

Samstag, 28. Dezember 2019, [Rhein-Hunsrück-Zeitung](#)

Adi Bremm: Ein Spätzünder wird zum Rekordjäger

Autor Michael Bongard



Galerie  7

Büchenbeurener hält seit 1976 die 100-Kilometer-Bestmarke im Rheinland – Schnellster Rhein-Hunsrücker Marathonläufer (2:22 Stunden) aller Zeiten

Büchenbeuren. In der ewigen Bestenliste des Leichtathletikverbands Rheinlands findet sich neben dem Dreispringer Dieter Weirich vom VfR Simmern noch ein weiterer Name aus dem Rhein-Hunsrück-Kreis: Adolf Bremm vom TuS Büchenbeuren hat sich im 100-Kilometer-Lauf als Rheinlandrekordler verewigt. Der mittlerweile 83-jährige Bremm, von allen Adi gerufen, ist der beste Langstreckenläufer aller Zeiten im Rhein-Hunsrück-Kreis mit einer Bestzeit im Marathon (42,195 Kilometer) von 2:22:20 Stunden und dem 100-Kilometer-Rekord (6:57:55 Stunden), den er am 4. September 1976 in Unna aufgestellt hat. Keiner ist je länger und gleichzeitig schneller genannt als Adi Bremm. Und das seinerzeit im Alter von 40 Jahren. Unsere „Schwarz-Weiße Bildergeschichte“ dreht sich um den kometenhaften Aufstieg des „Spätzünders“ Adi Bremm, der 1970 nach dem Ende seiner Kreisliga-Fußballkarriere mit 34 Jahren seinen ersten Volkslauf absolviert und sich in Rekordzeit mit einem eisernen Willen und einem unglaublichen Trainingspensum in die nationale Spitze der Langstreckenläufer hochkämpft.

Spätestens, als sich Adi Bremm mit seinem Manager Willi Fink und seinem Betreuer Reinhold Stumm ins Auto setzt, um die rund 300 Kilometer von Büchenbeuren nach Unna zurückzulegen, ist er total fokussiert. Der 100-Kilometer-Lauf im Ruhrpott ist der größte seiner Art in Deutschland, nach 1973 will Bremm dieses Rennen auch am 4. September 1976 unbedingt gewinnen. „Ich war gerade 40 Jahre alt geworden und wusste, dass das mein letzter großer Auftritt ist, da hat für mich nur der Sieg gezählt“, sagt Bremm, der dies auch am Start kundtut: „Ich habe es jedem erzählt: Wer heute gewinnen will, der muss an mir vorbeikommen.“ Vor allem sein sechs Jahre jüngerer Hauptkonkurrent Helmut Urbach aus Köln-Porz, zuvor schon dreimaliger Sieger in Unna und eigentlich die Nummer eins in Deutschland im Ultramarathon-Bereich, ist beeindruckt.

Dass Bremm so selbstbewusst ins Rennen geht, hat seinen Grund: Der Büchenbeurener ist so gut vorbereitet wie noch nie, er will es ein letztes Mal wissen. Unglaubliche 1400 (!) Kilometer legt er im August im Training zurück. „Jeden Tag einen Marathon, das darf man eigentlich keinem erzählen“, sagt Bremm: „Ich habe auf die totale Ausdauer trainiert, kein Tempotraining gemacht, das hat sich voll ausgezahlt.“

In Unna läuft Bremm direkt in einem „Affenzahn“ vorweg. Nur wenn sich Bremm an den Versorgungsstationen von seinem Betreuer Stumm massieren lässt und von seinem Manager Fink über den Rennverlauf informiert wird, kann Konkurrent Urbach aufschließen – ohne selbst groß Kraft zu tanken. Das „Katz-und-Maus-Spiel“ kann Urbach dreimal mitmachen, bei Kilometer 65 muss er entkräftet aufgeben. „Der kommt nicht wieder, hat Willi Fink mir zugerufen, ich wusste, dass ich das Rennen nur nach Hause laufen muss“, sagt Bremm. Mit einem Vorsprung von einer halben Stunde auf den Zweiten im 850-köpfigen Teilnehmerfeld passiert der Büchenbeurener vor Tausenden Zuschauern in Unna nach 6:57:55 Stunden die Ziellinie – und fragt direkt nach einer Flasche Bier. „Die hatte ich mir verdient“, lacht Bremm, der im Schnitt 4:11 Minuten pro Kilometer gelaufen ist. Eine Wahnsinnsleistung. „Ich habe in dem Lauf keine Schwäche gezeigt, eine gute Vorbereitung ist alles, um lang und gleichzeitig schnell zu laufen“, sagt Bremm über das beste Rennen seiner Karriere.

