

**Hallo und herzlich willkommen zum Young-Germany-Podcast! Kurz vor Beginn der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Berlin hat Young Germany den Athleten Kamghe Gaba ans Telefon bekommen. Der junge Sportler aus Frankfurt wird für Deutschland im 4x400-Meter-Staffellauf antreten. Höre jetzt Ausschnitte aus dem Telefoninterview mit Kamghe Gaba. Viel Spaß beim Zuhören!**

---

**Young Germany (YG): Wie muss man sich so einen typischen Trainingstag vorstellen?**

Kamghe Gaba (KG): Ja, also jetzt, zwischen den Wettkämpfen ist es im Vergleich zur Vorbereitung im Frühjahr eigentlich ziemlich .... ja, gelassen, würde ich mal sagen. Also, jetzt wird mehr Schnelligkeit gemacht. Am Anfang des Jahres ist es ja so, dass man eigentlich wirklich fast jeden Tag zwei Mal am Tag trainiert. Und jetzt, zwischen den Wettkämpfen, ist es halt doch so, dass man ziemlich oft nur einmal am Tag trainiert.

**YG: Wenn Sie jetzt relativ intensiv trainieren, können Sie mir da sagen, wie Ihre Ernährung aussieht?**

KG: Also, ich versuche jetzt schon so gut wie möglich auf die Ernährung zu achten. Dass ich halt jetzt viel Fisch und Geflügel halt als Eiweißlieferant zu mir nehme. Und auch jetzt so zwischen den Mahlzeiten nicht so viel Zucker zu mir nehme. Und auch mit den Getränken: Also, so Cola und so Sachen sind eigentlich momentan überhaupt nicht mein Ding. Ich versuch' mich da schon so ein bisschen auf Wasser und Schorlen und so zu konzentrieren.

**YG: Viele Leichtathleten sagen ja, dass die letzten 100 Meter beim 400-Meter-Lauf die reinste Qual sind. Wie fühlen sich denn die letzten 100 Meter aus Ihrer Sicht an?**

KG: Ja, also, ich kann das eigentlich nur bestätigen, dass die letzten 100 Meter extrem anstrengend und Kräfte raubend sind.

**YG: Und was rechnen Sie sich bei der WM jetzt aus?**

KG: Ja, bei der WM bin ich da jetzt eigentlich ganz optimistisch. Ich denk' mal, dass wir mit der Staffel auf jeden Fall ins Finale kommen können. Wenn wir dann im Finale sind, sind – denk' ich – alle Möglichkeiten offen.

**YG: Jetzt habe ich gesehen in Ihrem Porträt auf der Website, dass Sie 2,02 Meter groß sind. Ist das für Sie ein Vorteil?**

KG: Ich denk', gerade bei 400 Metern kann man das nicht unbedingt sagen. Also, ich denke, es hat genauso Vorteile als auch Nachteile. So im Alltag, würd' ich sagen, hat's eigentlich nur Vorteile. Bis auf, dass man sich vielleicht morgens nach dem Aufstehen, wenn man noch nicht so ganz wach ist, mal den Kopf am Türrahmen anhaut. Das ist mir heute Morgen passiert. Aber...ja, ansonsten bin ich eigentlich mit meiner Körpergröße so rundum zufrieden.

**YG: Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten, wo die Beurteilung der Leistung sehr subjektiv ist, hat man ja in der Leichtathletik die messbare Zeit als Orientierung. Und als Außenstehender denkt man immer: Es muss doch recht anstrengend sein, dieser Kampf gegen die Uhr. Ist das in der Tat so? Und wenn ja, wie halten Sie die Motivation hoch?**

KG: In der Leichtathletik ist ja jede Disziplin auf Zahlen basiert, also, der Erfolg. Und von daher kann man das dann immer ziemlich gut abhängig machen, ob man jetzt gut oder schlecht war. Die Motivation, die kann man sich ja darin auch soweit wieder ganz gut an Land ziehen, indem man ja da so einen festen Punkt hat, wo man halt weiß: O.K., ich bin jetzt im letzten Jahr so und so schnell gelaufen, und möchte im nächsten Jahr auf jeden Fall schneller sein. Im Fußball ist das halt was anderes, da kann man sagen: O.K., ich hab' zwei Tore geschossen, beim nächsten Mal möchte ich drei schießen. Das kann dann auch mal einfacher fallen, auch wenn man jetzt gerade mal irgendwie schlechter drauf ist. Und in der Leichtathletik ist das halt leider nicht so. Also, wenn man jetzt wirklich nicht so gut drauf ist, dann bringt man halt auch nicht die Leistung, die man sich erhofft.

**YG: Haben Sie spezielle Techniken, um sich mental auf ein Rennen vorzubereiten?**

KG: Nö, eigentlich nicht. Ich denk', dass ich da mental eigentlich so stark bin, dass ich mir gar keine Gedanken machen muss. Ich lass' mich da jetzt eigentlich nicht durch Druck oder durch irgendwelche Kommentare von anderen aus der Ruhe bringen.

**YG: Wer sind denn für Sie Ihre Leichtathletik-Vorbilder?**

KG: Die Frage kann ich so eigentlich gar nicht richtig beantworten. So Vorbilder hab' ich so jetzt eigentlich keine. Aber ich fand damals, als ich mit der Leichtathletik angefangen hab', da fand ich eigentlich immer Michael Johnson ganz toll. Aber mittlerweile hab' ich mir vorgenommen, mein eigenes Ding zu machen. Also, ich hab' jetzt niemanden, dem ich irgendwie nachstrebe oder den ich da irgendwie imitieren möchte. Ich bin ich und möchte somit auch versuchen, so mein eigenes Charakterbild auf die Bahn zu bringen.

**YG: Was machen Sie so, wenn Sie nicht trainieren?**

KG: Ja, wenn ich Freizeit hab', dann versuche ich die in erster Linie mit meinen Freunden zu verbringen.

**YG: Jetzt wollte ich noch fragen, ob Ihr Name auch eine Bedeutung hat.**

KG: Ja, also Kamghe bedeutet „Großeltern“. Den haben sich meine Eltern damals ausgedacht, da es so war: Mein Großvater, der ist schon tot gewesen, als ich auf die Welt kam, und meiner Großmutter ging's auch nicht so gut. So dass abzusehen war, dass ich halt beide nie kennen lernen werde. Und dann sind meine Eltern auf die Idee gekommen, mich „Großeltern“ zu nennen – also mit der Bedeutung. Und ja, ich finde den Namen auch ziemlich schön.

**YG: Ja, das waren auch schon meine Fragen. Dann wünsche ich noch einen schönen Tag und eine erfolgreiche letzte Trainingszeit und viel Erfolg bei der WM!**

**KG: Dankeschön!**

---

**Das war der YG-Podcast zur Leichtathletik-WM. Wir hoffen, Du hattest Spaß beim Zuhören. Bis zum nächsten Mal!**