

# Neuer Vertrag und Bestzeit für Rosberg

**FORMEL 1 Nico Rosberg hat einen besser dotierten Vertrag bis Ende 2018 unterzeichnet und bleibt Teamkollege von Lewis Hamilton bei Mercedes. Der Deutsche hat auch den ersten Trainingstag zum GP von Ungarn dominiert.**

Der Vertragspoker von Nico Rosberg ist beendet. Der Deutsche hat seinen Vertrag um zwei Jahre bis Ende 2018 verlängert und wird damit zwei weitere Saisons mit und gegen Lewis Hamilton um den WM-Titel fahren. Auch wenn es ihm nicht gelungen ist, den angestrebten Drei-Jahres-Deal zu bekommen, hat Rosberg Vertrauensmann Gerhard Berger bei den Verhandlungen gute Arbeit geleistet. Die ausgehandelte Jahresgasse wird zwar nicht kommuniziert, soll aber im Bereich von 22 Millionen Euro liegen. Davon beflügelt, hat Rosberg auch am Lenkrad ganze Arbeit geleistet und eine souveräne Tagesbestzeit auf den neu asphaltierten Hungaroring gelegt.

Hamilton hingegen verlor sein Auto im zweiten Training in einer Rechtskurve aus der Kontrolle und beschädigte es bei einem seitlichen Aufprall in die Abschränkung erheblich. Er konnte zwar aus eigener Kraft an die Boxen fahren, wurde aber anschliessend zu einem Check ins Medical-Center gebracht. Der Aufschlag war mit 12 G heftig. Da keinerlei Verletzungen festgestellt wurde, kehrte Hamilton gut gelaunt zum Team zurück. «Das war keine Meisterleistung. Ich werde mich bei den Mechanikern für die Mehrarbeit entschuldigen», sagte er.

### Der Tanz geht weiter

Mercedes hat sich nicht leichtgetan mit seiner Entscheidung. Dass Rosberg und Hamilton noch weitere 50 Grands Prix als Teamgefährten bestreiten wer-

den, birgt auch Gefahren. «Ich bin mir nicht sicher, ob wir alle Probleme im Griff haben», sagt Teamchef Toto Wolff. «Es ist wie beim Rock'n'Roll, die beiden geben immer alles. Wir sind uns dessen bewusst. Dass der Weg manchmal mit Hindernissen gepflastert ist, lässt sich nicht vermeiden. Wenn man zwei absolute Spitzenfahrer hat, die sich gegenseitig antreiben, profitiert auch das Auto davon. Es gibt aber auch Momente, in denen man sich mit schwierigeren Situationen konfrontiert sieht.» Der Österreicher ist trotzdem überzeugt, dass er auch in Zukunft darum herumkommen wird, einen klaren ersten Fahrer nominieren zu müssen. «Grundsätzlich funktioniert es sehr gut mit unseren Piloten. Dass sie sich auch einmal in die Quere kommen, müssen wir einfach akzeptieren, wenn alles fair bleibt. Das ist unsere Philosophie, und die wollen wir beibehalten.»

### Stimmungswechsel bei Sauber

Beim Hinwiler Sauber-Team ist der Stimmungswechsel unüberseh- und unüberhörbar nach der Übernahme durch die Westschweizer Longbow Finance SA. Eine Verbesserung der Performance wird allerdings noch etwas länger auf sich warten lassen, obwohl bereits neue Teile getestet werden.

Marcus Ericsson und Felipe Nasr sind trotzdem zuversichtlich, in Ungarn neben Manor auch Renault in Schach halten zu können. Der Schwede bewegte sich gestern als 18. auf dem gleichen Niveau wie Kevin Magnussen bei den Franzosen und macht sich sogar leise Hoffnungen auf einen Vorstoss ins zweite Qualifying. Nasrs Auto rollte eine Viertelstunde vor Trainingschluss mit Elektrikproblemen aus.

Peter Lattmann, Mogyorod

# 45 Nachttests positiv

**OLYMPISCHES An den letzten beiden Sommerspielen gab es mindestens 45 Dopingfälle mehr als bisher bekannt. Das ergab die zweite Nachttest-Welle des IOC.**

Zwei Wochen vor Beginn der Sommerspiele in Rio de Janeiro gab das Internationale Olympische Komitee die Resultate weiterer Nachproben der letzten zwei Sommerspiele bekannt. 45 Athleten waren 2008 und 2012 mutmasslich gedopt.

