



4:40 Stunden sind machbar

Interview mit Christian Seiler (GutsMuths-Rennsteiglaufverein), der sich in diesem Jahr mit einer Fabelzeit von 4:50:55 Stunden zum dritten Mal in Folge den Sieg beim Rennsteiglauf-Supermarathon geholt hat.

Das Laufjahr 2014 neigt sich dem Ende. Du warst wiederum sehr erfolgreich unterwegs. Was war Dein größter sportlicher Erfolg in diesem Jahr?

Christian Seiler: Ich konnte in diesem Jahr meine beiden geplanten Höhepunkte realisieren: den dritten Sieg beim Supermarathon auf dem Rennsteig und eine Mannschaftsmedaille bei der World Challenge im Langstrecken-Berglauf in Colorado.

Beim 42. Rennsteiglauf hast Du auf dem langen Kanten über 72,7 Kilometer einen Fabelrekord aufgestellt. Wie ordnest Du selbst diese gelaufene Zeit ein?

Das war ein gutes Stück Arbeit und sicher mit mein anstrengendster Wettkampf. Es war eine Bestätigung meines Bauchgefühls zu den vorangegangenen Supermarathons, dass da noch mehr geht im Hinblick auf die Endzeit. Mit dem Tempo habe ich meinen Sieg riskiert, aber letztendlich wurde das belohnt. Mit etwas zeitlichem Abstand zu dem Rennen und in Nachbetrachtung meiner diesjährigen Vorbereitung kann ich sogar eine Zeit von 4:40 h als absolut machbar einschätzen.

Bei der Berglauf-WM im August in Colorado/USA kamst Du auf Platz 21 als drittbesten Deutscher – zufrieden?

Mein Ziel war ganz klar die Mannschafts-

medaille, nachdem ich diese vor zwei Jahren knapp verpasste. Deswegen, und in Anbetracht meines momentanen Trainingseinsatzes, bin ich höchst zufrieden. Wozu ich unter Volllast imstande gewesen wäre, habe ich für mich persönlich zumindest nicht als Beurteilungskriterium herangezogen.

Die Laufkonkurrenz im eigenen Verein ist mit Marcel Bräutigam und Christian König ziemlich stark. Als Team seid Ihr bei Meisterschaften stets vorn dabei. Animiert Ihr Euch gegenseitig zu Leistungssteigerungen?

Es ist eher so, dass Christian und Marcel den Sport mittlerweile professionell betreiben und damit in Konkurrenz zur deutschen Spitze stehen. Das ist schon Motivation genug. Ich mache unabhängig davon und nach meinen Möglichkeiten mein eigenes Ding, eben auch mit Ultras und Bergläufen. Ich versuche dann, wie beispielsweise bei der Halbmarathon-DM, für das Team eine gute Ergänzung zu sein. Dabei hatte sich dieses Jahr überraschend auch eine ganz gute Zeit aus dem Supermarathon-Training heraus ergeben. Als Hobby-Athlet kann ich das aber auch entspannter angehen.

Wie hältst Du Dich über die Wintermonate fit?

Ich mache mein Lauftraining im Winter nicht vom Wetter abhängig und bin somit nicht alternativ unterwegs. Natürlich ist man durch Licht- und Bodenverhältnisse etwas eingeschränkt. Darauf stelle ich mich in der Saisonplanung aber ein und bin damit die letzten Jahre sehr gut gefahren.

Die Fragen stellte Hendrik Neukirchner
Foto: GMRL/König



Der GutsMuths-Rennsteiglaufverein gratuliert seinen Geburtstagskindern

Oktober 2014

Zum 30.: Christian Roller (Schleiz). **Zum 35.:** Christian Ulrich (Großberghofen). **Zum 40.:** André Kortum (Erfurt). **Zum 45.:** Chris Balbierer (Ilmenau). **Zum 50.:** Stephan Perpeet (Hannover), Holger Schilder (Bad Klosterlausnitz), Ralf Bechler (Berlin), Bernd Keppler (Meiningen). **Zum 55.:** Michael Baufeld (Potsdam), Angelika Pezold (Neustadt an der Orla). **Zum 60.:** Hans-Joachim Wunderlich (Plauen), Thomas Kretschmer (Mühlhausen), Peter Schmidt (Angermünde). **Zum 65.:** Manfred Hilbrink-Späh (Lage). **Zum 70.:** Hans-Jürgen Haack (Pasewalk). **Zum 71.:** Achim Schmidt (Steinhöfel). **Zum 72.:** Bernd Jürgen (Waltershausen), Dieter Elbert (Mühlhausen). **Zum 73.:** Michael Koch (Leipzig), Ulrich Röder (Gera). **Zum 74.:** Werner Block (Angermünde), Manfred Freiberg (Hessisch-Lichtenau), Folker Görlach (Mühlhausen), Franz Hanstein (Cham). **Zum 75.:** Bernd Dressel (Dresden), Hubert Kaul (Templin). **Zum 76.:** Dietmar Urban (Weimar), Hans-Dieter Abt (Suhl). **Zum 77.:** Manfred Krüger (Ahrensfelde). **Zum 78.:** Ingolf Polster (Aken). **Zum 83.:** Gottfried Reichel (Ellefeld).

GutsMuths Rennsteiglaufverein e. V.: Vesserstraße 19-21, 98711 Schmiedefeld
Tel.: 036782/60686, EMail: gmr-verein@rennsteiglauf.de
Ansprechpartner: Ines Falkenberg, Hotline-Rennsteiglauf: 0361/37420

Infos und Meldefomulare: www.rennsteiglauf.de

Die inhaltliche Gestaltung der Seite liegt in Händen des GutsMuths-Rennsteiglaufvereins.