

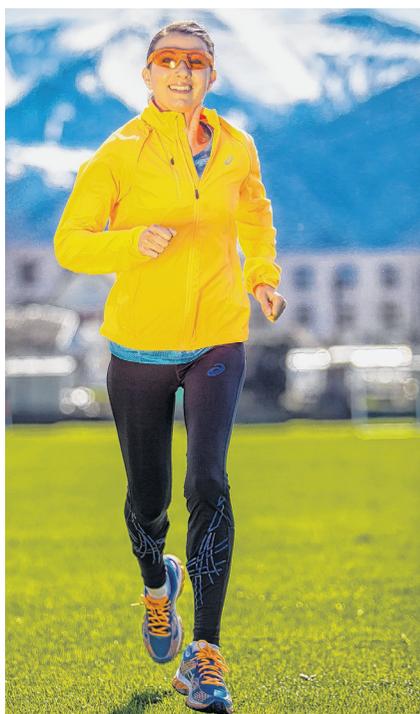
BERGLAUFEN

Die Ruhe, die frische Luft und der ständig wechselnde Untergrund unter den Füßen, das sind die Vorzüge, die Sabine Reiner beim Laufen in den Bergen liebt. Die Bergläuferin liebt abwechslungsreiche Strecken mit Wurzelwegen und steilen Anstiegen. „Da kommen meine Stärken im koordinativen Bereich richtig zur Geltung“, erklärt sie. Deshalb ist der Dornbirner Staufen auch ihr absoluter Lieblingsberg. „Mir taugt der steile Anstieg und der Schotterweg, der hinaufführt. Das Highlight ist die Aussicht von ganz oben, da fühle ich mich total frei“, schwärmt die Dornbirnerin. Schon als Kind ist sie mit ihren Eltern an den Wochenenden oft wandern gewesen, wengleich sie damals nicht immer Lust dazu hatte.

Die innige Beziehung zu den Bergen entstand deswegen auch erst einige Jahre später, als sie nach dem BWL-Studium in Wien wieder zurück nach Vorarlberg kam. Auf der Suche nach einem Ausgleich zum Berufsleben fand sie diesen im Laufsport und gleichzeitig auch ihre Erfüllung. Zu diesem Zeitpunkt dachte keiner, nicht einmal sie selbst, dass sich daraus eine erfolgreiche Laufbahn im Spitzensport entwickeln sollte. „Ich wusste nicht, dass so viel Potenzial in mir steckt, und musste erst herausfinden, zu welchen Leistungen ich überhaupt fähig bin“, betont Reiner. Sie hatte sich zwar vorher immer sportlich betätigt, aber immer nur hobbymäßig.

Aufgrund ihres außergewöhnlichen Talents wurde sie jedoch schnell zu einer fixen Größe in der nationalen und internationalen Laufszene. Gleich bei ihrem ersten Wettkampf stellte sie dies unter Beweis. Bei der Crosslauf-Landesmeisterschaft 2010 in Lustenau gewann die damals 28-jährige gleich auf Anhieb den Titel. Obwohl sie im Vergleich zu anderen Sportlern also erst recht spät mit dem Leistungssport begonnen hat, setzte sich der Erfolgslauf in den darauf folgenden Jahren

Sabine Reiner ist eine Spätberufene im Spitzensport. Erst mit 29 Jahren startete die Bergläuferin ihre Karriere. In den vier Jahren hat sie sehr viele Erfolge gefeiert, aber auch einige Rückschläge hinnehmen müssen. Für die kommende Saison fühlt sich die Dornbirnerin aber bereit.



fort. International sorgte Reiner vor allem mit dem zweiten Platz bei der Berglauf-WM und dem dritten Platz bei der Bergauf/Bergab-EM für Aufsehen. Der späte Einstieg in den Spitzensport ist für Reiner deshalb auch nicht unbedingt ein Nachteil: „Im Gegensatz zu vielen Konkurrentinnen bin ich sicher noch etwas frischer und hab deshalb immer noch sehr viel Spaß am Laufen.“

Ruhepausen gönnen

Im Bewusstsein hat sich ob der Erfolge aber doch einiges verändert: „Meine Erwartungshaltung ist sicherlich jetzt um einiges höher als zu Beginn meiner Karriere. Das hängt natürlich auch mit den Erfolgen zusammen, die ich feiern durfte“, sagt die Berg-

läuferin.

Trotz der vielen Erfolge musste sie auch einige Rückschläge verdauen. Verletzungen zwangen sie immer wieder zu längeren Pausen. Ein Umstand, der zunächst nur sehr schwer für Reiner zu akzeptieren war. „Die Ungewissheit nicht zu wissen, warum der Körper nicht mehr funktioniert, wie ich es gewohnt war, und die Erkenntnis eine Zeit lang keinen Sport auszuüben, fiel mir sehr schwer“, sagt die Dornbirnerin.

In dieser für sie lehrreichen Zeit lernte sie aber, auch mehr auf ihren Körper zu hören und sich regelmäßig Ruhepausen zu gönnen. In Absprache mit ihrem Physiotherapeuten und Trainingsberater Martin Hämmerle legt sie deshalb auch

Und sie läuft



Bei der Flowerceremony der Bergauf/Bergab EM freute sich Reiner über den dritten Platz.

