

«Ich kann nicht Olympiasieger werden – das ist Fakt»

LEICHTATHLETIK Eigentlich sei Laufen simpel, findet Christian Kreienbühl. Und doch ist es aus Sicht des Rütners extrem schwierig, möglichst schnell von A nach B zu gelangen. Er wird es versuchen – am letzten Olympiatag im Marathon.

Wie schafften Sie es, innerhalb von zehn Jahren vom Hobbyläufer zum Olympiastarter zu werden?

Christian Kreienbühl: Was soll ich sagen? Schritt für Schritt (lacht). Spitzensport war lange Zeit kein Thema für mich. Es hat sich alles ergeben. Das eine hat zum anderen geführt.

Was bedeutet Ihnen die Olympiateilnahme?

Sportlich ist es das Allergrösste, was ich mit meinem Potenzial erreichen kann. Niemand kann mir das wegnehmen. Das ist nicht wie ein Rekord. Dieses Erlebnis bleibt für ewig.

Rio 2016



Christian Kreienbühl
Der Rütner beantwortet den Olympia-Fragebogen.

Woran denken Sie beim Wort Olympia als Erstes?

An einen Haufen Sportler mit vielen Emotionen. Sportler und ihre Emotionen – das hat mich immer fasziniert. Es gibt Sportmomente, die ich nie mehr vergesse. Einige von Roger Federer beispielsweise. Oder auch den Augenblick, als Dominique Gisin Olympiagold gewann.

Mit welchem Motto reisen Sie nach Brasilien?

Ich möchte möglichst viel aufnehmen und speichern können. Das aber ist schwierig. Solche speziellen Momente gehen immer schnell vorbei. Das habe ich auch an der EM in Amsterdam wieder erlebt.

Was darf in Ihrem Reisegepäck nicht fehlen?

Meine Wettkampfschuhe.

Worauf müssen Sie während Ihres Aufenthalts in Brasilien verzichten?

Auf meine Freundin. Sie kommt zwar nach Rio, vor dem Start aber werde ich sie kaum sehen.

Wie sattelfest sind Sie in der portugiesischen Sprache?

Überhaupt nicht, obwohl ich schon ein paar Mal in Portugal im Trainingslager war. Ich kann leider nur knapp Danke sagen. Aber ich bin jetzt dann ja so lange in Brasilien, dass ich nachher fließend portugiesisch sprechen werde (lacht).



Richtig ausgerüstet nach Rio: Christian Kreienbühl bei der Materialabgabe für die Olympischen Spiele. Keystone

Worauf freuen Sie sich besonders?

Auf die Eröffnungsfeier und auf den Start und das Ziel des Marathons. Das dürften stimmungsmässig die Highlights sein.

Was wissen Sie über die Marathonstrecke?

Es sind drei Runden, die flach sein sollten. Start und Ziel sind im Sambadrome. Und die Stre-

cke verläuft nicht die Copacabana entlang.

Welches ist die letzte Handlung vor dem Startschuss?

Die Stoppuhr starten. Aber vielleicht ist es romantischer, wenn ich sage: Ich versuche ruhig zu werden und stelle mir den Ziel-einlauf vor. Und natürlich wünsche ich Tade (Tadesse Abraham – die Red.) viel Glück.

Wie heisst der letzte Olympiasieger im Marathon?

(Lacht.) Die Frage ist fast ein wenig gemein. Da muss ich raten. Stephen Kiprotich. (Überlegt.) Ich weiss nicht, ob es stimmt. Oder war es Sami Wanjiru? Nein. Ich bleibe bei Kiprotich (Das ist richtig – die Red.).

Was ist das Faszinierende an Langstreckenrennen?

Es ist etwas so Einfaches – eigentlich. Man läuft nur von A nach B. Und trotzdem ist es brutal kompliziert. Tausend Details muss man beachten. Und es ist schwierig, schnell zu sein. Ein Rennen ist wie ein Leistungstest. Es gibt keine Ausreden. Man kann niemandem die Schuld in die Schuhe schieben – nicht so wie im Fussball, wo nachher über dies und das diskutiert wird. Da kann auch einmal Island etwas gewinnen. Ich aber kann nicht Olympiasieger werden – das ist Fakt.

Welche Schlagzeile möchten Sie nach dem Wettkampf über sich selber lesen?

Kreienbühl überrascht sich.

Wer ist Ihr grösster Fan?

Es gab eben erst einen Artikel über mich im Migros Magazin unter dem Titel: «Ich und mein grösster Fan.» Und da war es Ruben Oliver (Kreienbühls Trainer – die Red.). Ich habe ihn aber nur genommen, weil ich meine Freundin nicht exponieren wollte.

