

„Erfüllende Auszeit und Erholung“

Leichtathletik Günter Seibold wird heute Nachmittag beim Hohenloher Silvesterlauf in Hengstfeld als einer der Mitfavoriten an den Start gehen. Er blickt auf ereignisreiche Jahre zurück. *Von Lothar Schwandt*

Zweimal ist der Silvesterlauf coronabedingt ausgefallen, nun wird in Hengstfeld endlich wieder gelaufen. Startschuss ist heute um 13 Uhr am Vereinsheim der Spvgg Hengstfeld-Wallhausen. Mit dabei ist auch wieder Günter Seibold vom TSV Crailsheim, der jedes Mal zum engsten Favoritenkreis zählt.

Herr Seibold, können Sie sich noch an Ihren ersten Silvesterlauf erinnern?

Günter Seibold: Ich kann es nicht ganz genau sagen. Aber meinem Urkundenordner zufolge war mein erster Start im Jahr 1999. Da bin ich 33:17 Minuten gelaufen und habe gewonnen.

Wie oft haben Sie seither teilgenommen?

Ich bin danach eigentlich immer gestartet, soweit ich mich erinnern kann. Das wären dann 23-mal. Auch bei Corona sind wir ja gelaufen.

Was motiviert Sie, schon so lange zu laufen und über die vielen Jahre hinweg zu trainieren?

Die Motivation ist vor allem, dass mir das Laufen Freude bereitet. Früher war es natürlich auch die Anerkennung über die vorderen Platzierungen, aber auch Kameradschaft im Verein war immer wichtig. Und im Laufe der Jahre ist es zudem die Freude, dass ich durch das Laufen immer einigermaßen fit bin oder auch ganz intensiv den Jahreslauf der Natur miterleben kann. Darüber hinaus freue ich mich, wenn ich bei den Läufen gleichgesinnte Menschen und Freunde treffe. Und dann mache ich seit einigen Jahren in meiner Altersklasse regelmäßig auch bei deutschen Meisterschaften mit. Da kann ich nur vorne mitlaufen, wenn ich gut trainiere.

Sie gehören mittlerweile der Altersklasse M 50 an. Wie schaffen Sie es, anhaltend in der Leistungsspitzengruppe mitzuhalten?

Ich trainiere relativ diszipliniert nach einem festen Trainingsplan. Ich bin ja Sportlehrer und versuche, mein Training so zu organisieren, dass ich meinen Körper nicht kaputt trainiere, sondern gesund erhalte – und bislang ist mir das ganz gut gelungen. Das bedeutet dann auch die nötigen Pausen nach harten Trainingseinheiten.

Silvesterlauf startet heute am Vereinsheim

Start zum 36. Hohenloher Silvesterlauf der Freizeitsportgruppe der Spvgg Hengstfeld-Wallhausen ist heute um 13 Uhr am Vereinsheim.

Bei der virtuellen Variante kann ab morgen noch bis zum 6. Januar die Strecke abgelaufen werden.

Alle Details zu den Läufen unter www.hohenloher-silvesterlauf.de. Unter „Aktuelles“ werden alle Infos, wie beispielsweise die Streckenbeschaffenheit, bekannt gegeben.



Günter Seibold beim Lauftraining auf seiner Hausstrecke zwischen eigenem Anwesen in Satteldorf und dem Wasserturm auf dem Sattelbuck.

Foto: privat

ten oder Wettkämpfen oder nach der Trainingslehre, das richtige Maß zu finden zwischen Belastung und Erholung.

Sie laufen und trainieren beim TSV Crailsheim. Was bedeutet Ihnen die Kameradschaft mit anderen Läufern?

Mein Trainingsalltag hat sich im Laufe der vielen Jahre immer wieder verändert. In der Anfangszeit habe ich in der Leichtathletiktrainingsgruppe beim TSV Crailsheim trainiert. Später im Studium habe ich dann auch am baden-württembergischen Stützpunkttraining trainiert. Durch die Entfernung war ich nur selten in Crailsheim. Als dann beruflich und familiär immer weniger Zeit zur Verfügung stand, wurde mein Training in der Tat immer individueller und somit zeitlich flexibler. Und seit einiger Zeit sind meine Kinder dann oft meine Trainingspartner, was natürlich richtig schön ist. Zu Beginn wäre es ohne Trainer gar nicht gegangen, aber im Laufe der Jahre und auch durch das Sportstudium konnte ich immer besser mein Training selber planen und gestalten.

Unterscheidet sich der Hengstfelder Silvesterlauf eigentlich von anderen Läufen?

Mit Hengstfeld verbinde ich den

läuferischen Jahresabschluss – und das ganz in der Heimat. Ich bin früher in Backnang beim Silvesterlauf gestartet, aber an Silvester bin ich auch gerne zu Hause – und da ist Hengstfeld genau richtig. Mittlerweile ist es für mich eine Tradition, hier zu starten und die Läufergemeinschaft am Jahresende zu treffen. Und natürlich erinnere ich mich gerne an die vielen vorderen Platzierungen, die ich hier erlaufen konnte. Die Veranstaltung ist immer gut organisiert, und die Verwendung des Startgeldes für einen guten Zweck rundet den Hengstfelder Silvesterlauf ab, sodass es einfach schön ist, hier dabei zu sein.

