

RunInc.StaffStuff

Ein ehemaliger Konkurrent von Michael Buchleitner wurde erst zum Trainingspartner und schließlich zum Kollegen und echten Freund.

CARSTEN EICH

Position im RunInc.Team: Logistik und/
oder Rennleitung bei den Groß-Events.

Seit dem ersten WACHAUmarathon 2008 ist Carsten Eich fixer Bestandteil des RunInc.Teams und zuständig für die Logistik beim Wings for Life World Run und WACHAUmarathon. Und weil ihm das oft nicht reicht, kümmert er sich in der WACHAU auch noch um die Rennleitung über die 42,195 Kilometer. Carsten ist ein Weltklasseathlet, der jüngst mit einem Buch überraschte.



“
Für mich hätte die Wende zu
keinem besseren Zeitpunkt
kommen können.
“

Deutsches Laufidol der 1990iger hinter den Kulissen bei den RunInc.Events

Carsten Eich hat die Straßenlaufszene der 1990iger und 2000er Jahre so dominiert wie kein anderer weißer Läufer vor und nach ihm. Der Weltklasseathlet aus der ehemaligen DDR hat ein bewegtes Sportlerleben hinter sich, das seine eigenen Geschichten geschrieben hat. Darin enthalten sind nicht

nur große Veränderungen nach dem Mauerfall, sondern auch zwei deutsche Rekord-Fabelzeiten, gelaufen innerhalb von sechs Tagen des Jahres 1993, von denen die eine 28 Jahre, die andere bis heute Bestand hat.

2007 beendete Carsten nach unzähligen Titeln und Rekorden (siehe Kasten rechts) offiziell seine aktive Karriere. Seither ist er als Coach, Laufexperte und Laufcampveranstalter erfolgreich tätig.

Sein enormes Wissen über das effektivste Training hin zu seinen Paradedisziplinen 10 KM und Halbmarathon hat er nun in einem Buch zusammengefasst. Anekdoten aus seiner teils dramatischen und doch so eindrucksvollen Karriere vom DDR-Nachwuchsläufer zum Weltklasseläufer machen das Buch „Dein Running Coach“ nicht nur zu einem Standardratgeber, sondern auch zu einem Stück sportlicher Zeitgeschichte.



Dein Running Coach – Expertentipp für 10 KM und Halbmarathon

Das Buch ist ein Fahrplan zur gezielten, wettkampf-orientierten Vorbereitung auf meinen beiden Rekordstrecken 10 KM und Halbmarathon. Es richtet sich an Einsteiger und geübte Hobbyläufer. Im Fokus stehen trainingsmethodische Inhalte, Ernährungstipps und Übungen zu Dehnung und Kräftigung bis hin zu konkreten Trainingsplänen für unterschiedliche Zielzeiten. Bei all dem lasse ich vor allem meine Erfahrungen als Spitzenläufer, aber auch meine Expertise als Vortragender und Laufcoach einfließen. Es war mir wichtig, meine persönlichen Erlebnisse weiterzugeben, denn hier ist in den rund 20 Jahren als Profiläufer einiges angefallen.

Für mich hätte die Wende zu keinem besseren Zeitpunkt kommen können

In meiner Schüler- und Jugendzeit konnte ich von den optimalen Trainingsbedingungen in der ehemaligen DDR profitieren. Im August 1989 – ich war gerade 19 Jahre – wurde ich Junioren Europameister über 5000 Meter, acht Wochen später ging die Mauer auf und ab 1990 bekam ich plötzlich die Möglichkeit, als Laufprofi durchzustarten. Es war für uns eine enorm spannende Zeit, weil keiner genau wusste, wie das funktioniert. Ausrüster überschütteten uns plötzlich mit Material – für einige Wochen hatte ich sogar drei Ausrüster gleichzeitig – und ein Trainingslager in Mexiko war für jemanden, der vorher noch nie den Ostblock verlassen hatte, etwas komplett Neuartiges.

Daraus und aus den sportlichen Hochs und Tiefs ergaben sich Geschichten, die man heute gut erzählen kann

In meinem Buch habe ich einige dieser Geschichten aus meiner Karriere einbezogen. Teilweise auch für einen Sportler eher dramatische Szenen. Von seinem eigenen Tempomacher geschlagen zu werden (Hamburg Marathon 1999) und das, während man selbst eigentlich eine Rekordzeit ins Ziel gebracht hat, ist schon eigenartig. Auch ein Europa-Rekord, der 24 Stunden davor noch Weltrekord gewesen wäre.

Heute kann man diese Episoden ganz gut erzählen, aber damals hat man sich schon gefragt, ob das alles richtig gelaufen ist. Diese „Profigeschichten“ in meinem Buch sollen für Abwechslung sorgen, ohne dass daraus eine Biographie entstanden wäre.



CARSTEN EICH

Jahrgang 1970

Erfolge

Junioren Europameister 1989 5.000m
Olympiateilnahmen 1992 (10.000m)
und 2000 (Marathon)
15facher deutscher Meister von
5.000m bis zum Marathon
Europarekord Halbmarathon
2 Deutsche Rekorde (10 KM Straße und
Halbmarathon)
Marathonsiege in Köln 1998,
Leipzig 2002, Düsseldorf 2004

PBs:

3000m: 7:46,51 min (1992)
5000m: 13.27,90 min (1997)
10.000m: 27:41,94 min (1997)
10km: 27:47 min (10.4.1993) – dt. Rekord bis dato
HM: 60:34 min (4.4.1993) – dt. Rekord bis 2021
M: 2:10:22 Std. (1999)



RunInc. verlost
3 Exemplare

Gewinnfrage:
**Welchen deutschen
Rekord hält Carsten
Eich noch heute?**

Antworten bis 31.5.2022 an
keepon@runinc.at