

## 2009 – EIN ERFOLGSJAHR



Mag. Renate Reingruber

2-fache Staatsmeisterin 2009  
17-fache Staatsmeisterschaftsmedaillen-  
Gewinnerin

## Persönliche Daten

Adresse: Stixenlehen 98, 3345 Göstling/Ybbs  
Beruf: Doktoratsstudentin, freiberuflich tätige  
Ernährungswissenschaftlerin  
Geb.datum: 17.05.1982  
Verein: Union Waidhofen/Ybbs  
Mobil: +43 664 1803514  
e-Mail: [renate\\_reingruber@hotmail.com](mailto:renate_reingruber@hotmail.com)

## Erfolgsbilanz 2009 (chronologisch geordnet)

- 1. Rang Staatsmeisterschaft 3000 m Halle
- 3. Rang Staatsmeisterschaft 1500 m Halle
- 1. Rang Landesmeisterschaft Crosslauf
- 5. Rang Staatsmeisterschaft Crosslauf
- 2. Rang Staatsmeisterschaft Crosslauf  
Mannschaft
- 1. Rang Staatsmeisterschaft 10 000 m

zahlreiche Siege und Streckenrekorde bei  
österreichischen Volksläufen

## Persönliche Bestleistungen

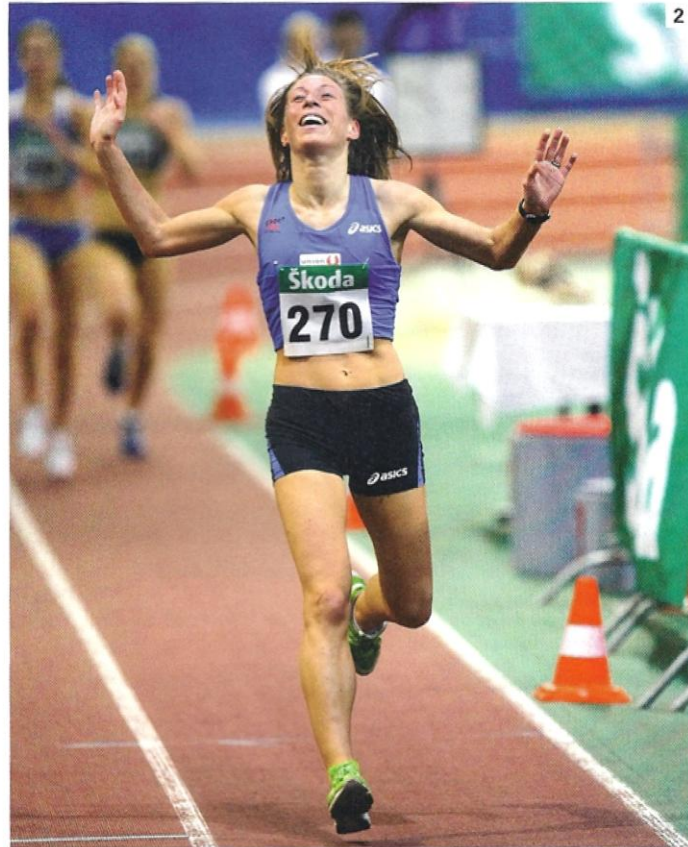
1500 m	4:34,68 min	10.02.07	Wien
3000 m	9:53,08 min	17.02.07	Linz
5000 m	17:26,49 min	10.05.06	Wien
10 000 m	36:54,68 min	29.04.09	Graz
10 km	35:49 min	01.05.09	Kapfenberg

## Kurz- und mittelfristige Ziele

- Qualifikation für Studenten-Crosslauf-Weltmeisterschaft 2010
- Verbesserung der persönlichen Bestleistungen
  - 5000 m < 17:00 min
  - 10 000 m < 35:00 min
- Erster Halbmarathon
- Weitere Staatsmeistertitel

# Auszug aus erschienenen Presseartikeln

LAUFSPORT REPORTAGE



1 Die für die U20-EM qualifizierte Jennifer Wenth überzeugte über 1.500 m.  
2 Geschäft – Renate Reingruber gewann nach unzähligen Anläufen ihren ersten Staatsmeistertitel.  
3 Georg Mlynek kämpfte über 1.500 m verbissen ums EM-Limit.