Es ist auch Bremms bemerkenswerte Antwort auf die größte Enttäuschung seiner kurzen, aber intensiven Laufbahn auf Spitzenniveau. Ein halbes Jahr vor dem Rekordlauf von Unna muss der Büchenbeurener beim Marathonlauf im März 1976 in Frankfurt-Griesheim nach 30 von 42,195 Kilometern aufgeben. Es ist kein gewöhnlicher Marathonlauf, es ist die Qualifikation für Olympia 1976 im kanadischen Montreal. „Ich hatte Verletzungspech, konnte über den Winter kaum trainieren, wollte es aber unbedingt in Frankfurt-Griesheim versuchen, aber die Schmerzen wurden zu groß“, erzählt Bremm, der eine Olympiateilnahme für nicht unmöglich gehalten hat: „Mit der Form von 1975 und ohne Verletzungen wäre das drin gewesen.“

Am 3. Mai 1975 knackt Bremm im westfälischen Dülmen zwischenzeitlich den Rheinlandrekord im Marathon. 2:22:20 Stunden benötigt der Büchenbeurener. Es ist bis heute die zwölftebeste Marathonzeit im Rheinland (Sören Kah aus Fachingen im Rhein-Lahn-Kreis hat seit 2012 mit 2:13:57 Stunden die Bestmarke inne) – und die beste Leistung jemals eines Athleten aus dem Rhein-Hunsrück-Kreis. Zwei Monate später am 5. Juli 1975 steht Bremm in der deutschen Marathonnationalmannschaft beim Länderkampf in Fürth gegen die CSSR, Italien und Frankreich und läuft als 22. von 32 Teilnehmern (jede Nation stellt acht Läufer) sogar schneller als der amtierende Deutsche Meister Anton Garbunov.

Fünf Jahre zuvor belegt Adi Bremm 1970 in Bad Kreuznach bei einem Zehn-Kilometer-Lauf Platz 38 in der Altersklasse der Männer Ü32. „Das war mein erster Volkslauf, ich hatte mich nur ein bisschen vorbereitet und war am Ende zufrieden“, ist Bremm vom „Lauf-Virus“ schnell infiziert. Es ist der Startschuss seiner steilen Karriere.

Am 19. Juli 1936 kommt Adolf Bremm als viertes von sechs Kindern in Belg auf die Welt. Vier Brüder, eine Schwester – und ganz viel Bewegungsdrang. Fußball ist seine Sportart, mit dem SV Hunsrückhöhe Würrich-Belg spielt er vor allem Anfang der 1960er-Jahre auf Kreisebene ganz vorne mit. Auch die Leichtathletik fasziniert Adi Bremm, aber der nächste Klub ist zu weit weg. Fußball steht an erster Stelle. „Die Lauferei war aber schon als Jugendlicher eine geheime Liebe von mir“, erzählt Bremm. Spätestens nach Olympia 1952 und nach dem Marathonsieg des Tschechoslowaken Emil Zatopek in Helsinki hat Adi Bremm als damals 16-Jähriger ein Ziel: Einmal einen Marathon bestreiten.

Die Jahre vergehen, Bremm baut mit seiner Frau Elfriede 1966 in Büchenbeuren ein Haus, drei Kinder (Burkhard, Stefan und Kerstin) kommen in den 1960er-Jahren auf die Welt, die Fußballkarriere lässt er beim TuS Büchenbeuren 1969 ausklingen. „Ich war 33 Jahre, es waren genug Jüngere da“, sagt Bremm. Der Bewegungstrieb ist aber noch da, die Volksläufe in der Umgebung locken ihn 1970 an. In Bad Kreuznach fällt der Startschuss, Bremm landet wie erwähnt unter ferner liefen.

