

Auf dem Sprung an die Spitze

Marathonläufer und Schweizer Meister Christian Kreienbühl bei Frischluft im Interview.

Christian Kreienbühl gewann im vergangenen Jahr nicht nur den Altstätter Städtlilauf, er lief am 30. September 2012 beim Berlin-Marathon mit 2:15:35 seine persönliche Bestzeit und landete so auf dem ausgezeichneten 18. Rang – als bester Schweizer und vierbester Europäer. Dank diesem Erfolg qualifizierte sich der Zürcher Oberländer für die Marathon-WM in Moskau, die im August 2013 stattfinden wird. Der aufstrebende Stern am Schweizer Marathon-Himmel ist hinter Viktor Röthlin die Nummer 2 in der Schweiz. Und falls Christian Kreienbühl so weiter läuft, ist bekanntlich alles möglich. Wir wollten wissen, wie sich der erfolgreiche Läufer auf die Saison 2013 vorbereitet und welche Ziele er sich setzt.

Christian Kreienbühl, haben Sie mit einer solch guten Zeit am Berlin Marathon gerechnet?

Was ging in Ihnen vor, als Sie diese Zeit von 2:15:35 sahen?

Ich habe im besten Fall mit einer Zeit von 2:17 gerechnet. Mit diesem Tempo war ich auch die erste Hälfte des Marathons unterwegs. Auf dem zweiten Teil konnte ich dann die Geschwindigkeit kontinuierlich steigern und war im Ziel überrascht über die gute Zeit. Es hat dann noch eine Weile gedauert, bis ich wirklich realisierte, was ich geleistet hatte.



Christian Kreienbühl

Geburtsdatum: 6. Juni 1981

Wohnort: Rüti ZH

Verein: TV Oerlikon

Trainer: Rubén Oliver

Internet: www.ckr.ch

Fanclub: www.ckrfanclub.ch

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

Gibt es für Sie persönlich eine spezielle Taktik, nach der Sie jedes Rennen laufen? Oder kann diese von Rennen zu Rennen unterschiedlich sein?

Die Taktik variiert von Marathon zu Marathon. In Berlin zum Beispiel ging es



einzig darum eine gute Zeit zu erreichen und den Lauf dafür perfekt einzuteilen – der Rang war dabei nebensächlich. An einer Marathon-Schweizermeisterschaft zählt neben einer guten Zeit natürlich auch die Platzierung, da lässt man sich eher einmal auf ein taktisches Geplänkel ein.

Wie bereiten Sie sich auf die Marathon-Saison vor?

Der spezifische Trainingsblock dafür dauert ca. 12 Wochen. Zuerst baut man die Grundlagen durch grosse Umfänge auf, danach werden die Trainings immer intensiver. Normalerweise kann ich 4 bis 5 Wochen der Vorbereitung in Trainingslagern verbringen. Zwischendurch nehme ich an Wettkämpfen auf der Bahn oder auf der Strasse teil, um die Schnelligkeit zu verbessern.

Bei derart intensiven Trainings, gibt es da für einen Top-Athleten wie Sie überhaupt noch so etwas wie Muskelkater?

Ja klar! Nach einem Marathon pausiere ich das Lauftraining für ca. 3–4 Wochen

komplett. Wenn ich danach wiedereinsteige, fällt mir das nicht sehr einfach und ich werde von Muskelkater nicht verschont. Manchmal schmerzen die Muskeln auch nach intensiven Krafttrainings oder nach neuen Trainingsformen (zum Beispiel Langlauf oder Biken).

Mit der Marathon-WM in Moskau steht dieses Jahr ein Highlight auf dem Programm. Welche Ziele haben Sie sich gesetzt?

Für mich ist die Leichtathletik-WM der erste internationale Grossanlass. Ich weiss daher nicht genau, was mich erwartet und es geht in erster Linie darum, Erfahrungen zu sammeln. Leistungsmässig möchte ich vor allem meinen Melderang bestätigen. Dabei ist die Endzeit sekundär – schliesslich kann es im August in Moskau auch heiss werden, was eine sehr schnelle Zeit unmöglich machen würde.

Nebst Ihrer Sportkarriere sind Sie auch beruflich tätig. Wie sind das Berufsleben und der Leistungssport miteinander vereinbar?

