

>>> ENDSPURT

Schnelle Fragen, schnelle Antworten. Diesmal an 400-Meter-Läufer Kamghe Gaba (LG Stadtwerke München), der sich für 2013 nicht nur sportlich Großes vorgenommen hat.

Kamghe Gaba, das neue Jahr ist erst ein paar Tage alt. Wie lauten Ihre Vorsätze für 2013?

Ich habe mir vorgenommen, etwas Gutes zu tun und es gleich in die Tat umgesetzt. Ich habe eine afrikanische Kette entworfen, die man ab sofort bei mir kaufen kann. Das Projekt heißt: „My Chain for happiness“. Alle Infos dazu gibt es auf meiner Facebook-Seite und auf meiner Homepage.

Was passiert mit dem Erlös?

Damit möchte ich Kindern in Südafrika einen schönen Tag ermöglichen: mit gesundem Essen, Bewegung und natürlich einer Menge Spaß. Der Termin soll im Frühjahr 2014 sein. Zu dieser Zeit bin ich ja traditionell zum Trainingslager in Stellenbosch. Da lässt sich das sehr gut verbinden.

2013 bringt aber auch privat eine Veränderung, oder?

Ja, das stimmt. Ich plane, in diesem Jahr meine Freundin Julia zu heiraten. Das wird ein ganz besonderer Tag, auf den wir uns sehr freuen.

Und sportlich?

Bei der WM in Moskau möchte ich endlich auch einmal im Einzel an den Start gehen.

Ein Blick zurück: Wie fällt Ihre Bilanz 2012 aus?

Durchwachsen. Die Bronzemedaille bei der EM in Helsinki war natürlich ein großartiges Erlebnis. Zuvor hatten wir ja fast schon ein Abo auf Platz vier. Dieser Erfolg hat aber auch die Erwartungen an die Olym-

„In mir schlummert noch Potenzial“

pischen Spiele weiter geschürt. Das wir dann in London so deutlich am Finale vorbeigelaufen sind, war natürlich eine herbe Enttäuschung.

Danach haben Sie Ihre Saison sofort abgebrochen ...

... ja, die Luft war einfach raus. Wir hatten uns für London Großes vorgenommen. Als das dann so danebengegangen ist, hatte ich erst einmal genug von der Leichtathletik.

In den vergangenen Wochen haben Sie viele Kilometer abgespult. Das ist doch eigentlich gar nicht Ihr Ding?

Nein, absolut nicht. Aber da ich in der Regel keine Hallensaison über 400 Meter bestreite, absolviere ich traditionell einen sehr langfristigen Aufbau in Richtung Sommer. Und dazu gehört eben auch eine ordentliche Portion Ausdauertraining. Immer nur durch die Wälder zu rennen – da bleibt der Spaß bei mir einfach ein bisschen auf der Strecke.

Was fasziniert Sie an den 400 Metern?

Das ist ganz einfach: Wenn man in einer Sache gut ist, macht sie natürlich auch Spaß.

Was ist Ihre große Stärke?

Die ersten 300 Meter. Demzufolge gibt es in Sachen Ausdauer immer noch etwas zu verbessern. Schließlich soll auf den letzten 100 Metern möglichst keiner mehr an mir vorbeiziehen.

Was war Ihr bislang schönstes Rennen?

Da gibt es zwei. Zum einen war das der Staffel-Vorlauf bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen. Das war mein erster Auftritt auf ganz großer Bühne. So etwas vergisst man einfach nicht. Zum anderen denke

ich sehr gerne an die Deutschen Meisterschaften 2006 zurück, als ich meine Bestzeit gelaufen bin.

Sie sprechen Ihren Hausrekord von 45,47 Sekunden an. Das liegt jetzt schon sieben Jahre zurück. Trauen Sie sich noch eine Steigerung zu?

Auf jeden Fall. Ich bin immer noch fest davon überzeugt, dass ich diese Zeit nicht nur im Hundertstel, sondern im Zehntelbereich verbessern kann. Ich hoffe einfach, dass irgendwann alles passt und ich mir selbst und natürlich auch allen anderen beweisen kann, dass noch mehr Potenzial in mir schlummert.

Sie starten seit 2011 für die LG Stadtwerke München, leben aber nach wie vor in Frankfurt. Was schätzen Sie an Ihrer sportlichen Heimat Bayern?

Die bayerische Mentalität. Die Stimmung im Verein – mit den Athleten und auch den Vereinsvorsitzenden – ist einfach sehr angenehm. Dazu kommt meine Verlobte ja auch aus Bayern. Die Zeit, die wir dort verbringen, genieße ich sehr. Und die bayerische Küche ist natürlich sensationell gut (*lacht*).

Wie verbringen Sie Ihre Freizeit?

Ich schneide sehr gern aus Videomaterial kleine Filme zusammen. Das ist auch der Grund, warum ich die Werbepausen im Fernsehen im Gegensatz zu den meisten anderen sehr aufmerksam verfolge.

Wäre das auch ein möglicher Berufswunsch für die Zeit nach Ihrer aktiven Laufbahn?

Das kann schon sein. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, würde ich in diesem Bereich auf jeden Fall sehr gern einmal ein Praktikum absolvieren.

Interview: Laura Kathrein Müller



Endlich Edelmetall

Es ist seiner Verletzungsanfälligkeit geschuldet, dass Kamghe Gaba überhaupt bei den Viertelmeilern landete. Denn die technischen Disziplinen kamen im Training des ehemaligen Mehrkämpfers gezwungenermaßen oft zu kurz. Seinen Job als Offset-Drucker hat der 28-Jährige schon vor Jahren aufgegeben, um sich als Sportsoldat ganz der Leichtathletik zu widmen. Bei den Deutschen Meisterschaften Mitte Juni 2012 lag der Viertelmeiler, dessen Vater aus dem Tschad stammt, lange auf Siegfürs. Letztlich musste sich der zweimalige Deutsche Meister aber mit Rang drei begnügen. Bei der EM in Helsinki (Foto) sprintete das deutsche 4x400-Meter Quartett mit Kamghe Gaba nach zwei vierten EM-Plätzen endlich aufs Treppchen. EM-Bronze folgte dann jedoch das frühe Staffel-Aus bei den Olympischen Spielen in London. Foto: von der Laage

>>> DAS LESEN SIE IN DER NÄCHSTEN AUSGABE*

ANALYSE

Der Marathon boomt weiter
Warum das Jahr 2012 auch ohne Weltrekord das stärkste in der Geschichte war

SERVICE

Trainingslager in Deutschland
In welchen Jugendherbergen Leichtathletik-Vereine gut und günstig trainieren können

VORSCHAU

Kugel-Mekka Nordhausen
Welche internationalen Asse nach der Absage von Weltmeister David Storl um den Prestige-Sieg kämpfen