

Zum 100. Mal unter drei Stunden

Der Tirschenreuther Jürgen Steiner schafft beim Marathon auf Lanzarote außergewöhnliche Leistung

Tirschenreuth/Lanzarote. (wüw) 139 Marathons hatte Jürgen Steiner hinter sich, im Herbst bewies er starke Form und dennoch: Vor dem 140. Marathon am Sonntag auf Lanzarote war er nervös wie selten zuvor in seiner fast 25-jährigen Marathon-Karriere. Er hatte aber auch etwas besonderes vor: Er war auf die Kanaren gereist, um zum 100. Mal die 42,195 Kilometer in weniger als drei Stunden zu laufen.

Am frühen Nachmittag meldete der 52-Jährige Vollzug: „Es ist geschafft“, teilte Steiner Fans und Freunden via Facebook mit. 2:54:14 Stunden war er auf der bergigen Strecke unterwegs. Die Zeit brachte ihm den zehnten Gesamtrang und den zweiten Platz in der Altersklasse. Vor allem aber hatte er damit eine Marke durchbrochen, die für einen normalen Läufer kaum vorstellbar ist. Schließlich gilt das ungeschriebene Gesetz, dass ein Läufer viel oder schnell laufen kann. Wer zehn und mehr Marathons in einem Jahr hinter sich bringt, tut das für gewöhnlich eher in fünf Stunden. Die Drei-Stunden-Marke bleibt für die meisten Läufer auch mit idealer Vorbereitung ein unerreichbarer Traum. Steiner hat mit dem Zieleinlauf auf Lanzarote den zehnten Marathon in diesem Jahr erfolgreich beendet. Acht Mal blieb der Sportler von der DJK Weiden und dem Laface-Team Weiden unter drei Stunden.

Beeindruckende Konstanz

Steiner gelingt es fast immer, diese magische Marke zu unterbieten. Selbst beim 50-km-Lauf von Marburg im März lag seine Marathon-Durchgangszeit deutlich unter der Drei-Stunden-Marke. Länger brauchte er im Jahr 2013 in Roth, als der Marathon Teil des Triathlons war. Steiner hatte beim Start bereits 3,8 Schwimm- und 180 Radkilometer absolviert. Das andere Mal lief er in München knapp unter 3:15 Stunden. Der Veranstalter des Laufs hatte den

Tirschenreuther wie in jedem Jahr als Tempomacher für genau diese Zeit gebucht.

Die Leistung und die Konstanz beeindruckten auch Manfred Steffny. „Die meisten Marathon-Sammler begnügen sich damit, irgendwie in der Sollzeit anzukommen. Steiners Rennen sind jedes Mal ein Leistungsbe-
weis. Chapeau!“, kommentiert der Laufsport-Experte, Journalist und zweifache Olympia-Teilnehmer. Und obwohl Steffny auch als wandelndes Lauf-Statistikbuch gilt, muss er lange überlegen, um noch bessere Langzeit-Leistungen zu finden: Die Profis Doug Kurtis (USA) und Kjell Erik Stahl (Schweden) liefen 75 beziehungsweise 71 Mal unter 2:20 Stunden.

Steiners Leistung ist gerade deshalb bemerkenswerter, weil er sich anders als die Profis um moderne Trainingswissenschaft wenig schert. Im Grunde macht Steiner sogar alles

Die meisten Marathon-Sammler begnügen sich damit, irgendwie in der Sollzeit anzukommen. Steiners Rennen sind jedes Mal ein Leistungsbeweis.
Chapeau!

Manfred Steffny

falsch. „So falsch kann es aber doch nicht sein. Schließlich sind meine Zeiten recht gut“, merkt Steiner dazu an. Dass er mit einem ausgereiften Trainingskonzept seine Bestzeit noch unter die 2:36:50 Stunden vom Regensburg-Marathon aus dem Jahr 1999 hätte drücken können, stört ihn nicht weiter. Geld als Läufer zu verdienen, wäre wohl ohnehin nicht möglich gewesen. Deshalb laufe er eben nach Lust und Laune, auch wenn manchmal weniger mehr gewesen wäre.

Er hielt und hält sich stattdessen an zwei andere geflügelte Worte: „Ohne Fleiß kein Preis“ und „Viel hilft viel“ heißt es auf seiner Internetseite. Dort protokolliert er auch seine Trainingsumfänge genauestens: Rund 5000 Trainingskilometer sammelt Steiner jährlich. Hinzu kommen rund 20 000 auf dem Rennrad. Das alles erledigt er neben einer 40-Stunden-Woche als Lagerist.

Mit der brutalen Trainingsphilosophie erreichte der 52-Jährige eine Reihe bemerkenswerter Erfolge: Ein Sieg bei seinem Heimrennen – dem Freundschaftsmarathon von Amberg nach Weiden – die deutsche Meisterschaft im Duathlon in seiner Altersklasse und eine Ironman-Bestzeit von nur knapp über 9 Stunden, sind nur einige Beispiele.

