

RUNNER'S
WORLD

RUNNER'S[®] WORLD

**DAS BESTE TRAINING
IM WINTER**

**2025
WIRD
IHR
LAUF-
JAHR!**

5000

**EURO ZU
GEWINNEN!**

**Wählen Sie
die Laufschuhe
des Jahres S. 18**

**28 GRANDIOSE
LAUFABENTEUER**

**Traumhafte Laufrouen
von 6 km bis 16 Tage**

NASCHEN FÜR LÄUFER

**In der Weihnachts-
bäckerei... gibt's
gesunde Leckerei**

SEITE 48

Wunderkinder

**Diese Nachwuchsstars
brechen gerade alle Rekorde –
Fluch oder Segen?**

SEITE 54

**IMMER WARME FÜSSE
WINTERLAUFSCHUHE
IM PRAXISTEST**

Seite 42

**KARL, DER
GROSSE**

**Wie Hindernisläufer
↪ Karl Beendorf der
Sprung in die Welt-
klasse gelang**

S. 26



4 199071 606009 12

Patrick Krüger, 52

Geschäftsführer Pandox Deutschland und Hotel Berlin, Berlin

Interview RALF KERKELING
Fotos SONJA MÜLLER

Patrick, wir haben uns vor ein paar Jahren über den Laufsport kennengelernt. Wer sich mit dir unterhält, merkt schnell, wie passioniert du dabei bist. Wie hat sich deine Motivation zum Laufen über die Zeit aber auch verändert?

Es war tatsächlich mein Vater, der mich auf erste Volksläufe mitgenommen hat. Da war ich gerade mal sechs Jahre alt. Dadurch hat sich bei mir als junger Mensch eine tiefe Leidenschaft für das Laufen entwickelt. Nach und nach wurden die Strecken länger, jedoch alles in einem normalen Umfang. Wettkämpfe haben mich dabei immer motiviert, dran zu bleiben. Heute halte ich mich durch das Laufen fit. Und es hilft mir, mein Gewicht zu kontrollieren.

Im spätherbstlichen Sonnenschein genießt Jan-Patrick Krüger seine Laufrunde im Charlottenburger Schlosspark



„Laufen hilft mir, wichtige Entscheidungen zu treffen“

Würdest du dich als kompetitiven Typen beschreiben?

Ich schaffe es gut, Spaß und Ehrgeiz zu kombinieren. Aber ich brauche Ziele, die mich antreiben. Schon im Oktober plane ich mein komplettes nächstes Laufjahr. Wenn ich mich für den Berlin-Marathon entscheide, möchte ich unter drei Stunden bleiben. Bei einem Rennen wie dem Rennsteig Supermarathon setze ich mir das Ziel, unter sieben Stunden zu bleiben. Ich brauche diese Ziele, um fokus-

siert zu trainieren und gleichzeitig Spaß am Laufen zu haben.

Wie reagierst du, wenn du dein gesetztes Ziel einmal nicht erreichst?

Das ärgert mich natürlich. Aber, ich setze mir Ziele, von denen ich glaube, dass ich sie erreichen kann. Manchmal weiß ich jedoch im Voraus, dass ich nicht in der richtigen Form bin. Vor zwei Jahren bin ich den Berlin-Marathon in drei Stunden und fünfundzwanzig Minuten gelaufen. Da war mir schon vorher

TRAININGSTAGEBUCH

Strecke
Am Landwehrkanal bis Schloss Charlottenburg

Wetter
sonnig, 8 Grad

Distanz
5 Kilometer

Zeit
31 Minuten

Tempo
6:20 Min./km

klar, da es kein gutes Laufjahr für mich war. Wenn ich mein Ziel nicht erreiche, ärgere ich mich kurz, aber melde mich dann direkt für das nächste Rennen an.

Verfolgst du eine spezielle Rennstrategie?

Ich starte relativ schnell, um zu sehen, ob mein Körper das Tempo halten kann. Bei Kilometer 21 schaue ich das erste Mal auf die Uhr. Vorher verlasse ich mich ganz auf mein Körpergefühl. Wenn ich merke, dass es gut läuft, versuche ich, das Tempo durchzuhalten. Ansonsten passe ich meine Geschwindigkeit an. Manchmal laufe ich die zweite Hälfte langsamer. Das ist

ungewöhnlich, aber für mich funktioniert es.

Du hast alle Major-Marathons erfolgreich absolviert. Sticht für dich ein Event heraus?

