

»Ich wünsche mir bei Olympia einen weiteren Straßenlauf«

Carsten Eich: Der ehemalige deutsche Spitzen-Langstreckenläufer über Trainingsreize und Trainingsanreize – Am 9. April Referent im Citylauf-Laufforum

Von unserem Redakteur
ANDREAS SCHANTZ

Carsten Eich war vor 30 Jahren zusammen mit Dieter Baumann der beste deutsche Langstreckenläufer und stellte 1993 zwei deutsche Rekorde auf, die erst von Amanal Petros im Jahr 2021 und 2023 geknackt wurden. Mittlerweile arbeitet 54-Jährige, der in Dittelbrunn bei Schweinfurt wohnt, als Lauf-Coach. Im Anschluss an eines seiner Trainingscamps auf Mallorca stand Eich dem Medienhaus Main-Echo für



Main-Echo
Gespräch

ein Interview zur Verfügung. Denn im Vorfeld des Citylaufs wird er bei einem Laufforum in Aschaffenburg referieren. »Läufst du noch oder trainierst du schon?« lautet am 9. April der Titel seines Vortrags, der im Medienhaus Main-Echo um 19 Uhr beginnt und für den noch Restplätze unter info@citylauf-aschaffenburg.de reserviert werden können.

Herr Eich, es heißt immer: Die Grundlagen erarbeitet man sich im Winter. Kommt der Vortrag am 9. April da nicht zu spät?

Bei dem Vortrag geht es auch darum, für die letzten vier Wochen vor dem Citylauf ein paar Tipps zu geben. Aber darüber hinaus werde ich über die Trainingsmethodik informieren und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Sicherheit geben, dass sie ein paar Sachen richtig gemacht haben.

» Beim Laufen ist vieles eine Frage der richtigen Geschwindigkeit. «

Könnte ein ambitionierter Läufer auch jetzt erst ins Wettkampffahr einsteigen?

Ins Wettkampffahr sowieso. Falls man die letzten drei, vier Monate gar nicht gelaufen ist, muss man selbstverständlich vorsichtig sein. Und man kann nicht davon ausgehen, dass man das selbe Niveau hat wie Ende Oktober, als man die Laufschuhe weggestellt hat. Aber wenn man das vorsichtig macht und beim Citylauf nur finischen möchte, geht das. Denn beim Laufen ist vieles eine Frage der richtigen Geschwindigkeit.

Sie selbst haben 1993 ihre Bestzeiten auf der Straße innerhalb weniger Tage erzielt.

Der Paderborner Osterlauf über 10 Kilometer sechs Tage nach dem Halbmarathon war eher ein Abfallprodukt. Hat aber gezeigt, in welcher hervorragender Form ich nach dem Trainingslager in Mexiko war. Wenn man es kritisch sehen will: Das Hauptziel war die Qualifikation über 10.000 Meter für die Weltmeisterschaft im Sommer in Stuttgart. Und ich hatte im April eine klassische Frühform. Ende Mai habe ich die Norm für die WM verpasst und mir die WM vor dem Fernseher angeschaut. Im Nachgang kann ich gut damit leben, weil die Straßenläufe mit ihren beiden deutschen Rekorden für die Ewigkeit waren. Aber trainingsmethodisch war das nicht optimal gelaufen.

Weil sie Ewigkeit gesagt haben. Wenn ich den Namen Amanal Petros nenne, dann...

Ist alles gut. Um Gottes willen. Ich habe die Rekorde fast 30 Jahre gehabt. Ich hätte nie gedacht, dass die so lange halten. Ich bin aber auch davon ausgegangen, dass ich selber noch einmal schneller laufen würde. Das ist einfach die Entwicklung, die vorangeht. Ich werde zum Vortrag in Aschaffenburg meinen Laufschuh aus dem Jahr 1993 mitbringen. Allein da ist die Entwicklung rasant weitergegangen.

Sie waren damals erst 23. Später betonten sie, dass sie von der Ju-



Carsten Eich hält sich auch selbst mit Laufen fit. Sein umfangreiches Wissen gibt er als Lauf-Coach weiter.

Foto: Norbert Wilhelmi

gendausbildung in der DDR profitiert haben. Ist die Nachwuchsausbildung heute so viel schlechter?

Da muss man etwas tiefer schauen. Jugendliche haben heute viel mehr Möglichkeiten. Das Kinder- und Jugendsportsystem in der DDR zeichnete sich dadurch aus, dass die Trainer in die Schule gegangen sind und nach Talenten geschaut haben und die Eltern überzeugt haben. Die besten Kinder kamen zur Kinder- und Jugendsportschule. Wir haben da teilweise zweimal am Tag trainiert. Schule und Training waren aufeinander abgestimmt. Das ist heute vom System her eher schwierig. Ich glaube nicht, dass wir heute weniger Talente haben. Unser Sportsystem kränktel daran, dass wir nach der Schule nicht den richtigen Weg gefunden haben, um den Talenten und angehenden Profis auch professionelle Bedingungen zu bieten. Der duale Weg ist wichtig, da Sport nicht alles sein kann. Der Fußball zeigt uns aber, dass er eher einen anderen Weg geht. Da nutzen die Jugendlichen Anfang 20 den Tag professionell für ihr Training. Erst eine Ausbildung zu machen oder ein Studium zu absolvieren und dann als Profi zu versuchen, die Weltspitze zu erreichen, wird nicht funktionieren.

