

*1993 stellte Carsten Eich innerhalb von nur sechs Tagen einen Europarekord im Halbmarathon (60:34 min) und einen deutschen Rekord über 10 km auf der Straße (27:47 min) auf. Diese beiden deutschen Rekorde stehen noch heute unangetastet in den Bestenlisten und machten Carsten Eich zum erfolgreichsten Straßenläufer Deutschlands. Nach Beendigung seiner erfolgreichen Profikarriere hat Carsten Eich die Firma RUN<sup>3</sup>Konzept gegründet und arbeitet erfolgreich im Sport- und Gesundheitsmanagement.*

**WÜ2RUN:** *Jeder Veranstalter freut sich, einen Namen wie deinen in seiner Startliste zu finden. Wird es noch zu einem Sieg beim Firmenlauf reichen?*

**CARSTEN EICH:** Nein, das kann ich ganz sicher ausschließen. Ich habe meine Profikarriere im Jahr 2007 beendet und genieße seitdem das Laufen als Ausgleich im Alltag. Natürlich halte ich mich weiter fit, aber ich habe auch beschlossen, mir nach fast zwanzig Jahren Profisport beim Laufen „nicht mehr weh zu tun“. Ich meine damit nicht Schmerzen auf Grund von Problemen an Muskeln, Sehnen oder Gelenken, sondern vielmehr das Gefühl, wenn man sich vollkommen ausgepowert hat und in den Grenzbereich der eigenen Leistungsfähigkeit gegangen ist. Das wäre aber im Training und erst recht im Wettkampf notwendig, wenn man einen Lauf wie den hier in Würzburg gewinnen will. Das überlasse ich den „jungen Wilden“, ich werde den Lauf und die Stimmung auf der alten Mainbrücke genießen.

**WÜ2RUN:** *Wenn es nicht das sportliche Ergebnis ist, was führt dich dann nach Würzburg?*

**CARSTEN EICH:** Zum einen natürlich die räumliche Nähe. Ich wohne seit einigen Jahren in Schweinfurt und somit ist schon mal die Anreise kein Problem. Aber Spaß beiseite, ich be-

treue seit mehreren Jahren das Firmenlaufteam von ZF aus Schweinfurt. Neben einem wöchentlichen Firmenlauftreffen nehmen wir an den verschiedensten Laufveranstaltungen der Region teil. Das erhöht die Motivation zum regelmäßigen Ausdauertraining und hilft Ziele gemeinsam zu erreichen.

**WÜ2RUN:** *Was reizt dich besonders an dieser Aufgabe?*

**CARSTEN EICH:** Früher ging es immer darum, den persönlichen Erfolg zu realisieren und alles dem Ziel unterzuordnen. In meiner heutigen Aufgabe als Sport- und Gesundheitsmanager geht es nicht mehr ausschließlich darum, das bestmögliche Ergebnis eines Einzelnen herauszukitzeln, sondern vielmehr den Teamgeist so zu stärken, dass sich jeder über das Ergebnis des Anderen freuen kann. Ich bin stolz auf jeden, der regelmäßig seinen inneren Schweinehund überwindet und so etwas für sich und seine Fitness tut. Da ist es ganz egal, ob man heute wie ich früher nach zwanzig Minuten oder erst nach knapp einer Stunde das Ziel erreicht. Das Schöne an den Firmenläufen ist ja, dass aus Mitarbeitern ein Team wird und man anschließend auch gemeinsam feiern kann. Das werden wir heute auf jeden Fall auch tun.

**WÜ2RUN:** *Was macht Carsten Eich, wenn er sich nicht gerade um Firmenlauftreffen kümmert?*

**CARSTEN EICH:** Ich habe nach meiner Karriere die Firma RUN<sup>3</sup>Konzept gegründet und arbeite als Trainer, Manager und Laufexperte in verschiedensten Aufgabengebieten innerhalb der Laufszene. Ich veranstalte Laufreisen und Running Camps, bei denen die Teilnehmer ihren wohlverdienten Urlaub unter Gleichgesinnten verbringen können und gleichzeitig alles Wichtige zur Trainingsmethodik erfahren. Auch unsere Workshops für Firmen und Vereine haben sich zum Ziel gesetzt, dass jeder

# Laufen kann jeder

**Carsten Eich**, der erfolgreichste Straßenläufer Deutschlands, betreut Firmenteams beim WÜZRUN



Foto: Norbert Wilhelmi

Teilnehmer anschließend sein persönliches Ziel und den effektivsten Weg dahin kennt. Außerdem bin ich als Rennleiter des *Wachau Marathon* und des *Wings for Life World Run* in Österreich in die Gesamtorganisation dieser Veranstaltung einbezogen. Als offizieller Athletenmanager des Internationalen Raiffeisen Silvesterlaufs in Peuerbach verpflichte ich Jahr für Jahr Topathleten aus der ganzen Welt, darunter Weltrekordler und Olympiasieger. Es ist also ein extrem breites Aufgabengebiet, welches ich mit der Firma RUN<sup>3</sup>Konzept betreue. Ich konnte damit quasi zum zweiten Mal mein Hobby zum Beruf machen.

**WÜZRUN:** *Wenn der eine oder andere Firmenchef heute zum Entschluss kommen sollte, dass sein Team in Zukunft noch besser vorbereitet an den Start gehen sollte – stehst du als Laufexperte auch anderen Firmen zum Beispiel hier aus Würzburg zur Verfügung?*

**CARSTEN EICH:** Natürlich würde ich mich über eine entsprechende Kontaktaufnahme sehr freuen und bin davon überzeugt, dass wir gemeinsam auf diesem Weg vorankommen können. Von Vorträgen zur Motivation und Trainingsmethodik, über Workshops aus Theorie und Praxis bis hin zur Lauftreffbetreuung ist alles denkbar. Alle, die heute hier am Firmenlauf teilnehmen, sind bereits auf dem richtigen Weg, aber es soll ja nicht die Ausnahme bleiben, und mit Sicherheit können viele ihre Trainingszeit deutlich effektiver nutzen. Das steigert nicht nur die eigene Fitness, sondern auch die Motivation und den Teamgeist aller Teilnehmer ganz nach dem RUN<sup>3</sup>Motto: „laufend gesunde und motivierte Mitarbeiter“.

Mehr Infos zu Carsten Eich und den Angeboten von RUN<sup>3</sup>Konzept unter [www.carsten-eich.de](http://www.carsten-eich.de)