## Gelungene EM-Generalprobe

**HALLEN-STAATSMEISTERSCHAFTEN 2009** Gerade noch vor dem Umbau für die Short-Track-WM wurde die auf einen Tag komprimierte Hallen-Staatsmeisterschaft am 21. Februar im Wiener Dusika-Stadion ausgetragen.

TEXT & FOTOS: MAG. WILHELM LILGE

Dabei gab es zwar keine weitere Limitleistung für die Hallen-EM in Turin (6.–8. 3. 2009), die bereits qualifizierten Ryan Moseley (6,68 über 60 m) und Clemens Zeller (46,49 über 400 m) zeigten sich aber in Topform. Mit sieben Athleten ist Österreich bei den europäischen Hallen-Titelkämpfen gut vertreten.

### Mittelstrecken Frauen

Im 800-m-Lauf der Frauen gab es für Favoritin Lissi Niedereder (im Vorfeld 2:07), die wegen ihrer Trainerin Steffi Graf zum LCC Wien gewechselt ist, ein Déjà-vu-Erlebnis der unangenehmen Art. Hatte sie im Vorjahr den Zielsprint gegen Aniko Vigh hauchdünn verloren, so passierte das heuer gegen Sabi-

ne Kreiner, die nach ihrer Bypause ihren 400-m-/800-m-Doppelsieg von 2007 im Freien jetzt wiederholen konnte. Beim harten Positionskampf in der Zielkurve ging nach „Feindberührung“ Lissis Schuh verloren, der möglicherweise für die knappe Niederlage verantwortlich war. Trotzdem: die ersten beiden Läuferinnen unter 2:10, das hat es schon lange nicht gegeben. Bis ca. 600 m konnte das große Lauftalent Franziska Schwarzmüller (Jg. 95!) den beiden dicht folgen, in der Endabrechnung bedeuteten die 2:13,07 für die 14-jährige U18-Hallenmeisterin neue österreichische U16- und U18-Hallenbestleistung, was in der Halle fast niemand – auch der Sprecher nicht – registrierte!

Laufsport-Marathon, März 2009-08-22

# Endlich ganz oben

Staatsmeistertitel in der Leichtathletik Allgem. Klasse für die Göstlingerin Renate Reingruber.

Die Gemeinde Göstling an der Ybbs darf sich über eine weitere Goldmedaillengewinnerin freuen: Die 26jährige Renate Reingruber holte sich bei den diesjährigen österreichischen Leichtathletik Hallen-Staatsmeisterschaften im Wiener Dusika Stadion den Titel der Staatsmeisterin.

Für Renate ist es nach fünf Vizestaatsmeistertiteln der hoch verdiente erste Staatsmeistertitel und die Freude darüber ist bei der sympathischen Göstlingerin natürlich groß.

Die Ybbstalerin läuft unter der Flagge der Sportunion Waidhofen/Ybbs. Vor Beginn des Rennens (3000 Meter Distanz) konnte freilich mit einer Medaille spekuliert werden, aber nun mit der „Goldenen“ ging ein Traum in Erfüllung. Nach einer taktischen Meisterleistung konnte Renate Reingruber die favorisierte Eva Schütz (Cricket Wien) auf den letzten 200 Metern mit großem Kampfgeist besiegen und besicherte der Sektion Leichtathletik



Staatsmeistertitel für die Göstlingerin Renate Reingruber. FOTO: zVg

der Sportunion Waidhofen den ersten Staatsmeistertitel in der Allgem. Klasse.

Sie verwies die haushohe Favoritin Eva Schütz in 9,59,96 Minuten in die Schranken. Die Saisonbestzeit ihrer Kokurrentin liegt bei 9,40 Minuten, daher hat die Mostviertlerin Athletin vor dem Start wiederum nur mit Silber gerechnet.

