

**HINWEIS!** Sie befinden sich im VIP-Bereich von [wirtschaftszeit.at](http://wirtschaftszeit.at).

## Sabine Reiner: Free Spirit trifft Lauftalent

Autor: Christiane Mähr

19.11.13 08:53



Sabine Reiner

**Wenn Sabine Reiner nicht gerade den Bildungsbereich „Technik und Gestaltung“ beim Wissenschafts- und Weiterbildungszentrum Schloss Hofen leitet oder eine Zusatzausbildung zur Fitness- und Gesundheitstrainerin absolviert, läuft sie: entweder im Flachen oder – noch lieber – in den Bergen. Im Gespräch gibt die Marathonläuferin Einblicke in ihren Trainingsplan, erklärt was „Work-Life-Balance“ für sie bedeutet und warum sie sich nicht als Laufwunder sieht.**

**Sie werden immer wieder als „Laufwunder“ bezeichnet. Wie sehen Sie das denn? Ich meine, sind Sie ein Laufwunder?**

Also ich finde das eigentlich nicht unbedingt passend. Meiner Meinung nach ist es ein Wunder, wenn jemand wieder laufen kann, obwohl es beispielsweise aus medizinischer Sicht so gut wie ausgeschlossen war. Ich selbst würde mich eher als Lauftalent bezeichnen, denn es ist schon so, dass es ein gewisses Maß an Talent braucht, dass man solche Leistungen erbringen kann. Ich habe mich davor nie damit beschäftigt, wie viel man trainieren muss, wie viel Talent es braucht usw. Mittlerweile weiß ich allerdings, dass es viele Läufer gibt, die sehr viel mehr trainieren als ich, die ihre Leistung aber trotzdem nicht wesentlich verbessern können.

**Vor allem trainieren wohl die meisten auch schon sehr viel länger als Sie, schließlich laufen Sie erst seit drei Jahren den meisten davon. Wie kam das überhaupt?**

Im Grunde durch einen lustigen Zufall. Ich war schon immer sehr sportlich, habe als Kind Kunstturnen betrieben, später sehr viel Aerobic und mit den Eltern ging es in die Berge – ob zum Skifahren oder Wandern. Als ich nach meinem Studium aus Wien zurück nach Vorarlberg gekommen bin, bin ich eigentlich nur auf dem Laufband gelaufen. Dann hat man mich angesprochen, ob ich nicht einmal bei einem Crosslauf (Anm.: schnelles Durchlaufen von profiliertem Gelände abseits befestigter Wege) mitmachen möchte. Das habe ich getan und gleich den Landesmeistertitel geholt. Im selben Jahr habe ich bei der Berglaufstaatsmeisterschaft teilgenommen und bin gleich beim ersten Mal vierte geworden. Danach war das Glück auf meiner Seite und ich konnte mit zur Europameisterschaft – normalerweise dürfen nur die ersten drei der Staatsmeisterschaft mit, aber da eine davon ausgefallen ist, hab ich die Chance bekommen. Und bin gleich unter den ersten 20 gelandet.

So bin ich auf den Geschmack gekommen. Und als ich dann noch meinen Freund (Anm.: Markus Hohenwarter, Marathonläufer aus Kärnten) kennengelernt habe, der seit Jahren zu den besten Läufern hierzulande zählt und unter anderem Weltmeister im Bergmarathon ist, bin ich nicht mehr ausgekommen (lacht).

**Sie trainieren Berglauf, Halbmarathon und Marathon. Gibt es einen Favorit?**

Oh ja, ich bin eine absolut leidenschaftliche Bergläuferin. Abgesehen davon, dass ich die Berge liebe, macht es mir auch deshalb so viel Spaß, weil es den Kopf fordert. Der Berglauf hat sehr viel mit Koordination und Konzentration zu tun. Außerdem tut es meinem Körper gut bzw. besser.

Das heißt: Wenn ich Marathon trainiere, tut mir danach viel mehr weh.

**Was mich zur Frage bringt: Wie gesund ist Leistungssport wirklich?**

(Lacht) Laufen ist bis zu einem gewissen Grad ganz klar gesund. Allerdings gehört der Marathon sicher nicht dazu! 42 km auf dem Asphalt zu rennen, ist nicht gesund. Das ist eine irrsinnige Stoßbelastung für die Knochen, Sehnen und Gelenke. Ich selbst merke das auch daran, dass ich schon am nächsten Tag wieder laufen kann, wenn ich einen Berglauf absolviere. Bei einem Marathon wäre das unmöglich. Trotzdem möchte ich mich der Herausforderung schon noch einmal stellen und meine Zeit bei einem Flachmarathon verbessern. Aber das Training ist einfach brutal und vor allem dauert. Die Regeneration um einiges länger.

