

August & September 2014 | € 3,50

TRAILRUNNING SZENE

DAS TRAILRUNNING MAGAZIN
AUS ÖSTERREICH

Schneller bergauf

So werden Höhenmeter zum Kinderspiel

Jetzt wirds fruchtig

Marmelade, Saft, Likör

Verpeilt übers Verpeiljoch

Pitztal Trail



Trail Talk mit Sabine Reiner

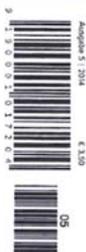
Pure Freude am Laufen

Trail & Straße

7 Schuhmodelle, die alles mitmachen

Zucker

Süße Alternativen



LAUFLEXIKON

Von Adrenalin über GPS, Jahresplanung und Superkompensation



DOKTOR TRAIL

Shin Splint - Das leidige Problem mit den Schienbeinen



I WU RENNEN IM P.A.

Backenstein, Loser, Grundsee. Traum-Touren im steirischen Salzkammergut.



SABINE REINER



SABINE REINER

STECKBRIEF

ALTER 33

WOHNORT

Dornbirn (VBG)

HOBBIES

laufen, rennradeln, biken, Schitouren, wandern, Berglauf, Marathon, lesen, Gesundheit, Fitness, Wellness, reisen, basteln

ERFOLGE

2014

- 3. Platz Berglauf/Bergab EM
- 2. Platz ÖM Berglauf
- 2. Platz WMRA (Weltcup) Muttersberglauf
- 1. Platz Swiss Alpine K21,
- 1. Platz Karwendel Berglauf u.v.m.

2013

- 2. Platz Glacier 3000
- 4. Platz Jungfrau Marathon,

2012

- 2. Platz ÖM Berglauf
- 5. Platz WM Berglauf Kurzdistanz

BESTZEITEN

Marathon 2:43:09 h
 Halbmarathon 1:16:21 h
 10 Kilometer 0:35:17 h

Wie hat das bei dir eigentlich alles angefangen? Du hast ja relativ spät mit dem Laufen begonnen, oder?

Das war purer Zufall und wohl auch Schicksal! Als ich nach meinem Studium aus Wien zurück ins Ländle gekommen bin, war mir ein bisschen zu langweilig und ich habe neben der Arbeit nach einem Ausgleich gesucht. Und was könnte das in unserer wunderschönen Region anderes sein, als berglaufen!

Dann wurde ich angesprochen, bei der Crosslauf Landesmeisterschaft mitzumachen, wo ich auf Anhieb Landesmeisterin wurde. Dann hab ich bei der Berglauf Staatsmeisterschaft mitgemacht und bin dort Vierte geworden und bekam die Möglichkeit, bei der Berglauf Europameisterschaft in der Türkei teilzunehmen. Dort wurde ich beste Österreicherin und dann wars um mich geschehen!

Wie vereinbarst du dein Training mit Job und Familie?

Das ist nicht immer leicht. Ich habe auch schon einiges ausprobiert und leider auch einige negative Erfahrungen sammeln müssen. Mittlerweile habe ich aber ein funktionierendes System gefunden und versuche alles unter einen Hut zu bringen.

Das gelingt mir v.a. im Sommer ganz gut, da in dieser Zeit in meinem Job nicht so viel los ist und ich mich mehr auf meine sportlichen Ziele konzentrieren kann. Meine Familie unterstützt mich sehr und v.a. mein Papa ist bei sehr vielen Wettkämpfen dabei.

Wie trainierst du? Alleine oder mit Trainer?

Ich bin einfach ein „Free Spirit“ und halte nicht viel von starren Trainingsplänen. Ich mag auch keine Leistungstests usw. Für mich bedeuten solche Dinge eher Stress als dass sie mir etwas nützen. Ich brauche ein gewisses Maß an Flexibilität im Training, v.a. damit ich auch Faktoren wie Stress bei der Arbeit oder privaten Stress oder körperliches Wohlbefinden usw. bewältigen kann. Des Weiteren steht für mich immer noch der Spaß am Sport im Vordergrund. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieser Spaß und meine Freude am Laufen mit strikten Vorgaben oft verloren gehen. Erwähnen möchte ich allerdings schon, dass eine gewisse Struktur im Training selbstverständlich eingehalten werden muss, um voranzukommen und die Leistung verbessern zu können. Darüber hin-

aus müssen auch Prioritäten gesetzt und auch Wettkämpfe und Training aufeinander abgestimmt werden um leistungsfähig zu bleiben und v.a. auch richtig regenerieren zu können.

