

LAUFZEIT & CONDITION

08083 | 46. Jahrgang
 DEUTSCHLAND 3,90 €
 ÖSTERREICH 4,50 €
 SCHWEIZ 7,80 CHF
 LUXEMBURG 4,50 €

5/2016

www.laufzeit-condition.de

LASS' ROLLEN
 ALTERNATIVE
 BELASTUNGEN

**ES WIRD
 HEISS**

VARIANTEN FÜRS
 SOMMERTRAINING

**LG VIERNHEIM
 MOBILISIERT**

KURZES DING
 AKTUELLE
 LAUFSHORTS

ANSTIFTER
 DEUTSCHLANDS
 SCHNELLSTER
 HOTELCHEF

TITELTHEMA

RICHTIG SATT?

SPORTERNÄHRUNG – MYTHEN UND WAHRHEITEN,
 EINKAUFSTIPPS UND ESSGEWOHNHEITEN



LESEPROBE

**DIE 42,195 KM IM BLICK:
 PRAXIS-TRAININGSPLAN**

BERLIN

TRIO FÜR RIO BEIM
 HALBMARATHON

HAMBURG

REKORD IN DER
 MORGENFRISCHE

WIEN

MARATHON DER
 EMOTIONEN



701 Zimmer und Bestzeiten

Jan Patrick Krüger – ein laufender Manager im Porträt

Von Matthias Thiel



as ist also der Chef. Auf einen ganz entspannten Jan-Patrick Krüger treffe ich in der Lobby des „Hotel Berlin, Berlin“ am Lützowplatz. Das weiße Hemd spannt nirgends. Das schmal geschnittene Sakko, abgerundet mit Einstecktuch, passt perfekt zum gut gelaunten Generalmanager, Jahrgang 1972. Eben der Chef „vons Janze“, wie man in Berlin so sagt, aber ...

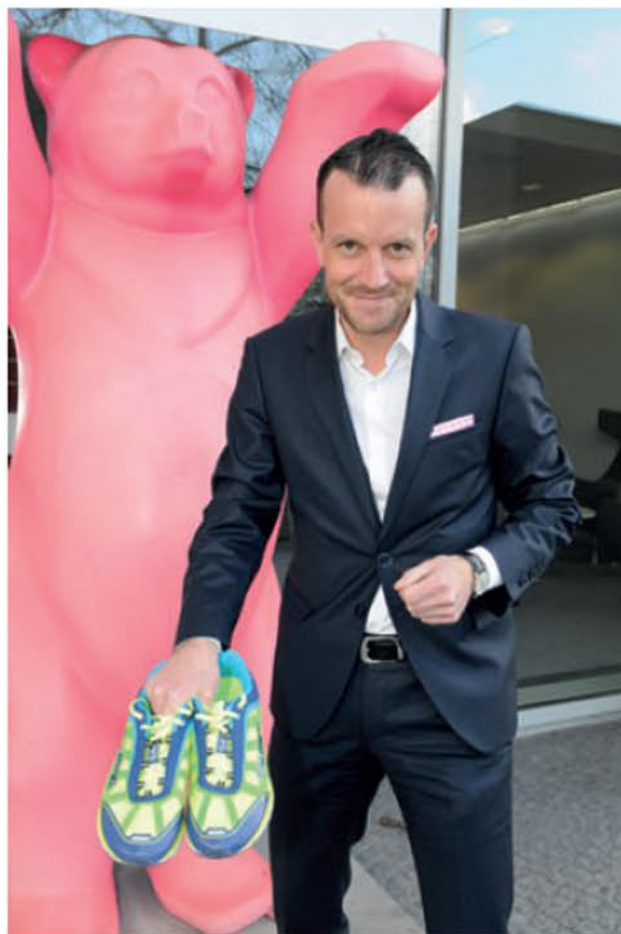
... welches von den über 10.000 Hotels in Deutschland wird schon von einem Läufer geleitet, der eine Marathon-Bestzeit von 2:46:22 Stunden im Trainingstagebuch zu stehen hat? Wie geht das zusammen, die Verantwortung für 200 Mitarbeiter, rund 1000 Gäste täglich, 701 Hotel-Zimmern und 48 Tagungsräumen? Da müssen wir doch ein wenig weiter ausholen.

