

Steht Marathonläufer Christian Kreienbühl 2013 vor seiner erfolgreichsten Saison?

Am 30. September 2012 stellte der Rütner Christian Kreienbühl am Berlin-Marathon mit 2:15:35 eine neue persönliche Bestzeit auf. Mit dieser grossartigen Leistung hat er die WM-Limite für 2013 geschafft und ist momentan hinter Weltklasseläufer Röthlin der zweitbeste Schweizer. Wir wollten wissen, wie sich der erfolgreiche Läufer auf die Saison 2013 vorbereitet und welche Ziele er sich setzt.

Eigentlich hätte es den Beweis seiner Leistungsfähigkeit am Berlin-Marathon 2012 nicht mehr gebraucht, da er seit Jahren immer wieder auf den nationalen Siegerpodesten abgelichtet wurde und meistens zu den Favoriten zählte. Ausser dem Aushängeschild Röthlin hat seit 2007 kein Schweizer die Marathondistanz in dieser hervorragenden Zeit von 2:15:35 zurückgelegt. Sein 18. Rang am Berlin-Marathon 2012 als bester Schweizer und vierbester Europäer im Feld von 34 485 Läufern und Läuferinnen lässt aufhorchen und schürt Erwartungen für die Zukunft. Für Christian Kreienbühl kam diese Zeit überraschend, hatte er doch vor dem Start im besten Fall mit einer Zeit von 2:17 gerechnet. Für ihn und sein Trainingsumfeld war es enorm wichtig zu wissen, dass der Trainingsaufbau gut geplant war und der Exploit im richtigen Moment eintraf.



Christian Kreienbühls grösster Erfolg am Berlin-Marathon 2012.

Dies sind sehr gute Aussichten für die nächsten Jahre, denn es warten einige Höhepunkte auf den Rütner. Es ist durchwegs denkbar, dass Kreienbühl die erfolgreiche Saison 2012 im nächsten Jahr mit der Marathon-WM in Moskau noch übertreffen kann. Und dann wartet letztendlich die Marathon-Heimeuropameisterschaft in Zürich 2014, wo es für den Zürcher

Oberländer zu einem Heimspiel kommen wird.

Es begann 1991

Angestachelt durch seinen Vater, der ein begeisterter Waffeläufer ist und ebenfalls schon zahlreiche Halbmarathons und über 60 Marathons absolviert hat, meldete er sich für den Geländelauf SBG-Cup 3000 im Jahre 1991 an. Noch fast ohne Training wurde ein guter 3. Rang erreicht und das Läufer talent entdeckt. Langsam, aber stetig steigerte sich der junge Kreienbühl zu beachtlichen Leistungen. In der Zwischenzeit sind zu den Geländeläufen Strassen- und Bahnläufe hinzugekommen. Ab 2009 wurde der Läufer aus Rüti zu einer nationalen Grösse, der vor allem auf der Bahn mit hervorragenden Ergebnissen über 5000 und 10 000 m aufwartete. Im Jahre 2007 startete er zu seinem ersten Marathon in Zürich. Schon damals erkannte man seine Fähigkeiten über die längste Laufdisziplin der Leichtathletik. Inzwischen hat er mit der Erfahrung von vielen Wettkämpfen seinen Leistungsausweis mehrmals erbracht und erreichte am Berlin-Marathon seinen bisherigen Höhepunkt.

Interview mit Christian Kreienbühl

«Rütner/Dürntner»: Zuerst natürlich herzliche Gratulation zum Erreichen der Limite für die Weltmeisterschaft 2013 in Moskau. Was ging in Ihnen vor, als Sie diese Zeit von 2:15:35 und den hervorragenden 18. Rang (viertbester Europäer) realisiert hatten? Christian Kreienbühl: Beim Zieldurchlauf habe ich das noch nicht realisiert. Ich war einfach glücklich, dass ich das Ziel in einer guten Zeit erreicht hatte. «Endlich geschafft», dachte ich, denn die letzten zwei Kilometer waren extrem hart. Trotzdem konnte ich den Lauf geniessen, weil ich vom tollen Publikum frenetisch angefeuert wurde. Die Emotionen nach jedem Lauf sind unglaublich hoch. Obwohl man körperlich kaputt ist, sorgen die Glückshormone für eine unbeschreibliche Stimmung. Das gute Resultat und den hervorragenden Rang realisiert man erst Stunden später.

Wie ist ein solcher Exploit zu erklären?

An diesem Tag hat einfach alles gestimmt. Ich ging bereits mit einem guten Gefühl an den Start. Dazu war die Vorbereitung seit Monaten ideal verlaufen. Die verschiedenen Trainingslager und die Wettkämpfe auf der Bahn (Distanzen 5000 und 10 000 m) waren die ideale Vorbereitung auf den Marathon in Berlin.

