

Laufen bewegt

LAUFEN. Sie muss sich nicht zum Laufen motivieren und verfolgt geradlinig ihre Ziele – die Vorarlberger Langstreckenspezialistin Sabine Reiner über Lech Zürs am Arlberg als optimales Berglaufgebiet und worauf man beim Laufen besonders achten sollte.

Interview: Julia Wolfschütz | Foto: Hanno Mackowitz



LECH ZÜRS ENTDECKEN MIT SABINE RAINER. Perfekte Kombination aus Höhenlage, Traumstrecken und herrlicher Natur.

ZeitRaum: Frau Reiner, Sie haben erst mit 29 Jahren die Faszination „Laufen“ – insbesondere Langstreckenlauf – für sich entdeckt. Was hat sie dazu bewogen?

Sabine Reiner: Für mich war das eigentlich nach dem Studium, als ich von Wien zurück nach Vorarlberg gekommen bin, die optimale Alternative, die Vorzüge dieser Region zu nutzen. Ich habe angefangen zu laufen, und im Speziellen in den Bergen zu laufen. Schon als Kind hatte ich eine große Leidenschaft für Berge und die habe ich wiederentdeckt. Mehr zufällig als absichtlich bin ich zu einem Wettkampf gekommen und habe dort als Newcomerin gleich gewonnen. Schnell habe ich gemerkt, dass ich in diesem Bereich recht weit vorne mitmischen kann und bin somit leicht in den Wettkampfleistungssport eingestiegen.

ZeitRaum: Sie sind eine der erfolgreichsten Österreicherinnen in ihren Disziplinen und haben heuer bei den Bergauf/Bergab Europameisterschaften die Bronzemedaille im Einzel- und im Teamwettbewerb gewonnen. Wie haben Sie sich darauf vorbereitet?

Reiner: Die EM ist eigentlich eine lustige Geschichte – erst eine Woche vorher habe ich mehr oder weniger spontan beschlossen zu starten. Ich war Anfang des Jahres sehr gut in Form. Das Nationalteam ist mit der Frage an mich herantreten, ob ich mir vorstellen könnte, bei der Bergauf/Bergab Europameisterschaft mitzumachen. Da ich noch nie bei einem derartigen Wettkampf teilgenommen habe, probierte ich zuerst im Training, wie das überhaupt funktioniert. Integriert in meinen Trainingseinheiten habe ich schnell erkannt, dass es mir sehr gut gefällt. Besonders die

abwechslungsreiche Belastung bin ich durch mein Training mit Hügelläufen und dem Bike gewohnt. Somit entschloss ich mich, bei der EM teilzunehmen. Mein Vorteil war sicher auch, dass ich sehr unbelastet vor dem Wettkampf war, da ich nicht gewusst habe, was mich dort erwartet. Ich wusste um meine gute Form, jedoch hatte ich kaum Wissen über die Form und die Limits der Konkurrenz. Schon bei der ersten Runde habe ich gemerkt, das sich das ganz gut ausgeben könnte – am höchsten Punkt der zweiten Runde habe ich dann beschlossen, mir diesen Erfolg nicht mehr nehmen zu lassen und bin nur zehn Sekunden nach der Zweitplatzierten ins Ziel gekommen. Es war ein sehr emotionaler Tag, denn es war immer ein großer Traum von mir, bei so einem Großevent eine Medaille gewinnen zu können.

ZeitRaum: Welche Ziele bleiben für Ihre Zukunft?

Reiner: Für nächstes Jahr habe ich mir drei große Ziele gesteckt. Erstens möchte ich im Frühjahr an einem Halbmarathon oder Marathon teilnehmen. Je nachdem, wie ich während des Wintertrainings arbeite und wie das Wetter passt, entscheide ich mich für die Länge – ein Marathon benötigt natürlich mehr Trainingseinheiten. Teilnehmen möchte ich auf jeden Fall in Wien oder Linz. Danach werde ich ab Mai meine ganze Konzentration auf das Bergtraining setzen, denn am 4. Juli möchte ich bei der Berglauf-Europameisterschaft in Madeira teilnehmen. Mein drittes Ziel ist noch nicht ganz sicher. Entweder ich nehme an der Bergauf/Bergab Weltmeisterschaft in England oder einem Bergmarathon teil – das hängt von meiner Form ab.

ZUR PERSON

Sabine Reiner wurde am 2. August 1981 in Dornbirn geboren. Schon in ihrer Jugend war Reiner im Kunstturnen und Faustball aktiv und begann mit 29 Jahren ihre Laufkarriere. An der Universität Wien studierte sie Betriebswirtschaftslehre. Ebenfalls ist sie Fitness- und Gesundheitstrainerin. Reiner ist Landesrekordhalterin in Vorarlberg im 10-Kilometer-Straßenlauf, Landesrekordhalterin im Halbmarathon und Marathon in Vorarlberg. Zu ihren größten Erfolgen zählt der Gewinn der Bronzemedaille bei der Bergauf/Bergab Europameisterschaft 2014 in Gap in Frankreich. Reiner lebt in Dornbirn und ist dort im Projektmanagement und als Fitness- und Gesundheitstrainerin tätig. Sie startet für das hellblau POWERTEAM.

