



König vom Rennsteig: Christian Seiler aus Zeulenroda hat den Crosslauf im Thüringer Wald bereits achtmal gewonnen und peilt auch zur 42. Auflage am 17. Mai einen Sieg im Supermarathon an. Foto: Peter Scholz

Rückwärts auf der Treppe

Rennsteiglauf-Sieger Christian Seiler über seine Ambitionen und die Qualen danach

■ Von Axel Lukacsek

Schmiedefeld. Christian Seiler ist der König vom Rennsteig. Den traditionsreichen Cross im Thüringer Wald hat der 30 Jahre alte Läufer schon achtmal gewonnen und dabei auf allen drei Laufstrecken triumphiert. Am 17. Mai will der Zeulenrodaer bei der 42. Auflage erneut gewinnen – wie im vergangenen Jahr beim 72,7 Kilometer langen Supermarathon von Eisenach nach Schmiedefeld. Sechs Wochen vor dem Start sprach die TLZ mit Christian Seiler.

Den Wintersportlern zum Verdross hatten wir kaum Schnee in den vergangenen Monaten. War für Sie dies das ideale Trainingswetter?

Ja, für mich war das gut. Ich konnte ohne Einschränkungen trainieren, weil ich auch nicht krank war.

Also sind Sie in bester Form?

Ja, das stimmt. So ist das. Ich fühle mich deutlich stärker, als im vergangenen Jahr.

Das heißt, Sie wollen den Rennsteiglauf erneut gewinnen?

Klar will ich gewinnen. Das ist mein Ziel. Und ich will mal was riskieren und den Streckenrekord verbessern, nachdem ich das im vergangenen Jahr knapp verpasst habe (Anmerkung der Redaktion: 2013 verfehlte Seiler seine eigene Bestmarke um fünf Sekunden).



Am kommenden Wochenende starten Sie bei der Deutschen Halbmarathon-Meisterschaft. Mit welchen Ambitionen sind Sie in Freiburg am Start?

Ich will meine sechs Jahre alte Bestzeit, die bei 1:06:34 Stunden liegt, angreifen. Und mit der Mannschaft wollen wir mit Christian König und Marcel Bräutigam eine Medaille holen.

Das Niveau bei der Konkurrenz hat ganz schön angezogen. Aber vielleicht schaffen wir ja Bronze. Ich hoffe mal, dass ich die Lücke zu den anderen beiden nicht zu groß werden lasse.

Sie sind bei Bauerfeind in Zeulenroda berufstätig. Wie schaffen Sie es, jenes Trainingspensum zu absolvieren, um gut vorbereitet den Rennsteiglauf angehen zu können?

Das wird in der Tat immer schwieriger, weil ich beruflich stark eingebunden bin. Meistens trainiere ich abends, täglich so 20 Kilometer. Ich trainiere bei mir zu Hause in Zeulenroda. Die Rennsteiglauf-Strecke kenne ich ja schon.

Was läuft eigentlich im Kopf ab, wenn man am Stück einen 72-km-Lauf absolviert?

Man muss sich gedanklich darauf einstellen. Ich teile mir die Lauf in Etappen ein und darauf konzentriere ich mich.

Das hört sich einfach an. Aber wie lange dauert es, bis Sie sich von dieser Belastung erholt haben?

Da tut am Tag danach alles weh. Die Treppe muss man da auch mal rückwärts runter gehen. Als ich vor zwei Jahren das erste Mal die lange Strecke gelaufen bin, konnte ich am Tag danach nicht mit dem Auto fahren. Bis sich der Körper komplett davon erholt hat, das dauert schon ein Vierteljahr. Aber ich liebe den Rennsteiglauf mit seiner Kombination aus Natur und Sport.

Wie ernähren Sie sich unterwegs, damit der Körper versorgt wird, Sie aber auch keine Zeit verlieren?

Ich esse fünf Sportgels, dazu trinke ich etwas. Mehr nicht, weil ich meinen Magen nicht zu sehr strapazieren will.

Und nun hoffen Sie trotz des milden Frühlings auf einen kühlen Rennsteiglauf-Tag?

Ja, genau. Wie jeder Läufer fühle ich mich bei kühlem Wetter unter 15 Grad am wohlsten. Vor zwei Jahren hatten wir am Tag vor dem Lauf ja noch 30 Grad und Sonnenschein, bevor ein Gewitter für die gewünschte Abkühlung gesorgt hatte.

ZUR SACHE

13000 Meldungen

Schmiedefeld. (alu) Fast 13000 Lauf-Enthusiasten stehen bereits in den Starterlisten des GutsMuths-Rennsteiglaufes, der in 44 Tagen ausgetragen wird. Für die 42. Auflage am 17. Mai haben sich bereits 1813 Aktive für die 72,7 Kilometer lange Supermarathon-Strecke entschieden, so dass klar ist, dass

wohl auch diesmal die Marke von 2000 Teilnehmern geknackt wird. Für den Halbmarathon von Oberhof nach Schmiedefeld haben sich 6905 Läuferinnen und Läufer entschieden, beim Marathon stehen bislang 2429 Nennungen zu Buche. Insgesamt acht Lauf- und Wanderstrecken stehen zur Auswahl.

