Marathon-Star Dennis Kimetto im Interview

«ES GIBT KEIN GEHEIMNIS»

Ein halbes Jahr ist vergangen, seit Dennis Kimetto Ende September in Berlin den Marathon-Weltrekord auf sagenhafte 2:02:57 Stunden verbessert hat. FIT for LIFE-Autor Jürg Wirz hat den Marathonmann der Stunde in Kenia besucht und ihn als Star ohne Starallüren kennengelernt.

Unbeschwert und selbstsicher: Dennis Kimetto glaubt daran, die 2-Stunden-Marke knacken zu können.

FOTO: IMAGO

INTERVIEW: **JÜRG WIRZ**

Dennis Kimetto tauchte so spät und plötzlich in der Weltklasse auf, wie noch keiner vor ihm. Erst 2012, mit 28 Jahren, lief er das erste Rennen ausserhalb von Kenia – und liess sich auch gleich als Sieger feiern. Er kommt, wie so viele seiner Landsleute, aus ärmlichen Verhältnissen, für die höhere Schule fehlte das Geld. Inzwischen ist er einer der bestbezahlten Läufer der Welt, kassiert für einen Marathonstart ein Antrittsgeld von 300 000 Dollar und lebt, wenn er nicht am Trainieren ist, in einem schönen Haus in Eldoret, der Stadt, die sie in Kenia «die Hauptstadt des Laufens» nennen.

Dennis Kimetto, wie lebt es sich als gut verdienender Topathlet?
Danke gut. Es ist schön, einer der erfolgreichsten Läufer zu sein. Ich hatte dank dem Geld, das ich mit dem Laufen verdiene, zwar schon vorher ein gutes Leben, aber seit dem Weltrekord ist es noch viel besser geworden. Die Medaille hat aber auch eine Kehrseite: Jeder kennt mich, und viele Leute wollen etwas von mir, nicht nur Ratschläge, sondern oft auch Geld. Private, aber auch Schulen und Kirchen fragen mich an, ob ich sie nicht unterstützen könne. Es ist unglaublich, wie viele Menschen mich treffen wollen, natürlich auch viele Journalisten aus dem In- und Ausland. Das ist nicht immer einfach, weil ich ja in erster Linie Athlet bin und viel Zeit zum Trainieren brauche. Und, ehrlich gesagt, ich bin nicht so gerne in der Öffentlichkeit.

Was machen Sie denn mit dem vielen Geld – auf die hohe Kante legen?
Nein, das wäre schlecht. Zuerst habe ich ein Haus für meine Eltern gebaut, dann für mich, meine Frau und unseren kleinen Sohn. Ich habe auch ein paar Häuser, die ich vermiete. Geoffrey Mutai *(ein anderer kenianischer Spitzen-Marathonläufer; Anm. der Redaktion)* sagte mir schon vor Jahren, es sei besser, das Geld in Grundstücke und Häuser zu investieren, anstatt grosse Summen auf dem Bankkonto zu haben. Wenn du diesem Ratschlag folgst, hast du nie viel Geld zum Ausgeben.

Sie haben aber doch auch einiges in Ihr Haus in Eldoret gesteckt: Parkettboden, Ledersofas, Brokat-Vorhänge und überall Blumen und Früchte.
Ja, natürlich darf man sich auch etwas leisten. Ich habe auch einen Toyota Prado und einen Pick-up und nicht einfach einen alten Nissan Sunny. Was die Inneneinrichtung betrifft: Das alles hat meine Frau Caroline ausgesucht. Sie liebt Blumen über alles; die im Haus sind allerdings künstlich.

Wie oft sind Sie denn überhaupt zu Hause? Das Trainingscamp von Volare Sports ist ja fast zwei Autostunden von Eldoret entfernt. Der Ort heisst Kapn'getuny, ein paar weit verstreute Häuschen und Hütten im kenianischen Niemandsland, irgendwo zwischen Eldoret und Nakuru.
Deshalb ist der Ort ideal zum Trainieren, es gibt hier keine Ablenkung. Alle 24 Läufer verbringen die ganze Woche im Camp. Die Häuser gehören Geoffrey Mutai. Er stellt sie unserem Team zur Verfügung und wird dafür vom Management bezahlt. Wir haben Zweibettzimmer, einen Aufenthaltsraum und auch Pay-TV, das alle grossen Marathons zeigt. Wir trainieren von Montag bis Samstag zweimal am Tag, meistens um 6 Uhr und um 10 Uhr. Am Nachmittag machen wir unsere persönlichen Sachen, erholen uns oder haben Physio. Am Samstag nach dem zweiten Training fahren wir nach Hause, der Sonntag ist trainingsfrei, da gehen wir in die Kirche. Der grosse Unterschied zu den meisten anderen Camps: Wir haben keinen Koch. Am Sonntagabend kommen wir mit Esswaren für die folgende Woche ins Camp. Jeder kocht für sich.