Meine 70 %-Anstellung bei der Bank fordert mich ebenfalls, aber dank guter persönlicher Priorisierung, Planung und Organisation geht es gut. Zudem braucht es vom privaten und beruflichen Umfeld sehr viel Verständnis, worauf ich zum Glück zählen kann. Dies ist nicht selbstverständlich und dafür bin ich sehr dankbar.

Ist es Ihnen möglich neben dem Beruf und dem Sport auch noch ein Hobby auszuüben?



Daneben bleibt nicht viel Zeit für anderes. Generell reise und lese ich gerne, was sich glücklicherweise mit den Trainingslagern sehr gut verbinden lässt.

Gibt es einen persönlichen Vorteil für Sie, dass Sie aus einer Läuferfamilie

stammen? Vielleicht das Verständnis und der Ansporn der Familie?

Auf jeden Fall. Ohne sie wäre ich nicht wo ich jetzt bin und ohne ihre Unterstützung wären keine Spitzenleistungen möglich. Sie können nachvollziehen, was es heisst fast jeden Tag zweimal zu trainieren und daneben auch noch ein «normales» Leben zu führen.

Gibt es eine Person, die Sie an jeden Wettkampf begleitet?

Man sagt zwar, dass das Laufen ein Einzelsport ist. Aber für den Erfolg braucht es ein Team. Familie, privates Umfeld, Trainer, Sponsoren, Verband, Therapeuten, Verein und Fanclub müssen alle am gleichen Strick ziehen. Generell gehe ich darum fast nie alleine an einen

CHF 290.–

Bietet überall sicheren Halt

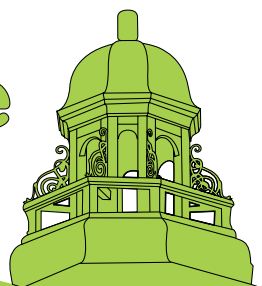
Waldböden mit Laub und Matsch, Schneebeleg im Winter – das ist genau das richtige Terrain für diesen luxuriösen Trailschuh. Durch das geräuschlose Abrollverhalten und die komfortable Rückfederung garantiert der Fis / Fis W auf jedem Untergrund sicheren Laufspaß.

Das Modell Fis bietet viele griffige Vorteile:

- Zuverlässiger Halt bei unebenem Untergrund
- Stark profilierte Außensohle
- Geräuschloses Abrollverhalten
- Angenehme Rückfederung
- Hochelastische Mittelsohle für dynamisches Laufen
- Innensohle aus Latexschaum
- Extreme Abriebfestigkeit



Lunge
MANUFAKTUR



**Fis / Fis W –
Durchdachte Lösung
für schwieriges Gelände**



Wettkampf. Es ist aber nicht immer die gleiche Person – meist ist der Trainer, jemand aus der Familie, die Freundin, Lauf- oder Vereinskollegen. Schlussendlich ist es auch schöner, wenn man den Erfolg teilen kann.

Haben Sie einen Ort, an dem Sie sich besonders gut erholen können?

Grundsätzlich schlafe ich sehr gut und tief...

In nicht allzu langer Zeit geht es ja bereits an die Heimeuropameisterschaft nach Zürich. Befassen Sie sich bereits jetzt mit diesem Wettkampf oder geht das erst nach der WM in Moskau?

Für die EM in Zürich muss ich mich zuerst noch qualifizieren. Die Qualifikationsperiode hat soeben begonnen. Es ist eine Zeit von 2:24 gefordert, welche ich in diesem Frühjahr oder an der WM in Moskau laufen möchte. Solange ich mich noch nicht für die EM qualifiziert habe, ist die Zielsetzung dafür noch kein Thema.

Wir bedanken uns für das Interview und wünschen Ihnen viel Erfolg für die Erreichung ihrer Ziele an der WM in Moskau!

Vielen Dank für das Interview und die guten Wünsche!

Resultate 2012

- 01. April** Berlin-Halbmarathon: bester Schweizer – mit neuer persönlicher Bestzeit
- 22. April** Schweizer Meister Marathon Zürich in der Zeit von 2:19:37 mit neuer persönlicher Bestzeit
- 05. Mai** Mit dem TV Oerlikon gewinnt er die SOLA-Stafette vor 823 Teams
- 26. Mai** Schweizer Meister Sprint-Waffenlauf, 10 km, Wohlen
- 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