**Die Gesundheit scheint Ihnen jedenfalls wichtiger zu sein, schließlich haben Sie im Oktober die Teilnahme am Frankfurt Marathon aufgrund starker Schmerzen abgesagt...**

Ja, die Gesundheit geht definitiv vor! Die Entscheidung ist mir zwar anfangs schwer gefallen, aber ich habe sie nie bereut. Im Gegenteil: Ich habe mich danach fast schon erleichtert gefühlt. Mein Körper ist mir zu wichtig und ich möchte keine schlimmeren Verletzungen riskieren – vor allem weil ich im Frühjahr ohnehin schon eine verletzungsbedingte Pause einlegen musste.

Im Nachhinein glaube ich auch zu wissen, warum ich derartige Schmerzen hatte: Ich bin von meinem Trainingskonzept abgekommen und habe nur mehr Laufen trainiert, weil ich wegen der Pause im Frühjahr etwas unter Zeitdruck war, wenn man so will. Normalerweise kombiniere ich das Lauftraining mit Radfahren, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Ich habe also wieder etwas gelernt: Ich muss meinem Konzept und damit mir selbst treu bleiben, muss auf meinen Körper

hören, denn der sagt mir schon, was er braucht.

### **Wie oft trainieren Sie denn? Anders gefragt: Gibt es Tage, an denen Sie gar nichts machen?**

Das hängt immer davon ab, ob ich mich gerade auf einen Wettkampf vorbereite oder ob ich in der Übergangsphase oder Aufbauphase (Herbst, Winter) bin. Momentan laufe ich höchstens zwei Mal in der Woche, nehme dabei aber keine Zeit, sondern genieße es einfach. Und auch an den anderen Tagen mache ich nur Dinge, die mir Freude bereiten, wie beispielsweise Aqua Jogging oder Dehnungsübungen. Wobei Training sicherlich eine Definitionssache ist – das heißt: Aqua Jogging würde ich eher als regenerative Trainingseinheit bezeichnen. Ich trainiere nicht, setze mich allerdings mit dem Sport und meinen Zielen auseinander.

### **Und vor einem Wettkampf?**

Da trainiert man jeden Tag sehr intensiv und vor allem leistungsorientiert.

### **Wie schaut das mit der „Work-Life-Balance“ aus?**

Na ja, ich arbeite und trainiere – in gewisser Weise ist das meine Balance (lacht). Spaß beiseite. Auf der einen Seite habe ich einen super Job. Auf der anderen Seite den Sport, der in Übergangsphasen sehr wohl ein Ausgleich zum Beruf darstellt. Dass das absolut nicht der Fall ist, wenn ich auf einen Marathon trainiere, ist klar. Und ich muss auch zugeben, dass ich dann die Doppelbelastung sehr wohl körperlich spüre: Nach einem harten Arbeitstag kann ich zum Beispiel nicht annähernd so trainieren, wie an anderen Tagen. Da haben einige meiner Mitstreiterinnen schon Vorteile, die meisten in meiner Kategorie arbeiten nämlich entweder gar nicht oder zumindest weniger: Manche sind beim Militär, andere arbeiten nur geringfügig und wieder andere haben sich sogar eine Auszeit genommen. Ich würde meinen Job allerdings niemals aufgeben, dafür gefällt er mir viel zu gut.

Um noch einmal auf das Thema „Ausgleich“ zu kommen: Ich finde das Laufen schon alleine deswegen so toll, weil ich dadurch sehr viel unterwegs bin. Für mich ist das durchaus eine Form von Urlaub, ich meine, ich komme in wahnsinnig schöne Bergregionen – vom Jungfraugebirge bis zum Glacier im Wallis. Das ist natürlich ein Traum und kommt meinem Naturell außerdem sehr entgegen: Ich bin ein Free Spirit und kann es nicht brauchen, wenn man mich mir etwas vorschreibt, oder wenn man mich irgendwie einzwängt.

### **Sie haben vorhin von Ihrem Freund gesprochen. Es bleibt also schon Zeit fürs Privatleben?**

Absolut. Vor allem an den Wochenenden nehme ich mir Zeit für Familie und Freunde. Da mein Freund in Kärnten lebt, sehen wir uns zwar nicht ganz so oft, und seit dem er verletzungsbedingt pausiert, sind wir leider auch nicht mehr so oft miteinander unterwegs – aber es passt. Abgesehen davon ist mir klar, dass ich das nicht ewig mache, sondern wahrscheinlich noch zwei bis drei Jahre oder so. Wir werden sehen. Meinen Plan fürs nächste Jahr habe ich jedenfalls schon aufgestellt! Es gibt nämlich sehr wohl noch einige Ziele, die ich erreichen möchte.

### **Factbox**

#### **Sabine Reiner (32)**

- Leiterin des Bildungsbereichs „Technik und Gestaltung“, Schloss Hofen, Lochau
- Hobby: Berglauf, Marathon und Halbmarathon [www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com)
- „Meine drei größten Erfolge“:
  - o Vizeweltmeisterin im Bergmarathon
  - o 5. Platz bei der Berglauf Weltmeisterschaft in der Kurzdistanz
  - o Sieg und Streckenrekord beim Harakiri Grandprix Berglauf
- In einer Beziehung
- Wohnt in Dornbirn