Geoffrey Mutai, siebenfacher Marathonsieger, darunter in Boston, New York und Berlin, ist so etwas wie der Teamleader im Camp. Ist er es auch, der das Training bestimmt?
«Bestimmen» ist vielleicht nicht das richtige Wort. Geoffrey präsentiert uns seine Ideen und wir diskutieren in der Gruppe darüber. Aber meistens machen wir, was er vorschlägt. Die spezifische Marathonvorbereitung dauert drei Monate. Am Anfang gibt es sehr viele lange Läufe, viele Kilometer. In der Regel haben wir einen langen Lauf pro Woche, das heisst 38, 40 oder 42 Kilometer, in der nächsten Woche dann vielleicht 30. Im ersten Monat kommen wir so auf bis zu 260 Kilometer pro Woche. Dann wird der Umfang auf etwa 160 bis 170 Kilometer reduziert, dafür wird jetzt die Qualität wichtig, das heisst Tempoläufe und Fahrtspiele, zum Beispiel 20 mal 2 Minuten schnell, 1 Minute langsam. Wir machen in dieser Phase auch Hügel-Wiederholungen. Wo wir trainieren, ist es nirgends flach, auch das Schnelligkeitstraining machen wir im hügeligen Gelände.

Geoffrey Mutai war es auch, der Sie zu Volare Sports holte. Wie hatte sich dieser Kontakt damals entwickelt?
Nach den acht Primarschuljahren konnte ich keine höhere Schule besuchen, weil das Geld fehlte. So half ich dem Vater ein wenig zu Hause und lief daneben für mich – ohne Trainingsplan und ohne Ziel. Manchmal begegnete ich Geoffrey und seiner Gruppe; das Camp ist

In wenigen Jahren zur Weltspitze

Marathon-Weltrekordhalter Dennis Kimetto

Geboren	22. Januar 1984
Wohnort	Eldoret, zusammen mit seiner Frau und dem zweijährigen Sohn
Grösste Erfolge	
2011	1. Halbmarathon Nairobi
2012	1. Halbmarathon Ras Al Khaimah, 1. Halbmarathon Berlin, 1. BIG 25k Berlin (WR), 2. Marathon Berlin
2013	1. Tokio-Marathon und Chicago-Marathon (beide mit Streckenrekord); 2014: DNF Boston, 1. Berlin-Marathon (WR)
Bestzeiten	Halbmarathon: 59:14 (2012 Berlin) 25 Kilometer: 1:11:18 h (2012 Berlin, WR) Marathon: 2:02:57 (2014 Berlin, WR)

Das «schnellste Pferd im Stall»: Manager Gerard van de Veen mit Aushängeschild Dennis Kimetto.

Läufer-Manager Gerard van de Veen

IN KURZER ZEIT ZUR TOPADRESSE

Wie Gerard van de Veen Manager von Geoffrey Mutai, Wilson Kipsang und dann auch von Dennis Kimetto wurde.

Mit Dennis Kimetto, Wilson Kipsang und Geoffrey Mutai hat der 61-jährige Holländer Gerard van de Veen die drei besten Marathonläufer unter Vertrag. Wie so oft im Leben half auch in seinem Fall der Zufall mit oder das Glück des Tüchtigen. «Ich verfolgte die bekannten Athleten in der Zeitung, aber mehr war da nicht», erzählt er. Bis das Jahr 1982 kam. «Wir organisierten auf dem Campingplatz meiner Schwiegereltern in Voorthuizen einen 10-Kilometer-Lauf. Schon bald war ich auch der Platzspeaker.» Dabei machte er seine Sache so gut, dass er auch von anderen Veranstaltern angeheuert wurde. So ging es weiter. Beruflich war der ausgebildete Sozialarbeiter van de Veen aber noch immer Manager einer Firma, die mehrere Tausend Miethäuser verwaltete.