Nach IOC-Angaben wurden wie schon bei der ersten Welle 30 Teilnehmer der Olympischen Spiele 2008 in Peking in der A-Probe positiv getestet, unter ihnen sind 23 Medaillengewinner. Die auffälligen unter den 386 Proben entfallen auf Athleten aus acht Nationen und vier Sportarten. Im Mai hatte das IOC die Ergebnisse der ersten 454 Proben bekannt gegeben, damals waren sechs Sportarten und Sportler aus zwölf Ländern von den positiven Proben betroffen, die inzwischen bestätigt sind.

Bei den nun analysierten 138 Nachttests der Sommerspiele 2012 in London wurden 15 Sportler aus neun Nationen und zwei Sportarten sowohl in der A- als auch in der B-Probe positiv getestet. In einer ersten Welle hat-

te es 23 positive Fälle bei den 265 Proben gegeben, damals waren fünf Sportarten und sechs Nationen betroffen. Alle betroffenen Verbände und Nationalen Olympischen Komitees sind bereits informiert. Namen gab das IOC «aus rechtlichen Gründen» vorerst noch nicht bekannt.

### Total 98 gingen ins Netz

Damit erhöht sich die Gesamtzahl positiv getesteter Athleten aus den bisherigen Nachttests von 2008 und 2012 auf insgesamt 98. «Die neuen Nachttests zeigen ein weiteres Mal das Engagement des IOC im Kampf gegen Doping», sagte Präsident Thomas Bach in der Mitteilung.

Insgesamt wurden in den ersten beiden Wellen 1243 Proben ein weiteres Mal analysiert. Auch während der Spiele in Rio de Janeiro ist mit weiteren positiven Proben von den beiden vergangenen Olympia-Auflagen zu rechnen. Das IOC kündigte eine dritte und vierte Welle von Nachttests während und nach den Wettbewerben in Rio an.

Das IOC behält Dopingproben während zehn Jahren zurück, um sie mit modern(er)en Methoden und auf allenfalls neue Substanzen testen zu lassen. Das ermöglicht es der Instanz, Doping-sünder auch rückwirkend noch überführen zu können. *sda*

LANGFRISTIGES PROJEKT «MARATHON» OLYMPIA-TEILNEHMER CHRISTIAN KREIENBÜHL BEREITET SICH AKRIBISCH AUF DIE 42,195 KILOMETER IN RIO DE JANEIRO VOR

# Wochenlang hoch hinaus für den Lauf des Lebens

**LEICHTATHLETIK 2016 steht bei Christian Kreienbühl ganz im Zeichen der Olympischen Spiele. 17 Wochen dauert seine Vorbereitung auf den Marathon in Brasilien. Mehr als zwei Monate davon trainiert der Rütner auf über 1600 m im Engadin.**

Christian Kreienbühl trinkt einen Schluck Kaffee. Der Rütner sitzt im Restaurant Krone in La Punt-Chamues-ch. Es ist angenehm warm in der Gaststube. Draussen aber ist es ungemütlich. Hier, auf über 1600 m, macht der Sommer Mitte Juli eine Pause. Auf den Bergspitzen liegt Neuschnee. Nur knapp zehn Grad zeigt das Thermometer an. Die tiefe Temperatur stört den derzeit zweitschnellsten Schweizer Marathonläufer nicht. Er macht auch gar keine Ferien wie so viele andere hier, sondern spult ein striktes Trainingsprogramm ab, um beim olympischen Marathon in Rio de Janeiro (21. August) optimal in Form zu sein.

Die Königsdisziplin der Langstrecke übt auf viele Läufer eine starke Faszination aus. Die tschechische Läuferlegende Emil Zatopek sagte einst: «Wenn du laufen willst, lauf eine Meile. Wenn du ein neues Leben kennenlernen willst, dann laufe Marathon.» Denn keiner – egal ob Spitzensportler oder Amateur – absolviert die 42,195 Kilometer lange Strecke, ohne physisch und psychisch an seine Grenzen zu gelangen. Ungefähr ab Kilometer 30 sind die gespeicherten Kohlenhydrate aufgebraucht, dann lautet der «Hammermann». Ein Marathon ist deswegen immer auch eine Grenzerfahrung und Schinderei, die eine gewissenhafte Planung und intensives Training voraussetzt.