Du bist jetzt 33 Jahre alt, mit deiner Laufkarriere geht es steil aufwärts. Was sind eigentlich deine weiteren Ziele?

Ziele hab ich noch einige. Heuer ist mein Hauptziel sicher noch die Berglauf Weltmeisterschaft in der Toskana. Ich bin schon sehr gespannt, was ich dort nach meinem dritten Platz bei der Berglauf/Bergab Europameisterschaft noch erreichen kann. Ich strebe aber sicher einen Podestplatz an. Allerdings ist dies stark von der Strecke und der Tagesverfassung abhängig. Des Weiteren möchte ich heuer noch meine Halbmarathon- und im nächsten Jahr meine Marathonbestzeit noch verbessern. Nächstes Jahr stehen ausserdem wieder die Berglauf Europameisterschaft in der Kurzdistanz und die Weltmeisterschaft in der Langdistanz auf dem Programm. Bergmarathons in wunderschönen Regionen möchte ich auf jeden Fall auch noch einige laufen.

Seit dem 3. Platz bei der EM, profitierst du auch finanziell oder ist das im - sozusagen kleinen - Berglaufsport kein Thema?

Ich liebe zwar den Sport und die Bewegung. Allerdings wäre mir nur der Leistungssport zu wenig. V.a. profitiere ich weder finanziell von der EM, noch besteht die Möglichkeit vom Berglaufsport zu leben.

Ich versuche eher meine Leidenschaft und meinen Beruf immer mehr zu verbinden. Deshalb habe ich die Weiterbildung zur Fitness- und Gesundheitstrainerin gemacht





und veranstalte meine Laufcamps. Des Weiteren habe ich nun noch eine Weiterbildung zur Ernährungstrainerin begonnen, damit ich noch fundiertere Inputs an meine LaufcampsteilnehmerInnen weitergeben kann. Weitere Infos zu meinen Laufcamps auch auf meiner Website unter: www.sabini-reiner.com

Nach dem EM-Podestplatz, was denkst du was noch möglich ist?

Ich war wirklich unglaublich überwältigt vom Podestplatz bei der EM, da ich im Vorfeld nicht wusste, was mich erwartet und mit welchem Ergebnis ich rechnen konnte. Ich hab mich auch erst sehr kurzfristig – eine Woche zuvor – für den Start bei der EM entschieden. Ich war mir zwar sicher, dass ich bergauf sehr gut abschneiden würde, da ich auch schon entsprechende Ergebnisse hatte. Bergab hatte ich allerdings keine Ahnung, was mich erwartet und v.a. wie ich im Vergleich zur Konkurrenz abschneiden werde. Umso glücklicher war ich dann über meinen dritten Platz – sogar

nur ganz knapp an der Silbermedaille vorbei. Der Zieleinlauf und die anschließende Flower-Ceremony waren wirklich atemberaubend tolle Momente, welche mich auch in Zukunft noch sehr oft in Gedanken begleiten werden! Ich denke bei guten Bedingungen und bei anhaltender Form ist eine Medaille bei der Weltmeisterschaft nicht unrealistisch und ein großer Traum von mir.

EINE MEDAILLE BEI DER WELTMEISTERSCHAFT IST MEIN GROSSER TRAUM!

Du hattest ja in der Vergangenheit immer wieder ein wenig Probleme mit Verletzungen, schiebst du das auf die Straße oder war es einfach zu viel?

Bisher habe ich körperliche Limits leider immer in Form von größeren Verletzungen spüren müssen. Mein Körper meldet sich sehr schnell, wenn's zu viel wird. Leider passiert dies meistens, wenn ich mich auf einen Wettkampf im Flachen vorbereite. Mittlerweile kenne ich meinen Körper recht gut und versuche natürlich immer auf die Anzeichen zu hören. Es ist allerdings nicht immer ganz so einfach, v.a. wenn man Ziele vor Augen hat und sich lange und intensiv darauf vorbereitet.