In der Zeit ihres Übergangs vom Junioren- in den Erwachsenenbereich kam die Wende. Damals gab es finanzielle Anreize, ihren Sport fortzuführen. Fehlt das heute?

Ich war im Sommer 1989 Junioreuropameister über 5000 Meter für die DDR geworden. Danach konnte ich bei Straßenläufen Geld verdienen. Auf der anderen Seite habe ich mich bewusst entschieden, die professionelle

Laufbahn einzuschlagen, ohne zu wissen, was zehn oder 20 Jahre später kommt. Ich war später in der glücklichen Situation, auch nach meiner Karriere mein Hobby zum Beruf zu machen. Aber das kann nicht jeder. Da fehlt mir eine gewisse Absicherung. Das Sportfördersystem über Bundespolizei und Bundeswehr ist nicht für jeden Athleten die Berufsperspektive für den Rest des Lebens. Die Steuermittel, die hier eingesetzt werden, könnte man auch andersorts einbringen. Auch große Firmen, die sich im Sport engagieren, könnten jungen Talenten eine gewisse Sicherheit bieten: Wir begleiten deine Karriere und hernach werden wir eine Lösung finden!

» Auch große Firmen könnten jungen Talenten eine gewisse Sicherheit bieten. «

Wie sehen sie die deutsche Laufszene im internationalen Vergleich aufgestellt?

Wir haben im Moment eine sehr hohe Dichte auch in der Spitze. Es gab selten einen solch engen Kampf um die Erfüllung der Olympianormen, wo es nur um wenige Sekunden geht. Trotzdem ist die Weltspitze im Marathon noch die eine oder andere Minute entfernt. Daher wird es nicht einfach, bei den Olympischen Spielen ganz vorne dabei zu sein. Was ich schon lange gefordert habe: Wenn die Olympischen Spiele im Sommer sind, macht es keinen Sinn, sich Ende April oder Anfang Mai zu qualifizieren. Das wurde jetzt vom Deutschen Leichtathletikverband und dem neuen Marathon-Bundestrainer Matthias Kohls geändert. Auf der anderen Seite läuft Amanal Petros im April den Marathon in Hannover. Ich halte das nicht für die optimale Vorbereitung.

Sie haben ihre Marathonbestzeit, 2:10:22 Stunden, kurz vor den 2000er-Jahren gelaufen. Ex-Bundestrainer Wolfgang Heinig traute ihnen eine Sub-2:10 zu.

Mein Ziel war es, unter 2:10 Stunden zu kommen. Das hätte auch funktionieren können. Man hat im Marathon nicht so viele Chancen. Da muss vieles passen – von der Vorbereitung, über die Tempomacher bis hin zum Wetter am Wettkampftag. Wir hatten damals zudem nicht die Möglichkeit, weltweit zu schnellen Marathonrennen zu reisen und dort auch einen Marktwert zu haben. Ich bin alle meine Marathons in Deutschland gelaufen, da hatte ich einen Marktwert. Aber vielleicht waren das nicht die optimalen Rennen für noch schnellere Zeiten. Berlin war zu schnell für mich, Ende der 1990er-Jahre sind da zehn Kenia-

schnellen Zeiten bei den Deutschen.

Wahrscheinlich bereitet sich niemand gezielt auf einen Halbmarathon vor, weil er ein Stiefkind der Leichtathletik ist. Sollte der international aufgewertet werden, etwa olympisch werden?

Er ist ja schon deutlich aufgewertet im Vergleich zu der Zeit, als ich ihn gelaufen bin. Bei Olympia ist er noch nicht. Für mich gehört er da rein. Für mich wäre es aber auch ein Thema, die 10.000 Meter aus dem Stadion zu holen und auf eine 1000-m-Runde in der City von Paris mit Start am Eiffelturm zu verlegen. Das wäre für die Zuschauer, auch am Fernsehen, ein größeres Spektakel als der 10.000-m-Lauf im Stadion. Davon werden im Fernsehen meist nur der Start und die letzten zwei Runden gezeigt. Zwischendurch findet im Stadion etwas anderes statt. Und wenn man sich die Olympianorm anschaut, die mit 27:00 Minuten recht hoch und schneller als der deutsche Rekord ist, weil es nur 28 Startplätze gibt, finde ich das für die Athleten im Vorfeld nicht motivierend. Deshalb wechseln viele direkt zum Marathon. Früher ist man am Ende der Karriere Richtung Marathon gegangen, heute gehen die Athleten schon in jüngeren Jahren in diese Richtung, weil die Perspektive beim 10.000-m-Lauf nicht da ist. Der Straßenlauf hat einen hohen Stellenwert. Trotzdem würde ich mir bei Olympia neben dem Marathon noch einen weiteren Straßenlauf wünschen.

Das komplette Interview unter:
www.main-echo.de

Anzeige

rvab.de/HEIMATverliebt

**Meine Heimat.
Meine Bank.**

Wir machen den Weg frei.

Wir sind
HEIMAT
verliebt

Wir machen uns stark für unsere Region. Unser Herz schlägt für Aschaffenburg und Umgebung. Unsere Wurzeln liegen hier. Wir wirken gern daran mit, unsere Heimat noch lebenswerter zu gestalten. Gemeinsam mit unseren Kunden, Mitgliedern und Vertretern. Das Wir steht für uns im Mittelpunkt.

**Raiffeisen-Volksbank
Aschaffenburg eG**

in unseren Filialen 06021 497-0 rvab.de