



# Ezekiel Kemboi auf Weltrekordjagd

Von Herbert Steffny

**J**a, ich gebe zu, ich bin ein Fan von Ezekiel Kemboi! Der Hindernislauf war früher auch meine Disziplin als Jugendlicher mit einem 5. Platz bei der Jugend-DM. Als 30-Jähriger lief ich 8:45 min über 3.000 m Hindernis. Mein Talent lag allerdings auf der Straße. Aber 3.000 m Hindernis blieb eine heimliche Liebe.

1988 lernte ich in Iten/Kenia den Nachwuchsläufer Matthew Birir kennen. Ich lud den 15-Jährigen und seine Laufkumpels zum Essen ein: Ugali-Maispampe mit Bohnen und Rührei. Er erzählte von seinem Traum, mal ein ganz großer Läufer zu werden. Matthew war damals bei Brother Colm O'Connell einer der Top-Läufer an der St. Patricks High School. Vier Jahre später gewann er gerade 20-jährig in Barcelona Hindernis Olympiagold - „mein“ Matthew!

2011 stoße ich zufällig auf der Kazimungi Farm von Kipchoge Keino bei Eldoret auf einen seiner Nachfolger. „Kennst Du den da hinten?“, fragte mich Trainerlegende Jimmy „Simba“ Beauttah auf der Crossbahn des Trainingcenters und wies auf einen schmalen Läufer, der zum Tor reinschlenkerte. „Der ist 3.000-m-Hindernis-Olympiasieger“, entgegnete Simba lapidar. „Ezekiel Kemboi?!“ Den durfte ich mir nicht entgehen lassen.

Ezekiel Kemboi erwies sich als erstaunlich unkompliziert und locker. Was er denn heute trainiert habe, war meine Einstiegsfrage. Er kam von einem 30-km-Lauf zurück. Erstaunlich! Ich fragte nach: „30 km, das ist ja wie im Marathontraining.“ Wie viel km er denn momentan pro Woche trainiere? „So 220 km sind es zur Zeit schon“, kam seine aufschlussreiche Antwort. Es war Februar. Er sei momentan im Aufbau-training, da mache er eben viele km. „Aber in der Wettkampfsaison, im Mai oder Juni, da wird es doch wohl spezieller, oder?“ hake ich nach. Ja klar, dann trainiere er vielleicht nur noch 140 km, läuft vermehrt Intervalle und absolviert Hindernistechnik zur Vorbereitung auf den Jahreshöhepunkt.

Seine vielen km und der lange Lauf im Grundlagentraining machen mir Spaß. Das erinnert mich an Karl Fleschen und Frank Zimmermann, die in Troisdorf am legendären 28.4.1979

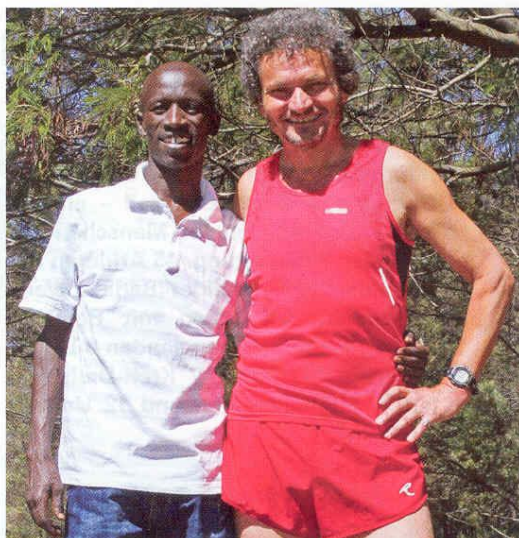
sensationelle 27:36,8 und 27:42,8 über 10.000 m liefen. Bundesrepublikanischer Rekord! Zeiten, die heute bei uns nicht mehr erzielt werden. Beide liefen dafür 170 bzw. über 200 km pro Woche. Und am Wochenende immer einen langen Lauf, so Karl, mit dem ich mich in der Jugend bei Rennen in der Eifel duellierte.