Ihren ersten Marathon haben Sie in der Zeit von 2:46:28 zurückgelegt. Den Berlin-Marathon haben

Resultate von Christian Kreienbühl 2012

- 14. Jan. Zweitbester Schweizer beim internationalen Cross de Vidy (Lausanne)
- 1. April Berlin-Halbmarathon: bester Schweizer und drittbester Nichtkenianer – mit neuer persönlicher Bestzeit
- 22. April Schweizer Meister Marathon Zürich in der Zeit von 2:19:37 mit neuer persönlicher Bestzeit
- 5. Mai Mit dem TV Oerlikon gewinnt er die SOLA-Stafette vor 823 Teams
- 13. Juni Obersee-Meeting: 1. Rang über 3000 m in 8:22:80 mit neuer persönlicher Bestzeit
- 22. Juni Schweizer Meisterschaften, Bahnmeisterschaft: 2. Rang über 10 000 m mit neuer persönlicher Bestzeit
- 30. Juni Swiss Meeting Nottwil: 1. Rang über 1500 m mit neuer persönlicher Bestzeit
- 07. Juli Schweizer Meisterschaften, Bahnmeisterschaft: 2. Rang über 5000 m
- 15. Sept. Altstätter Städtlilauf: 1. Rang
- 30. Sept. Berlin-Marathon: 18. Rang in 2:15:35; bester Schweizer, vierbester Europäer



Sie eine gute halbe Stunde schneller absolviert. Bei welchem Lauf haben Sie mehr gelitten?

Ganz klar beim ersten Lauf. Ich hatte Muskelkater und konnte einige Tage kaum mehr gehen. Das ist in der Zwischenzeit viel besser geworden. Am Berlin-Marathon legte ich mich nach dem Lauf kurz hin und abends sind wir zu einem guten Nachtessen ausgegangen.

Sie haben mit 31 Jahren die WM-Limite für Moskau geschafft. Sind Sie ein Spätberufener, oder benötigen Ausdauersportler länger, bis absolute Spitzenleistungen erreicht werden, als dies in anderen Disziplinen der Leichtathletik der Fall ist?

Das ist so. In Europa sind beinahe alle guten Läufer um die 30. Die Ausnahme bilden die Läufer aus Afrika, die offensichtlich bereits mit 25 Jahren Spitzenleistungen vollbringen können. In jungen Jahren ist man eher schnell und im höheren Läuferalter eher ausdauernd.

Dann haben Sie jetzt das Idealalter für Langstreckenläufer?

Ja. Ich hoffe, dass ich noch einige Jahre auf diesem Niveau weiterlaufen kann.

Öffnen sich mit der Berlin-Marathon-Zeit und dem hervorragenden 18. Rang weitere Perspektiven für Sie?

Meine kurzfristige Zukunft ist klar auf die WM in Moskau fokussiert. Ich freue mich extrem auf diesen Lauf. Dazu möchte ich in erster Linie weitere Erfahrungen im Trainingsaufbau und an Wettkämpfen für die EM 2014 in Zürich sammeln. Mein Ziel ist es, mich mindestens rangmässig zu halten oder zu verbessern.

Wie sieht Ihr Trainingsprogramm aus? Wird es noch intensiviert?

Im Monatsrhythmus wechseln sich leichte, mittlere, härtere und Erholungswochen ab. Sie unterscheiden sich mit wenigen bis vielen Laufkilometern und im eingeschlagenen Tempo. Dazu kommt ein intensives Krafttraining in den Bereichen der Beine und des Rumpfs. Im Winter werden z. B. Hügeläufe – die man auch als Intervalltraining bezeichnen kann – in der Gruppe des TV Oerlikon durchgeführt. Dazwischen werden Wettkämpfe auf der Bahn von 1500 bis 10 000 m eingeplant. Sehr wichtig sind auch gezielte

Trainings- und Höhentrainingslager. Grundsätzlich trainiere ich zwei Mal in der Woche mit dem Verein, an den übrigen Tagen allein.

Halten Sie sich streng an ein Ernährungsprogramm?

Nein. Ich esse eigentlich fast alles, was ich gern habe. Anders ist es 14 Tage vor einem grossen Wettkampf, da wird streng nach Plan gegessen und getrunken.

Arbeiten Sie auch im mentalen Bereich?

Bis anhin habe ich in diesem Sektor noch keine Anstrengungen unternommen. Eigentlich war es auch nicht notwendig, da meine Leistungen in der Vergangenheit immer besser wurden.

Wer ist Ihr Trainer, und was für einen Einfluss hat er auf das Trainingsprogramm?

