Eine gut dokumentierte Liebe

LEICHTATHLETIK Der Rütner Christian Kreienbühl trainiert seit Jahren häufig im Engadin. Derzeit befindet er sich in der Endphase seiner Vorbereitung auf den EM-Marathon im August. Und er kann zufrieden festhalten: Der Fahrplan stimmt.

Klick für Klick taucht man tiefer ein. Die Farben sind intensiv, die Sujets der Landschaftsbilder bisweilen dramatisch. Bald einmal hat man das Gefühl, sich auf der Website einer Tourismusorganisation zu befinden, die das Engadin vermarktet. Doch hinter den ausstrucksstarken Fotos steckt keine professionelle Agentur, sondern ein professioneller Läufer, der damit auf den digitalen Kanälen seine Liebe zum Hochtal zeigt. Das Engadin ist schon fast zur zweiten Heimat von Christian Kreienbühl geworden, dem Rütner, der sich momentan auf den EM-Marathon im August vorbereitet.

Wenn der Langstreckenspezialist am 12. August in Berlin die 42,195 Kilometer unter die Füsse nimmt, die den Endpunkt all seiner Anstrengungen markieren, wird er allein 2018 drei Monate – aufgeteilt in drei Blöcke à je vier Wochen – im Engadin verbracht haben. Insgesamt, so hat es der Oberländer ausgerechnet, kommt er in den letzten acht Jahren auf 66 Wochen. Die massgebenden Gründe dafür? Die Höhenlage, eine perfekte Infrastruktur und die inspirierende Umgebung. Nicht nur die Natur an sich ist damit gemeint, sondern auch der Umstand, dass viele Leistungssportler im Engadin anzutreffen sind, was motivierend ist.

Das Engadin als zweite Heimat: Christian Kreienbühl trainiert blockweise im Bündnerland. *Foto: Oliver Meile*

Ab und zu verstecken tut gut

Für gewöhnlich trainiert Kreienbühl an seiner bevorzugten Destination allein. Jetzt aber sagt er, gefolgt von einem Lachen: «Die Einsiedelei hat ein Ende.» Seit wenigen Tagen weilt ein Grossteil der Schweizer Marathon-Nationalmannschaft ebenfalls im Bündnerland, um sich für den Saisonhöhepunkt im August den Feinschliff zu verpassen. Kreienbühl geniesst die gemeinsamen Laufeinheiten, etwa mit Andreas Kempf und Geronimo von Wartburg. «Man braucht weniger Energie, kann sich auch einmal hinter den anderen verstecken an einem schlechten Tag.»

Solche hat Kreienbühl zuletzt nicht mehr allzu häufig eingezogen. In sein Trainingstagebuch, in dem er jede Einheit in einem Ranking von 1 bis 5 bewertet und «im Normalfall» eine 3 schreibt, kann er öfter eine 4 setzen. Eine Selbstverständlichkeit ist das nicht. Der Oberländer hatte nach den Olympischen Spielen 2016 lange mit Schmerzen in der Achillessehne zu kämpfen, musste auf Alternativtraining setzen, weil er nicht mehr laufen konnte. Seit zehn Wochen aber und nach einer überaus behutsamen Steigerung ist er auf seinen früheren Laufpensum zurück. «Ich bin zu 100 Prozent schmerzfrei. So macht es extrem Spass, und ich spüre meine Fortschritte.»

Ein Team aus Einzelsportlern

Kreienbühl sieht sich auf die EM hin im Fahrplan. Gegenüber dem letzten September, als er in seinem bisher letzten Marathon die Limite für die kontinentalen Meisterschaften unterbot, fühlt er sich besser in Form. Auch wenn er einschränkt: «Es ist generell schwierig, das zu beurteilen.» Im letzten Block seiner Vorbereitung hat der Routinier die Anzahl der Laufeinheiten nun reduziert, setzt auf Qualität. Mittlerweile zählt er auch die Wochen retour bis zu seinem Einsatz in Berlin. Deren fünf sind es noch.

Sechs Schweizer werden den EM-Marathon in Angriff nehmen, die besten drei zählen zur Teamwertung, in der Medaillen locken. Obwohl die Marathonläufer Einzelsportler sind, führt diese Ausgangslage bei den Schweizer Langstreckenspezialisten dazu, dass ihr Teamgedanke relativ stark ausgeprägt ist. Es sei zwar logisch, dass jeder für sich selber das Maximum herausholen wolle, sagt Kreienbühl. Er leitet daraus allerdings ab: «Genau das ergibt fürs Team den bestmöglichen Ertrag.»