2004 trat Lornah Kiplagats Ehemann Pieter Langerhorst an van de Veen heran und fragte ihn, ob er nicht ein paar seiner Athleten betreuen könnte. Nach einer Bedenkzeit und einer halbjährigen Versuchsphase startete Gerard van de Veen 2005 schliesslich als Fulltime-Manager mit seiner Firma Volare Sports. Und er hatte Glück: Mit Langerhorsts Läufern, die jetzt seine waren, belegte er in Frankfurt die Ränge eins bis drei. «Ich hätte mir keinen besseren Start wünschen können», lacht er und erzählt, wie er Geoffrey Mutai und Wilson Kipsang verpflichtete: «2007 verfolgte ich in Eldoret den Kass-Marathon und sah, wie Geoffrey Mutai als Zweiter ins Ziel kam. Wilson Kigen, mit dem ich mir das Rennen anschaute, sagte zu mir: «Gib diesem Jungen eine Chance, er verdient es.» Das war der Anfang einer ausserordentlich erfolgreichen Zusammenarbeit.

Und wie kam van de Veen zu Wilson Kipsang? «Im Mai 2007 erhielt ich von einem meiner Athleten ein Mail, er trainiere mit einem Jungen, der wirklich sehr stark sei. Ich schrieb zurück: Im Moment habe ich leider kein Rennen für ihn. Doch dann verletzte sich einer meiner Athleten und Wilson bekam die Chance. Und er nutzte sie! Dennis Kimetto wurde mir von Geoffrey Mutai empfohlen und unser neuestes Juwel, Geoffrey Ronoh, von Wilson Kipsang. Das Glück fällt allerdings nicht einfach so vom Himmel, wir arbeiten hart. Neben dem Camp mit Geoffrey Mutai und Dennis Kimetto haben wir auch ein Camp mit Wilson Kipsang in Iten und ein weiteres in Kericho, dazu ein paar Läufer in Nyahururu und Kapsabet, insgesamt etwa 50 Läufer. Mehr können wir nicht nehmen, weil wir sonst keine Rennen für sie finden. In Voorthuizen sind mein Schwiegersohn, zwei meiner Töchter, ein Bruder und auch meine Frau in der Firma engagiert.»

«Der Sonntag ist trainingsfrei, da gehen wir in die Kirche.»

nicht sehr weit vom Ort, wo ich lebte. Ich hatte damals keine guten Schuhe und keine Trainingskleider. Geoffrey half mir mit allem, und als er mich 2008 fragte, ob ich mich seiner Gruppe anschliessen wolle, sagte ich natürlich sofort zu. Für mich war ein Traum Wirklichkeit geworden. Ich wollte so werden wie er.

Ein Jahr später liefen Sie bereits die ersten nationalen Rennen, und dann ging alles sehr schnell …
Ja, das stimmt. 2011 gewann ich den Halbmarathon in Nairobi. Ein Jahr später nahm mich Gerard van de Veen unter Vertrag, ich lief den Halbmarathon in Ras Al Khaimah und gewann. Dann siegte ich beim Halbmarathon in Berlin und verbesserte beim BIG 25k in Berlin den Weltrekord. Ende September wagte ich mich an meinen ersten Marathon und wurde – ebenfalls in Berlin – Zweiter hinter Geoffrey Mutai.

Ihre Marathonpremiere in Berlin gab einiges zu reden. Nicht nur, weil Sie mit 2:04:16 Stunden die schnellste Zeit für einen Debütanten erzielten, sondern auch, weil Sie Geoffrey Mutai nicht angriffen und einen Schritt hinter ihm ins Ziel liefen. Es sah beinahe nach Absprache aus. Schliesslich sicherten Sie ihm so die halbe Million Dollar für den Sieg in der Marathon-Majors-Serie.
Ehrlich gesagt; es bestand keine Abmachung zwischen Geoffrey und mir. Ich war zu müde, ich konnte nicht mehr zulegen und war ganz einfach froh, meinen ersten Marathon so gut hinter mich gebracht zu haben. Wenn es sich nicht um Geoffrey gehandelt hätte, hätte ich vielleicht schon versucht, meine allerletzten Reserven aus meinem Körper zu pressen, vielleicht hatte ich ein bisschen zu viel Respekt. Aber mit dem Geld hatte es nichts zu tun.

2013 folgten die Siege in Tokio und Chicago, beide Male mit Streckenrekord. Dann mussten Sie in Boston verletzt aufgeben. Im fünften Marathon, nur zwei Jahre nach Ihrem ersten, schafften Sie in Berlin den Weltrekord. Wie ist das möglich?
Es gibt kein Geheimnis. Es ist harte Arbeit, Hingabe und Talent. Geoffrey sagt oft, für uns seien die Trainings härter als die Rennen. Ich denke, er hat recht. Als ich im Oktober 2013 in Chicago den Weltrekord nur um 22 Sekunden verpasste, wusste ich, dass ich es in Berlin schaffen kann, wenn das Wetter mitspielt und die Tempomacher einen guten Job machen. Wichtig war auch, dass Emmanuel Mutai bis wenige Kilometer vor Schluss mit mir war, wir haben uns gegenseitig angetrieben. Ich hatte in der Vorbereitungszeit eigentlich nur einmal Zweifel, als ich mir Ende Juli eine Muskelverletzung zuzog und zwei Wochen lang nur leicht joggen konnte. Da dachte ich sogar daran, auf einen Start in Berlin zu verzichten.

