen Geher hat sich auf beiden Strecken deutlich verbessert.

>>> Das Männer-Gehen dürfte in Deutschland in den kommenden Jahren vom Potsdamer Trio Christopher Linke, Hagen Pohle und Nils Brembach bestimmt werden. Alle stehen mit Anfang/Mitte 20 am Anfang ihrer Karriere.

>>> Das deutsche Frauen-Gehen ist zu einer One-Woman-Show geworden. Nach dem Rücktritt von Sabine Krantz und ohne Zeiten im Anschlussbereich ist allein die 36 Jahre alte Melanie Seeger international konkurrenzfähig. Allerdings nicht 2013: Die Potsdamerin erwartet ihr zweites Kind.

>>> Zum ersten Mal seit elf Jahren ist keine deutsche Geherin unter der 1:30-Stunden-Marke geblieben. So hat sich der Abstand zur Weltpitze um Weltrekordlerin Yelena Lashmanova auf fast sechs Minuten vergrößert.

>>> ENTWICKLUNG 2008 BIS 2012

20 Kilometer Gehen (Männer)

	DLV-Jahres-Bestleistung	Europa-Jahres-Bestleistung	Differenz DLV-Europa	Welt-Jahres-Bestleistung	Differenz DLV-Welt	DLV-Athleten unter 1:25:00	Ø DLV-Top 5
2008	1:20:19 André Höhne	1:16:43 Morozov (RUS)	3:36	1:16:43 Morozov (RUS)	3:36	André Höhne (1:20:19) Maik Berger (1:24:29) Hannes Tonat (1:24:32)	1:23:59
2009	1:21:30 André Höhne	1:17:38 Borchin (RUS)	3:52	1:17:38 Borchin (RUS)	3:52	André Höhne (1:21:30) Christopher Linke (1:24:29)	1:25:58
2010	1:22:18 Maik Berger	1:18:24 Schwazer (ITA)	3:54	1:18:24 Schwazer (ITA)	3:54	Maik Berger (1:22:28) André Höhne (1:22:49) Carsten Schmidt (1:24:15)	1:24:36
2011	1:20:51 Christopher Linke	1:18:55 Borchin (RUS)	1:56	1:18:30 Wang (CHN)	2:21	Christopher Linke (1:20:51) Carsten Schmidt (1:22:47) André Höhne (1:22:58)	1:23:27
2012	1:20:41 Christopher Linke	1:17:30 Schwazer (ITA)	3:11	1:17:30 Schwazer (ITA)	3:11	Christopher Linke (1:20:41) André Höhne (1:21:24) Hagen Pohle (1:23:18) Carsten Schmidt (1:24:49)	1:23:05

20 Kilometer Gehen (Frauen)

	DLV-Jahres-Bestleistung	Europa-Jahres-Bestleistung	Differenz DLV-Europa	Welt-Jahres-Bestleistung	Differenz DLV-Welt	DLV-Athletinnen unter 1:30:00	Ø DLV-Top 5
2008	1:29:40 Sabine Zimmer	1:25:11 Kaniskina (RUS)	4:29	1:25:11 Kaniskina (RUS)	4:29	Sabine Zimmer (1:29:40)	1:42:42
2009	1:29:03 Sabine Krantz	1:24:56 Kaniskina (RUS)	4:07	1:24:56 Kaniskina (RUS)	4:07	Sabine Krantz (1:29:03)	1:45:45
2010	1:29:20 Melanie Seeger	1:25:11 Kirdyapkina (RUS)	4:09	1:25:11 Kirdyapkina (RUS)	4:09	Melanie Seeger (1:29:20)	1:44:59
2011	1:29:20 Melanie Seeger	1:25:08 Sokolova (RUS)	4:12	1:25:08 Sokolova (RUS)	4:12	Melanie Seeger (1:29:20)	1:37:36
2012	1:30:44 Melanie Seeger	1:25:02 Lashmanova (RUS)	5:42	1:25:02 Lashmanova (RUS)	5:42	-	1:43:07

TOP DREI



Christopher Linke
SC Potsdam
24 Jahre
SB/PB: 1:20:41/3:47:33
DM: 1. Platz
EM: nicht ausgetragen
OS: 24. Platz (50 km)

DLV-Jahresbestenliste: 1. (20 km)/2. (50 km)
Europa-Jahresbestenliste: 18. (20 km)/16. (50 km)
Welt-Jahresbestenliste: 28. (20 km)/25. (50 km)



Melanie Seeger
SC Potsdam
36 Jahre
SB: 1:30:44
PB: 1:28:17 (2004)
EM: nicht ausgetragen
OS: 19. Platz
DLV-Jahresbestenliste: 1. Platz

Europa-Jahresbestenliste: 24. Platz
Welt-Jahresbestenliste: 41. Platz



André Höhne
SCC Berlin
35 Jahre
SB: 1:21:24/3:44:26
PB: 1:20:00/3:43:19
DM: 2. Platz
EM: nicht ausgetragen
OS: 21./11. (50 km)

DLV-Jahresbestenliste: 2. (20 km)/1. (50 km)
Europa-Jahresbestenliste: 35. (20 km)/9. (50 km)
Welt-Jahresbestenliste: 55. (20 km)/15. (50 km)