



Foto: privat

Sabine Reiner mit Markus Hohenwarter

Sabine Reiner startet wieder durch

Sie war die Aufsteigerin des Jahres 2011. Mit der sehr guten Zeit von 2:43:09 Stunden lief Sabine Reiner bei ihrem Marathondebüt am Bodensee gleich zum Vizestaatsmeistertitel. Nach einer Verletzungspause Anfang des Jahres ist sie jetzt wieder fit. Text: Daniel Hofer

Sabine Reiner als Spätstarterin zu bezeichnen wäre vermessenen. Der laufinteressierten Öffentlichkeit ist die sympathische Vorarlbergerin allerdings erst seit 2011 ein Begriff. Während ihres Studiums in Wien lief sie zwar zum Ausgleich, Wettkämpfe waren allerdings kein Thema. „Eigentlich laufe ich erst seit 2008 jeweils einen Halbmarathon pro Jahr“, erklärt sie. Bis zum Vorjahr aber eigentlich mehr, um in Kontakt mit Freunden in Wien zu bleiben. Das änderte sich, als sie im Rahmen des 28. Vienna City Marathon den Halbmarathon in 1:26:43 Stunden lief – und das alles ohne spezifisches Training, wie die 30-Jährige betont: „Ich hatte nie einen Trainingsplan und habe nach Lust und Laune mehrere Sportarten trainiert.“

Es folgte der überraschende Sieg beim Bodensee Frauenlauf in Bregenz und der fünfte Platz bei den Berglauf-Staatsmeisterschaften in Riezlern. Danach ging alles ganz schnell: Platz 17 als beste Österreicherin bei den Berglauf-Europameisterschaften in Bursa, Platz 6 beim Halbmarathon im Rahmen von „Kärnten läuft!“ und die selbe Platzierung wenig später beim Wachau Marathon mit neuer persönlicher Bestzeit von 1:16:21 Stunden. Vorläufiges Highlight war das Marathondebüt beim Sparkasse Marathon im Dreiländereck, wo sie sich auf Anhieb den Vizestaatsmeistertitel holte.

„Danach hat mich der Ehrgeiz auch im Marathon gepackt. Ich wollte unbedingt meine Zeit von 2:43:09 Stunden noch verbessern“, erzählt die Läuferin heute. Ein neues Ziel war

schnell gefunden: Der Borealis Linz Donau Marathon 2012. Noch im Februar dann aber die Hiobsbotschaft: Ermüdungsbruch im Fersenbein inklusive Knochenmarksödem. „Das Marathontraining in den Wintermonaten war anstrengender als erwartet. Ich konnte nur am Abend in der Dunkelheit bei eisiger Kälte trainieren. Darüber hinaus habe ich den Fehler gemacht gleichzeitig Umfang und Intensität zu steigern“, erkennt Reiner im Nachhinein. Die Folge: Gips und darauf folgend Physiotherapie und Sporteinheiten auf dem Fahrrad sowie im Wasser.

Umso beeindruckender fiel am 10. Juni das Comeback bei den Berglauf-Staatsmeisterschaften in St. Margareten im Rosental aus. Hinter der Topfavoritin Andrea Mayr holte sich die Vorarlbergerin den Vizemeistertitel. Umso beeindruckender war die Leistung, weil ein Antreten bei den Meisterschaften zunächst gar nicht geplant war. „Da ich aber ohnehin in Kärnten war und sich meine Grundkondition kaum verschlechtert hat, habe ich mich kurzfristig und spontan zur Teilnahme entschieden“, erklärt die Freundin von Berglauf-Ass Markus Hohenwarter. Der Erfolg in Südkärnten weckt jedenfalls die Vorfreude auf kommende Ziele: „Ich werde die nächsten Monate ein paar Bergläufe und ein oder zwei Halbmarathons absolvieren, um mich auf mein Saison-Oberziel den Jungfraumarathon in der Schweiz vorzubereiten.“

Webtipp
Webtipp: www.sabinereiner.com