

Olympiade in Rio de Janeiro mit zwei Rütner Athleten

Für Christian Kreienbühl und Peer Borsky wird ein Traum wahr



Christian Kreienbühl.

Foto: Matthias Käser



Peer Borsky.

Foto: Mallaun Photography

Es besteht kein Zweifel, für Sportler ist die Qualifikation für Olympische Spiele, die nur alle vier Jahre zur Durchführung kommen, ein absoluter Höhepunkt, der kaum mehr zu überbieten ist. Dass von ca. 130 qualifizierten Schweizerinnen und Schweizern zwei Rütner dabei sind, ist grossartig. Was mit Fleiss, Ehrgeiz und Durchhaltewillen erreicht werden kann, bedingt einen jahrelangen kontinuierlichen Aufbau und nebst Talent ein grosses Mass an Stehvermögen.

Dass sowohl Christian Kreienbühl und Peer Borsky sich in traditionellen, geschichtsträchtigen Sportarten qualifiziert haben, die bereits an der ersten Olympiade der Neuzeit im Jahre 1896 ausgetragen wurden, gewinnt zusätzlich an Bedeutung. Bei der ersten Austragung waren es neun Sportarten – Marathon, Fechten, Turnen, Radsport, Ringen, Schiessen, Tennis, Leichtathletik und Schwimmen. Heute, an der 29. Olympiade in Rio de Janeiro sind es 31 Sportarten in 300 verschiedenen Disziplinen. Den beiden Rütnern ist

es auch vergönnt, an den ersten Olympischen Sommerspielen in Südamerika teilzunehmen. Können wir gar auf eine erste Olympia-Medaille eines Rütners hoffen? Schön wäre es und beiden wäre ein solcher Erfolg zu gönnen. Im Übrigen haben an der Olympiade in Los Angeles bereits zwei Rütner teilgenommen: Romy Kessler und Daniel Wunderli, beide im Turnen.

Was können Athleten und Zuschauer in Brasilien erwarten?

Rio de Janeiro wird wohl zu un-

recht von vielen Europäern auf den Karneval von Rio und die Sandstrände der Copacabana reduziert. Die Stadt hat den Touristen mehr zu bieten als den Zuckerhut oder die 38 m hohe Christusstatue auf dem Corcovado, die mit attraktiven Seil- und Bergbahnen erreichbar sind. In der geschichtsträchtigen Stadt können auch alte Bauwerke, Kirchen und Klöster die in starkem Kontrast zur modernen Architektur sind, besichtigt werden. Die Stadt ist nach São Paulo das bedeutendste Handelszentrum

Brasiliens noch vor der Hauptstadt Brasilia.

Vor allem aber finden in vier verschiedenen Zonen innerhalb der Stadt die Olympischen Sommerspiele 2016 statt. Über 10 500 Sportlerinnen und Sportler aus über 200 Nationen werden Rio vom 5. bis 21. August nach der Fussball-WM 2014 zum zweiten Mal innert kurzer Zeit zur Sportlerhauptstadt der Welt küren. Rio de Janeiro verfügt an den vier Wettkampforten Maracana, Deodoro, Barra da Tijuca und Copacabana über hervorragende Wettkampfanlagen und Stadien. Die Sportler leben während den Spielen vorwiegend im olympischen Dorf, das aus 34 Apartmentblocks und über 18 000 Betten besteht. Der Organisator legt Wert darauf, dass nach den Olympischen Spielen die Zimmer wie bereits an der Olympiade in London zu Sozialwohnungen umfunktionierte werden. Vom 7. bis zum 18. September 2016 ist Rio auch Gastgeber der XV. Paralympischen Spiele. In 22 Sportarten werden rund 4350 Athleten aus 176 Nationen erwartet. *Paul Kluser*

Zahlen zu der Sommer-Olympiade in Rio

- 17 Wettkampftage
- 31 Sportarten, 300 Disziplinen
- 204 teilnehmende Nationen
- über 10 500 Athleten
- 7 Millionen Tickets
- 37 Sportstätten
- 8 Spielstätten werden nur temporär aufgebaut
- 6000 Medienschaaffende
- über 18 000 Betten im olympischen Dorf
- über 10 000 Hotelzimmer

Unterschiedliche Sportarten – viele Gemeinsamkeiten und gleiche Ziele

Christian Kreienbühl betreibt mit dem Marathon eine klassische Ausdauersportart. Peer Borsky muss sich beim Fechten vor allem auf die Komponenten Technik, Beweglichkeit und Reaktion verlassen können. Trotz unterschiedlichen Voraussetzungen findet man bei beiden Sportlern viele Gemeinsamkeiten, aus denen eben Spitzensportler geformt sind.