Ezekiel Kemboi ist ein Meister im Trainingsaufbau. Er beherrscht die Kunst, perfekt auf den Punkt fit zu sein. Vor und nach den Meisterschaften kann man ihn ruhig besiegen. Man traute ihm beim kenianischen Leichtathletik-Verband über die Jahre derart viel zu, dass man ihn selbst berücksichtigte, wenn er bei Ausscheidungsläufen in Nairobi nur noch die Hacken der „jungen Wilden“ sah. Mit zwei Olympiasiegen (2004, 2012), drei Weltmeistertiteln (2009, 2011, 2013) und dreimal WM-Silber (2003, 2005, 2007) ist er fraglos der erfolgreichste Hindernisläufer aller Zeiten.

In der kenianischsten aller Laufdisziplinen fehlt dem 31-Jährigen nur noch der Weltrekord. Seine Bestzeit von 7:55,76 min ist nur gut 2 sec von der Marke seines früheren Landsmannes Stephen Cherono entfernt. Als Fremdenlegionär für Petro-Dollars stellte dieser 2004 für Qatar unter dem illustren Namen Saif Saeed Shaheen den Weltrekord mit 7:53,63 min auf. Statt auf Marathon umzusatteln, wie ursprünglich 2011 nach der WM in Daegu geplant, hat Kemboi noch eine Rechnung offen.

„Es ist Zeit, den Weltrekord nachhause zu bringen!“, sagte er anlässlich der Eröffnung der neuen Kunststoffbahn am 2. Februar in Iten/Kenia. „Zunächst wollte ich alle Medaillen, 2014 will ich mich auf Zeiten konzentrieren.“ Dreimal lief er bereits unter 8:00 min.

Den König des Wassergrabens wurmte es zudem, dass er sich dreimal mit WM-Silber begnügen musste. Auch das motivierte ihn, das Thema Marathon aufzuschieben und in Moskau 2013 noch den Hattrick zu vollenden. Dort war er dem aufstrebenden Junioren-Weltrekordler Conseslus Kipruto im entscheidenden Moment überlegen. Kemboi ist nicht nur ein Meister des Timings beim Trainingsaufbau, sondern auch der Taktik. Mal versteckt er sich hinten, um dann in einem unwiderstehlichen Spurt davonzuziehen. Oder



SPIRIDON-Mitarbeiter Herbert Steffny mit Hindernis-Ass Ezekiel Kemboi. Foto: SPIRIDON-Archiv

er schockte die Konkurrenz mit überfallartigen Tempoverschärfungen. Der Unberechenbare behauptet von sich, während des Rennens in den Köpfen der Gegner lesen zu können. Er wisse genau, wann er attackieren müsse.

Kemboi hatte 2012 Probleme außerhalb des Stadionovals. Im Juni klagte ihn eine Frau an, dass er sie mit sexuellen Absichten nach einem gemeinsamen Barbesuch in Eldoret mit dem Messer attackiert und verletzt habe. Für den Beschuldigten, der auf Kautionsfreigelassen wurde und selbst bei der Polizei arbeitete, stand die Olympiateilnahme auf dem Spiel. Die Verhandlung wurde auf den Herbst 2012, also auf die Zeit nach den Olympischen Spielen, verschoben. Im November zog die Frau die Anklage zurück. Sie habe Kemboi, der alles abtritt, vergeben.

Kemboi ist ein cleverer extrovertierter Showman, läuft schon mal mit einem Afro-Irokesenschnitt. Als früherer Schul-Diskjockey liegt ihm Musik im Blut. In Daegu zog er, im sicheren Gefühl den WM-Titel errungen zu haben, nach dem letzten Hindernis jubelnd austrudelnd auf die Außenbahn. Während die von ihm totgelaufenen Gegner um die Plätze taumelten, zog er sein Shirt aus und zelebrierte ein Siegestänzchen, mit dem er Usain Bolt schwer Konkurrenz machte. Tanzen sei ein gutes Bewegungs- und Koordinationstraining, so Kemboi hinterher verschmitzt. Er könne sich vorstellen, nach seiner Laufkarriere wieder als Discjockey zu arbeiten. Zuvor möchte ich noch sein Marathondebüt erleben, gerne mit dem Hindernis-Weltrekord in der Sammlung. ■

Mehr Infos zum Laufen, Laufreisen und Kenia:  
[www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)