

«Ich träume von einem gutem Teamresultat»

LEICHTATHLETIK Christian Kreienbühl bestreitet im Schatten von Viktor Röthlin und Tadesse Abraham den Marathon. Als drittbester Schweizer möchte er ins Ziel kommen und damit einen Beitrag zur Teamwertung leisten.

Morgen Dienstag beginnt die Heim-EM in Zürich. Wie gross ist das Fieber so kurz vor der Eröffnungsfeier im Letzgrund?

Christian Kreienbühl: Es steigt von Tag zu Tag. Momentan dreht sich alles um die EM. Ich bin froh, dass es bald los geht.

Die letzten Wochen haben Sie mit dem Marathon-Team im Engadin verbracht. Worauf lag der Fokus?

Wir haben viele Longruns mit bis zu 38 Kilometer absolviert und dabei auch einige Höhenmeter zurückgelegt. Meist sind wir im Team gelaufen und konnten so nochmals viel von Viktor Röthlin und Tadesse Abraham profitieren. Es waren sehr intensive Wochen.



Zürich 2014

Teilnehmer der Leichtathletik-EM aus dem Oberland im Interview.

Wie sind Sie mit Ihrer gesamten Vorbereitung zufrieden?

Eigentlich bin ich sehr zufrieden. Dass ich mich im Februar verletzte und acht Wochen nicht trainieren konnte, war ein harter Rückschlag. Nun glaube ich aber, den Rückstand wettgemacht zu haben. Vom Gefühl her bin ich wieder bei den Leuten.

Am Sonntag vor einer Woche absolvierten Sie in Frankreich über 10 000 Meter Ihren letzten Test. Was sind die Schlüsse aus diesem Lauf?

Er hat gezeigt, dass ich etwa wieder den gleichen Formstand habe wie vor einem Jahr vor der WM in Moskau. Damals war ich auf der gleichen Strecke zwar vier Sekunden schneller (30:15 Minuten), diesmal ging ich aber das Rennen zu schnell an, weil ich versuchte, Tade (Tadesse Abraham – die Red.) auf den ersten fünf Kilometern zu fol-



Auf die Steigung vorbereitet: Christian Kreienbühl nutzte den Eintages-Berglauf-Cup Anfang Juli als Trainingseinheit.

Archivbild Robert Pfiffner

gen. Das war jedoch fast unmöglich.

Die Marathon-Strecke ist spektakulär mit einigen Steigungen. Wie stellen Sie sich darauf ein?

Ich bin sehr gut vorbereitet, was den Anstieg zur Polyterrasse angeht. Es kommt uns sicher zugute, dass wir mehrmals unter hoher Belastung auf der Originalstrecke laufen konnten. Vielleicht sind die Steigungen für Läufer wie mich, die nicht zu den Schnellsten zählen, gar ein kleiner Vorteil. Gut möglich, dass manch einer zu schnell ins Rennen geht und es ihn bei der Steigung oder beim Abstieg, der

noch viel mehr in die Muskeln geht, «verbläst».

Was für eine Taktik verfolgen Sie?

Entscheidend wird sein, dass ich selbst nicht zu schnell ins Rennen starte. Mental dürfte es hart werden. Insbesondere zu Beginn, wenn viele Konkurrenten vor mir laufen. Dass sich die Geduld auszahlt, hat sich aber schon in Moskau gezeigt. Damals war ich auch auf den hintersten Rängen und wurde aufgrund der heissen Temperaturen nach vorne gespült, weil viele über ihren Verhältnissen liefen.

Erhoffen Sie sich dasselbe Szenario in Zürich?

Ich denke, die Steigung und das Gefälle haben etwa den selben Einfluss wie damals die hohen Temperaturen.

In Moskau klassierten Sie sich 25 Ränge vor Ihrem Melde-rang. Ist das erneut möglich?

Ich hoffe es. Das gesamte Feld der 73 Läufer ist bezüglich der persönlichen Bestzeit sehr nahe beisammen, das eröffnet schon Möglichkeiten.

Was heisst das konkret für Ihre Zielsetzung?

Primär will ich ins Ziel kommen und das Gefühl haben, alles gegeben zu haben. Was rangmässig möglich ist, ist schwer zu sagen, weil man nie genau weiss, wer

wie in Form ist. Schön wäre es, wenn ich als dritter Schweizer ins Ziel käme.

Das würde heissen, sie würden einen Teil zu einer möglichen Teammedaille beitragen. Träumen Sie davon?