Aber der Ehrgeiz steigt. „Wenige Wochen später und nach ein paar Trainingseinheiten bin ich in meiner Altersklasse M32 in Pirmasens auf den dritten Platz gelaufen“, sagt Bremm, der immer mehr Kilometer abspult. Im Jahr 1971 läuft er nur noch in der Hauptklasse – und gewinnt in der nahen Umgebung als 35-Jähriger alle Rennen. Der zehn Jahre ältere Willi Fink aus Büchenbeuren, damals Leichtathletik-Kreisvorsitzender, nimmt Adi Bremm unter seine Fittiche. „Willi war mein Manager, Betreuer, Trainer – wie man es nennen will, er hat mich jedenfalls voll entlastet, sich um alles gekümmert, ich musste mich nur aufs Laufen konzentrieren“, sagt Bremm. Reinhold Stumm, ebenfalls aus Büchenbeuren, kümmert sich um Bremms Gesundheit und ist bei jedem Rennen als Masseur dabei.

Und es gibt viel zu tun, denn Bremm will hoch hinaus. Er ist gut auf den Mittelstrecken (Bestwerte 15:30 Minuten über 5000 und 31:22 Minuten über 10 000 Meter), aber keine nationale Spitze. „Die Strecken waren zu kurz und ich schon zu alt, um erfolgreich zu sein“, konzentriert sich Bremm auf zwei Langdistanzen – den Marathon und den 100-Kilometer-Lauf. „Der 100-Kilometer-Lauf hat mich immer gereizt“, sagt Bremm: „Es war die Herausforderung, die Grenze der Leistungsfähigkeit kennenzulernen.“ Über die 100 Kilometer macht er sich schnell einen Namen, schon im September 1971 belegt er hinter seinem ewigen Rivalen Helmut Urbach in Unna in 7:23 Stunden den zweiten Platz.

Am 12. August 1972 landet Bremm in den Niederlanden seinen ersten Sieg über die 100 Kilometer. In Sittard deklassiert er in 6:58:27 Stunden die Konkurrenz, die Sieben-Stunden-Schallmauer ist zum ersten Mal durchbrochen. Bremms Trainingseifer ist unglaublich. „Als Spitzenläufer musst du 800 Kilometer im Monat im Training laufen, sonst hast du keine Chance. Die Quälerei war kein Problem, ich hatte den Biss“, sagt Bremm. Er absolviert das Pensum, obwohl er voll berufstätig ist als Anstreicher bei der Straßenmeisterei Kirchberg. Tag für Tag, ohne müde zu werden. „Wenn man hochtrainiert ist, darf man nicht platt werden, denn am nächsten Tag musst du wieder fit sein“, sagt Bremm.

Sein Tagesablauf: Um 5 Uhr – manchmal sogar früher – steht er auf, legt „gemütlich“ zehn Kilometer zurück. Um 7 Uhr geht es zur Arbeit nach Kirchberg, um 17 Uhr ist er wieder daheim, um die zweite Einheit des Tages anzugehen: Mindestens 20 Kilometer mit verschiedenen Tempovariationen rund um Büchenbeuren – nach den Trainingsplänen des Olympia-Marathonteilnehmers von 1968 und 1972, Manfred Steffny aus Trier.

„Meine Frau Elfriede hatte es nicht leicht, ich war die ganze Zeit auf Tour“, sagt Bremm: „Aber die Kinder waren schon groß, das Haus gebaut. Ich bin meiner Frau sehr dankbar, dass ich das damals so machen durfte.“ Und Bremm macht. 1,72 Meter groß, 63 Kilo leicht – er ist zwischen 1971 und 1976 eine „Lokomotive“ ganz wie sein Vorbild Emil Zatopek, den er zufällig 1992 während einer Kur in Bad Füssing persönlich kennenlernen darf.

1973 folgt der erste Sieg in Unna über 100 Kilometer in 6:59:14 Stunden und 1974 gewinnt Adi Bremm in 2:28:16 Stunden als bisher einziger Deutscher den Marathon im französischen Metz, DLV-Trainer Walter Weba beruft ihn daraufhin in die Marathon-Nationalmannschaft. Der zwölf Jahre jüngere Klaus-Peter Hildenbrand aus Dörrebach (Kreis Bad Kreuznach), der 1976 über 5000 Meter bei Olympia in Montreal Bronze gewinnt, orientiert sich an Bremms Trainingsumfängen und ist „heute noch ein prima Kumpel“.

