

Leichtathletik für Fortgeschrittene

Newsletter Nr. 23

Simone Bereiter – Laufen als Lebenselixier

Simone lebt in Vorarlberg und hat auch die Eigenschaften, die die meisten Xiberger auszeichnen: ghörig, zielstrebig, konsequent. Die Sprintstrecken sind ihr Terrain und dort hält sie Rekorde und sammelt sie Medaillen. Von 2019 bis 2025 gewann sie die österreichischen Meisterschaften in der W45/50-Klasse über 100 m und 200 m. Nur das Covid-Jahr 2022 ist ein Missing Link. Simone hält auf diesen Strecken in der W50-Klasse auch die österreichischen Rekorde. Ihre persönlichen Bestzeiten sind 13,28 und 27,28 Sekunden.

Was die ULC-Dornbirn-Athletin hinter und noch vor sich hat, hat sie Herbert Winkler verraten.

Simone, wann begann Deine Begeisterung für die Leichtathletik?



Es begann 1985. Mit elf Jahren nahm ich an Schulwettkämpfen teil und fiel durch meine Schnelligkeit auf. Vor allem die 400 m waren meine Spezialstrecke. 1991 kam ich in den Vorarlberger Junioren-Landeskader. Damals lief ich die 400 m unter 60 Sekunden.

Einmal Sprinterin, immer Sprinterin?

Nein, so war es nicht. Mit 18 Jahren habe ich mit dem gezielten Training aufgehört, bin aber dem Sport treu geblieben. Laufen und Bewegung waren immer wichtig in meinem Alltag. Das ist bis heute so. Beim Wiedereinstieg mit 24 Jahren lief ich neuerlich die 400 m unter 60 Sekunden.

Wann begannst Du Dich für den Masterssport zu interessieren?

Das hängt mit zwei Personen zusammen. Ich hatte seit meiner Jugend mit Anita Rösch eine tolle Trainerin. Sie betreute mich mit guter Hand, sodass ich ab 2017 wieder an Wettkämpfen teilnahm. Damals war ich 43 Jahre.

Entscheidend war auch Gottfried Gassenbauer, der 2017 für einen Masters-Länderkampf eine schnelle Läuferin suchte. So startete ich in Varazdin für die Nationalmannschaft. Das gefiel mir, und so „biss“ ich wieder an und trainiere wieder ernsthaft. Die Teilnahme an der Europameisterschaft in Madeira ist ein Höhepunkt in meiner Karriere.

Wie oft trainierst Du in der Woche?

Ich komme auf fünf bis sechs Einheiten. Beruflich und als Mutter und Oma muss ich mein Training gut organisieren. Manchmal werde ich zur Frühaufsteherin, manchmal trainiere ich erst um 20 Uhr. Ein Training zu streichen, fällt mir ganz schwer.

Was kannst Du heute besser als früher?

Ich würde mich als ehrgeizigen Menschen bezeichnen, der stets unter Feuer steht. Trainieren ist für mich sehr wichtig. Ich bin zum Beispiel eine ganz schlechte Kranke (lacht). Wenn ich krank bin, werde ich unrund, weil ich den Trainingsplan nicht einhalten kann. Mit dem Alter bin ich jetzt aber geduldiger und zufriedener geworden. Ich schätze das Leben, wie es ist, jetzt mehr und bin ausgeglichener.

Wie waren diese Europameisterschaften für Dich?

Madeira war für mich die Premiere auf dem großen internationalen Parkett. Da die EM am Ende einer intensiven Saison war, merkte ich die Müdigkeit schon stark. Ich habe heuer viele, vielleicht zu viele, Wettkämpfe gemacht. Daher startete ich nur über die 200 m und machte mir keinen Druck. Ich kam ins Semifinale und wurde insgesamt die Zehnte in der Konkurrenz. Damit bin ich zufrieden. Die Reise nach Madeira war ein großes Erlebnis. Auch, weil Andi dabei war, der aufgrund einer Verletzung leider selbst nicht starten konnte.

Welche Wünsche hast Du an die Zukunft?

Das große Ziel ist, gesund zu bleiben. In den nächsten Jahren will ich auf den Langsprint umsteigen und für die 400 m trainieren. Natürlich will ich nach Madeira weiter international starten, und als nächstes großes Ziel peile ich die Europameisterschaften 2027 in Finnland an.

Text und Fotos: Gottfried Gassenbauer, Herbert Winkler