

Trainer-Athleten-Duo auf dem Weg zur Europameisterschaft

550 Kilometer trennen den U23-EM-Teilnehmer Tobias Rattinger (3.000m Hindernis, LAC Amateure Steyr) und seinen Trainer Sebastian Gaugl von Gävle. Oho! Spätestens jetzt erkennt der Leichtathletik-Insider die Besonderheit, denn ... auch Sebastian Gaugl ist bereits für die U23-EM als Läufer qualifiziert. Die Zimmereinteilung für Schweden ist wohl schon fixiert.

Die Wege der beiden Läufer kreuzten sich vor gut eineinhalb Jahren auf einem Trainingslager in Kroatien. Seitdem entspringen die Trainingspläne von Tobias Rattinger der Feder von Metallurgie-Student und 400m-Hürdenläufer Sebastian Gaugl (KSV alutechnik Leichtathletik). Statistische Dinge und Zeiten haben es dem Kapfenberger angetan.

„Ich habe viel gelesen und mich mit der Materie Lauf intensiv auseinandergesetzt. Als ich das Training von Tobias übernommen habe, war ich mir der Verantwortung durchaus bewusst. Ich konnte ihm meine Unterstützung aber mit reinem Gewissen anbieten“, beschreibt Sebastian seinen Einstieg ins Trainerbusiness.

Was im Herbst noch ein Idealziel war, wurde schnell Realität. Die sportliche Fernbeziehung hatte Erfolg. 40 Sekunden schneller als 2018 war Tobias bei seinem zweiten Limitversuch über die Hindernisstrecke. Bei 9:07,91 min blieb die Zeitmessung stehen. Die Grundlage für ein gemeinsames Technikverständnis legten die beiden im 3-wöchigen Höhentrainingslager in St. Moritz.

„Tobias verfügt über eine gute allgemeine Koordination, ist grundschnell und kann Technik-anweisungen rasch umsetzen. Er legt großes Augenmerk auf Details. Da sind wir auf einer Linie.“

Feinheiten werden am Telefon besprochen oder anhand von Videos analysiert. Die Jugend

seines Trainers sieht Medizinstudent und Wahl-Innsbrucker Tobias Rattinger als Vorteil.

„Da Sebastian selbst aktiv ist, weiß er, wie sich die Einheiten anfühlen. Wenn wir auf Trainingskurs sind, können wir das eine oder andere Programm auch miteinander absolvieren. Das ist eine coole Sache.“

Sebastian Gaugl hat selbst auch einen Mastermind. Er vertraut seinem langjährigen Trainer Gerald Jalitsch. Dieser hat ihn über die lange Hürdenstrecke auf 52,37 sec gepusht. Mindestens diese Zeit will Sebastian in Schweden auf die Bahn bringen.

Olivia Raffelsberger



Sebastian und Tobias auf Trainingskurs in St. Pölten