

Frei-Burg ist seine Feste Max Frei vor „seinem“ Marathon

Er ist fraglos ein Aushängeschild des Laufsports in der Regio, dem internationalen Umfeld Freiburgs mit so mediterran anmutendem Flair: Max Frei. Sympathieträger und sportliches Vorbild vieler. Wie kaum ein anderer hat er es geschafft, auch nach der Karriere als Leistungssportler dem Laufen treu zu bleiben. Als Lehrer am Freiburger Rotteck-Gymnasium betreut er neben dem Unterricht laufsportbegeisterte Schüler.

Seine ganz persönlichen sportlichen Highlights sucht sich der ehemalige Berg- und Straßenläufer Frei mittlerweile abseits des Alltäglichen ... beispielsweise bei Ultratrailruns. Nichtsdestotrotz hat sein Name noch immer einen ganz besonderen Klang im Dreiländereck.

Max, vielen Dank, dass du dir Zeit nimmst. Man sucht dich ja dieser Tage auf Freiburgs klassischen Laufstrecken vergebens, was ist los ... was läuft bei dir gerade?

Max Frei:

Die Beobachtung stimmt, Dreisamuferweg und die lokalen Wettkämpfe sind derzeit nicht mehr so mein Terrain. Auf dem Kybfelsen oder Hinterwaldkopf findet man mich eher.

Im Vorfeld des Freiburg Marathon hat man mancher Tage das Gefühl, auf den Standard-Laufstrecken (beispielsweise an der Dreisam) Nümmerchen ziehen zu müssen, so viele trainieren für das Frühjahrshighlight. Auch die großartig präparierten Langlaufloipen sind von den Ausdauersportlern der Regio über den gesamten Winter bestens frequentiert. Trotz guten Trainingsstandes scheinen dann jedoch viele zu zaudern und lieber auf Nummer sicher zu gehen: Sie melden Halbmarathon statt „den Ganzen“. Wie siehst du diese Einstellung?

Max Frei:

Im Grunde ist es richtig, dass die Leute sich vernünftig einschätzen und davon wegkommen „ums Verrecken“ einen Marathon laufen zu müssen. Den sparen sie sich vielleicht für später im Jahr auf, wenn die Tage länger und wärmer sind und man mehr Lust hat, eine vernünftige Vorbereitung zu absolvieren. In Freiburg gibt es aber noch einen anderen Grund: Es ist nicht zu leugnen, dass hier der Halbmarathon das zentrale Geschehen ist, da stehen die Freunde und Bekannten neben dir an der Startlinie oder an der Strecke. Der Marathon läuft mit, zum Glück jetzt wieder mit gemeinsamer erster Runde. Danach wird es einsam und nicht unbedingt bestzeitentauglich. Wer aber richtiger Marathonläufer ist, der kommt über dieses „ups, jetzt sind ja alle weg“-Phänomen im Laufe der nächsten Kilometer hinweg.

Laut eigener Aussage liegt dein sportlicher Peak etwa eine Lebenszeit deiner Schüler zurück. Noch vor elf Jahren allerdings hast du in Berlin deine persönliche Bestzeit über die klassischen 42,195 km aufgestellt (2:27:08h) und scheinst jetzt in vieler Hinsicht fitter denn je. Heuer feiern wir den zehnten Freiburg Marathon, was dürfen wir von Max Frei beim Freiburg Marathon 2013 erwarten?

Max Frei:

Sportlich gesehen: Nichts. 11 Jahre, das ist eine Ewigkeit her! Damals habe ich ein ganz anderes Leben gelebt und wirklich viel trainiert – was ich aber gerade im Marathon nie richtig umgesetzt habe. Ich staune heute darüber, was man da alles gemacht hat. Nein, nein, beim diesjährigen Freiburg Marathon werde ich nur unter ferner liefen ins Ziel kommen und die Sache für mich still genießen. Dieses Rennen sollen andere prägen. Es freut mich aber, nach wie vor dabei zu sein.

Es sind noch knappe fünf Wochen bis zum Jubiläumsrennen, ausreichend Zeit für einen gut trainierten Läufer, um sich den letzten Schliff für die 42,195km am 07. April 2013 zu holen?

Max Frei:

Ich hoffe es, ich selbst müsste jetzt auch mal was machen ... zieht man die letzten Tage zur Regeneration ab, bleiben 4 Wochen – 4 lange Läufe, 4 Tempodauerläufe, 4 Fahrtspiele = gar nicht so schlecht, wenn es eine Ausdauerbasis gibt, auf die man aufbauen kann. Für ein von 0 auf Marathon aber logischerweise zu spät!

Was erhoffst du dir von den Startern und für die Starter beim zehnten Freiburg Marathon?

Max Frei:

Ich bin ja nicht in der Position, dass ich mir was von den Startern wünschen kann, aber ihnen selbst wünsche ich eine gute Vorbereitung, gute Renneinteilung, ein gutes Maß zwischen Ambition und übertriebenem Ehrgeiz und damit letztlich einen freudvollen Lauf.

Dazu ist schönes Wetter halt schon eine feine Sache, dann haben auch die Betreuer und Bekannten an der Strecke mehr Freude. Ansonsten bin ich froh, dass Querelen wie damals um die Verbandsabgabe den Freiburg Marathon nicht mehr belasten. Ich bin sicher, dass die Organisatoren wieder einen schönen Lauf auf die Beine stellen.

Wir sind sehr gespannt und freuen uns auf das Gespräch mit dir nach dem Rennen, du hast am 07. April hoffentlich noch mal kurz Zeit für uns, um „deinen“ Freiburg Marathon Revue passieren zu lassen.

Max Frei:

Den schauen wir uns dann in Zeitlupe nochmals an ...

Über Max Frei

Laufen in allen Facetten

Max Frei (Jahrgang 1977)

Geboren in Basel, aufgewachsen in Fischingen (Markgräflerland), fest verbunden mit dem Laufsport in Freiburg.

Max Frei, Läufer und Lehrer in jeglicher Hinsicht – angestellt am Freiburger Rotteck-Gymnasium, derzeit im Sabbatical sportlich unterwegs. Erfolgreich als Athlet und als Trainer, Buchautor und Experte in Sachen Laufsport („Laufszene Freiburg“, erschienen im Eigenverlag).

Seine wohl bekanntesten Trainer:

Rolf Luxemburger, Trainer-Legende beim Post Jahn Freiburg.

Jens Boyde, Landestrainer

Winfried Aufenanger, ehemals Bundestrainer Marathon

Einige seiner Erfolge:

Bronzemedaille bei den Berglauf-Weltmeisterschaften (Teamwertung 2003 in Alaska)

Sieger Freiburg Halbmarathon (2004)

Sieger Freiburg Marathon (2005 und 2006)

Persönliche Bestleistung Marathon 2:27:08 Stunden (Berlin 2002)

www.laufszene-freiburg.de