Gibt es irgendwelche besonderen Erinnerungen an die Läufe in Hengstfeld?

Man kann von einer Wetterveränderung im Laufe der Jahre sprechen. Der Klimawandel hat natürlich Einfluss auf den Lauf. Früher lag oft Schnee, und die Strecke musste geräumt werden. Das gab es in den letzten Jahren überhaupt nicht mehr. Und auch die Temperaturen sind jetzt in der Regel viel milder als früher. Natürlich gab es viele spannende Laufwettkämpfe, die ich erleben durfte, manchmal mit gutem Ausgang und manchmal auch mit Niederlagen. Spannend war immer der Anstieg hoch nach As-

bach. Wenn ich dort noch vorne war, hatte ich oft das Gefühl, dass es bis ins Ziel reicht – aber auch das war nicht immer so (schmunzelt). Meine beste Zeit bin ich 2001 mit 32:32 Minuten gelaufen. Ein unvergessenes Vorkommnis war, dass ich die Laufsohle meines rechten Schuhs verloren habe, sodass ich ab Kilometer 7 mit Strümpfen ins Ziel laufen musste und trotzdem gewonnen habe.

Haben Sie auch außerhalb des Silvesterlaufes gelegentlich Kontakt mit den Hengstfelder Sportkameraden, obwohl diese keine Leichtathletikabteilung haben?

Ständige Kontakte habe ich nicht, aber natürlich habe ich im Laufe der Zeit immer schöne Sportbegegnungen mit Hengstfeld gehabt, so beispielsweise mit Günter Hahn oder mit Günter und Rita Frank. Darüber hinaus war die Spvgg Hengstfeld-Wallhausen, seit ich Sport treibe, immer ein Begriff für mich – auch zu Zeiten, als ich noch in Satteldorf Fußball gespielt habe.

Der Läufer Günter Seibold scheint unermüdlich, unverwundlich und unverletzbar zu sein. Wie halten Sie sich fit und was können Sie anderen Läufern für Ihr Training empfehlen? Die Unermüdlichkeit scheint in meinen Genen zu liegen. Manch-

mal weiß ich wirklich nicht, was mich jeden Tag antreibt. Aber es hängt sicherlich damit zusammen, dass ich mit dem Laufen und mit Sport im Allgemeinen immer etwas Positives verbinde. Und auch wenn ich zunehmend langsamer werde, bin ich dennoch immer positiv gestimmt, wenn ich laufe. Beeinträchtigungen durch Krankheiten und ein paar Verletzungen hatte ich schon auch, aber da gilt es, dann wieder positiv in die Zukunft zu blicken und die Sachen auszukurieren. So habe ich glücklicherweise alle Einschränkungen gut gemeistert, auch eine Coronainfektion Ende September. Da hatte ich natürlich auch Sorge, ob es wirklich wieder wird, aber auch da hat bei mir die Zeit die Wunden geheilt. Und nun mein Rat für alle Laufkolleginnen und -kollegen: Immer positiv denken. Dem Körper die Zeit zum Ausheilen geben. Niemals gegen den Schmerz laufen. Deswegen muss man nicht immer ganz mit dem Laufen aussetzen. Man kann dann beispielsweise einfach weniger und langsamer trainieren oder auch andere Sportarten machen, zum Beispiel Radfahren, um sich fit zu halten.

Wie vereinbaren Sie Beruf, Bauernhof und Hofladen mit dem Familienleben?

Hauptberuflich bin ich seit nunmehr seit 25 Jahren Lehrer für Sport, Biologie und Pflanzenproduktion an der Eugen-Grimminger-Schule in Crailsheim. Im Nebenerwerb betreiben wir mit der ganzen Familie unseren Biolandhof mit Getreidebau und Hofladen, den meine Frau betreut. Mein Leben ist in der Tat ausgefüllt und sehr bunt. Oftmals ist es auch etwas zu viel, sodass ich das Gefühl habe, den Anforderungen nicht ganz gerecht zu werden, aber ich möchte keines der Dinge aufgeben. Und ich kann sagen, dass ich mich jeden Tag freue auf die Aufgaben, die auf mich zukommen. Ich freue mich auf meine Schülerinnen und Schüler in der Schule, ich freue mich schon jetzt auf die Ernte des Getreides im Sommer, und natürlich erfreue ich mich tagtäglich an unseren Kindern und an unserem bunten Familienleben. Ich sehe die Fülle wirklich überhaupt nicht als Belastung, sondern als Bereicherung. Und das Laufen ist in meinem Alltag dann die schöne und erfüllende Auszeit und Erholung.

Steckbrief Günter Seibold

Geburtstag: 1. Januar 1967

Geburtsort: Crailsheim

Wohnort: Satteldorf

Familienstand: verheiratet, vier Kinder

Beruf: Lehrer für die Fächer Sport, Biologie und landwirtschaftliche Fachkunde

Hobbys: Laufen, Tischtennis

Bisherige Stationen: TSV Crailsheim

Größte sportliche Erfolge: deutscher Meister im Crosslauf und über 5000 Meter