Beide...

- haben einen enorm grossen Durchhaltewillen
- hatten mit der Teilnahme an der Olympiade klare Zielsetzungen und haben es geschafft
- haben auf dem Weg zur Qualifikation nationale und internationale Erfolge erreicht
- haben nationale und internationale Medaillen erkämpft
- gehören in ihren Sportarten zu den körperlich Grössten, Christian 186 cm, Peer 194 cm, was nicht unbedingt als Vorteil zu werten ist
- haben sportliche Eltern, die sie gefördert haben
- sind aufgestellte, sympathische junge Sportler mit grosser Allgemeinbildung
- sind Hochschulabsolventen; Christian mit Abschluss Master HSG, Peer mit Bachelorabschluss an der Uni Zürich

- sind trotz Erfolgen bescheiden geblieben
- sowohl Christian und Peer können vom Sport unmöglich leben
- werden ihren Sport auch nach der Olympiade in Rio weiter betreiben
- verkörpern für junge Sportler Vorbildfunktion
- sind für die Sportlerhochburg Rütli zwei positive Botschafter

Kreienbühl – Ausdauerläufer mit philosophischer Neigung

Es muss wohl an der Disziplin liegen, dass Ausdauerläufer, die stundenlang allein oder in kleinen Gruppen am Laufen sind, Zeit finden über das, was sie gerade tun – und über das eigene Leben – im Allgemeinen nachzudenken. Dass dabei auch die Sinnfrage gestellt wird, und warum etwas Grossartiges nur mit kleinen Schritten erreicht werden kann, das hat Christian Kreienbühl auf seiner Homepage sehr eindrücklich beschrieben:

Manchmal schaue ich zurück auf mein Leben. Ich frage mich zum Beispiel, wie die letzten zehn Jahre vom Hobby-Jogger zum WM- und EM-Marathonläufer möglich sein konnten. Ich frage mich, wie ich mich vor zehn Jah-

ren gefühlt habe und warum ich da bin, wo ich jetzt bin. Und wie unmöglich sich der Gedanke einer möglichen Teilnahme an Olympischen Spielen angefühlt hätte, hätte ich diesen damals gedacht.

Ebenfalls frage ich mich vor allem in Trainingslagern, wie unsere Umgebung so ist, wie sie ist. Wie ist beispielsweise diese unfassbar schöne Natur im Oberengadin entstanden?

Wo liegt nun der Zusammenhang zwischen dem erfolgreichen Unterbieten der Olympialimite und der traumhaften Engadiner Berglandschaft? Beide sind das Resultat eines langen Weges, der mit vielen kleinen Schritten zu einem grossartigen Ergebnis geführt hat. Im Falle der Natur

haben Wind und Wetter über Millionen von Jahren – Stein für Stein – die Gegend genauso geformt, wie sie jetzt ist. Ähnlich ist es mit der Olympia-Norm: Über zehn Jahre haben meine Trainings – Schritt für Schritt – meinen Organismus genauso trainiert, wie er jetzt ist.

Ich finde es faszinierend, wie durch viele kleine Schritte etwas Grossartiges – vorher Unvorstellbares – entstehen kann. Geht man jeden Tag einen kleinen Schritt in die richtige Richtung, ist es nur eine Frage der Zeit, bis man sein Ziel erreicht.

Weitere sehr interessante Betrachtungen sind auf seiner Homepage zu finden.