ZUR PERSON

Sabine Reiner

Geboren: 2. August 1981

Geburtsort: Dornbirn

Ausbildung: BWL-Studium in Wien, Fitness- und Gesundheitstrainerin

Erfolge: 2012 Silber bei der Berglauf-WM, Langdistanz, Schweiz
2014 Bronze bei der Bergauf/Bergab-EM, Frankreich
2011, Bodensee 3-Länder Marathon Staatsmeisterin Vorarlberger Landesmeisterin

Links: Mit einem Lächeln auf den Lippen trainiert Reiner für die kommenden Bewerbe.

Rechts: Nach dem Training ist Entspannung angesagt. Da kommt die Wiese grad recht.



wesentlich mehr Wert auf die Regeneration. „Es war mein Ziel, dass ich dieses Jahr verletzungsfrei über den Winter komme, darum hab ich auch einige Laufpausen eingelegt“, erklärt Reiner. In den regenerativen Phasen setzt die 33-Jährige auf alternative Trainingsmethoden wie Spinning auf dem Ergometer oder Mountainbiken. Während der Vorbereitung auf die neue Saison hat die Unterländerin das Krafttraining noch weiter forciert. Dadurch will sie besonders die Rumpf-, Bein und Rückenmuskulatur stärken, womit für sie eine noch explosivere Laufbewegung möglich ist. Zusätzlich arbeitet Reiner auch im mentalen Bereich sehr intensiv – um mit Rückschlägen wie beispielsweise

und läuft und läuft ...



Zwei bis drei Jahre will die Bergläuferin noch im Spitzensport mitmischen.
STEURER (2), PRIVAT (2)

Verletzungen besser fertig zu werden. „Wichtig ist, dass du im Kopf genau visualisierst, dass dich auch alternative Sporteinheiten, wie Aquajogging, weiterbringen können und dazu beitragen, nach einer Verletzung wieder an vorherige Erfolge anzuschließen.“

Kein fixer Trainingsplan

Visualisierungstechniken wendet Reiner auch vor wichtigen Wettkämpfen, wie vor der Bergauf/Bergab-Europameisterschaft, an. Weil ihr beim Abwärtslaufen die Erfahrung fehlte und sie sich nur eine Woche darauf vorbereiten konnte, ist sie die Strecke gedanklich gelaufen; und bekämpfte so erfolgreich ihre Unsicherheit. Und wie sieht es mit ihrer Trainingsstruktur

aus? „In den ersten drei Jahren habe ich nur wenig geändert, weil ich mich stetig verbessert habe. Mittlerweile muss ich schon an dem ein oder anderen Rädchen drehen, wenn ich größere Fortschritte erzielen möchte.“

Dafür hat sie ein flexibles Trainingskonzept mit Hämmerle ausgearbeitet. Die Entscheidung, wann und wie lange sie einzelne Einheiten absolviert, trifft sie aber selbst. „Ein fixer Plan wäre für mich nur mit Stress verbunden und würde sich negativ auf meine sportliche Leistung auswirken. Außerdem soll der Spaß an der Bewegung immer noch an erster Stelle stehen und nicht ausschließlich der Leistungsgedanke“, verdeutlicht die Dornbirnerin. Um die

Freude an der Bewegung auch an andere weiterzugeben, organisiert die diplomierte Gesundheits- und Fitnesstrainerin Laufkurse. Erst letzte Woche war der Startschuss für die Vorbereitung zum Bregenzer Frauenlauf. Dabei versucht Reiner, vor allem mit spielerischen Methoden, Hobbysportlerinnen für den Laufsport zu motivieren und wertvolle Tipps zu geben. „Ich merke, dass meine Trainingsmethoden sehr gut ankommen, da einige Kursteilnehmer vom Vorjahr auch in diesem Jahr wieder mit dabei sind.“

Saisonvorbereitung

Beim Frauenlauf in Bregenz tritt Reiner auch selbst über die Fünf-Kilometerdistanz an. Dieser dient neben dem

„Bludenz läuft“-Event zur Vorbereitung auf die kommende Berglaufsaison. Der erste Saisonhöhepunkt sind die Staatsmeisterschaften im Juni in Rauris, Salzburg. Dort kommt es für sie unter anderem zum Duell mit der sechsfachen Weltmeisterin Andrea Mayr, die im internationalen Berglaufsport das Maß aller Dinge ist. Weil mit Mayr die stärkste internationale Konkurrentin gleichzeitig auch aus Österreich kommt, blieb Reiner ein Staatsmeistertitel im Berglauf bislang verwehrt.

Die nächsten Ziele

Dennoch ist sie mit dem bisherigen Verlauf ihrer Karriere mehr als nur zufrieden: „Ich hab schon sehr viel erreicht bisher, und das, obwohl ich keine Profisportlerin bin und Laufen eigentlich nur mein Hobby ist. Deshalb bin ich sehr dankbar für das, was ich bis jetzt erreicht habe.“ Für die diesjährige Saison sind Spitzenplätze das erklärte Ziel: „Wenn du in der Vergangenheit immer um Podestplätze mitgerannt bist, wäre alles andere natürlich ein Rückschritt und eine Enttäuschung“, erklärt Reiner. Die kommenden zwei, drei Jahre möchte die Bergläuferin noch Wettkämpfe bestreiten, ehe sie sich dann aus dem Profibereich zurückziehen will.

DAVID WEISS