

„Berglauf ist meine Passion!“

SABINE REINER IM GESPRÄCH „Berglauf ist meine Passion, aber ich suche die Herausforderung auch auf der Straße“, sagt die Vorarlbergerin Sabine Reiner.

CHRISTINA NISTELBERGER



Sabine Reiner in „ihrem Element“

Die leidenschaftliche Läuferin des hellblau. POWERTEAMS zählt zu den Top 5 der europäischen- und Top 10 der weltbesten Bergläuferinnen 2015. Nach ihrem Antreten beim Frankfurt-Marathon unterhielt sich LAUFSPORT mit der amtierenden Vizestaatsmeisterin im Berglauf über ihre Laufanfänge und bewegende Momente der vergangenen Laufsaison.

„Ich war schon als Kind sehr sportlich. Als Kunstturnerin trainierte ich im Leistungskader, spielte Faustball und war bereits damals gerne in den Bergen unterwegs“, erzählt sie. Die Liebe zum Laufen entdeckte sie aber erst später für sich: „Das war 2011, als ich nach dem Studium wieder in meine Heimat zurückkehrte und einen Ausgleich zur Arbeit suchte.“ Durch Zufall hat die Betriebswirtin an ihrem ersten Wettkampf teilgenommen und diesen prompt gewonnen. Darauf folgte gleich die erste Qualifikation für die Berglauf-EM in Bursa/Türkei. Dort wurde sie beste Österreicherin (17. Platz) – von da an, hatte die damals 29-Jährige das „Lauffieber“ gepackt ...

Der Tagesablauf von Sabine Reiner unterscheidet sich kaum von jenem, ambitionierter Amateure. Früh am Morgen schmürt sie ihre Laufschuhe und begibt sich auf eine acht bis zehn Kilometer lange Laufrunde, bevor es ins Büro geht. Nach einem Achtstunden-Arbeitstag folgt im Normalfall die zweite, etwas längere Trainingseinheit. Ihre „Long-Jogs“ absolviert Sabine

am Wochenende, die sie im Winter gern auch durch Schitouren oder Langlaufen ersetzt. Sie folgt dabei keinem starren Plan, sondern hat ihr Training in einer Art Schubladensystem organisiert. „In meinem Job bin ich oft unterwegs und kann nicht zu fixen Zeiten trainieren. Ich versuche aber, immer ein gewisses Pensum zu erreichen, das Schubladensystem hilft mir dabei.“

BEWEGENDE MOMENTE AUF MADEIRA

Ihr Highlight der Saison 2015 war die Berglauf-EM auf Madeira mit der Silbermedaille im Team- und dem 4. Platz im Einzelbewerb. „Eine EM oder WM ist etwas ganz Besonderes, das kann man nicht mit einem „normalen“ Rennen vergleichen. Man weiß nicht, wie die Konkurrenz so drauf ist, die Streckenführung ist oft schwierig. In Madeira hab' ich erkannt, dass ich mir auch bei internationalen Events ruhig mehr zutrauen kann.“

FRANKFURT-MARATHON – DNF

Die Vorbereitung auf den Frankfurt-Marathon verlief für Reiner nicht nach Plan: Intensive Arbeitswochen und acht Flüge innerhalb von zehn Tagen brachten ihren Organismus völlig aus dem Gleichgewicht: „Ich fühlte mich immer wie auf Wolken, litt an einem „Dauerjetlag“, kam gar nicht mehr runter“, erzählt die Dornbirnerin. Trotzdem hatte sie gehofft, in Frankfurt einen guten Marathon absolvieren zu können. „Berglauf ist meine Passion, aber ich suche

die Herausforderung auch auf der Straße“ sagt sie. „Eines meiner Saisonziele war die Verbesserung der persönlichen Bestzeit im Marathon – leider wurde nichts daraus.“ Ein schmerzender Hüftbeuger machte ihr einen Strich durch die Rechnung: „Ich merkte von Kilometer zu Kilometer, dass ich mich immer mehr auf meinem verkrampften Hüftbeuger konzentrierte, anstatt die Stimmung zu genießen und Freude zu haben.“ Die 34-Jährige stieg nach 21 Kilometern aus. Diese Entscheidung fiel zwar schwer, aber es war vernünftig, aus dem Rennen zu gehen und eine Verletzung zu vermeiden.

SAISONZIELE 2016

- › Verbesserung der Halbmarathon-Bestzeit (1:16:21) im Frühjahr in Linz, Wien oder Berlin
- › Teilnahme an einem Bergmarathon
- › Berglauf-EM in Arco di Trento (ITA)
- › Berglauf-WM in Sapareva Banya (BUL)

WORDRAP

Perfektes Läuferfrühstück: Müsli mit Früchten und Nüssen, dazu Kaffee mit Hafermilch

Frühstück am Wettkampftag: Reiswaffeln mit viel Honig, dazu Grüntee mit Honig

Lieblingslaufdestination: Südtirol – Dolomiten – „Seiser Alm“

An diesem Bewerb möchte ich einmal teilnehmen: Zermatt-Marathon

Weihnachtskekse: Ich greife lieber zu Trockenfrüchten und Nüssen

Winter- und Alternativtraining: Ski- und Langlauf, Rad fahren, Aquajogging, Laufbandtraining, Stabilisierungstraining, Lauferyoga.

Laufcamps in Lech, Frauenlauffreff:

Verbindung meiner Leidenschaft mit der Arbeit. Ich gebe gerne mein Wissen und meine Erfahrung aus dem Laufsport an Interessierte weiter. ☺