INFO

16. – 18. April 2015 Frühjahrslauf und Yogaevent

Die ideale Vorbereitung für das persönliche Zielvorhaben im Frühling. Wichtige Tipps zum richtigen Laufen und wertvolle Infos zur Ernährung und Regeneration inklusive.

9. – 11. Juli 2015

TRAILRUNNING – Sommerlaufgenuss
Das gemeinsame sportliche Naturerlebnis steht hier im Vordergrund. Für alle Hobbyläufer, die sich gern bewegen.

19. – 22. August 2015

TRAILRUNNING – Berglauf Laufcamp
Dieses Camp bietet die Möglichkeit zur Vorbereitung für den **13. Lecher Höhenhalbmarathon am 22. August 2015**. Praktische Tipps und Tricks zum optimalen Laufstil und nützliche Theorieinputs zum Wettkampf, zur Ernährung und vieles mehr.

Infos und Anmeldung unter www.sabinereiner.com/laufcamps

Einen Überblick über die Trails in Lech Zürs am Arlberg finden Sie unter www.lech-zuers.at/laufstrecken-im-ueberblick

ZeitRaum: Das von Ihnen absolvierte Training ist hart. Wie motivieren Sie sich täglich dafür?

Reiner: Im Gegensatz zu vielen anderen Leistungssportlern ist mein Training nicht hart. Ich kann immer noch nach dem „Lust und Laune“-Prinzip trainieren und versuche bewusst, eine Wellenlinie in mein Training zu bekommen und mit stärkerer und schwächerer Belastung abzuwechseln. Motivieren muss ich mich nicht, denn Bewegung und Sport gehören für mich zum Leben. Es ist meine größte Leidenschaft und ich wäre sehr unglücklich, könnte ich es nicht machen.

ZeitRaum: Sie veranstalten in Lech Laufcamps. Was zeichnet Ihre Laufcamps aus?

Reiner: Ich denke in erster Linie ist es großartig, dass meine Camps in Lech Zürs stattfinden. Viele Teilnehmer haben nicht um die perfekte Region gewusst – besonders, dass man hier auch im Sommer soviel machen kann. Ich möchte den Teilnehmerinnen ein abwechslungsreiches Laufcamp bieten mit unterschiedlichen Trainingseinheiten. Wir haben drei Einheiten täglich: eine Laufeinheit, ein Lauftechniktraining und eine Alternativeinheit, also Stretching, Gymnastik und Krafttraining. Ebenfalls werden Wissensvorträge angeboten. Ich denke, da ist für jeden etwas dabei. Ebenfalls gibt es eine Laufbandanalyse sowie einen externen Vortrag über das Schuhwerk, Schuheinlagen und Lauftechnik. Ich berichte über meine Erfahrungen im Umgang mit Wettkampfsituationen, Stress, Regeneration und Vorbereitung. Außerdem halte

ich einen Vortrag über Ernährung. Meine Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe, möchte ich meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mitgeben. In den letzten Jahren hat sich außerdem herauskristallisiert, dass der Erfahrungsaustausch unter den TeilnehmerInnen enorm wichtig ist. Jeder hat schon das eine oder andere Abenteuer erlebt und es ist oft spannend, sich auszutauschen, zu animieren oder zu helfen. Die meisten bleiben auch im Nachhinein in Kontakt und es bildet sich eine richtige Gemeinschaft. **ZeitRaum:** Was würden Sie einem jungen Menschen mitgeben, der zu laufen beginnen möchte? Welche Tipps und Tricks gibt es für Anfänger?

Reiner: Auf jeden Fall langsam beginnen – nichts übertreiben. In kleinen Schritten mit Maß und Ziel. Wichtig ist, nie die Freude daran zu verlieren und auf seinen Körper zu hören. Die Regenerationsphasen sollten auf jeden Fall eingehalten werden. Wenn man es schafft, sein Training in kurzen und kleinen Schritten aufzubauen, ist der Effekt enorm. Steigern sollte man die Umfänge und die Intensität langsam. Zentral ist auf jeden Fall auch die Ausrüstung. Schuhe machen beim Laufen extrem viel aus und sollten optimal passen. Das weitere Training ist individuell und natürlich auch vom Ziel abhängig. Je nachdem, ob man nach der Arbeit nur den Kopf auslüften möchte oder doch plant, einmal bei einem Wettkampf mitzumachen, ob man berg- oder flachlaufen will, es gibt zahlreiche Möglichkeiten. «