

«Äs isch unglaublich»

Das waren die Worte des Rütners Christian Kreienbühl, als er am Ziel der Marathon-Europameisterschaft von Zürich erfuhr, dass die Schweiz in der Mannschaftswertung den dritten Platz erreicht hatte. Der immer bescheidene und sympathische Kreienbühl, der bis anhin stets im Schatten von Röthlin und Abraham stand, bekam endlich die ihm zustehende Medienpräsenz.

In einem längeren Fernsehinterview kurz nach dem er das Ziel erreicht hatte, lernte die Schweizer Sportwelt den zu diesem Zeitpunkt wohl glücklichsten Zürcher Oberländer kennen. Immer wieder fielen Worte wie: unglaublich, Wahnsinn, unbeschreiblich. Obwohl gerade er es war, der mit einem fantastischen Schlusspurt auf den letzten zwei Kilometern für den Medaillengewinn das Zünglein an der Waage gespielt hat, relativierte er seine Leistung mit dem Hinweis, dass die Basis für die Medaille Röthlin und Abraham gelegt haben. «Meine Aufgabe war es, als Drittbester im Schweizer Team eine möglichst gute Zeit zu laufen, um eine Mannschafts-Medaille zu erreichen, ich habe nur meine Pflicht getan.» Diese Bescheidenheit zeichnet den Menschen und Sportler Christian Kreienbühl aus, der das Rampenlicht keineswegs gesucht hat. Auch nach seinem wohl grössten persönlichen Erfolg bleibt er geerdet und gibt die Komplimente an seine Mannschaftskollegen weiter. Das macht den 33-Jährigen so sympathisch. Viel Lob erhielt er auch vom Fachkommentator beim SRF, Markus Ryffel. In der Analyse lobte dieser die Leistung von Christian Kreienbühl ganz besonders. «Er hat sein Rennen optimal eingeteilt und am Schluss buchstäblich auf den letzten zwei Kilometern die Mannschaftsmedaille herausgespart.»

Leichtathletikgeschichte

Die Leichtathletik-Europameisterschaften von Zürich sind mittlerweile schon wieder Geschichte. Neben anderen grossartigen Leistungen von Schweizer Leichtathleten/innen ist die Mannschafts-Bronzemedaille ein Höhepunkt der Veranstaltung geworden. Der



Viktor Röthlin und Tadesse Abraham mit dem überglücklichen Christian Kreienbühl.

Zuschaueraufmarsch am Marathon war phänomenal, die Stimmung unter den Zuschauern einmalig, die Spannung wie bei einem Edgar-Wallace-Krimi und der Jubel nach Bekanntgabe des Mannschaftsresultates ohrenbetäubend. Dass der Rütner Christian Kreienbühl als eine der Hauptpersonen dazu beigetragen hat, veranlasste die Redaktion des «Rütners», ihn zu einem Interview einzuladen.

«Ich war einfach happy»

Rütner: Zuerst herzliche Gratulation. Wir sind überzeugt, dass wir das im Namen aller Rütner vornehmen dürfen. Ist der 17. August 2014 in Ihren Erinnerungen immer noch gegenwärtig?

Christian Kreienbühl: Ja, dieses Datum wird wohl immer in meinen Erinnerungen einen festen Platz einnehmen. Zudem habe ich nachträglich die ganzen Vorkommnisse des Tages mit vielen Details aufgeschrieben.

Unser letztes Interview im «Rütner» vom Dezember 2012 haben wir mit folgendem Satz beendet: Wir vom «Rütner/Dürtner» wünschen Ihnen für die Zukunft, dass Sie Ihre hochgesteckten Ziele erreichen und freuen uns auf weitere Erfolgsmeldungen. Nun, Christian Kreienbühl, haben Sie

aus der Sicht vom Oktober 2014 ihre Ziele erreicht?

Grundsätzlich sind die hochgesteckten Ziele erreicht worden. Es begann 2013 mit der WM in Moskau, wo ich als bester Schweizer im 34. Rang klassiert war und endete mit dem Gewinn der Bronzemedaille vor drei Wochen an der EM in Zürich. Auch eine Verletzung Anfang 2014, die einen Trainingsunterbruch von acht Wochen zur Folge hatte, konnte letztendlich den Erfolg an der EM in Zürich nicht verhindern.

Wie geht es Ihnen drei Wochen nach dem grossen Erfolg?

Mir geht es, was sicher verständ-

lich ist, sehr gut. Langsam kehrt der Alltag nach einer gesunden, positiven Ermüdung wieder ein. Der Rummel – der doch sehr gross war – musste erst einmal verdaut werden.

Mit dem Erfolg in Zürich ist wohl für Sie ein Karrierehöhepunkt erreicht worden: Wie beurteilen Sie persönlich Ihre Leistung und sind allfällige Nachwehen abgeklungen?

Grundsätzlich bin ich mit meiner Leistung zufrieden. Ich wollte drittbester Schweizer werden, mehr war realistisch betrachtet auch nicht möglich. Dies habe ich erreicht und die Zeit auf diesem



Mit letztem Einsatz kurz vor dem Ziel erspart er die Bronzemedaille.



Auf dem Rundkurs wurde er immer lautstark angefeuert.

anstrengenden Parcours war ebenfalls in Ordnung. Die Nachwehen, die immer nach einem Marathon auftreten, sind in der Zwischenzeit abgeklungen. Ein leichtes Training mit dem Rennvelo hat bereits stattgefunden.

