

Glückwunsch zu Gipfelsiegen!

Andrea Mayr triumphiert bei Berglauf-WM. Markus Hohenwarter gewinnt die Langdistanz World Challenge, Sabine Reiner läuft zu Silber.



Rot-Weiß-Rote Bergläuferfolge im September 2012 (v.l.): Sabine Reiner jubelt über Silber beim Jungfrau Marathon. Ihr Freund Markus Hohenwarter holte tags darauf den Sieg. Andrea Mayr triumphiert bei der Berglauf-WM und holt Österreichs zweiten offiziellen Leichtathletik WM-Titel.

Der September hatte es in sich. Andrea Mayr, Markus Hohenwarter und Sabine Reiner sorgten für einen unglaublichen Erfolgslauf bei internationalen Berglaufmeisterschaften: Gold bei der Berglauf-WM für Mayr, Gold und Silber bei der Langdistanz World Challenge für Hohenwarter und Reiner.

Den Auftakt machte Olympiateilnehmerin **Andrea Mayr** (SVS) am 2. September in Ponte di Legno, Italien. Nur vier Wochen nach dem Olympiamarathon siegte sie bei den Berglauf-Weltmeisterschaften und holte damit ihren zweiten offiziellen Leichtathletik WM-Titel – und den zweiten für Österreichs Leichtathletik überhaupt.

Nach einer Mandelentzündung stand sie kurz vor der Absage. Erst ein letztes Training am Mittwoch vor dem Rennen gab ihr wieder Zuversicht. Somit war der Weg frei für einen ihrer emotionalsten Siege – zwei Tage, bevor sie ihren Dienst als Ärztin im Krankenhaus Gmunden antrat. „Auf den letzten 700 Metern war ich mir sicher, dass mich niemand mehr überholen wird. Das konnte ich so richtig genießen!“

Auf der 8,8km langen Strecke mit 760m Höhenunterschied und – sehr ungewöhnlich – auch mehreren Bergab-Passagen zeigte nur gut eineinhalb Minuten hinter Mayr die Vorarlbergerin **Sabine Reiner** (hellblau.POWERTEAM) auf dem fünften Platz ein hervorragendes Rennen. Dabei war dies nur die Ouvertüre für die 31-jährige Aufsteigerin. Eine Woche später, am 8. September, startete sie beim Jungfrau Marathon in der Schweiz. Über die Marathondistanz von 42,195km wurde dort die Berglauf Langdistanz World Challenge ausgetragen. Abgesehen von der Länge waren 1829 Höhenmetern Steigung und 305 Höhenmetern Gefälle zu bewältigen – vor dem grandiosen Alpenpanorama von Eiger, Mönch und Jungfrau.

Bei diesem Laufklassiker jubelte sie in 3:24:10 Stunden über die Silbermedaille! Sehr gut präsentierte sich auch Karin Freitag (Kolland Topsport asics) an 13. Stelle. Gemeinsam mit Carina Lilge-Leutner (team2012.at | 84. Rang, 4. W50) erreichte das österreichische Frauenteam in der Nationenwertung auf den 3. Rang!

Den furiosen Schlusspunkt setzte der Kärntner **Markus Hohenwarter** (LC Villach) am 9. September im Männerrennen des Jungfrau Marathons. Aufgrund des großen Ansturms mit insgesamt 8000 Teilnehmern wurde der Bewerb auf zwei Tage aufgeteilt. Vor einem Jahr hatte Hohenwarter, der Lebenspartner von Sabine Reiner, überraschend gewonnen. Diesmal zählte er von vorn herein zum Favoritenkreis. Im Duell mit dem Kenianer Hosea Tuei setzte er sich bei Kilometer 39 allein an die Spitze: „Wir waren beide am Limit, aber für ihn war es zu viel!“ „Monstertrainings“ über 40 Kilometer mit vielen Höhenmetern haben die nötige Power gegeben.

Hohenwarter will Straße und Berg weiter verbinden. Heuer in Linz hat er seine Marathonbestzeit auf 2:15:34 gesteigert: „Die Europameisterschaften in Zürich 2014 sind noch ein Ziel für mich. Ich hoffe, die Qualifikation geht sich aus!“ Österreichs schnellstes Laufpaar könnte dort einen gemeinsamen Auftritt haben. Sabine Reiner, bisher mit Marathon-PB 2:43:09, hat die EM in Zürich ebenfalls im Fokus!

Reiner Berglaufspaß für Sabine

In nur zwei Jahren schaffte es Sabine Reiner zu Platz 5 bei der Berglauf WM und Platz 2 in der World Challenge. Im Interview mit den ÖLV Nachrichten spricht sie über ihren Erfolgsweg.