In erster Linie war meine Verletzung im Februar ausschlaggebend für ein Umdenken. Aufgrund der anhaltenden Probleme mit meinen Knochen wurde mir bewusst, ich muss etwas ändern und v.a. noch mehr Alternativtraining machen und Regenerationszeiten mit in die Planung einbeziehen. Mein Physio hat mir dann sowohl bei der Therapie der Verletzung, beim Wiedereinstieg als auch mit der Gestaltung des

3. PLATZ EUROPAMEISTERSCHAFT IM BERGLAUF



Zieleinlauf Muttersberglauf



TRAILRUNNING BEDEUTET FÜR MICH PURE FREUDE AM LAUFEN

AUF EIN WORT...

LIEBLINGSESSEN
Gemüse & Polenta

MUSIK
allerlei

DER BESTE FILM
Sweet November

DIESES BUCH LESE ICH ZUR ZEIT
Hektor auf der Suche
nach dem Glück

IMMER IN MEINEM KOFFER
Laufschuhe

MEIN VORBILD
hab ich keines...

NEID
finde ich schlimm und kenne
ich von mir selbst nicht

DOPING
No go!!!!

DER SCHÖNSTE BERG
Staufen
Hohe Kugel,
Schesaplana
...und ich liebe die Seiseralm
Dolomiten

DER SINN DES LEBENS
Gesundheit
Freude
Zufriedenheit

WENN ICH EIN TIER WÄRE
Biene :-)

neuen Trainingskonzeptes geholfen. Mittlerweile haben wir ein echt cooles Trainingsprogramm, das immer noch sehr flexibel ist und doch klare Fixpunkte hat. Außerdem hilft mir diese Struktur auch, gewisse Richtlinien einzuhalten und v.a. Training, Wettkämpfe und Regeneration besser aufeinander abzustimmen.

Was ist deine Lieblings-Trainingseinheit?
Ein toller Berglauf nach Lust und Laune ohne Druck und Zeitvorgaben

Wie ist es mit der Ernährung? Es ist ja kein Geheimnis, dass man mit weniger Gewicht am Berg schneller ist. Musst du hier aufpassen oder isst du nach wie vor mit Genuss?

Ich bin Vegetarierin, ernähre mich ohnehin sehr gesund und esse hauptsächlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Trockenfrüchte und Obst. Wichtig ist v.a. dem Körper die nötigen Nährstoffe zu geben. Ich genieße auf jeden Fall auch und versuche meinen Körper für die erbrachten Leistungen zu belohnen. Des Weiteren habe ich die Erfahrung gemacht, dass mein Gewicht nicht unter eine bestimmte Grenze kommen sollte, ansonsten hab ich immer mit Knochenproblemen zu kämpfen.

Wie erholst du dich am besten nach einem intensiven Wettkampf?

Das Thema Regeneration habe ich lange Zeit eher vernachlässigt, da ich so unglaublich bewegungsliebend bin. Mittlerweile habe ich aber gelernt, dass auch die Regeneration zu den Säulen optimaler Leistungsfähigkeit gehört.

Ich versuche die Regenerationszeiten bestmöglich einzuhalten und v.a. ernährungstechnisch meinem Körper entsprechendes zurück zu geben.

Darüber hinaus gehe ich nach einem Wettkampf öfter in die Sauna und zur Massage. Außerdem gehe ich danach immer ins kalte Wasser um den Stoffwechsel anzuregen.

Wie wäre es für dich, wenn du plötzlich nicht mehr laufen könntest? Gäbe es eine Alternative, die dir den gleichen Ausgleich verschafft?

Ich möchte mir zwar nicht vorstellen, dass ich nie mehr laufen könnte, allerdings würde ich auch in diesem Fall jede Menge Alternativen für den Ausgleich finden. Ich mache ohnehin viele alternative Trainingseinheiten in Form von radfahren, aquajoggen, Schitouren und Krafttraining.

Ich habe auch mit meiner Arbeit als Projektmanagerin viel zu tun und auch mit meiner Weiterbildung als Fitness-, Gesundheits-, und Ernährungstrainerin noch Zukunftspläne. Außerdem reise, stricke und lese ich gerne.

Du veranstaltest Laufcamps, ist das reiner Job oder ist es dir wichtig dein Wissen und deine Erfahrung im Laufsport weiterzugeben?