Wer ist Ihr schärfster Kritiker?

Der «Zürcher Oberländer» (lacht). Nein, meine Freundin. Sie ist ursprünglich Triathletin, jetzt aber vorwiegend Läuferin und kann meine Leistungen beurteilen.

Wie abergläubisch sind Sie?

Ein wenig, aber nicht mehr so stark wie früher. Ich habe schon ein paar Marotten. Vor dem Rennen höre ich mir immer dieselben Lieder an. Aber solche Rituale haben wohl alle Läufer.

Welche Eigenschaften an Ihnen sind typisch schweizerisch?

Meine Freundin würde sagen, ich sei ein wenig bünzlig. Ich aber sage: zuverlässig, perfektionistisch und pünktlich.

Von welchem Sportler würden Sie gern in Rio ein Autogramm ergattern?

Also er von mir oder ich von ihm? (Lacht.) Ich stehe überhaupt nicht auf Autogramme. Es wäre mir peinlich, dafür jemanden anzusprechen. Autogramme zu geben finde ich dagegen lässig, da es auch nicht so häufig vorkommt.

Was fällt Ihnen beim Stichwort Brasilien ein?

Karneval. Strände. Zuckerhut.

Welche Fähigkeiten helfen Ihnen besonders, sich für Rio zu qualifizieren?

Die Geduld, das gute Körpergefühl und die Fähigkeit, nicht aufzugeben, auch wenn eine Lage aussichtslos scheint.

Womit haben Sie sich nach der Selektion belohnt?

Meistens kaufe ich mir etwas. Nichts Verrücktes oder Grosses. Aber ich weiss schlicht nicht mehr, was es dieses Mal war.

In welcher olympischen Sportart würden Sie am Ende des Felds herumdümpeln?

Wahrscheinlich im Marathon. Also zumindest am Anfang (lacht). Nein, im Ernst. Sicher im Schwimmen.

An welchen Wettkämpfen würden Sie in Rio gern als Zuschauer dabei sein?

Mountainbike würde ich gern sehen und Fechten. Aber weil mein Wettkampf am letzten Olympiatag ist, wird es dafür nicht reichen.

Welches Souvenir nehmen Sie mit nach Hause?

Ich bin überhaupt nicht der Typ dafür und kein Schnickschnack-Sammler. Mein Souvenir sind die Erinnerungen.

Interview: Oliver Meile

KREIENBÜHLS PLAN

Geduld als zentraler Faktor

Nur 16 Läufer nahmen dieses Jahr am 10. April in Rio de Janeiro die 42,195 Kilometer unter die Füsse, um die Strecke für den olympischen Marathon zu testen. Am 21. August werden sich vom Sambodromo aus mehr als sechsmal so viele Athleten aufmachen, um in der Königsdisziplin der Langstrecke den Olympiasieger auszumachen. Um Gold würden sich kenianische und äthiopische Läufer duellieren, prognostiziert Christian Kreienbühl. Der Rütner sagt aber auch: «Überraschungen sind möglich.» Der 35-jährige Oberländer ist neben Tadesse Abraham vom LC Uster der zweite Schweizer Marathonläufer in Rio.

Kreienbühl kann sich etwa ausrechnen, was ihn erwartet, auch wenn er die vorwiegend flache Strecke noch nicht im Detail kennt. «Die Temperatur und die hohe Luftfeuchtigkeit werden einen grossen Einfluss haben», glaubt er und ist zugleich überzeugt davon, dass einige Athleten diesen Faktoren zu wenig Beachtung schenken und den Marathon zu schnell angehen werden. Er hat sich deshalb vorgenommen, regelmässig zu laufen, Geduld zu haben und gut auf den Körper zu hören. Ein Rangziel gibt er nicht bekannt. «Aber ich möchte sicher meinen Melde-rang bestätigen.» ome

GC im Vorteil

FUSSBALL GC kämpft heute Donnerstag sowie im Rückspiel in einer Woche gegen Limassol um den Einzug in die Europa-League-Playoffs.

Den Grasshoppers ist trotz einigen Veränderungen im Kader der Start in die neue Saison geglückt. Nach dem Weiterkommen gegen KR Reykjavik siegten die Zürcher am Sonntag zum Auftakt gegen Lausanne 2:0. Trainer Pierluigi Tami zeigte sich vom Auftritt seiner Mannschaft sehr angetan. «Es war ein Signal, das mich zuversichtlich stimmt.»