Erst 2011 findet man von Dir die ersten Leistungen in den Bestenlisten. Bist Du so spät zum Laufsport gekommen?

Zum Wettkampfsport ja. Davor habe ich nach meinem BWL-Studium an der WU-Wien einmal pro Jahr einen Halbmarathon in Wien absolviert. Ganz nach dem Motto; „Zurück in die alte Heimat“. Die Teilnahme war aber wirklich nur aus Spaß und Freude, und v.a. um meine Freunde in Wien wieder mal zu treffen; ganz ohne Zeitvorhaben und Leistungsorientierung. Ich konnte damals beim Start noch nicht mal sagen, was für eine Zeit ich ungefähr laufen könnte.

Zum Wettkampfsport bin ich dann durch Zufall im Jahr 2011 gekommen. Im Fitnessstudio wurde ich von Mitgliedern meines derzeitigen Vereins gefragt worden, ob ich bei Wettkämpfen starten will. Über die Landesmeisterschaften ging es dann zu den ÖM im Berglauf und schließlich zur EM in Bursa. Der 17. Platz und die Platzierung als beste Österreicherin haben mir gezeigt, zu welchen Leistungen ich im Stande bin, und dann nahm alles seinen sehr positiven Lauf mit neuen Bestzeiten im Halbmarathon (1:16:21 in der Wachau) und im Marathon (2:43:09 beim Bodensee 3-Länder Marathon).

Hast Du vorher regelmäßig Sport gemacht?

In meiner Schulzeit habe ich geturnt und Faustball gespielt. Während des BWL-Studiums in Wien habe ich dann mit dem Joggen begonnen, v.a. um den Kopf frei zu bekommen. Dies habe ich dann nochmal forciert, als ich zum Arbeiten begonnen habe.

Im Berglauf hast Du heuer tolle Erfolge gehabt - trainierst Du spezifisch für den Berglauf, oder nimmst Du den nebenbei mit?

Ich bin eigentlich hauptsächlich in den Bergen unterwegs. Ich liebe die frische Luft und die Ruhe in den Bergen, egal ob laufend, mit dem Rad oder mit den Schiern. Der Berglauf ist meine Passion und aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken.

Wer ist für Deine Trainingspläne verantwortlich, und wie schaut eine typische Trainingswoche von Dir aus?

Trainingsplan habe ich nach wie vor keinen, da ich jegliche Vorgaben in meinem Leben versuche zu minimieren. Ich bin der Meinung, dass wir schon so viele andere Dinge im Leben tun müssen und auferlegt bekommen. Daher gestalte ich mein Training nach Lust und Laune, Tagesverfassung und vielen sonstigen externen Einflüssen. Ein Trainingsplan passt nicht zu meiner Persönlichkeit und meinem „Free-Spirit-Denken“. Den Ehrgeiz und die Energie für das Training bringe ich auch ohne fixen Plan auf. Wichtig sind für mich v.a. die Bewegung, der Spaß und die Freude und der Genuss am Sport. Ich trainiere täglich nach der Arbeit; allerdings sehr variabel mit Lauf-, Wander-, und Radeinheiten.

Was machst Du beruflich?

Ich bin Vollzeit berufstätig und arbeite als Projektmanagerin in Schloss Hofen, dem Weiterbildungszentrum der Fachhochschule Vorarlberg. Dort bin ich für die komplette Organisation und Abwicklung von mehreren Weiterbildungslehrgängen im In- und Ausland zuständig, wodurch ich auch immer wieder unterwegs bin.



Wie viel Zeit wendest Du für das Lauftraining auf?

Je nachdem wie viel Zeit meine Berufstätigkeit dafür zulässt. Sport und Bewegung mache ich aber täglich, da dies eine Bereicherung und äußerst wichtiger Bestandteil für mein Leben ist.

Was sind Deine Ziele und Pläne für die kommenden Jahre?

Ich möchte auf jeden Fall meine Halbmarathon- und Marathonzeit verbessern. Auch im Berglauf strebe ich wieder die Teilnahme an internationalen Wettbewerben an. Ein Straßenmarathon im Frühjahr wäre denkbar und den Jungfraumarathon möchte ich auch sehr gerne wieder laufen. Ich lasse die konkrete Planung fürs kommende Jahr aber noch auf mich zukommen und mache diese auch von den Wintertrainingsmöglichkeiten abhängig. Wichtig ist v.a. das optimale Zeitmanagement bezüglich Arbeit und Sport – die Regeneration darf auf keinen Fall zu kurz kommen. Ich möchte das Verletzungsrisiko nämlich minimieren. Ich freue mich aber schon sehr auf das kommende Laufjahr und werde sicher wieder topmotiviert losstarten. R.K.