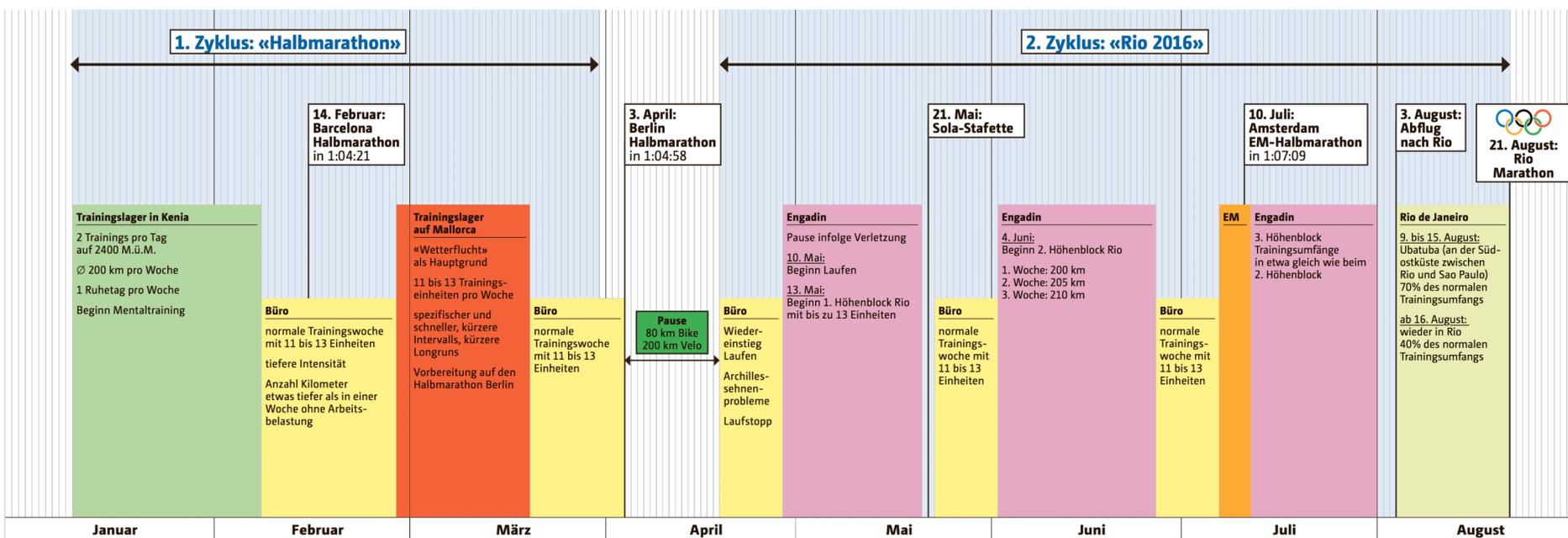
Kein Versteckspiel  
Kreienbühls Vorbereitung ist bis ins kleinste Detail durchgeplant. Und anders als andere Leistungssportler macht er kein Ge-

heimnis daraus, wie sein Weg nach Rio aussieht. «Wieso auch?», fragt er und klappert seinen Laptop auf. Nach wenigen Klicks präsentiert der Oberländer Grafiken, aus denen sich genau ablesen lässt, wie er in den letzten Monaten trainiert hat. Hinter ihm liegt ein erster Zyklus – unter anderem mit einem vierwöchigen Trainingsblock im Hochland von Kenia Anfang Jahr – den Kreienbühl am 3. April mit dem Halbmarathon in Berlin abschloss. In einem Jahr ohne Olympische Spiele hätte er ungefähr zu diesem Zeitpunkt den ersten Marathon absolviert.

### Rund 70 Tage im Engadin

2016 aber ist speziell. Nach einer zweiwöchigen Laufpause hat für den Rütner Mitte April der Countdown auf den Marathon in Rio begonnen. 17 Wochen dauert er. Zum insgesamt dritten Mal weit der Marathon-Spezialist in diesem Jahr nun im Engadin. Die Höhenlage, eine perfekte Infrastruktur mit der 400-m-Bahn in St. Moritz sowie die inspirierende Umgebung sind für ihn massgebende Gründe, im Oberengadin zu trainieren. Wenn der 35-Jährige am 3. August nach Rio fliegt, um die unmittelbare Vorbereitung seines Einsatzes mit der Akklimatisierung anzugehen, hat er rund 70 Tage in der Bündner Höhe verbracht.

Ein durchschnittlicher Tag in La Punt und Umgebung sieht für Kreienbühl grob gesagt immer ähnlich aus: Laufen – Erholung – Krafttraining – Laufen – Nachtruhe. Zwei Drittel seiner Trainingszeit setzt der Leistungssportler für seine Kernkompetenz ein. So kommt er auf rund 200 Laufkilometer pro Woche. Etwas weniger Kilometer sammelt der in einem Teilzeitpensum angestellte IT-Leiter in Wochen, in denen er arbeitet und sich nicht wie im Engadin ausschliesslich auf den Sport konzentrieren kann. Knapp 80 Prozent der Laufeinheiten absol-



Grafiken: Andreas Steiner

viert der Langstreckenspezialist dabei immer im Grundlagenausdauerbereich mit tiefem Puls.