„Eigentlich bin ich schon immer gelaufen, damals mit 6 Jahren mit meinem Vater – damals nannte man das noch Waldläufe – und dann immer mehr oder weniger dabei geblieben, aber ohne Zeiten vor Augen zu haben“, erinnert sich Jan-Patrick Krüger. Die Motivation zu mehr hatte ihn dann während eines Auslandssemesters in San Diego „ereilt“. In dem sportlichen Umfeld begann er, die Distanzen ständig zu erhöhen, immer weiter zu laufen, mit Spaß an der Bewegung und alles nach eigenem Gefühl. „Einen Trainingsplan hatte ich nicht. Das Thema stand da auch noch gar nicht an.“

Nach seiner Rückkehr nach Deutschland fühlte er sich so gut gewappnet, dass er für den Köln-Marathon 2001 meldete. Der erste Wettkampf über die klassische Lauf-Distanz. Krüger runzelt ein wenig die Stirn: „Im Rückblick gibt es nur ein Wort, das dieses Erlebnis beschreibt: schmerzhaft! Und besonders bewusst wurde mir das ganz im Norden von Köln, in Niehl. Da ist nichts, kein Zuschauer, keine Band, nur Industriegelände, so dass man sich wirklich völlig auf sich selbst konzentrieren kann und dann jede Faser im Körper spürt.“ Aber nun wusste er zumindest, wie es sich anfühlt, durchzuhalten, auch wenn es irgendwann weht tut. Immerhin standen 4:05 Stunden zu Buche.

Leistungssprung in London

Weiter ging es mit wechselnden Intensitäten, um unter vier Stunden zu kommen. „Da ging auch mal was in die Hose“, lächelt er, „aber ich hatte 2002 einen Marathon mit 3:45 Stunden dabei und viel mehr Erfahrung, wie man besser und effizienter trainiert.“ Damit schaffte er 2005 in Hamburg seine 3:28 Stunden. „Meine Lehre aus diesen Jahren war: der Körper schreit nach Kontinuität. Ich habe dann immer mal einen Halbmarathon in meinen Wettkampfkalender aufgenommen, was mich zu noch besseren Zeiten motiviert hat.“ Es schien, da ist noch mehr drin, so begann er vor drei Jahren, seine Ernährung umzustellen. Mit bewussterem



Mit Berlin Buddy und Salming-Schuh am Hotel-Eingang. Weitere Lieblings-Laufschuhe sind der Adidas Boost und der Saucony Kinvara 6.

Fotos: Matthias Thiel



Vom Hotel auf die Piste: der Tiergarten liegt quasi vor der Haustür des Hotel Berlin.

und ausgewogenem Essen ging's 10 Kilo runter. Das Training gestaltete Jan-Patrick Krüger nun gezielter, „Tempoeinheiten und Intervalle kamen dazu, und ich habe mir auch einiges angelesen.“ Das nächste Ziel war unter drei Stunden beim London-Marathon 2014 zu bleiben, sein erster Marathon der WMM-Serie. Ins Training baute er auch Einheiten für mehr Beweglichkeit ein, und er übte Essen und Trinken, ohne stehenbleiben zu müssen. „Das war schon ziemlich konsequent“, resümiert er, „und mit den 2:55:27 Stunden hatte ich mein Ziel erreicht.“