Mein Trainer ist Rubén Oliver. Er ist auch gleichzeitig Trainer im TV Oerlikon. Wie bereits erwähnt, trainiere ich sowohl in der Gruppe wie für mich allein. Der Trainingsplan wird gemeinsam mit dem Trainer erstellt. Die Vorgaben für mein individuelles Training sind klar vorgegeben.

Wo können Sie sich Ihrer Meinung nach noch verbessern?

Verbessern kann man sich in allen Sparten des Trainings. Am meisten Potential ist in der mangelnden Ruhezeit zu suchen. Ich trainiere in der Regel zweimal täglich und habe bei der UBS ein 70%-Arbeitspensum zu erfüllen.

Wie sind das Berufsleben und der Leistungssport miteinander vereinbar?

Es geht dank guter persönlicher Organisation, Planung und eiserner Disziplin. Bei mehr Freizeit würden die Trainings dank längeren Ruhezeiten an Qualität gewinnen und eine Steigerung an Wettkämpfen wäre wahrscheinlich.

Was sind Ihre kurz-, mittel- und langfristigen Ziele?

Sicher die Weltmeisterschaft in Moskau 2013 sowie die Europameisterschaft in Zürich 2014.

Was ist Ihre Traumzeit im Marathon und wie realistisch ist sie?

Eine Traumzeit gibt es nicht, da die Marathonläufe sich zeitmässig von Ort zu Ort unterscheiden. Das Po-

tential einer generellen Verbesserung ist sicher vorhanden. Ich habe vor zwei Jahren auch nicht daran geglaubt, dass ich im Jahre 2012 eine Zeit um 2:15 laufen könnte.

Da Sie aus einer Läuferfamilie stammen, können Sie auf ein gutes Umfeld zählen. Wie wichtig ist das?

Es ist enorm wichtig. Ohne die Unterstützung durch die Familie wäre ich nie auf ein solches Niveau gekommen. Das Verständnis ist sehr gross, da auch meine Eltern seit Jahren an Läufen aktiv teilnehmen. Sie sind auch verantwortlich dafür, dass ich mich dem Laufen verschrieben habe.

Nach diesem erfolgreichen Jahr müssten Ihnen eigentlich die Sponsoren die Türen einrennen. Ist das so?

Schön wäre es. Als Einzelsportler und Langstreckenläufer ist es sehr schwierig, Unterstützung durch Sponsoren zu finden. Immerhin haben sich seit dem Berlin-Marathon ein, zwei kleinere Türen diesbezüglich geöffnet.

Hat Christian Kreienbühl noch Vorbilder?

Ja, es gibt sie. Es sind vor allem Läuferpersönlichkeiten, die nicht unbedingt über grosse Leistungsausweise, sondern über menschliche Qualitäten verfügen – dazu gehören zum Beispiel auch meine Eltern.

Wie kann man nur einen Sport betreiben, der mit vielen Leiden verbunden ist, der wohl zu den trai-



ningsintensivsten Sportarten zählt, bei dem auf viele Annehmlichkeiten des Lebens verzichtet werden muss und mit dem kein Geld zu verdienen ist?

Das ist eine sehr gute Frage, die ich mir schon oft gestellt habe. Wahrscheinlich liegt die Wahrheit darin, dass es immer wieder Freude macht, beim Training durch schöne Gegenden, im Wald, über Felder, in der Natur zu laufen. Wettkämpfe bestreiten zu können, an denen die Erfolgserlebnisse überwiegen, gehört dazu wie auch das Ausloten von Leistungsgrenzen. Letztlich muss es Spass machen und wenn die Ergebnisse erreicht werden, ist die Zufriedenheit im Training und im Wettkampf vollkommen.

Wir vom «Rütner/Dürntner» wünschen Ihnen für die Zukunft, dass Sie Ihre Ziele erreichen, und freuen uns auf weitere Erfolgsmeldungen.

Paul Kluser

Christian Kreienbühl persönlich

Geburtsdatum:	6. Juni 1981
Wohnort:	Rüti ZH
Verein:	TV Oerlikon
Trainer:	Rubén Oliver
Beruf:	IT-Projektleiter bei der UBS (M.A. HSG in Information, Media and Technology Management)
Disziplinen:	Marathon, Halbmarathon, 5000 m und 10 000 m Bahn, Strassenläufe
Bestleistungen:	Marathon 2:15:35, Halbmarathon 1:05:55, 10 000 m 30:02, 5000 m 14:16
Grösste Erfolge:	2012 Berlin-Marathon 2:15:35 (bester Schweizer, vierbester Europäer) Schweizer Meister Marathon 2012 2011 14. CISM-Weltspiele in Rio de Janeiro 10 000 m Zweiter SM Marathon, 10 000 m, 5000 m, 10 km Strasse und Post-Cup 2010 Dritter SM 10 000 m 19. CISM-WM Marathon in Athen