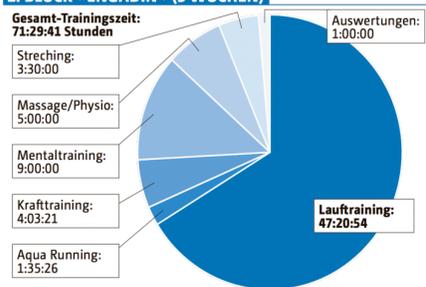
### Grosser mentaler Druck

Bei einem Drittel seiner 11 bis 13 Einheiten pro Woche steht für Kreienbühl derweil «Zugemüse» auf dem Programm, wie er sagt. Er meint damit alternative Trainingsformen wie Velofahren oder Biken sowie Massagen und Mentaltraining. Letzteres hat ihm geholfen, besser mit der Nervosität vor wichtigen Rennen umzugehen. «Jetzt habe ich die Instrumente, um den Energieverlust steuern zu können.»

Das ist wichtig, denn der mentale Druck ist gross. Marathonläufer müssen im entscheidenden Augenblick bereit sein. Nur zwei Rennen über die 42,195 km sind pro Jahr möglich. Mehr liegt durch die Schläge auf den Bewegungsapparat und die Beanspruchung der Muskeln nicht drin. Viele Details gilt es, für Rennen über eine solch grosse Distanz zu beachten. Kreienbühl hat das Prozedere immer weiter verfeinert. Und noch geht die Arbeit für ihn weiter – um dann für den Lauf seines Lebens in Rio möglichst gut vorbereitet zu sein.

Oliver Meile, La Punt

### 2. BLOCK «ENGADIN» (3 WOCHEN)



### EINE «NORMALE» TRAININGSWOCHE VON CHRISTIAN KREIENBÜHL

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Bahntraining (12x1000 m), 90 Sek. Pause dazwischen	90 Min. Dauerlauf	Longrun (bis zu 38 km)	50 Min. Dauerlauf	4x 3 km Marathon-Tempo oder Berglauf	70 Min. Crescendo (20 Min. locker, 20 Min. schnell, 20 Min. Marathon-tempo, 10 Min. auslaufen)	60 Min. Dauerlauf
Nachmittag	45 Min. Dauerlauf	30 Min. Krafttraining und 40 Min. Dauerlauf	Ruhe	45 Min. Krafttraining und 45 Min. Dauerlauf	45 Min. Dauerlauf	30 Min. Dauerlauf	Ruhe
Abend		Massage			Massage		

### SO ERLEBT CHRISTIAN KREIENBÜHL EINEN MARATHON

## «Wenn ich hier schon leiden muss, ist klar: das Rennen ist verreckt»

### Erst leeren, dann füllen

«Am Montag, Dienstag und Mittwoch vor einem Marathon nehme ich nur sehr wenige Kohlenhydrate zu mir. Bei der sogenannten Saltin- oder Schweden-Diät geht es darum, die Kohlenhydratspeicher in den Muskeln zu entleeren, um sie danach maximal füllen zu können. Am Donnerstag, Freitag und Samstag esse ich deswegen so viele Kohlenhydrate wie möglich. Ob ich die Saltin-Diät auch in Rio anwende, weiss ich nicht. Denn in den ersten drei Tagen ist man jeweils anfällig auf Krankheiten. Man fühlt sich extrem schlecht und schwach. Das Gefühl sagt: Das geht voll in die Hose. Das ist mental nicht einfach.»

### Detailarbeit an den Nägeln

«Am Vorabend des Rennens esse ich Reis oder Pasta. Ohne Sauce. Die Mahlzeit nehme ich schon um sechs Uhr zu mir. Das ist besser für den Schlaf. Und am nächsten Morgen kann ich dann sicher nochmals zur Toilette. Allenfalls schneide ich meine Fussnägel. Sind sie zu lang, kratzen sie beim Laufen die Zehen auf. Sind sie zu kurz, gibt es eine Art Blasen.»

Dann präpariere ich acht Trinkflaschen. In meinen Flaschen ist ein handelsübliches Getränk. Säurefrei und isotonisch. Die 3-1l-Flaschen sind nur etwa zur Hälfte gefüllt, in die Bidons für die zweite Streckenhälfte mische ich noch Koffein. Umgekehrt drangeklebt ist jeweils ein Fläschchen mit Liquid Ice, um mich zu kühlen.»

