

DER LAUFENDE HOTELIER

Laufend die Stadt entdecken. Diese schöne Idee setzt ein Berliner Hotelier seit geraumer Zeit mit seinen Gästen um. Er selbst ist dabei Stadtführer und Laufcoach in einem und nimmt seine Gäste mit auf eine interessante Laufreise durch die Hauptstadt.

TEXT Ralf Kerkeling

Wer morgens in der Innenstadt von Berlin unterwegs ist, hat die etwas ungewöhnliche Laufgruppe um den Berliner Hotelier Jan-Patrick Krüger bestimmt schon einmal gesehen. Ungewöhnlich deshalb, weil Krüger, selbst passionierter Langstreckenläufer seit frühester Jugend, morgens mit einer kleinen Anzahl an Gästen auf eine Sightseeingtour der anderen Art durch die Berliner Metropole geht. Laufend die Stadt entdecken und dabei noch etwas für die Fitness tun. Das kommt gut an bei den Gästen.

Krüger selbst liebt den Marathon. 2001 lief er nach einem Auslandssemester in San Diego seinen ersten Marathon in Köln (4:05:28 Stunden) und diese Erfahrung hat ihn seitdem nicht mehr losgelassen. „Die sportbegeisterten Amerikaner haben mich motiviert, nicht nur einfach zu laufen, sondern auch zielgerichtet zu laufen“, sagt Krüger im Gespräch mit aktivLaufen. In der Folge wurden daraus zahlreiche nationale und internationale Marathonerlebnisse. Darunter auch Klassiker wie die Marathons in Boston, Berlin und Stockholm. In Stockholm lief Krüger in diesem Jahr seine neue persönliche Bestzeit. In 2:46:22 Stunden überquerte er die Ziellinie und war damit schnellster Deutscher.

Doch wie schafft ein vielbeschäftigter Manager und dreifacher Familienvater wie Jan-Patrick Krüger es, das für diese Finish-Zeiten nötige Training aufzubringen? Gutes Zeitmanagement und Ideen sind hier gefragt. Eine dieser Ideen ist der von Krüger initiierte GM's Run. Dieser Lauf wird den Gästen seines Hotels „Berlin, Berlin“ angeboten, die Laufrunde variiert in der Länge und ist an den jeweiligen Konditionsstand der Gäste angepasst. Rund



Jan-Patrick Krüger
nimmt seine Gäste mit
auf eine Laufreise.



eine Stunde geht es durch die pulsierende Metropole, zwischen acht und zehn Kilometer werden dabei gelaufen. Einmal die Woche, oder alle 14 Tage – wie häufig die Laufrunde angeboten wird, hängt von den Gästen ab. Die Runden werden dabei auch für „Wiederholungstäter“ interessant gehalten. „Alternative Strecken gibt es genug in Berlin“, so Krüger. Vorbei geht die Laufroute an interessanten Orten und Sehenswürdigkeiten. Oft startet die Gruppe Richtung Siegessäule und läuft dann mit einem Schlenker Richtung Spree. Auch Schloss Bellevue und das Regierungsviertel werden des Öfteren „abgelaufen“. Krüger versucht dabei, das Private und Berufliche miteinander zu verbinden. So kommt er spielend auf zusätzliche Trainingskilometer und die Gäste in den Genuss einer exklusiven Führung. Beim Laufen bleibt auch Zeit für leichtes Laufcoaching. Es hätte sich in der

Zwischenzeit unter den interessierten Gästen auch rumgesprochen, wie seine Marathonzeiten seien, sagt Krüger. Aus diesem Grund sprechen ihn immer wieder Mitlaufende an und fragen nach Tipps zur Verbesserung der eigenen Bestzeit und der Lauftechnik. So hat sich auch schon mal der dänische Triathlon Meister bei Krüger ein paar „Insider-Informationen“ aus der Welt des Laufens abgeholt. Für seine persönliche Zeitenoptimierung spult Krüger zusätzliche, zielgerichtete Trainingseinheiten ab. Viel Tempo- und Intervalltraining, nicht nur blindes Kilometergeschubbe. Das hat ihm in den letzten Jahren stetig zu neuen Bestzeiten verholfen. Auch seinen Mitarbeitern ist er bei deren Fitness-Ausgleich hilfreich. „Es gibt mehrere Kooperationen mit Berliner Fitnessclubs. Man muss ja nicht unbedingt laufen. Aber die Möglichkeit für die Mitarbeiter sich fit zu halten unterstütze ich aktiv“, erklärt Krüger. Durch

den Sport habe er eine Grundgelassenheit, die ihm in vielen stressigen Situationen helfe, betont Krüger. Gerade die langen Läufe haben für den Manager einen meditativen Charakter. Hier genießt er die Ruhe, in dem sonst so durchgetakteten Tagesablauf. Wer also als Gast des Hotels „Berlin, Berlin“ in Berlin weilt und sich auf eine neue Erfahrung einlassen möchte, die Stadt zu erkunden, dem sei der laufende Manager ans Herz gelegt.

DAS HOTEL

Die pulsierende Hauptstadt bei einem „Run“ mit dem General Manager und Marathon-Experten hautnah zu erleben – das ist einzigartig und garantiert ein unvergessliches Erlebnis.

Aktuelle Informationen, Termine und Anmeldung unter:

Tel: +49 (0)30 2605-3002
Mail gms.run@hotel-berlin.de
hotel-berlin.de/gms-run

Das 4-Sterne-Superior Hotel Berlin, Berlin liegt mitten im lebendigen Herzen der Bundeshauptstadt Berlin. 1958 eröffnet, gehört das Hotel mit seinen 701 modernen Zimmern und Suiten zu den größten Hotels in Deutschland.

JAN-PATRICK KRÜGER

Name: Jan-Patrick Krüger

Alter: 43

Beruf: Hotelmanager

Sportliche Erfolge:

Stockholm Marathon 2015: Mit 2:46:22 persönliche Bestzeit und schnellster Deutscher (100. Platz von 20.000 Teilnehmern).

Boston Marathon 2015: In 2:49:49 als sechst-schnellster Deutscher ins Ziel gelaufen (916. Platz von über 30.000 Teilnehmern).

Halb-Marathon in Kopenhagen 2015: In 1:16:46 als schnellster Deutscher ins Ziel gekommen (Platz Nr. 155 von knapp 25.000 Teilnehmern).

Vier der sechs Städte der World Marathon Majors (Boston, London, Berlin, Chicago) wurden bereits absolviert.

35. Vattenfall Halbmarathon Berlin: In 1:18:09 auf den 197. Platz von über 56.000 Teilnehmern.