Ich träume von einem guten Teamresultat. Denn für eine Teammedaille braucht es bei diesem starken Feld viel. Nicht nur einen Exploit vom dritten Schweizer, sondern auch von Tade und Viktor. Und da ich nur meine Leistung beeinflussen kann, wäre es vermessen, die Medaille als Ziel zu setzen.

Wie könnte die Teamtaktik aussehen?

DER DRITTE MANN Angetrieben von Kuhglocken

Die Marathonläufer stehen im Fokus der anstehenden EM. Insbesondere Viktor Röthlin und Tadesse Abraham (LC Uster), die als Medaillenhoffnung zählen. Dass die übrigen drei Schweizer Läufer nur am Rande erwähnt werden, stört Christian Kreienbühl nicht. «Für den Sport ist es schön, dass wir so viel Aufmerksamkeit bekommen, und für mich ist es auch so der Höhepunkt meiner bisherigen Karriere.» Für den 33-jährigen Rütner ist es nach der WM in Moskau 2013 der zweite Grossanlass. Er hoffe, dass das Wetter stimme und viele Leute an die Strecke locke. «Mein Fanclub ist auf jeden Fall bereit und mit Kuhglocken ausgerüstet.

Geht man nach der Bestzeitenliste, dürfte sich Kreienbühl irgendwo im Mittelfeld klassieren. Von 73 Startern hat er mit 2:15:35 Stunden die 35. schnellste Zeit realisiert. Die WM in Moskau hat aber gezeigt, dass er an einem guten Tag und mit cleverer Taktik weiter vorne landen kann. In Moskau klassierte er sich als 35. obwohl er nur an 60. Stelle gesetzt war. Wichtig ist für Kreienbühl, dass er sich nächsten Sonntag als dritter Schweizer klassiert, und so einen Teil zur Teamwertung, bei der die besten drei Läufer pro Nation zählen, beitragen kann. *rma*

Das werden wir noch besprechen. Ich glaube aber nicht, dass wir eine extrem spezielle Taktik verfolgen, bei der sich einer wie im Radsport als Tempomacher oder Verpfleger opfern muss.

Viktor Röthlin und Tadesse Abraham schieben sich gegenseitig die Favoritenrolle zu. Wer ist für Sie der Läufer mit der besten Chance auf eine Medaille?

Schwierig zu sagen. Tade ist sicher der stärkere Läufer, aber Viktor hat die Erfahrung, um in einem solch taktischen Rennen die richtigen Entscheide zu treffen.

Interview: Raphael Mahler

Viel Positives und ein Manko

FUSSBALL Der FC Uster feierte zum Saisonauftakt einen verdienten 2:0-Sieg bei Chur 97. Die Ustermer machten sich das Leben aber selber unnötig schwer, da sie viele Chancen vergaben.

Bruno Schyrr war zufrieden. «Es ist natürlich schön, die Saison mit einem Auswärtssieg zu starten», freute sich der Ustermer Trainer nach dem 2:0 zum Auftakt der 2.-Liga-Interregio-Saison bei Chur 97 und sagte: «Wir erspielten uns ein klares Chancenplus, wurden von den aufsässigen und lauffreudigen Churern aber echt gefordert.»

Uster war dem 1.-Liga-Classic-Absteiger Chur 97 spielerisch überlegen, verstand es aber trotz einer verdienten Zweitoreführung nicht, Ruhe ins Spiel zu bringen. «Wir hätten die Vorentscheidung bereits vor der Pause herbeiführen müssen», bemängelte Schyrr hinterher. In der zweiten Hälfte brachten die ungestüm, jedoch vielfach ungenau angreifenden Churer Youngsters

die Ustermer in Bedrängnis. Dank ihrer grösseren Routine und Abgeklärtheit hielten die Gäste ihr Tor dennoch rein.

Churer Fehler bestraft

Die Churer versuchten von Anfang an, über ihre schnellen Flügel zum Erfolg zu kommen. Sie taten mehr fürs Spiel, konnten die Ustermer Abwehr aber nicht ernsthaft in Verlegenheit bringen – zu hoch war die Bündner Fehlerquote. In der 10. Minute profitierten die Ustermer von einem Churer Fehlzuspiel an der Mittellinie und schlugen zu: Kevin Toma zog davon und passete zu Albert Laski, der den Ball ideal zu Fabio Serafini weiterleitete. Dieser behielt die Übersicht und schob zum 0:1 ein.

