

Weltklasse im Doppelpack

Doppelten Grund zur Freude gab es am 8. Juni beim Muttersberglauf in Bludenz. Bei der ersten Station des Berglauf-Weltcups landeten Andrea Mayr (SVS-Leichtathletik) und Sabine Reiner (hellblau.Powerteam) gleich einen Doppelsieg, und das gegen starke Konkurrenz aus aller Welt.

Somit darf man gespannt auf die Berglauf-Europameisterschaften (Uphill/Downhill) im Juli in Frankreich und die Berglauf-Weltmeisterschaften (Uphill) im September in Italien vorausblicken. Andrea Mayr, in den letzten Jahren nur in den reinen Berglauf-Bewerben am Start, erwägt aufgrund ihrer bestechenden Form sogar einen Start in Gap, bei der Berglauf-Berglauf-Konkurrenz. Für die aktuelle Ausgabe der ÖLV-Nachrichten sprach Hannes Riedenbauer mit der Vorarlbergerin Sabine Reiner über ihre bisherige Saison und ihre Ziele. Die B-Kaderathletin hat sich ein wenig im Schatten Mayrs an die Weltklasse gepircht.



Sabine Reiner beim Aufwärmen mit der Lizenzerin Susanne Mair

Erstmal herzliche Gratulation zum tollen Rennen beim Muttersberglauf. Vor diesem zweiten Platz hat man dich heuer nur bei kleineren Läufen gesehen. Beim Weltcuprennen musstest du dich dann nur, der aktuell besten Bergläuferin der Welt, Andrea Mayr um ca. 2 Minuten geschlagen geben. Gleichzeitig warst du allerdings knapp 3 Minuten vor der restlichen Konkurrenz aus Italien und Kenia. Lief dein Training im Vorfeld so gut, dass du dir eine derartige Leistung erwartest hast?

Sabine Reiner: Mein Training war auf

jeden Fall sehr gut. Ich habe einiges alternativ trainiert und habe mich am Berg extrem wohl gefühlt. Die Strecke am Muttersberg kommt mir außerdem sehr zu gute, da sie extrem steile Passagen hat, das liegt mir (und Andrea). Einzig der Mittelteil liegt mir nicht ganz so gut, Andrea und Valentina Belotti können ihre Stärke in diesem Teil sicher noch besser ausspielen. Ich hatte allerdings schon nach dem ersten Kilometer das Gefühl, dass mir von den Anderen heute niemand folgen kann.

Mit der angesprochenen Valentina Belotti (Italien) lag die aktuelle Vize-Europameisterin knapp 3 Minuten hinter dir. Welches Selbstvertrauen gibt dir das für dein Training und deine nächsten Wettkämpfe?

Für mich ist sie nach der Andrea, die zweitbeste Bergläuferin der Welt. Mich stimmt das sehr positiv, dass ich drei Minuten vor ihr sein konnte, und ich hätte mir das niemals gedacht. Ich kann auf jeden Fall behaupten, dass ich zu diesem Zeitpunkt in einer besseren Form war als sie. Vor zwei Jahren bei der Berglauf-WM war sie mit Platz 2 noch drei Plätze vor mir. Mental hat mir dieser Erfolg sehr viel gebracht und ich hoffe, ich kann darauf aufbauen und die Form halten. Bei meinem Start beim LGT Halbmarathon Plus in Liechtenstein und dem Kanzelwandtrail lief es danach nochmal richtig gut.

Bereits am 12. Juli, nach den die Europameisterschaften in Gap (Frankreich) statt. Wird man dich dort am Start sehen oder spezialisierst du dich, wie in der Vergangenheit, eher auf reine Uphill-Rennen? Am 14. September, nach den die Weltmeister-

schaft in Casette di Massa (Italien) statt, tags zuvor gibt es den Jungfrau Marathon in Interlaken, wo du mit Platz 2 und 4 in den letzten beiden Jahren bereits sehr erfolgreich warst.

Ich habe mit Berglaufreferent Helmut Schmuck bereits über die EM gesprochen und die EM ist vermutlich nicht optimal für mich. Einerseits weil mir Berglauf-Strecken besser liegen und andererseits weil ich in der Vergangenheit bei vermehrten Berglauf- und Straßenläufen öfter Verletzungen (Ödeme) bekommen habe. Bei der Staatsmeisterschaft am Sonntag in Gaal werden wir nochmal darüber reden. Die WM im September ist aber realistischer und mein großes Saisonziel. Der Jungfrau Marathon ist immer ein super Bewerb, und ich wurde auch schon gefragt, ob ich heuer wieder laufe. Internationale Meisterschaften bedeuten mir aber, vor allem mit der jetzigen Form, mehr. In Interlaken kann und möchte ich auch in den nächsten Jahren noch laufen.