Kaum Verletzungen

Trotz Belastung und steigendem Alter gelingt es Steiner außerdem, seine Leistung konstant zu halten. „An meine Bestzeit komme ich nicht mehr ran“, gibt Steiner zu. Zeiten zwischen 2:45 und 2:50 sind auf flachen Stadtkursen nach wie vor kein Problem. 2013 lief Steiner sogar regelmäßig bessere Zeiten als in den Vorjahren. Und trotz der großen Belastung für Gelenke, Muskeln und Sehnen halten sich die Verletzungen in Grenzen.

Kein Wunder also, dass Steiner seinen 100. nicht als Schlusspunkt verstanden wissen will. „Ich hab mir schon Gedanken darüber gemacht“, antwortet Steiner auf die Frage nach neuen Zielen. Endgültig entschieden habe er noch nicht, wie es weitergehen soll. „Vielleicht mach ich einfach so weiter wie bisher.“ Das würde bedeuten, dass es nach einer kurzen Winterpause mit dem Thermenmarathon in Bad Füssing weitergeht. Der Lauf Anfang Februar ist traditionell Steiners Auftakt ins Marathonjahr. Damit verbunden wäre übrigens schon wieder ein Jubiläum: seine 25. Läufer-Saison.

Weitere Informationen im Internet:
www.oberpfalznetz.de/triduma



Beim Leipzig-Marathon 2012 blieb Jürgen Steiner – natürlich – ebenfalls unter drei Stunden.
Bild: bad

Schönberger stürmt nochmals aufs Stockerl

Kolsassberg-Lauf der letzte Saisonwettkampf – Tannesberger Mitglied im deutschen Berglauf-B-Kader

Kolsassberg. Nach der Saisonpause befindet sich Berglauf-Spezialist Korbinian Schönberger seit drei Wochen wieder im Grundlagentraining für die neue Wettkampfsaison. Der am Sonntag ausgerichtete Kolsassberg-Lauf diente daher für zahlreiche Top-Bergläufer aus Österreich, Italien und Deutschland als Saisonabschluss und zugleich auch als Auftakt in die neue Wettkampfsaison. Vom Veranstalter eingeladen wurde der deutsche Vizemeister im Berglauf, Korbinian Schönberger.

Start des Berglaufs war bei schönstem Winterwetter und kalten minus sechs Grad Kolsassberg, das rund

zehn Kilometer vor Innsbruck liegt. Der amtierende Berglaufweltmeister aus Eritrea musste kurzfristig seinen Start absagen, ebenfalls ein Kenianer, da beide Visumprobleme hatten. So war der Weg frei für den Südtiroler Profiläufer Gerd Frick, seinen dritten Erfolg hintereinander auf dem Kolsassberg zu feiern. Einzig der Tannesberger Korbinian Schönberger hielt anfangs mit Gerd Frick mit.

Bei der ersten Bergsprintwertung kam es zu einem spannenden Spurtduell der beiden, das Schönberger hauchdünn für sich entschied. Somit konnte er sich über die ausgeschriebene Sprintprämie freuen.

Allerdings setzte sich Frick danach auf der insgesamt 5,3 Kilometer langen Strecke (590 Höhenmeter) kontinuierlich ab und gewann die zweite Spurtentscheidung kampflös. Der Schlusskilometer wurde auf schneebedeckter Straße gelaufen. Frick sicherte sich seinen dritten Gesamtsieg in Folge. Korbinian Schönberger folgte mit 57 Sekunden Rückstand und lief nach 25:43 Minuten auf einem ungefährdeten zweiten Gesamtrang ins Ziel. Dritter wurde der Südtiroler Edi Lahner, vor dem Deutschen Marco Sturm, der vor einigen Wochen den Heidelberger Trail-Marathon gewonnen hatte. Wie in den vergangenen Jahren dominierte bei

den Frauen auch 2013 die amtierende Berglaufwelt- und Europameisterin Andrea Mayr aus Österreich, gefolgt von der Drei-Zinnen-Lauf-Siegerin Renate Rungger aus Südtirol.

Mit dem erneuten Podestplatz schließt Korbinian Schönberger sein bisher erfolgreichstes Wettkampfsjahr ab. Seine beachtlichen Bergläuferfolge führten auch dazu, dass der Deutsche Leichtathletikverband den 29-jährigen Tannesberger in den B-Kader aufnahm, der derzeit höchsten Kadereinstufung im deutschen Berglaufsport.



Auch durch den Schnee ließ sich Korbinian Schönberger nicht aufhalten und lief auf Platz zwei.
Bild: hfz

Eishockey																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--