FOTOS: JÜRG WIRZ

Euphorische Begrüssung nach dem Weltrekordlauf in Berlin: Förderer Geoffrey Mutai (links) begrüsst seinen «Schützling» Dennis Kimetto.

Am 26. April kommt es in London zum nächsten grossen Showdown: Acht Läufer mit einer Bestzeit von unter 2:05 Stunden stehen am Start, darunter die Nummern eins bis sechs des letzten Jahres!
Ich freue mich darauf und werde bereit sein, egal, ob es in Richtung Weltrekord geht oder ob es, wie so oft in London, wenn die Allerbesten am Start sind, auf der zweiten Streckenhälfte zu einem taktischen Rennen wird. Ich hoffe, dass mich der kenianische Verband dann für die Weltmeisterschaft in Peking selektioniert. Denn ich möchte auch Medaillen gewinnen. Nur dann werde ich als einer der grössten Marathonläufer in die Geschichte eingehen.

Marathon-Weltrekordentwicklung seit 1985

WANN GEHTS UNTER ZWEI STUNDEN?

Innerhalb der letzten dreissig Jahre ist der Marathon-Weltrekord um gut vier Minuten von 2:07:12 h auf 2:02:57 h gesenkt worden. Das entspricht – über die gesamten 42,195 Kilometer (!) – einem sagenhaften Kilometer-Durchschnitt von 2:55 Minuten oder anders ausgedrückt einem Durchschnittstempo von über 20 km/h! Die Weltrekordentwicklung im Überblick.

1985	Carlos Lopes POR	Rotterdam	2:07:12
1988	Belayneh Densimo ETH	Rotterdam	2:06:50
1998	Ronaldo da Costa BRA	Berlin	2:06:05
2002	Khalid Khannouchi MAR/USA	London	2:05:38
2003	Paul Tergat KEN	Berlin	2:04:55
2007	Haile Gebrselassie ETH	Berlin	2:04:26
2008	Haile Gebrselassie ETH	Berlin	2:03:59
2011	Patrick Makau KEN	Berlin	2:03:38
2013	Wilson Kipsang KEN	Berlin	2:03:23
2014	Dennis Kimetto KEN	Berlin	2:02:57

(Offizielle Weltrekorde gibt es erst seit Paul Tergat 2003, zuvor wurden sie als Weltbestleistungen deklariert).

Nach Ihrem Weltrekord in Berlin wurde viel diskutiert, ob schon bald jemand den Marathon unter zwei Stunden laufen wird. Was denken Sie?
Ich denke, es ist möglich, unter zwei Stunden zu laufen, und zwar nicht erst in 10 oder 20 Jahren, sondern auch für die jetzige Läufergeneration, auch für mich. Was es dazu braucht: Mit dem harten Training fortfahren, vielleicht ein weiteres Jahr, keine Verletzung und ein sehr starkes Feld mit sehr guten Tempomachern.

Und was antworten Sie den vielen Skeptikern, die sagen, solche Leistungen seien ohne Doping doch gar nicht möglich?
Die sollten mal eine Woche in unser Camp kommen und sehen, wie hart wir trainieren. Wenn wir im Camp sind, gibt es nur vier Sachen: Training, Erholung, Essen und Schlafen. Wir ernähren uns sehr natürlich, verwenden aber auch Ernährungs-Supplemente, Isostar und Powerbar. Das Dopingproblem ist eine sehr traurige Sache. Es scheint, dass einige Athleten glauben, es gäbe eine Abkürzung auf dem Weg zum Erfolg. Aber die gibt es nicht. Es ist harte Arbeit und Disziplin. Ich denke, alle, die in einen Dopingfall verwickelt sind, auch die Manager und Trainer, sollten auf Lebzeiten gesperrt werden. *f*

JÜRG WIRZ war von 1985 bis 1996 Chefredaktor der Zeitschrift «Der Läufer» und bis 1998 von FIT for LIFE. Er ist ein ausgewiesener Lauf- und Leichtathletikfachmann und lebt seit 1999 als Journalist, Buchautor und Übersetzer in Kenia.