

AZ Bingen 05.08.77

Mister Sommer-Biathlon

STEPHAN WERNER 52-jähriger Gensinger ist in seiner Altersklasse Spitze

Von Jochen Werner

GENSINGEN. Sein großes Ziel war es, irgendwann einmal Deutscher Meister zu werden. Mittlerweile stand er 14 Mal ganz oben auf dem Podest. Der Gensinger Stephan Werner ist in seiner Altersklasse der aktuell erfolgreichste Sommerbiathlet in der Republik. Derjenige, der in der Altersklasse der 46- bis 55-Jährigen die Kombination aus Laufen und Schießen am besten beherrscht. In diesem Jahr triumphierte er bei vier Starts gleich dreimal. Einmal landete er auf dem undankbaren Platz vier.



Ich machte noch eine Einheit zusätzlich pro Woche – und dann reichte es fürs Podium.

Stephan Werner, Sommerbiathlet

Mit zwölf Jahren kam der in Büdesheim aufgewachsene Diplom-Verwaltungsbetriebswirt in den Schützenverein. Ungeöhnlich für diejenigen, die heute Sommerbiathlon (SoBi) betreiben. „Die allermeisten haben mit dem Laufen begonnen, erst danach das Schießen gelernt“, sagt der zweifache Familienvater. Aber daran dachte er zunächst nicht. Anfang 20 blieb er dem Verein zwar treu, konzentrierte sich aber erst einmal auf das Studium, danach auf die Familie und den Umzug ins neue Heim in Gensingen.

Vor knapp 15 Jahren wurde Stephan Werner dann auf die von Axel Henke gegründete Gruppe in Zusammenhang mit dem SoBi aufmerksam. „Ich war ja noch Mitglied in der Schützengesellschaft und habe das als Wiedereinstieg gewählt, denn das Laufen allein war mir zu langweilig.“ Immer mittwochs hieß es nun, in Dietersheim mit dem Training zu beginnen. Die Grundlagen aus dem Jugendbereich stimmten, das Schießen machte ihm wenig



In seiner Altersklasse ist der Gensinger Stephan Werner der aktuell erfolgreichste Sommerbiathlet in der Bundesrepublik.

Foto: Jochen Werner

Probleme. Um seinen 40. Geburtstag herum kam die erste Qualifikation zu den Landesmeisterschaften. „Ich landete im hinteren Mittelfeld, aber das war okay“, blickt er heute zurück.

Allein, Stephan Werner hatte nun Blut geleckt, steigerte sein Lauftraining. Dreimal die Woche war nun angesagt, schließlich wollte er sich entwickeln. Im folgenden Jahr verbesserte er sich stark, landete im Land „auf dem blöden Platz vier“. Seine Konsequenz: „Ich machte noch eine Einheit zusätzlich pro Woche – und dann reichte es fürs Podium.“ Damit stand er sogar ganz oben, qualifizierte sich für die Deutschen Meisterschaften und landete hier im Mittelfeld. Das lag allerdings weniger am Training: In der

Herrenklasse starten Teilnehmer von 22 bis 45 Jahren. Als 45-Jähriger stehen die Chancen auf vordere Platzierungen eher schlecht.

Mit 46 erfüllte sich der Jugendwunsch

Mit 46 erfüllte sich der Jugendwunsch. Beim ersten Start in der Herren-Altersklasse (bis 55 Jahre) klappte es sogar gleich in zwei Rennen. Seither stand Stephan Werner in jedem Jahr mindestens einmal bei den nationalen Titelkämpfen ganz oben, in diesem Jahr in Altenberg im Erzgebirge sogar dreimal. Für jemanden, der den Sport rein als Hobby und ohne Sponsoren betreibt, ist das eine umso bemerkenswertere Leistung.

Die wäre nicht möglich ohne die Familie. „Meine Frau Sabine hält mir den Rücken frei“, sagt der 52-Jährige

Warum SoBi? Auf der einen Seite stehen die Dynamik und Kraft des Laufens, auf der anderen Ruhe und Konzentration beim Schießen. „Du musst nicht der schnellste Läufer und gleichzeitig der beste Schütze sein. Es ist der Reiz, diese unterschiedlichen Dinge optimal miteinander zu verbinden“, sagt er und zieht die Verbindung zum Beruf: „Diese Eigenschaften brauchst du auch im täglichen Leben.“ Die Kunst sei, „beides recht gut hinzukriegen“. Für ihn als Vollzeitbeschäftigten, Familienvater und Hobbysportler, der in der Vorbereitung auf Meisterschaften täglich eineinhalb bis zwei Stunden trainiert,

umso mehr. „Du musst wirklich gut organisiert sein, viel planen, schnell entscheiden und die Entscheidungen umsetzen.“ Da ist es absolut notwendig, dass die Ehefrau im Hintergrund mitwirkt.

Anfangen könne jeder mit SoBi, ob zwölf oder 75. Jeden Mittwoch trifft sich die aktuell vier Personen starke Gruppe, die Stephan Werner gerne erweitern würde, um 17.45 Uhr im Dietersheimer Schützenhaus. Die Gruppe ist offen für alle.

Nach den Deutschen Meisterschaften auf der Kurzstrecke im „Target-Sprint“ in München Ende August ist die Saison beendet. Dann beginnt die Zeit der Stadtläufe. Dass er beim Winterfestlauf dabei ist, ist für Werner selbstverständlich. Genauso wie zum Start ins neue Jahr beim Mainzer Gutenberg-Lauf. Da bestreitet er den Halbmarathon, war die letzten drei Jahre jeweils Zweiter seiner Altersklasse. „Dann siehst du, dass es läuferisch stimmt“, sagt er und weiß, dass dieses Ergebnis seinen Ehrgeiz neu anstachelt. Den braucht er auch, genauso wie die periodisierte Saisonplanung, denn mittlerweile sei die Spitze im SoBi sehr breit aufgestellt.

Passiert ist den passionierten Wanderer und Radfahrer bislang glücklicherweise noch nichts. Natürlich läuft nicht immer alles glatt, zündet mal eine Patrone nicht. Aber von Verletzungen blieb er verschont, und so etwas wie Crossfire hat er im Wettkampf auch noch nicht erlebt. Langeweile kommt auch nach der Saison nicht auf. Da ist einmal die Organisation des Binger SoBis, die er vor über zehn Jahren übernommen und zu einer der größten Breitensportveranstaltungen bundesweit ausgebaut hat. Deshalb tritt er bei Wettkämpfen im Vereinsnamen mit „Sommerbiathlon SG Bingen“ auf. Kein Zweifel: Stephan Werner ist der Mister Sommerbiathlon am Rhein-Neck.