Die erschwerte Aufgabe

Zwei Team-EM-Medaillen hat der Rütner schon gewonnen. 2014 im Marathon (3.), zwei Jahre später im Halbmarathon gar Gold. Beide Mal hatten die Schweizer im Vorfeld nicht zu den Medaillenkandidaten gezählt. Daran hat sich nichts geändert. Auf dem Papier dürften die von Tadesse Abraham (LC Uster) angeführten Schweizer knapp zu den Top Ten gehören. Der verletzungsbedingte Ausfall von Adrian Lehmann macht die Aufgabe in der deutschen Hauptstadt noch etwas schwieriger.

Kreienbühl sagt dennoch: «Ich habe ein gutes Gefühl.» Nach der langen Vorbereitung rückt bei ihm die EM auch gedanklich immer mehr ins Zentrum. «Die Vorfreude ist gross.» Wie immer steht kurz vor dem Marathon noch ein letztes schnelles Rennen auf seinem Programm. Neben weiteren Schweizer Topläufern bestreitet Kreienbühl am 20. Juli den Aegeriseelauf. Danach zieht sich der Oberländer nochmals eine Woche in die Höhe, in seine zweite Heimat zurück – man kann sich also schon jetzt auf einige neue Fotos aus dem Engadin freuen.

Oliver Meile

Schurters nächste Demonstration

MOUNTAINBIKE Zwei Monate vor der Heim-WM auf der Lenzerheide befindet sich Nino Schurter im Fahrplan. Der Bündner errang im italienischen Val di Sole seinen 29. Weltcupsieg im Cross-Country.

Nachdem Nino Schurters einjährige Siegesserie beim Saisonauftakt in Südafrika wegen eines Pedal-Malheurs im Zielsprint gerissen war, triumphierte der 32-jährige Weltcup-Leader nun bereits wieder zum dritten Mal in Folge. Dem Rekord von 33 Tagessiegen des Anfang Saison zurückgetretenen Franzosen Julien Absalon nähert er sich weiter in grossen Schritten an.

Im Trentino distanzierte Schurter seinen letzten Begleiter, den Südtiroler Gerhard Kerschbaumer, im Finish um sechs Sekunden. Dritter wurde Mathieu van der Poel. Der immer stärker werdende 23-Jährige, vor einer Woche niederländischer Meister auf der Strasse, büsste mehr als eine Minute ein. Zweitbester Schweizer war Florian Vogel, der seinen 5. Platz in der letzten Abfahrt trotz eines Hinterrad-Defekts behauptete.

Auf dem im Vergleich zu den früheren Jahren anspruchsvoller gestalteten Kurs fuhr Schurter während mehrerer Runden alleine an der Spitze, ehe der ehemalige U23-Weltmeister Kerschbaumer noch einmal aufschliessen konnte. Auf den letzten Metern verfügte der Schweizer dann über die grösseren Kraftreserven. «Ich hätte ihm den Sieg gegönnt. Aber versuchen musste ich es natürlich», meinte Schurter.

Gesamtführung für Neff

Jolanda Neff verpasste als Dritte ihren elften Weltcupsieg, eroberte sich aber die Führung in der Gesamtwertung zurück. Eine Woche nach ihrem Triumph an den Schweizer Meisterschaften auf der Strasse musste die St. Gallerin in ihrer Kerndisziplin der polnischen Kross-Teamkollegin Maja Wloszczowska und der zweitplatzierten Kanadierin Emily Batty den Vortritt lassen. *sda*

Dominant in royalem Umfeld

RUDERN Jeannine Gmelin hat sich einen prestigeträchtigen Sieg gesichert. Die Ustermerin gewann an der Henley Royal Regatta den Princess Royal Challenge Cup.

Jeannine Gmelin hat ihr Palmarès um einen speziellen Sieg ergänzt. Die 28-jährige Ustermerin liess der Konkurrenz an der prestigeträchtigen Royal Henley Regatta keine Chance. Auf der Themse westlich von London, wo aufgrund der Platzverhältnisse nur K.-o.-Duelle möglich sind, feierte die Skiff-Weltmeisterin von 2017 drei Siege und gewann damit den Princess Royal Challenge Cup.

Gmelins Auftritte in England waren nicht nur erfolgreich, sondern auch eindrücklich. Im Final distanzierte sie die Australierin Madeleine Edmunds, die im Halbfinal die britische Vizeweltmeisterin Victoria Thornley bezwungen hatte, um drei Längen. Gmelin brach zudem den aus dem Jahr 1995 stammenden Streckenrekord um vier Sekunden, obschon sie wegen ihres klaren Vorsprungs gegen Ende des Rennens nicht an die Grenze gehen musste. Das auf einer Strecke, die um 112 Meter länger ist als die sonst üblichen 2 Kilometer.