### Die Nacht vor dem Rennen

«Wie sie verläuft, ist unterschiedlich. Ich hatte schon Nächte wie vor dem EM-Marathon in Zürich, da schlief ich vor lauter Nervosität vielleicht eine oder zwei Stunden. Vor anderen Rennen wiederum schlief ich brutal gut. Bei den Läufen in diesem Jahr ging es immer sehr gut.»

### Der Morgen vor dem Start

«Ich dusche jedes Mal. Das gehört zum Wachwerden dazu. Fünf Stunden vor dem Marathon esse ich ein wenig Porridge. Es geht vor allem darum, nachher keinen Hunger zu haben. Zwei Stunden vor dem Start nehme ich einen koffeinhaltigen Gel zu mir, eine Stunde später nochmals einen. Rund 60 Minuten vor dem Rennen höre ich auf zu

trinken, damit ich unterwegs keine WC-Pause einlegen muss.

Auf dem Weg zur Strecke höre ich immer dieselbe Musik. Im Startraum gebe ich meine Trinkflaschen ab, die zu den Verpflegungsstellen gebracht werden. Alle fünf Kilometer hat es eine. Dann mache ich mich bereit. Ich klebe die Brustwarzen ab, binde die Schuhe mit einem Doppelknopf und befestige die Bändel so, dass sie später nicht stören können. 10 bis 20 Minuten lang wärme ich mich auf.»

### Ruhig werden, um loszulegen

«Ich kontrolliere nochmals, ob die Schuhe richtig gebunden sind, und ziehe die Socken hoch. Viele Läufer hampeeln nervös herum. Ich hingegen versuche, ganz, ganz ruhig zu werden und mir den Zieleinlauf vorzustellen. Drei Sekunden bevor es losgeht, starte ich die Stopuhr.»

### Die ersten 15 Kilometer

«Sie fühlen sich im Idealfall sehr locker an. Das Tempo ist noch gemächlich. Und ich habe das Gefühl: Das kommt gut. Bei Kilometer 15 fange ich erstmals an zu rechnen, ob ich meiner Marschtabelle hinterherrenne oder vor-

aus bin. Wichtig ist, dass ich noch immer relativ locker laufe. Ich darf nicht versuchen, zu pushen. Wenn ich hier schon leiden muss, ist klar: das Rennen ist verreckt.»

### Über die Ziellinie

«Eigentlich ist es in diesem Moment egal, ob meine Zeit super ist oder nicht. Ich bin in jedem Fall froh, das Ziel erreicht zu haben. Es war hart. Endlich geschafft! Ich glaube, viele Marathonläufer fühlen so. Eine Überraschung ist die Zeit sowieso nicht. Ich spüre unterwegs ja, ob ich mein anvisiertes Ziel erreiche oder nicht. Deshalb überwiegen die Glücksgefühle und die Genugtuung, die Strecke geschafft zu haben. Erst nach dem Zieleinlauf stoppe ich auch die Uhr.»

### Der ominöse Kilometer 30

«Normalerweise fühle ich mich noch so gut, dass ich «drücken» kann wie blöde. Ich fliege nur so an den Leuten vorbei, da viele «eingehen». Bei Kilometer 35 ist dann dafür aber fertig (lacht). Das ist mir schon zwei-, dreimal passiert. Ich muss also aufpassen, dass ich mich nicht von der Euphorie zu einer zu starken Tempoverschärfung verleiten lasse.»

### Die letzten 1000 Meter

«Da hört jeder auf zu rechnen und zu denken und schaut auch nicht mehr auf die Uhr. Wobei: aufhören zu denken, tut man vielleicht nicht, aber viel Zusammenhängendes bringe ich dann nicht mehr zustande. Wenn es irgendwie geht, versuche ich

noch etwas von den Zuschauern aufzunehmen. Im Zielbereich hat es traditionell am meisten.»

### Die Momente nach der Tortur

«Ich feiere ein wenig mit anderen Athleten oder Bekannten unter den Zuschauern. Dann ziehe ich mir etwas Trockenes an und gehe auf die Toilette. Am Nachmittag bekomme ich brutal Hunger. Essen aber kann ich trotzdem nichts, da der Magen noch zu empfindlich dafür ist. Am Abend bin ich todmüde. Ich bin aber noch immer so stark aufgewühlt, dass ich nicht einschlafen kann.»

Oliver Meile



Ein letztes schnelles Rennen vor dem Karrierehöhepunkt: Für den Rütner Christian Kreienbühl war der Halbmarathon an der EM auch ein Test im Hinblick auf den Olympia-Marathon in Rio. *Egimags*