Über den relativ unbekanntem Gegner Apollon Limassol hat sich Tami so gut wie möglich via Internet und mit Videoaufnahmen schlaugemacht. Apollon ist eine routinierte Mannschaft, die mit einigen Spielern aus Südamerika und Portugal bestückt ist.

«Apollon ist ein stärkerer Gegner als Reykjavik», sagt Tami.

Apollon noch nicht im Tritt

Gegen Apollon bestreiten die Zürcher bereits das vierte Pflichtspiel, was im Vergleich zum Gegner ein Vorteil ist. Die zypriotische Meisterschaft startet erst am 20. August. Das heutige Heimspiel muss GC allerdings in St. Gallen bestreiten, da das Letzigrund-Stadion aufgrund des anstehenden Konzerts von Bruce Springsteen bereits besetzt ist.

Als zweites Schweizer Team ist auch der FC Luzern im Einsatz. Mit Sassuolo hat er einen unbequemen Gegner zugelassen. Als «brutal schwer» schätzt FCL-Coach Markus Babbel die Aufgabe ein. «Wir brauchen zwei Sahnetage, um weiterzukommen.» sda

TENNIS Am Dienstag schockte Roger Federer mit dem Abbruch seiner Saison die Tenniswelt. Wie geht es weiter?

Das Positive vorweg: Trotz den Knieproblemen steht für Roger Federer ausser Frage, dass er noch mindestens zwei Jahre weiterspielen will. «Ich bin so motiviert wie eh und je, und ich plane, alle Energie aufzuwenden, um im nächsten Jahr stark, gesund und in Form wieder angreifen zu können.»

Andere Aussagen als jene aus seinem Facebook-Eintrag sind von Federer nicht zu erhalten. Tony Godsick, Federers Agent, äusserst sich ebenfalls zuversichtlich: «Es gibt in unserem Camp keine Schwarzmalerei. Federers Entscheidung mag unglücklich erscheinen, aber er macht auch

Mut. Wenn der Plan ist, so lange wie möglich zu spielen, dann war sein Entscheid, die Saison abzubrechen, der richtige. Es wird klar, dass Roger um jeden Preis noch ein paar Jahre weiterspielen will. Wir sind alle Optimisten. Und Roger ist der Chef-Optimist.»

Wenn indessen ein bald 35-Jähriger wegen eines Sturzes beim Wassereinlassen für ein Bad seiner Zwillingstochter am Meniskus operiert werden muss (Anfang Februar) und ein halbes Jahr später wegen der angeblich gleichen Verletzung beenden muss, dann ist durchaus der Warnfinger zu heben. Gönnte er sich bei der Regeneration zu wenig Pause? Ist der Meniskus das einzige Problem in Federers Knie? Und wie steht es um seinen Rücken, dessentwegen er auf eine Teilnahme am French Open verzichtete und damit sein

erstes Grand-Slam-Turnier seit 1999 verpasste?

Auch um Federers Zukunft ranken sich Fragen: Wie wirkt sich die mindestens sechsmontatige Wettkampfpause aus? Und vor allem: Was kann von Federer mit 36 noch erwartet werden?

Schon 2013 abgeschrieben

Wenn sich sein Körper erholt, dann ist Federer ein erfolgreiches Comeback zuzutrauen. Schon 2013 wurde er abgeschrieben, dem Baselbieter boten sich seither aber Chancen auf einen 18. Major-Titel. 2014 und 2015 stand er in Wimbledon im Final; am US Open vergebte er die grössten Chancen, als er 2014 in den Halbfinals dem späteren Sieger Marin Cilic unterlag und 2015 im Final gegen Novak Djokovic den Kürzeren zog. Seine Spielfreude, seine Beinarbeit und die Fähigkeit, das Spiel wie kein

anderer zu lesen, werden Federer helfen. Er wird auch mit 36 Jahren stärker sein als 98 Prozent seiner Gegner. Andererseits werden sich Niederlagen wie heuer jene gegen Dominic Thiem oder Alexander Zverev wohl häufen.

In 20 Jahren musste sich der Schweizer vor der Knieoperation im Februar nur einmal einem Eingriff unterziehen – beim Ziehen der Weisheitszähne. Das Vertrauen in seinen Körper wird zumindest an den ersten Turnieren nicht mehr da sein. Und trotzdem muss Federer sofort punkten. Denn bis Ende Jahr fällt er in der Weltrangliste in den Bereich um Position 15 zurück – und im Januar verliert der Australian-Open-Halbfinalist weitere 870 Weltranglistenpunkte. Wenn Federer die nicht ersetzen kann, droht ihm der Sturz aus den Top 30.

Rolf Bichsel