ÖLV-Berglaufreferent Helmut Schmuck mit Sabine Reiner und Susanne Mair

Sind weitere Weltcuprennen in Zukunft auch ein Thema für dich oder bereitest du dich lieber bei lokalen Rennen vor?

Ich hab mir den Weltcupkalender schon mal angesehen und möchte vor der WM im September eventuell noch zwei Rennen mitlaufen. Ins Auge gefasst habe ich die WMRA Weltcuprennen am 27. Juli in Kamnik (Slowenien) und den Asitz Berglauf am 31. August in Leogang.



In der Vergangenheit warst du ja auch bereits sehr schnell auf der Straße unterwegs. War für dich der EM-Marathon in Zürich, quasi vor der Haustüre, gar nie ein Thema?

Der EM-Marathon war schon ein Thema. Aber nachdem ich im Vorjahr den Frankfurt-Marathon aufgrund von Problemen mit dem Schienbein absagen musste, habe ich die Pläne für die EM verworfen. Anscheinend waren meine Knochen für die nötigen Trainingskilometer noch nicht belastbar genug.

Weitere Infos

“ Homepage Sabine Reiner: [HIER KLICKEN](#)

Ich möchte aber auf jeden Fall meine Marathonzeit (2:43:09) noch verbessern, da ich mir sicher bin, dass ich weitaus schneller laufen kann. Dazu muss ich erst mal die Vorbereitung gut überstehen und je nachdem wie gut die Regeneration von der WM verläuft, sieht man mich vielleicht heuer am Start beim Frankfurt Marathon. Als Vorbereitung möchte ich auch meine Halbmarathonbestzeit verbessern, da ich seit 3 Jahren nahezu die gleiche Zeit gelaufen bin. Da bietet sich vielleicht die Ö. Halbmarathon-Staatsmeisterschaft in Salzburg an.

Auf deiner Homepage bietest du neben deinem alltäglichen Beruf als Projektmanagerin an der FH Vorarlberg, auch Laufcamps in Lech und Kärnten an. Lässt sich das alles mit deinem Training gut vereinbaren?

Ich mache das gerne, weil ich gerne mit Leuten zusammen arbeite. Langfristig möchte ich die Laufcamps weiter intensivieren. Ich habe ja die Ausbildung zur Fitness- und Gesundheitstrainerin abgeschlossen. Beim Camp nutze ich das Training mit den Leuten für mich oft als Regeneration und als Techniktraining. In Lech kommt automatisch der Höhenfaktor dazu und es ist schön, wenn man sieht, dass die Leute begeistert sind und etwas lernen. Das Weitergeben meiner Erfahrungen ist mir sehr wichtig.

Was war dein bisher schönster Erfolg bzw. welche Ziele setzt du dir selbst für die nächsten Jahre auf der Straße und am Berg?

Mein schönster Erfolg war auf jeden Fall der (inof, zielle) Vizeweltmeistertitel auf der Langdistanz beim Jungfrau

Marathon 2012. Für mich ist das ein spezieller Lauf, wo man den Berg und das Flache gut kombinieren muss. Ich hätte nie gedacht, dass ich dort so mithalten kann. Auch der 5. Platz bei der Berglauf WM im selben Jahr hat mir extrem viel bedeutet, da dort die Dichte doch noch etwas höher ist und ich gesehen habe, dass mir auch auf die Medaillenränge nicht viel gefehlt hat. Diese Erfolge motivieren mich auch heute noch.

Ich, nde, man muss sich hohe Ziele stecken und wenn ich die derzeitige Form halten bzw. ausbauen kann, möchte ich auf jeden Fall unter die Top-3 bei der WM im September. Spannend wird schon die Staatsmeisterschaft am Sonntag. Andrea wird mir vermutlich noch zu stark sein, aber die restlichen Läuferinnen möchte ich klar unter Kontrolle haben.

Ich freue mich auf alles was noch kommt. Diese Saison hat sich bereits super entwickelt und ich möchte mich für die gute Unterstützung bedanken, die ich bislang bekommen habe und in Zukunft sicher auch bekommen werde, recht herzlich bedanken.



Dir, recht herzlichen Dank und alles Gute für deine weitere Saison!