Die Churer hatten Mühe, sich von diesem Rückschlag zu erholen. Uster wartete ab und schaltete bei jeder sich bietenden Gelegenheit schnell um. Die Ustermer Torchancen häuften sich, aber Chur-Goalie Ryffel lief zur Top-Form auf und machte beste Möglichkeiten von Serafini

und Toma zunichte. Uster hätte mit einer weit klareren Führung in die Pause gehen müssen.

Früh nachgesetzt

Der FCU kehrte mit der klaren Absicht auf das Feld zurück, die knappe Führung auszubauen. Bereits in der 48. Minute war es so weit: Serafini verwertete das Zuspiel von Toma nach einem kurzen Dribbling souverän zum 0:2. Chur schöpfte das ganze Auswechsellpotenzial früh aus und fand danach neuen Schwung. Die Ustermer wurden in die eigene Platzhälfte zurückgedrängt und mussten in der 58. Minute bei einem Bündner Lattenschuss auch das Wettkampfglück in Anspruch nehmen.

Der Gastgeber warf in der Folge alles nach vorne und ermöglichte dem FCU weitere Konterchancen, die allesamt ungenutzt blieben. Zum Glück verstanden es die Ustermer bis zum Schluss aber immer wieder, Churer Angriffe abzufangen und den Ball gut in den eigenen Reihen zu halten. *mso*

Zu harmlos zum Auftakt

FUSSBALL Keine Punkte für den FC Gossau zum Saisonauftakt. Kämpferisch gut, aber offensiv harmlos – so lautet das Fazit beim FCG nach der 0:1-Niederlage in Frauenfeld.

Der FC Gossau hat sein Startspiel in die neue 2.-Liga-Interregio-Saison gegen Frauenfeld knapp 0:1 verloren. Der entscheidende Treffer fiel in der 28. Minute nach einem Konter. Trainer Roman Marostica war nach dem missglückten Meisterschaftsauftritt unzufrieden: «Das war heute etwas zu wenig. Mein Team hat zwar sehr gekämpft und sich aufgeopfert, wirkliche Torgefahr konnten wir aber nicht entwickeln.»

Das erste Spiel einer neuen Saison ist für Mannschaften immer auch ein Start ins Ungewisse. Trotz intensiver Vorbereitung, trotz Testspielen ist jeweils unklar, wo man leistungsmässig steht. Wenig überraschend also, dass sich in den ersten 20 Minuten der neuen 2.-Liga-Interregio-

Spielzeit Frauenfeld und Gossau vorwiegend abtasteten. Torchancen gab es kaum zu sehen.

In der 28. Minute konnten die Gäste aus Gossau einen Freistoss von der Seite treten. Dieser wurde jedoch abgewehrt – mit Folgen. Die Thurgauer lancierten einen schnellen Gegenangriff, an dessen Ende Querfozi eine flache Hereingabe von Le Bigonsan aus abseitsverdächtiger Position verwertete.

Frauenfeld steigt hart ein

In der Folge neutralisierten sich die beiden Teams bis zur Pause wieder. In der zweiten Hälfte wurde Gossau dann aktiver. Die Frauenfelder mussten sich nun mit teils rüden Fouls behelfen und hatten nach einer Notbremse am schnellen FCG-Stürmer Muggli sowie einer brutalen Attacke an Kipoy Glück, jeweils nur mit einer gelben Karte davonzukommen.

Die Begegnung wurde immer hektischer. Es wurde ein veritabler Abnutzungskampf, wobei auch die Hitze ihren Teil dazu

beitrug. Gossau probierte nun mit der Brechstange, den Ausgleich zu erzwingen. Dadurch bekamen die Thurgauer mehr Platz für Konter. In der 71. Minute hätte der Frauenfelder Querfozi das Spiel vorzeitig entscheiden können. Sein Schuss prallte allerdings von der Latte zurück ins Feld.

Stürmender FCG-Torhüter

Die Gossauer, die in der letzten Saison mehrmals nach Rückständen gepunktet hatten, gaben sich nicht auf. Das Marostica-Team kam in den letzten 20 Minuten noch zu einigen Freistössen und Eckbällen. Doch diese waren durchwegs so schwach getreten, dass daraus praktisch kaum einmal Torgefahr entstand.

Auch die letzte Massnahme in der Schlussphase – Torhüter Ege stürmte nach vorne – half letztlich nichts mehr. Der FCG ist nach Platz fünf in der Premiersaison mit einer Niederlage in die Spielzeit der Bestätigung gestartet. *rom*