Für mich sind das sogar zwei – Boston und Tokio. Boston ist besonders, weil ich diesen zwei Jahre nach dem Anschlag gelaufen bin. Das war zu dem Zeitpunkt noch

„Ich laufe gerne am Wasser. Wasser in der Nähe zu haben, gibt mir tatsächlich ein Gefühl von Ruhe“

sehr präsent. Die Solidarität der Amerikaner hat mich tief beeindruckt. Außerdem war es mein erster Marathon unter 2:50 Stunden. Die Strecke in Boston liegt mir einfach, auch der legendäre Heartbreak Hill. Tokio war ebenfalls besonders, da ich dort unter den Semi-Elite-Runners starten durfte und meine Marathon-Major-Serie abschließen konnte.

Was macht für dich den Berlin-Marathon aus?

Berlin ist sehr emotional, alleine schon wegen der vielen Zuschauer entlang der gesamten Strecke und der Zielgeraden durch das Brandenburger Tor. Beides ungewöhnlich und es pusht zusätzlich. Auch die Streckenführung ist ideal. Sehr flach und es gibt keine unerwarteten Steigungen. Interessanterweise bin ich meine Marathonbestzeit jedoch in Düsseldorf gelaufen. Das müsste ich vielleicht noch mal in Berlin probieren.

Hast du eine Lieblingsstrecke in Berlin?

Ich liebe es einfach am Wasser zu laufen. Mein Büro liegt im Bezirk Tiergarten. Dort ist man schnell am Landwehrkanal oder an der Spree. Auch wenn ich beruflich unterwegs bin, laufe ich oft am Wasser. Gerade in fremden Städten hilft mir das zur Orientierung. Wasser in der Nähe zu haben, gibt mir tatsächlich ein Gefühl von Ruhe und Heimat.

In den letzten Jahren hast du dich von Straßenläufen hin zu längeren Distanzen und Trails entwickelt. Beim Blick auf deine absolvierten Läufe scheint es so, als ob du vor allem Klassiker liebst.

Stimmt, könnte man meinen. Das hat sich jedoch eher unbewusst so



Zur Person
Jan-Patrick Krüger ist in Berlin als der laufende Hotelier bekannt. Der Geschäftsführer des Hotels Berlin, Berlin bot den Gästen schon an, mit ihm laufen zu gehen. Dieses Angebot nutzten selbst „normale“ Berliner. Während des Berlin-Marathon dient das Hotel vielen Lauffans als ideale Unterkunft.

Jan-Patricks Laufzeiten sind beachtlich: Seine Bestzeit liegt über die Marathondistanz bei 2:44:21 Stunden. Beim Berliner Halbmarathon lief er mit seiner persönlichen Bestzeit von 1:14:39 als Altersklassen-Vierter über die Zielinie.

Jan-Patrick Krüger und Interviewer Ralf Kerkeling kennen sich schon lange, aber sind bisher selten zusammen gelaufen. Jan-Patrick ist Ralf immer zu schnell

entwickelt. Nach den Major-Marathons habe ich nach neuen Herausforderungen gesucht. Statt zu versuchen, den Marathon immer schneller zu laufen, erschienen mir dann die längeren Distanzen reizvoller. Rennen wie Biel, Rennsteig oder den Marathon des Sables finde ich einfach spannend. Ich arbeite aber keine Bucketliste ab.

Wo liegt für dich der Hauptunterschied zwischen einem Straßenmarathon und einem Trail-Ultralauf?

Ein Marathon ist für mich eher eine physische Herausforderung – schaffe ich es, die 42 Kilometer durchzustehen, ohne Krämpfe zu bekommen? Bei Ultramarathonläufen wie dem Marathon des Sables spielt sich viel mehr im Kopf ab. Da geht es um Willensstärke und mentale Stärke, besonders unter extremen Bedingungen wie Hitze und Sand.

Das mag nun etwas pathetisch klingen, aber hat dich der Marathon des Sables, der Tage durch die Wüste geht, verändert?

Auf eine gewisse Weise schon. Was mein Körper unter Extrembedingungen leisten kann, war eine neue, wichtige Erfahrung. Ich weiß meine Gesundheit noch mehr zu schätzen. In der Wüste bist du viel mehr auf dich selbst gestellt, auch wenn du mit anderen Leuten in einem Zelt schläfst. Die Stille dort ist anders. Besonders nachts. Man setzt sich zwangsläufig viel mit sich selbst auseinander. Gleichzeitig lernst du von den Erfahrungen anderer. Das macht etwas mit einem. **Findet man dich ab jetzt nur noch auf der Trailstrecke wieder?**

Nein! Unmittelbar nach meinem ersten Wüstenultra habe ich mich direkt für den Berlin-Marathon angemeldet und war stolz, erneut unter drei Stunden finishen zu können. Der Marathon des Sables hat mich auf andere Weise gefordert. Es macht mich jedoch gleichermaßen glücklich, zu merken, dass ich noch schnell laufen kann. 