Nur vier Stunden später nach dieser Meisterleistung startete sie zur 1500 Meter Distanz. Auf Wolke 7 schwebend vom Staatsmeistertitel und ohne Druck konnte sie sich noch zusätzlich die Bronzemedaille sichern. Ein toller Start in die neue Saison 2009. Als nächstes Ziel hat Reingruber die Crosslauf-ÖM ins Auge gefasst. Renate Reingruber hat im Jahre 2001 zu laufen begonnen, ist Teilnehmerin bei zahlreichen regionalen und nationalen Bewerben und holte sich zahlreiche Siege. Seit 2001 hat sie das Lauffieber nicht mehr losgelassen.

Unser Niederösterreich, Melk-Erlaufstal, Wo. 11 2009

**LAUFSPORT** / Beim Osterlauf in Melk jubelten die Bezirks-Asse über Topleistungen.

# Reingruber fixiert Streckenrekord

Die Aushängeschilder des Bezirks präsentierten sich beim 27. Osterlauf in Melk in starker Verfassung. Eine Topleistung erbrachte die Göstlingerin Renate Reingruber. Die Athletin der SU Waidhofen/Ybbs verbesserte im Stadtlauf über 5 Kilometer den Streckenrekord um knapp drei Sekunden und jubelte über den Tagessieg.

Bei den Herren gelang zwar dem Lunzer Thomas Heigl kein neuer Streckenrekord. Seine Zeit von 16.13 Minuten kann sich aber sehen lassen. „Für mich bedeutet dieser Erfolg einen gelungenen Einstieg in die Laufsaison. Mit meinem Kilometerschnitt von 3.14 Minuten bin ich sehr zufrieden“, jubelt der LCC-Wien-Läufer.



*Renate Reingruber kannte auf der 5-Kilometer-Strecke keine Gegnerin und gewann mit neuem Streckenrekord. FOTOS: BAUER*



*Thomas Heigl schüttelte nach einem Kilometer seinen Konkurrenten Thomas Pechhacker ab und lief solo als Sieger ins Ziel.*

**LEICHTATHLETIK** / Eine Tempoverschärfung kurz vor dem Ende brachte Renate Reingruber Gold über 10.000-Meter.

# Der nächste ÖM-Streich

VON FRANZ WILLATSCHKEK

„Alles andere als ein Sieg wäre eine Enttäuschung gewesen“, stellt die Göstlingerin Renate Reingruber nach ihrem zweiten Staatsmeistertitel der Saison fest. Nach ihrem Erfolg über 5.000 Meter war ihr auch der Triumph über die 10.000-Meter-Distanz nicht streitig zu machen.

Das Rennen ging in Andorf in Oberösterreich über die Bühne. Durch das sehr schwüle Wetter war die Taktik der Ybbstalerin klar: „Im Feld mit-



*Gold im Doppelpack. Nach ihrem Titel über 5.000-Meter siegte Renate Reingruber auch über 10.000-Meter.*

laufen und im Schlusspurt die Konkurrenz überholen.“ Durch die hohen Temperaturen war das Tempo der Spitzengruppe moderat. Die 26-Jährige fügt hinzu: „Teilweise

fiel mir das Rennen leichter als im Vorfeld absolvierte Trainingsläufe. Bei Kilometer sechs war ich mir sicher, dass ich den Bewerb für mich entscheiden würde.“ Eineinhalb Runden vor dem Ende zeigte eine Tempoverschärfung von Reingruber Wirkung. Ihre zwei verbliebenen Konkurrentinnen fielen klar zurück. „Die letzte Runde konnte ich richtig genießen. Es ist fantastisch, dass ich endlich die Lorbeeren für das harte und konsequente Training ernten darf“, jubelt die Athletin der SU Waidhofen.

NÖN, Erlauftal, Wo 20/2009



WOMAN, Nr. 13, 2009