Bremm ist 1975 in Top-Form, nach den Verletzungen im folgenden Winter vertreibt er die Olympia-Enttäuschung im März 1976 mit dem Rekordlauf in Unna. Es ist sein dritter und letzter Sieg in seinem letzten Rennen über 100 Kilometer. Nach diesem 4. September 1976 muss Bremm kürzer treten. „Ab dann war das Laufen für mich nur noch Hobby“, sagt Bremm, der seinen ersten Rheumaanfall 1978 erleidet. „Ich war ein Jahr krank“, erzählt Bremm. Er versucht trotzdem, sich weiter zu bewegen: „Es wurde besser, das Rheuma heilte aus, auch wegen des starken Willens, mich zu bewegen.“ 1986 läuft Adi Bremm nach acht Jahren Pause wieder einen Marathon. In Essen finisht er nach 2:39 Stunden als Sieger der Altersklasse M50. 1988 stellt er in Hamburg in 2:35 Stunden in der M50-Konkurrenz eine deutsche Jahresbestleistung auf.

Bremm läuft und läuft auch im hohen Alter – bis 1991. In Wien steigt sein letzter Marathon, ein Altersklassen-Sieg in 2:42 Stunden. Aber es ist nicht mehr alles so, wie es einmal gewesen ist, im Alter von 55 Jahren. „Nach dem Marathon in Wien ging es rasant bergab, bei unserem Lauftreff in Büchenbeuren kam ich keinem mehr nach“, sagt Bremm. Zwei Herzoperationen und vier Bypässe später verbietet ihm sein Arzt das Laufen. „Der Puls ging zu schnell hoch, zu gefährlich“, sagt Bremm, der sich nach seiner zweiten Herz-OP 2008 eine andere Bewegungstherapie verordnet: „Nordic Walking, aber zügig.“ Noch heute geht Adi Bremm jeden Tag sieben bis acht Kilometer rund um Büchenbeuren.

Immer im Kopf seine großen Erfolge und Bestzeiten aus den 1970er-Jahren. „Ich möchte das Laufen nie missen“, sagt der 83-Jährige: „Unabhängig von den Erfolgen, ich habe so viele Freunde kennengelernt, zu denen ich heute noch Kontakt habe.“ Mit dem Simmerner Michael Nagel, der gebürtige Pfälzer hat eine Marathon-Bestzeit von 2:27 Stunden, telefoniert er zum Beispiel regelmäßig.

Dass Adi Bremms Name in den Bestenlisten verewigt ist, macht ihn stolz. „Das tut einfach gut, auch heute noch, wenn man bedenkt, dass ich mit dem Laufen eigentlich im sportlichen Rentenalter angefangen habe“, sagt der beste Langstreckenläufer aller Zeiten aus dem Rhein-Hunsrück-Kreis.

Schwarz-Weiße

Bildergeschichten

Am 4. September 1976 gewinnt Adi Bremm aus Büchenbeuren den 100-Kilometer-Lauf in Unna in 6:57:55 Stunden. Ein Rekord im Rheinland, der wohl ewig Bestand hat.

„Spätzünder“ Adolf „Adi“ Bremm in seinem Element: 1974 und 1975 trägt der Büchenbeurener (großes Foto) sogar das Trikot der Marathon-Nationalmannschaft, hier beim Länderkampf in Fürth. Seinen besten Marathon läuft Bremm 1975 in Dülmen (rechte Spalte, mittleres Foto, Nummer 08), als er nach 2:22:20 Stunden ins Ziel kommt. So schnell hat noch nie ein Rhein-Hunsrücker die 42,195-Kilometer-Distanz absolviert. Seinen größten Erfolg beim Marathon landet Bremm 1974 in Metz (rechte Spalte, unteres Foto), wo er als erster und bisher einziger Deutscher in 2:28:16 Stunden gewinnt. Aber Bremm ist nicht nur Marathonläufer, er nimmt es auch mit der Ultra-Distanz über 100 Kilometer auf. Am 4. September 1976 gewinnt er als 40-Jähriger den Traditionslauf in Unna (rechte Spalte, oberes Foto) in 6:57:55 Stunden – mit der Zeit hat er sich in der Bestenliste im Rheinland verewigt. Die Siegesfeier im Ruhrpott ist auch dank seines Teams um Betreuer Reinhold Stumm (mittleres Foto, links) und seinem Manager Willi Fink (mittleres Foto, rechts, 2016 verstorben) möglich, die ihm in der turbulenten Zeit in den 1970er-Jahren den Rücken freihalten. Eine Zeit, die Adi Bremm niemals vergessen wird. Die unzähligen Pokale und Medaillen behütet der mittlerweile 83-Jährige sorgfältig – gepaart mit zahlreichen Erinnerungen.

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.