«Henley ist sehr speziell. Es ist anders als alles, was ich bisher kannte.»

Jeannine Gmelin

Einen neuen Reiz gesetzt

Gmelin startete nicht im Schweizer Dress, sondern in jenem des Ruderclubs Uster. Auf ihren Ruderblättern prangte das Ustermer Klublogo. Und die Schweizer Meisterschaften, die dieses Wochenende auf dem Rotsee stattfanden, liess sie in Absprache mit Verband und Klub für dieses Rennen aus, weil sie einen neuen Reiz setzen wollte.

«Henley ist sehr speziell. Es ist anders als alles, was ich bisher kannte», sagt die Ustermerin. Tatsächlich hat die Regatta ihre ganz eigene Atmosphäre. «Es ist hier wirklich royal. Überall sind hübsch gekleidete Menschen in ausgelassener Feierstimmung. In der ganzen Stadt ist ein buntes Treiben», berichtet Gmelin. «Hier habe ich eine neue Herausforderung und kann Neues lernen».

Nicht nur aufgrund des für sie ungewohnten K.-o.-Modus. «Die Ablenkung ist hier sehr gross, mit den Zuschauern, die wenige Meter entfernt sind. Zudem hat das Wasser eine Strömung und ist durch die vielen Motorboote aufgewühlt.»

Gmelin trainierte bereits in der Woche vor der Regatta in Henley – weil ihr Trainer Robin Dowell die Verhältnisse dort aus eigener Erfahrung sehr gut kennt. «Ich hatte eine sehr gute Vorbereitung und konnte gut trainieren, was im Hinblick auf den Weltcup am nächsten Wochenende wichtig ist.»

Zurück in den Alltag

Für den dritten Weltcup der Saison kehrt Gmelin auf den Luzerner Rotsee zurück – und muss sich nach den speziellen Bedingungen auf der Themse quasi wieder auf den Alltag einstellen. Doch da wie dort bleibt etwas gleich: Gmelin ist die klare Favoritin. Seit ihrem fünften Rang an den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro hat die Ustermerin kein einziges Rennen mehr nicht als Erste beendet. Daran änderte sich nun auch auf der Themse nichts. *Florian Bolli*

Das Podest verpasst

MOTORRAD Rückschlag für Randy Krummenacher im Supersport-Rennen in Misano: Der Oberländer aus dem Grüt verpasste als Fünfter das Podest und verliert in der WM an Boden.

Randy Krummenacher blieb beim achten Saisonrennen der Supersport-WM im italienischen Misano hinter seinen eigenen Erwartungen zurück. Nachdem er das Qualifying am Samstag als Dritter beendet hatte, setzte er sich einen Podestplatz als Ziel, verpasste diesen als Fünfter aber.

Entsprechend enttäuscht zeigte sich der 28-jährige Oberländer aus dem Grüt nach dem Rennen: «Es war ähnlich wie bei den letzten Rennen. Wir waren komplett am Limit und haben alles versucht, um mit der Spitze mitzuhalten, aber es hat einfach nicht gereicht.»

26 Punkte Rückstand

Krummenacher verlor im Rennen bereits am Start einige Ränge und beendete die erste Runde nur als Sechster. In der 8 von 19 Runden stiess er auf Rang 5 vor – mehr lag allerdings nicht drin. Letztlich fehlten Krummenacher sechseinhalb Sekunden auf den vom Franzosen Jules Cluzel belegten vierten Rang und knapp zehn Sekunden auf den drittplatzierten Deutschen Sandro Cortese. In der WM-Wertung, die Cortese vor Cluzel anführt, verlor der Oberländer damit an Boden. 26 Punkte beträgt sein Rückstand auf den Deutschen – für einen Sieg gibt es 25 Zähler. Für Krummenacher, der sich den Titel zum Ziel gesetzt hat, verbleiben noch vier Rennen, um das Blatt zu wenden.

Die Supersport-WM pausiert nun bis Mitte September – zwei Monate, die der Oberländer nutzen will: «Wir haben nächsten Monat in Portimao einen Test, bei dem wir sowohl an der Aufhängung wie auch am Motor arbeiten müssen, um das Fahrgefühl zu verbessern, damit ich noch stärker nach vorne drängen kann. Wir werden hart arbeiten und hoffen, nach der Sommerpause eine bessere Ausgangslage zu haben.» *fbo*