



Großer Bahnhof für den Weltmeister beim Empfang daheim. Da konnte Bernhard Steinberger schon wieder lachen.



Ein Bussi gab es von der Mama, die trotz aller Skepsis mächtig stolz ist.

Vom Nobody zum Marathon-Weltmeister

SENSATION Der Pösinger Extremsportler Bernhard Steinberger erobert den Großglockner – und hat mit seinem Radl noch große Pläne.

VON JÜRGEN ZIEREIS

PÖSING. Als Bernhard Steinberger nach zwölfstündigem Ritt über die Berge Österreichs immer noch dem Hauptfeld voraus eilte, gemeinsam mit den allseits bekannten Radprofis Dani Wyss und Valentin Zeller, wurde die Rennleitung dann doch stutzig. Und erkundigte sich via „google“ nach den Referenzen des 27-jährigen Pösingers, den da vorne keiner erwartet hatte. Schließlich hatte sich Steinberger zum ersten Mal für den als Weltmeisterschaft ausgetragenen „Glockner-Man“ angemeldet, den ältesten und härtesten Ultra-Radmarathon Europas. Als Nobody fuhr Steinberger in die Alpenrepublik, als Weltmeister kehrte er zurück.

„Was ich da geleistet habe, habe ich erst zwei Wochen später realisiert“, hatten Körper und Geist noch lange zu knabbern an den Strapazen oben am Großglockner. Den inneren Schweinehund während der über 40-stündigen Bergtour zimal überwunden zu haben, sollte sich aber lohnen für Steinberger – schließlich gilt jener dritte Platz als größter Erfolg in der bisherigen Laufbahn des Pösinger Extremsportlers. Weil in seiner Altersklasse keiner besser war, darf sich Bernhard Steinberger nun „Weltmeister im Ultra-Radmarathon“ nennen.

Ein „Hügel“ mit 15 Prozent Steigung

Schon die Eckdaten des „Glockner-Man“ lesen sich atemberaubend. 1025 Kilometer lang war die Strecke, läppische 16 000 Höhenmeter galt es zu überwinden. Die Königsrunde beim Arber-Radmarathon klingt im Vergleich wie ein Kindergeburtstag mit 250 Kilometern Distanz und 3500 Höhenmetern. Gleich zweimal mussten Steinberger & Co. drüber üben höchsten Gipfel Österreichs.

Doch auch die anderen „Hügel“ hatten es in sich – als die Wadl'n ohnehin schon nach Pause schrien, auch der Geist an seine Grenzen gelangt war, wartete noch einmal eine Herausforderung. „Kurz vor Schluss noch ein Berg mit 15 Prozent Steigung auf zwölf Kilometern Länge“, kann der nur 1,64 Meter große Steinberger („Am Berg habe ich Vorteile“) inzwischen schmunzeln über die Tortur. Und über die Bedingungen mit gerade mal zwei Grad

AUCH EIN WELTMEISTER HAT NOCH TRÄUME

► **Weltmeister** im Ultra-Radmarathon – vor wenigen Wochen feierte Extremsportler Bernhard Steinberger seinen bisher größten Erfolg.

► **Als Nobody fuhr** der 27-jährige Pösinger zum „Glockner-Man“, dem als Weltmeisterschaft ausgetragenen ältesten und härtesten Ultra-Radmarathon Europas. Als Weltmeister kehrte er zurück in den Bayerwald.

► **Schon die Dimensionen** des „Glockner-Man“ klingen atemberaubend für Otto-Normalradler: 1025 Kilometer und knapp 16 000 Höhenmeter galt es zu überwinden. Nicht immer ein Genuss.

► **Dritter wurde** Bernhard Steinberger am Großglockner, hinter dem Schweizer

Dani Wyss und dem Österreicher Valentin Zeller. Beides reinrassige Rad-Profis. Steinberger geht „nebenbei“ noch einem 40-Stunden-Job als Lagerist nach.

► **Als Sieger in seiner Altersklasse** darf sich Bernhard Steinberger nun mit dem Weltmeister-Titel schmücken. „Was ich da geleistet habe, habe ich eigentlich erst zwei Wochen später realisiert“, steckten die Strapazen des „Glockner-Man“ noch lange in den Knochen.

► **Schon im November 2006** sorgte Steinberger für Aufsehen, als er den Weltrekord im 24-Stunden-Indoor-Cycling aufstellte. Die Idee dazu entstand quasi aus der Not heraus – in einer Verletzungspause, in der der Pösinger mo-

natelang nur auf dem Fahrrad-Ergometer trainieren konnte.

► **Seine Sportlerkarriere** begonnen hat Steinberger einst als Boxer, wechselte dann zum Triathlon, wo er es im Jahr 2000 in seiner Altersklasse immerhin zum Oberpfalz-Meister brachte. Zwei Unfälle aber ließen den Triathlon-Traum platzen.