Mit meinen Laufcamps verbinde ich meine Leidenschaft mit der Arbeit. Es ist mir ein grosses Anliegen mein Wissen und meine Erfahrungen aus dem Laufsport an Interessierte weiter zu geben. Und es macht wirklich Spass mit Leuten zusammen zu arbeiten und zu sehen, welche Fortschritte die LaufcampsteilnehmerInnen dann machen und wie motiviert sie aus dem Camp gehen.

Ist für dich auch Ultralaufen ein Thema oder bleibst du bei den 'kürzeren' Distanzen?

Nein Ultraläuferin werde ich wohl niemals werden. Ich habe für mich einfach herausgefunden, dass mein Körper die kürzeren Distanzen besser tragen kann und ich so auch Verletzungen vorbeugen kann. Längste Distanz für mich ist und bleibt der Bergmarathon – von denen plane ich aber noch einige!

Was nimmst du dir bei Bewerbungen für den



DURCH DIE NATUR.

Alltag mit? Viele sprechen immer von der Lebensschule Spitzensport...

Das ist Spitzensport es auf jeden Fall und v.a. mental habe ich sehr viel gelernt. Meiner Meinung nach ist es vor allem wichtig immer an sich zu glauben und positiv zu denken. Ist man optimistisch, ist man auch geistig und körperlich leistungsfähiger. Des Weiteren habe ich bestimmte Rituale, die mir in Extremsituationen helfen. Ein weiterer wichtiger mentaler Aspekt ist für mich das Visualisieren. Erwähnenswert ist auch, dass ich durch den Spitzensport ein zufriedener Mensch geworden bin und wirklich mit Freude an all meine Vorhaben herangehe.

Sehr vieles dreht sich bei dir wahrscheinlich um den Sport. Wie sieht es bei dir privat aus? Planst du eigentlich auch eine eigene Familie oder hat das alles noch Zeit?

Sicherlich nimmt momentan der Sport eine sehr dominante Rolle in meinem Leben ein und ich verzichte dadurch auch auf einiges. Klar plane ich auch mal eine eigene Familie zu haben. Noch hat dies aber Zeit und die nächsten 2-3 Jahre möchte ich sportlich gerne noch einige Erfolge feiern und aufregende Läufe bestreiten.

Welche Tipps hast du für Laufanfänger, aber auch für ambitionierte Hobbysportler, die speziell am Berg schneller werden möchten?

Ich trainiere nach dem Motto „Mix up your Training“. Wichtig ist es nicht, immer dieselben Strecken im selben Tempo laufen, sondern immer wieder unterschiedliche Reize zu setzen. Ergänzt sollte das Training auch durch alternative Einheiten wie Radfahren und Krafttraining werden. Wichtig für den Fortschritt und die Leistungssteigerung beim Berglaufen ist darüber hinaus auch Mobilisation und Stretching.

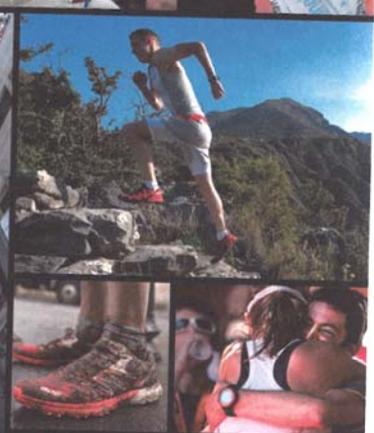
Zum Abschluss: Was bedeutet für dich Berglaufen und Trailrunning?

Für mich bedeutet beides die pure Freude am Laufen durch die wilde Natur. Abseits von befahrenen Straßen, durch Wälder, Wiesen, Pfade, Wurzelwege, Schotterwege, Geröllfelder usw. Außerdem wird beim Trailrunning die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit enorm geschult und Berglaufen ist ein optimales Krafttraining.

LAB

VON ATHLETEN FÜR ATHLETEN ENTWICKELT

Die Salomon S-Lab Produkte werden in erster Linie entwickelt um Athleten zum Sieg zu führen. Sie sind aber auch eine Quelle der Inspiration für die gesamte Produktfamilie der Salomon Schuhe.



SALOMON.COM


salomon