Zwei Kilometer vor dem Ziel lag die Schweiz noch elf Sekunden hinter der Bronzemedaille. Dank Ihrem Schlusspurt resultierte ein Vorsprung von zehn Sekunden. Waren sie darüber im Bild, dass es knapp werden konnte?

Dass es für eine Medaille reichen könnte, habe ich vermutet. Der Nationaltrainer hat mir bei der letzten Verpflegungsstation etwas zugerufen, das ich allerdings nicht verstanden habe. Der Lärm des unglaublichen Publikums in Zürich war so gross, dass auf der ganzen Strecke eine Kommunikation mit Betreuern und dem Trainer praktisch unmöglich war. Ich versuchte bis zum Zielstrich alles aus mir herauszuholen. Als der dritte Rang feststand, kam es einer Erlösung gleich und das Schweben auf Wolke sieben wurde Tatsache.

Im Gegensatz zu Ihren Mannschaftskollegen, die relativ gemütlich durchs Ziel liefen, spurteten

Sie bis zum letzten Meter. Fehlten bei Röhlin und Abraham der Glaube an die Medaille?

Das glaube ich nicht. Röhlin ist auf den letzten zwei Kilometern nur zwei Sekunden langsamer gelaufen als ich. Zudem war es sein letzter Marathon, und dass er mit einer Schweizer Fahne durchs Ziel laufen wollte, verstehe ich voll und ganz. Abraham war sicher mit seiner Leistung nicht zufrieden. Letztendlich hat es gereicht und das ist der Verdienst der ganzen Mannschaft.

Hatten Sie für den schwierigen Marathon einen festen Zeitplan. Wenn ja, konnten Sie den einhalten oder gar unterbieten?

Meine Vorgabe war, die Halbmarathondistanz nicht unter 1 Std. und 9 Min. zu laufen, das heisst nicht zu schnell anzugehen, damit ein möglicher Einbruch auf der zweiten Streckenhälfte verhindert werden kann. Obwohl ich bei halber Distanz 20 Sekunden schneller war, konnte ich das Tempo der ersten Hälfte weitgehend bis ins Ziel halten. Somit ist mein Plan aufgegangen.

Die Streckenführung mit den Aufstiegen war für einen Marathon



Mit berechtigtem Stolz zeigt er den Fans die Medaille.

aussergewöhnlich. Wie oft haben sie die Aufstiege trainiert und war die Streckenführung anstrengender als bei anderen Marathons?

Wir haben als Team den Aufstieg zur ETH und den Abstieg zum Bellevue dreimal an Sonntagvormittagen trainieren können, dabei sind wir auch von Sportmedizinern begleitet und betreut worden, die uns wichtige persönliche Daten liefern konnten. Die Vorbereitung vor Ort war somit optimal.

Wie viele Helfer von Ihnen waren auf der Strecke im Einsatz?

An beiden Verpflegungsstellen waren Betreuer und Trainer.

Die Erwartungen an Sie und das Team waren gross, hat Sie das nicht belastet?

Eigentlich nein, selbstverständlich war die Spannung gross. Da aber das wochenlange Training nach Plan verlief, hatte ich ein gutes Gefühl. Ich wusste, dass wenn alles gut läuft, eine Mannschaftsmedaille möglich ist. Am Wettkampftag war ich bereits beim Frühstück richtig froh, dass es endlich losgeht.

Wie haben Sie das Publikum auf der Strecke wahrgenommen?

Das Publikum war einmalig, so etwas habe ich und wohl viele Läufer noch nie erlebt. Es war einfach phänomenal. Vom ersten bis zum letzten Kilometer diese Stimmung – schlicht unglaublich.

Wie viele Interviews mussten Sie geben?

Vor dem Lauf ca. 10, nach dem Lauf ca. 40. Die Medienpräsenz an diesen Europameisterschaften war enorm. Es versteht sich, dass nach dem Gewinn der Mannschaftsmedaille im Marathon alle etwas von uns wissen wollten.

Wenn der Erfolg da ist, gibt man gerne Auskunft.

Sie sind jetzt im besten Marathonalter, was sind Ihre nächsten Pläne?

Mit Sicherheit werde ich weiter laufen. Meine Marathonzeit möchte ich im nächsten Jahr um mindestens zwei Minuten verbessern. Die mittel- und langfristige Planung ist noch nicht erstellt. Natürlich träumt man von kommenden Grossanlässen, die aber noch nicht konkret festgelegt sind und im engen Umkreis mit Trainer und Familie besprochen werden müssen. Zuerst geniesse ich in den nächsten Tagen noch das Erreichte, bevor das Aufbauprogramm wieder gestartet wird.

Ist noch Steigerungspotential vorhanden?

Da bin ich überzeugt. Der Aufwand ist aber sehr gross. Zu beachten ist auch, dass die Belastung Beruf und Sport – auch wenn ich nur eine 50%-Stelle bekleide – berücksichtigt werden muss.

Wir werden Ihre Ergebnisse verfolgen und wünschen Ihnen für die sportliche und private Zukunft viel Erfolg.

Paul Kluser



Schlangestehen für ein Autogramm.



Der strahlende Kreienbühl.