► **Großer Traum** des Bernhard Steinberger ist die Teilnahme am „RAAM“ – dem „Race across America“. 5 000 Kilometer quer durch Amerika, etwa 30 000 Höhenmeter – und 50 Grad Temperaturunterschied. „Dort sind die Besten der Besten“, lacht Steinberger. Noch viele Trainingskilometer ... (c/jz)

über Null oben am Gipfel, gefrorenen Fingern und fast nur Regen. „Das war eine Riesen-Schinderei, aber das werde ich nie vergessen.“ Freuen konnte sich der 27-Jährige nach der Zieleinfahrt in der steirischen Metropole Graz freilich nur innerlich – „mein einziges Bedürfnis war schlafen. Ich bin nur noch ins Bett gefallen.“

Längst gewichen war da die Unsicherheit, die den Pösinger vor dem Start noch geplagt hatte. „Vor dem Wettkampf soll man das Trainingspensum runterschrauben, aber man wird unruhig, die Anspannung war brutal. Der Verstand sagt, du musst eine Pause machen. Aber der Körper sagt, du musst was tun.“ Bernhard Steinberger hat sie gefunden, die richtige Balance auf dem Weg zum Weltmeister. Die Orientierung indes fiel den Pedalrittern bisweilen schwer beim Ritt über den Großglockner, weil

die Angaben im „Roadbook“ bis zu acht Kilometern von der Natur abwichen. Zum Glück aber konnte sich Steinberger auf seine drei Helfer im Begleitfahrzeug verlassen. „Einmal hupen hieß links fahren, zweimal hupen rechts“, lacht Steinberger.

Ratgeber in der Familie

Der Mann schlechthin im Sportlerleben des Bernhard Steinberger ist Josef Lankes – oder der „Radl-Sepp“, wie ihn der 27-Jährige nennt. Lankes baut der „Lunge von Pösing“, wie Radio-Reporter Armin Wolf Steinberger einmal genannt hat, sein Sportgerät nach seinen Bedürfnissen zusammen – und ist der wichtigste Ratgeber neben Bruder Rainer, dem Triathleten.

Sport wird im Hause Steinberger groß geschrieben. „Ich könnte ohne Sport nicht leben“, bekennt Bernhard Steinberger, „wenn ich verletzt bin,

bin ich unausstehlich“. Die Eltern sehen die Aktivitäten ihres Filius mit gemischten Gefühlen – einerseits skeptisch ob der extremen Belastung, andererseits natürlich auch enorm stolz auf die Erfolge. Die Familie ist es auch, die für Bodenhaftung sorgt. „Wer hoch oben ist, kann tief fallen“, bleibt Steinberger stets bescheiden.

Eine Profikarriere freilich würde den Anstrengungen des Pösinger Ausnahmeradlers die Krone aufsetzen. „Im Prinzip betreibe ich Leistungssport“, sagt Bernhard Steinberger. 400 Kilometer in der Woche sind das Minimum, an einem selbst auferlegten „Ruhetag“ wird eine Stunde gelaufen gegen das schlechte Gewissen. „Das Herz würde sagen: Profi, das wäre super! Natürlich wäre das ein Traum, mit Sport sein Geld zu verdienen. Aber das kann von heute auf morgen vorbei sein – und davor habe ich Angst.“ Bernhard

Steinberger hat am eigenen Leib gespürt, wie schmal der Grat sein kann zwischen Euphorie und Frust.

Als der Traum von einer Triathlon-Karriere trotz beachtlicher Erfolge im Juniorenalter nach zwei Schulterverletzungen geplatzt war, „da brach für mich eine Welt zusammen“, hätte Steinberger diese beiden Autofahrer damals am liebsten verflucht, die ihn 2001 und 2004 vom Radl gerammt hatten. Doch der heute 27-Jährige gab nicht auf: „Ich bin ein ziemlicher Sturkopf“, sagt Bernhard Steinberger über sich – und sattelte im wahrsten Sinne des Wortes um.

Schwierig gestaltet sich für Steinberger indes die Suche nach Sponsoren – denn der Sport ist sehr kostspielig. Selbst beim knüppelharten „Glockner-Man“ nehmen sich die Prämien vergleichsweise bescheiden aus. „Ich bin froh, wenn die Unkosten gedeckt sind“, will der 27-Jährige allerdings nicht jammern angesichts der

„Einmal hupen hieß links fahren, zweimal hupen rechts.“

EXTREMSPORTLER BERHARD STEINBERGER ÜBER DIE SPEZIELLE NAVIGATION BEIM „GLOCKNER-MAN“

Absagenflut heimischer Firmen. Höfliche Ablehnung zwar und Hochachtung vor der sportlichen Leistung, „aber unser Budget ist leider schon ausgeschöpft“, bekam Steinberger nicht nur einmal zur Antwort.

„Für einen Einzelsportler ist das ohnehin schwieriger, für einen Radfahrer noch dazu mit dem ganzen Doping-Scheiß“, will sich der Pösinger ganz klar distanzieren von denen da oben. „Wenn ich dopen würde, könnte ich mich nicht mehr im Spiegel anschauen – und müsste mich fragen, ob das nun mein Erfolg war oder der Erfolg von irgendeinem Flascherl“, sagt der 27-Jährige, der im „normalen“ Leben als Lagerist arbeitet.

Ganz zu schweigen von den körperlichen Folgen: „Wenn ich mich zu pumpen würde, was ist dann mit 40? Es gibt auch ein Leben nach dem Sport.“ Bernhard Steinberger will glaubwürdig bleiben und setzt auf hartes Training: „Natürlich will ich immer besser werden, und dafür tue ich auch viel.“ Das einzige, was Bernhard Steinbergers Körper neben einer sportlergerechten Ernährung braucht, ist Magnesium, Zink, Vitamin C – und Nussecken. Die warteten im Ziel des „Glockner-Man“ auf den Helden, als süße Motivation quasi. Was sind schon tausend Kilometer?



Kein Blick für die Schönheiten der Natur, nur froh über jede Erholungsphase



Der „Glockner-Man“ mit Trophäe