Paul Kluser

Resultate Peer Borsky

Teamergebnisse

2012 Weltcup Paris	3. Rang
2012 WM Kiev	4. Rang
2013 U23 EM Torun	12. Rang
2014 Weltcup Bern	2. Rang
2014 WM Kazan	3. Rang
2014 EM Strassburg	1. Rang
2014 Weltcup Heidenheim	1. Rang
2015 EM Montreux	3. Rang
2015 Weltcup Vancouver	1. Rang
2015 Weltcup Tallinn	3. Rang
2015 Weltcup Heidenheim	3. Rang

Einzelergebnisse

2011 Universiade Shenzhen	6. Rang
2013 U723 EM Torun	12. Rang
2014 Grand Prix Doha	2. Rang
2014 Intern. Turnier Milano	1. Rang
2014 Intern. Turnier Colmar	3. Rang
Wertung National	4. Rang
Wertung International	62. Rang

Resultate Christian Kreienbühl

Schweizer Meister in folgenden Disziplinen:

2012 Marathon	2013 Halbmarathon
2013 10 000-m-Lauf	2015 Crosslauf
2013 Post-Cup-Sieger	

Medaillenspiegel Schweizer Meisterschaften:

4x Gold	8x Silber	1x Bronze
---------	-----------	-----------

Internationale Wettkämpfe Marathon

2013 WM Moskau	34. Rang
2014 EM Zürich	23. Rang
2014 EM Zürich	3. Rang Team

Zahlen von Christian Kreienbühl, die für den Laien erstaunlich sind

Dank moderner Messdatenaufzeichnung und einem seriös geführten Trainingstagebuch hat er im Jahre 2015:

- 100 000 Höhenmeter zurückgelegt. Das entspricht der Distanz von der Erde bis zum Ende der Stratosphäre und zurück.
- 5 616 978 Schritte oder 7150 km im Training zurückgelegt. Das entspricht einer Schrittlänge von 1,27 m.

Als Ausdauersportler hat er somit in seiner Sportlerkarriere wett-kampfmässig bis heute:

- 10 Halbmarathon- und 15 Marathonläufe absolviert.
- Viele Gelände- und Strassenläufe, Crossläufe und Waffenläufe.
- Mittel- und Langstreckenläufe in der Leichtathletik von 1500, 5000 und 10 000 m
- Dazu rund 50 000 km im Training zurückgelegt. Mit dieser Distanz hätte er die Erde 1¼ Mal umrundet.

Fragen an Christian Kreienbühl

Interview vom 12. April

Am 6. August beginnen die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro und dauern bis zum 21. August. Nur noch eine Verletzung oder eine Krankheit könnte den ersten Rütner Leichtathleten von der Teilnahme an der Olympiade abhalten.

Wie fühlt man sich vier Monate vor der Olympiade?

Zurzeit sehr gut, da die langfristige Wettkampfvorbereitung nach Plan verlaufen ist. Im Moment geniesse ich eine Wettkampfpause, in der nur lockere Trainings angesagt sind.

Welche Trainingsschwerpunkte sind bis zum Start in Rio geplant? Gibt es gemeinsame Trainingseinheiten mit Tadesse Abraham, der ebenfalls für die Schweiz den Marathon läuft?

Ab Ende April werden drei Höhentrainingslager von je drei Wochen im Engadin durchgeführt. Dazwischen sind jeweils zwei Wochen Regenerieren mit leichtem Training angesagt. Mit Tadesse Abraham sind keine Trainings vorgesehen, da er sich in Äthiopien auf die Olympiade vorbereitet.

Wie versuchst du die Höchstform am Tag X zu erreichen? Kann man die bevorstehende Situation simulieren oder genügt bereits deine langjährige Erfahrung?

Der Formaufbau kann relativ gut geplant werden. Die Erfahrung ist mittlerweile sehr gross. Wobei jedes einzelne Detail wie Ernährung, gesundheitlicher Zustand, Training, möglichst gleichmässiger Tagesablauf sehr wichtig ist. Die Planung geht bis ins letzte Detail. Auch der Akklimatisierung in einem fremden Land kommt eine grosse Bedeutung zu. Streckenkenntnisse, Wetter, Temperatur, Wind spielen im Wettkampf eine sehr grosse Rolle, die entscheidend sein können.

Die Teilnahme am Olympia-Marathon wird wohl zum Höhepunkt deiner Athletenkarriere werden, fürchtet man sich im Vorfeld nicht vor kurzfristigen Erkrankungen oder Verletzungen, die einen Start verunmöglichen?

