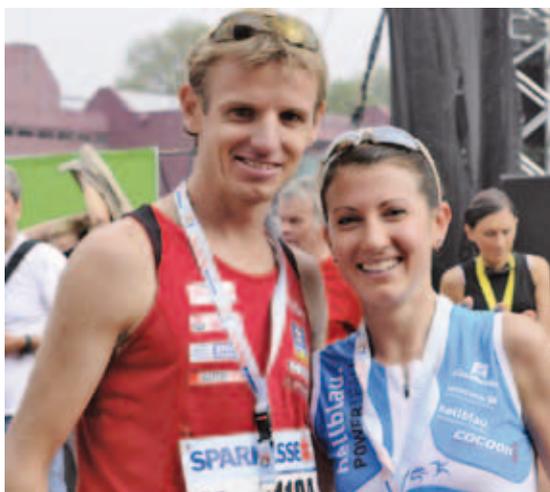


Links: Ein starkes Duo: Sabine Reiner & Markus Hohenwarter. Nach ihren 2:43:12 beim Marathon-Debüt ist von der frischgebackenen Landesrekordlerin und Vizestaatsmeisterin noch einiges zu erwarten.

Rechts: Sabine Reiner tauchte heuer wie ein Komet in der heimischen Laufszene auf.



© HELBLAUPOWERTEAM

Ein Talent tritt vor den Arlberg

IM GESPRÄCH – SABINE REINER Mit ihren überraschenden Leistungen bei „Kärnten Lläuft“ und dem WACHAUhalbmarathon 2011 blickte die Laufszene gespannt auf das Marathondebüt der 30-jährigen Vorarlbergerin Sabine Reiner beim Sparkasse Marathon im Dreiländereck.

MAG. EDITH ZUSCHMANN

Und sie enttäuschte nicht: Mit 2:43:12 Stunden rannte sie auf Anhieb die neuntschnellste Marathonzeit einer Österreicherin, unterbot den Vorarlberger Landesrekord um neun Minuten und holte sich zudem Lust auf mehr. LAUFSPORT unterhielt sich mit der neuen österreichischen Marathonhoffnung.

LAUFSPORT: Herzlichen Glückwunsch zu Deinem großartigen Marathondebüt incl. dem ersten Vize-Staatsmeistertitel bzw. den tollen Erfolgen der letzten Monate. Wie hast Du diese Zeit erlebt?

Sabine Reiner: Vielen Dank. Ich bin überglücklich mit den Leistungen, gleichzeitig aber auch überrascht. Es war unglaublich. Eigentlich laufe ich erst seit 2008 jeweils einen Halbmarathon pro Jahr, aber erst heuer beim Vienna City Halbmarathon merkte ich, wie locker und ohne Anstrengung ich 1:26:43 rennen kann. Laufen sah ich immer als perfekten Ausgleich zum Job. Ich habe nie nach einem Trainingsplan trainiert, sondern nur aus Lust und Laune heraus. Im Herbst letzten Jahres fragte mich mein Verein, ob ich nicht bei diversen Läufen mitmachen möchte. Und dann kamen im Frühsommer die Österreichischen Berglauf-Meisterschaften. Auf Anhieb erreichte ich Platz fünf und qualifizierte mich damit für die Berglauf-Europameisterschaften in der Türkei. Danach fragte mich Markus, ob ich bei „Kärnten läuft“ mitmachen möchte. Ab dann ging alles Schlag auf Schlag.

LS: Wie hast Du Deinen ersten Marathon erlebt?

Reiner: Ich hatte im Vorfeld keine Ahnung, was auf mich zukommen wird. Und so lief ich einfach los – und es ging mir sehr gut. Gleichzeitig konnte ich viele wertvolle Lehren daraus ziehen, etwa bei der Verpflichtung, wann ich was zu mir nehme.

LS: Wie kannst Du Dir diesen Leistungssprung von 1:26:34 (VCM) auf 1:16:21 (Wachau) in fünf Monaten erklären?

Reiner: Zum einen hatte ich mir früher diese Leistungen schlichtweg nicht zugetraut – ich lief meine Rennen immer ohne Leistungsgedanken. Zum Beispiel tratschte ich während des Wien-Halbmarathons das ganze Rennen hindurch mit anderen Teilnehmern. Ich hatte auch nie irgendwelche Zeitziele im Kopf. Zum anderen absolviere ich erstmals seit dem Sommer regelmäßig Tempoläufe und arbeite an meiner Schnelligkeit.

LS: Du bist mit Markus Hohenwarter, dem frischgebackenen Marathon-Staatsmeister und Sieger des heurigen Jungfrau-Marathon liiert. Welchen Einfluss hatte Markus auf Deine Laufkarriere?

Reiner: Einen sehr großen, denn er hat mein Potential erkannt und mich in den letzten Monaten unglaublich unterstützt. Wenn wir uns sehen, trainieren wir auch zusammen oder wir begleiten uns bei harten Einheiten gegenseitig auf dem Fahrrad. Vor

dem Marathon gab er mir wertvolle Tipps, das half mir sehr.

LS: Wie sieht Deine läuferische Zukunft aus?

Reiner: Ich möchte weiterhin sowohl Berg-, als auch Straßenrennen bestreiten und dabei meine Zeiten verbessern. Mir ist klar, dass die Luft jetzt dünner wird und ich um ein strukturiertes Training nicht herumkomme. Wie das 2012 aussehen wird, darüber zerbreche ich mir in den nächsten Wochen den Kopf. Eines wird mir aber immer wichtig sein: Ich möchte weiterhin so große Freude am Sport haben und es soll immer ein wichtiger Aspekt in meinem Leben bleiben. ●

INFO

ZUR PERSON

SABINE REINER

* 2. 8. 1981

Familienstand: ledig, liiert mit Markus Hohenwarter
Wohnort: Dornbirn

Ausbildung: BWL-Studium an der WU in Wien

Beruf: Angestellte im Bereich Projektmanagement für Weiterbildung in Schloss Hofen

Verein: hellbau.Powerteam

PB: Halbmarathon 1:16:21; Marathon: 2:43:12

Erfolge 2011: 2. Platz ÖSTM Marathon, 5. Platz ÖSTM Berglauf, 17. Platz und schnellste Österreicherin bei der Berglauf-EM

Hobbys: Rennradfahren, Wandern, Skitouren

Lieblingsspeise: Polenta

Traum-Wettkampf: Jungfrau-Marathon