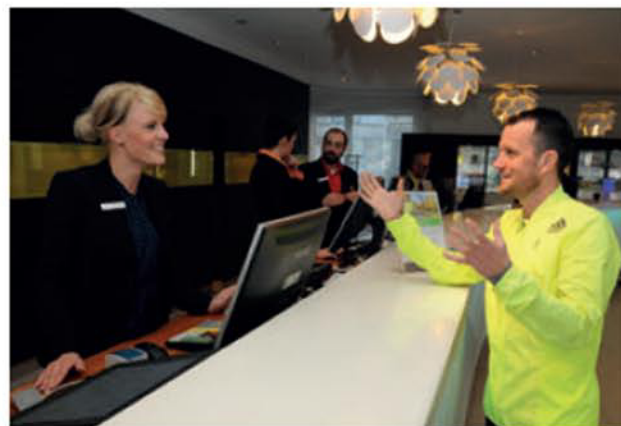
Aber es gab auch Rückschläge. Einer ist im besonders im Gedächtnis geblieben: Chicago 2014. „Es war eine einzige Katastrophe, zu windig, zu heiß. Dazu hatte ich irgendwie einen schlechten Tag und konnte meine Leistung nicht abrufen. Aber das gehört eben auch zum Marathon dazu ...“

Als besonderes Highlight erinnert sich Krüger an den Boston-Marathon 2015, für den er sich durch seine Londoner Zeit qualifiziert hatte. „Ich wollte unter 2:50 Stunden laufen. Ich fühlte mich total fit und motiviert, es war ein fantastischer Lauf. Bei Kilometer 20 standen gefühlte 1000 Mädchen aus einem Internat, die so kreischten, dass mir noch am Heartbreak Hill – da geht es auf 800 Metern Strecke fast 50 Meter hoch – die Ohren klangen. Mit meinen 2:49:49 Stunden war ich richtig stolz, auch darauf, dass so etwas neben der Familie und dem Job überhaupt möglich ist.“

Laufende Manager

Im gleichen Jahr sollte nach der Marathonbestzeit in Stockholm (2:46:22) noch die Müritz umrundet werden. Ganze 75 Kilometer am Stück – warum tut man sich das an?“ „Ich wollte herausfinden, wozu der Körper in der Lage ist, wenn man ihn vernünftig behandelt und auf ihn hört.“ Die 6:25:53 Stunden bedeuteten Platz 6 in der Gesamtwertung, „aber das tat ab Kilometer 65 richtig weh!“

Bei all dem darf natürlich das Hotel nicht „leiden“. Aber Jan-Patrick Krüger hatte die Idee, sein Hobby in den Berufsalltag zu integrieren. Unter dem – nicht ganz offiziellen – Motto „Laufen statt Bier trinken“ gründete er den „GM's Run“, also den Lauf des General Managers. „Wir sind das viertgrößte Hotel Deutschlands



„Ich bin dann mal außer Haus!“ Der General Manager weist seine Mitarbeiterin für seine Abwesenheit ein.

und haben viele Entscheider aus den unterschiedlichsten Branchen zu Gast. Viele Manager laufen gern, warum also nicht auch hier?“ Krüger hat das als Sightseeing-Tour zusammengestellt, unter anderem geht's an Siegestsäule, Schloss Bellevue, Reichstag, Brandenburger Tor und Sowjetischem Ehrenmal im Tiergarten entlang. Ganz entspannt mit 8 bis 10 Kilometern in der Stunde. Man duzt sich dort unter Läufern, dann gibt es ein Frühstücksbuffet in der Lobby, wo auch Erfahrungen ausgetauscht werden à la „Wie hast Du das geschafft, schneller zu werden, oder nach Boston zu kommen?“.

„Das hat eine richtige Eigendynamik bekommen – und mediale Aufmerksamkeit. Inzwischen buchen Gäste hier, weil sie gern mitlaufen möchten. Eine schönere Kundenbindung kann ich mir gar nicht denken“, freut sich der General Manager. Zudem sponsert die junge schwedische Laufschuhmarke Salming den Lauf und „das passt ganz gut, denn das Hotel Berlin hat skandinavische Wurzeln“.

Bei all dem bleibt auch Zeit für die Familie. Der im Rheinland Aufgewachsene – darum der erste Marathon in Köln – hat drei Kinder und auch da eine Laufmotivation parat: „Ich möchte immer so ins Ziel kommen, dass ich mit meinem 2-jährigen Sohn noch spielen kann!“ Mal sehen, ab wann der kleine Mann dann mitläuft.

