

Siegfried Reicherts interessantes Läuferleben



Siegfried Reichert 2005 im Wettkampf
Foto: privat

25 Jahre ist Siegfried Reichert nunmehr IGL-Mitglied und damit CONDITION-Leser. Unserem Ausdauermagazin hat er sicher viele Bereicherungen für sein kreatives Wirken entnehmen können. Die beeindruckende Läufer-Vita von Siegfried Reichert, TSV Talheim bei Heilbronn, ist mehr als ungewöhnlich und zeigt die Begeisterung für das ausdauernde Laufen als Lebensbegleiter. Zitat von ihm: „Ein Tag ohne Laufen ist ein verlorener Tag, denn **Laufen ist Leben.**“ Dieses Motto zieht sich mit außergewöhnlichen Laufleistungen und vielfältigem Engagement für die schöne Sache des Sports, speziell des ausdauernden Laufens, durch lange Läuferjahre.

Der gebürtige Heilbronner fand über Turnen und Kanusport in Jugendjahren zur Leichtathletik und erst in späteren Lebensjahren zum ausdauernden Laufen. Schnell wurde daraus regelmäßiges Laufen und daraus die Entwicklung zum wettkampforientierten Training. Wettkämpfe mit Distanzen zwischen 10 und 25 km bildeten zunächst die Grundlagen, die Siegfried Reichert dann zu weiteren Zielen, dem Marathonlauf führten.

Beim bekannten Schwarzwaldmarathon, 1986 in Bräunlingen, dem anspruchsvollen Lauf in schöner Landschaft mit Wald und beachtlichen Höhenmetern, fing für Siggie, wie ihn seine Freunde nennen, alles an mit 2 Stunden und 58 min. Dieses Ereignis beflügelte ihn und es folgten in den Jahren danach viele große Marathonläufe wie Berlin, Frankfurt/Main, München, Hamburg, Duisburg und im ganzen europäischen Ausland. Auch weltweit ist Siegfried Reichert mit Marathonläufen herumgekommen. 1988 mit 48 Jahren erreichte er das Ziel in New York in beachtlichen 2:47 Stunden. Es folgten Marathonstarts in Honolulu, Boston, in Australien und Rotorua/Neuseeland, Durban/RSA mit vorderen Platzierungen. In Durban waren in Südafrika 1997 die Senioren-Leichtathletik-Weltmeisterschaften ausgetragen worden; dabei war auch Siegfried Reichert.

Bergläufe gehören ebenso zum Ausdauerprogramm des austrainierten Laufspezialisten. So krönte er seinen Start bei den 4. Berglauf-Weltmeisterschaften auf der Langdistanz 2007 beim Jungfrau-Marathon mit dem 1. Platz in der M 65. Der Jungfrau-Marathon im Berner Oberland, einer der bekanntesten Bergmarathons der Welt, hat die Schwierigkeit der Überwindung von 1.829 Höhenmetern aufwärts und 305 Höhenmetern abwärts. Für den Läufer aus dem hügeligen Unterland um Heilbronn herum eine große Herausforderung.

Die Lauferfolge im Läuferleben von Siegfried Reichert sind immens. Weit über 80 erfolgreiche Marathonläufe hat er absolviert mit vielen 1. Plätzen in der jeweiligen Wertungsklasse und weitere vordere Platzierungen. Seine Marathon-Bestzeit erreichte er mit 2:42 Stunden in der M 50 in Calvia/Mallorca. Auf allen mittleren und langen Laufstrecken ist er bei unzähligen unterschiedlichsten Meisterschaften, Land, National und International als Sieger oder auf vorderen Plätzen in seiner Klasse eingelaufen. Dazu zählen auch beachtliche Anzahlen von Berg-, Ultra- und 24-Stunden-Läufen. Die vielen Laufreisen hat Siegfried Reichert zusammen mit Ehefrau Doris gerne jeweils mit Urlauben verbunden, mal länger, mal kürzer, um Land und Leute kennen zu lernen.

Außergewöhnlich sind neben seinen eigenen läuferischen Aktivitäten der vielfältige Einsatz von Siegfried Reichert in der Weitergabe seiner sportlichen Fähigkeiten. So gründete er vor 32 Jahren in seinem Wohnort Talheim bei Heilbronn den Lauftreff, der sich zu einer eigenständigen Abteilung des TSV Talheim mit 150 Mitgliedern entwickelte und von ihm bis heute als Trainer begleitet wird. An Sportschulen in Baden-Württemberg absolvierte er die Ausbildungen zum C-Übungsleiter, B-Trainer und Nordic-Walking-Trainer P. Diese Fähigkeiten finden seit vielen Jahren ihren Einsatz als Trainer einer Leichtathletik Seniorensportgruppe, Kursleiter für Ski -und Konditionsgymnastik der Volkshochschule Unterland/Heilbronn, als Trainer und Kursleiter für verschiedene Institutionen wie Krankenkassen und im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderungen.

Zitat von ihm: „Habe immer ein Ziel im Fokus und gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“ Der letzte große Laufhöhepunkt war für Siegfried Reichert der „Two Oceans Marathon“ in Kapstadt am 18./19. April dieses Jahres. Dieser 56 km lange Ultramarathon, einer der bedeutendsten Sportveranstaltungen Südafrikas, mit 950 m Höhenunterschieden bergauf und bergab, gilt wegen der spektakulären Ausblicke als einer der schönsten Läufe der Welt. Siegfried Reichert erreichte in 5:32 Stunden als 2. in der M 70 das Ziel, mit dem Missgeschick eines Sturzes über Katzenaugen der Fahrbahnmarkierungen in Straßenmitte. Die Behandlungen der Schürfwunden bedeuteten einen Zeitverlust von 15 Minuten.

Acht Tage nach diesem großen Ereignis in Südafrika lief Siegfried Reichert bereits wieder einen Trainings-Halbmarathonlauf. Ein langfristiges Ziel hat er schon vor Augen, im nächsten Jahr in der M 75 Jahr bei den 100 km in Biel dabei zu sein. „Ausdauertraining ist alterslos“, mit dieser Einstellung läuft Siegfried Reichert weiter durchs Leben.

Gabriele Bayer