Als Athlet weiss man auf Grund von Erfahrungen, wie man sich



Unglaublicher Augenblick (nach dem Zieldurchlauf am Berlin Marathon) – ich gehe nach Rio an die Olympiade. Foto: Anton Miettinen

möglichst von Krankheiten schützen kann. Im Übrigen werden Vorbeugemassnahmen wie Impfungen frühzeitig durchgeführt. Auf weitere landestypische Krankheitsgefahren in Brasilien hat der Verband in Merkblättern, die allen Wettkämpfern verteilt wurden, hingewiesen. Trotz allen Erfahrungen und Vorbeugemassnahmen ist eine Erkrankung oder eine Verletzung im letzten Moment nicht auszuschliessen.

Wie wird der Marathonläufer Kreienbühl in Rio betreut (persönlicher Trainer, Nati-Trainer, Masseur, medizinische Abteilung etc.)?

Es versteht sich, dass wir vor den Wettkämpfen die medizinische Abteilung der Schweiz mit Arzt, Masseur und Nationaltrainer zur Verfügung haben. Mein persönlicher Trainer Rubén Oliver ist nicht offiziell dabei, steht mir aber in Rio auf privater Basis vollumfänglich zur Verfügung.

Wer begleitet dich von deinem persönlichen Umfeld?

Meine Eltern, mein Bruder und meine Lebenspartnerin (Freundin)

werden mich vor Ort moralisch unterstützen. Mir ist auch bekannt, dass einige Leichtathletikkollegen von mir in Rio sein werden.

Der Wettkampf findet am letzten Tag der Olympiade statt? Wann ist für euch Marathonläufer die Anreise nach Rio geplant?

Ich werde mit Sicherheit die Eröffnungsfeier im Massstab 1:1 erleben und mit der Schweizer Delegation einlaufen. Anfänglich werden wir auch im olympischen Dorf wohnen, werden aber die Vorbereitungen und letzten Trainings ausserhalb Rio ohne Hektik durchführen können und kurz vor dem Wettkampftag wieder ins olympische Dorf einziehen. Nach dem Wettkampf werden wir ebenfalls an der Schlussfeier teilnehmen können.

Wie viele Läufer sind beim Marathon am Start und handelt es sich um eine schwierige Strecke?

Die Laufstrecke kenne ich nur vom Plan. Es werden um 100 Läufer am Start sein, eine Teilnehmerliste gibt es zurzeit noch nicht. Grundsätzlich ist ein Marathon flach und wird innerhalb einer

Stadt durchgeführt und das ist auch am Olympiamarathon nicht anders. Vieles hängt ab von den Wetterbedingungen wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Wind und der Schadstoffe, die vor allem bei grossen Distanzen einen negativen Einfluss ausüben können. Die Temperatur im August ist in Rio ähnlich wie bei uns in der Schweiz.

In Rio nehmen auch Sportler teil wie z. B. Golfer und Tennisspieler. Personen, die alles andere als Amateure sind und pro Jahr Millionen verdienen. Hast du als Langstreckenläufer die falsche Sportart gewählt und blickt man nicht ein bisschen neidisch zu den wesentlich besser verdienenden Sportlern?

Nein, keineswegs. Ich bin vollauf zufrieden mit meinem Leben. Ich gehöre zu den privilegierten Menschen die dank Sport ein schönes, geregeltes und zufriedenes Leben führen können. Zwischendurch in den Trainingslagern bin ich ja auch während einigen Wochen Profi. Neid für die besser verdienenden Sportler kommt bei mir nicht auf. Es hat immer Sportarten gegeben, die publikums- und werbemässig attraktiver sind als Leichtathletik und somit ist es logisch, dass in diesen Sportarten mehr zu verdienen ist.

Was erwartest du von den Olympischen Spielen in Rio und im Speziellen leistungsmässig von dir am Wettkampftag?

Von mir persönlich erwarte ich, dass ich einen Rang erreiche, der meiner Reputation entspricht. Dass ich mich dank des grossen Aufwandes im letzten Jahr verbessern kann, dass mir der Lauf an der Olympiade in positiver Erinnerung bleibt und dass ich viele interessante Personen kennenlernen kann. Im Weiteren hoffe ich, den einen oder anderen Wettkampf in Disziplinen und Sportarten, die ich noch nicht kenne vor Ort in den Stadien besuchen zu können. Ich hoffe, dass die ersten Olympischen Spiele in Südamerika als friedliche Spiele, ohne Demonstrationen und Anschläge in die Geschichte eingehen werden.

Paul Kluser