

Schwer in Ordnung: eine Laufrunde mit Matthias Steiner

Wer kann schon von sich behaupten, mit einem Olympiasieger um die Wette gerannt zu sein? Genau 533 konnten das gestern. Sie gingen beim Glauchauer Herbstlauf gemeinsam mit ihm an den Start.

VON JULIA LAPPERT

GLAUCHAU – Entspannt schlendert Matthias Steiner durch die Menschenmenge, die sich im Start- und Zielbereich an der Sachsenlandhalle aufhält. In ein paar Minuten ist es soweit, der ehemalige Gewichtheber, der der Star des 30. Glauchauer Herbstlaufs ist, geht selbst an den Start.

„In Sachsen merkt man, dass es viele treue Fans gibt.“

Matthias Steiner Ex-Gewichtheber

„Ich hatte Probleme, mir die Strecke richtig einzuteilen“, gibt der 33-Jährige später zu. „Ich hatte im Ziel noch viel Kraft und hätte viel früher Gas geben müssen.“ 17 Minuten und 41 Sekunden hat er für 3,2 Kilometer gebraucht. 533 Herbstlauf-Teilnehmer sind mit ihm die gleiche Distanz gelaufen. Spaß gemacht hat es dem ehemaligen Gewichtheber trotzdem, mittendrin statt nur dabei zu sein. „Man merkt einfach, dass es den Leuten gefällt, wenn jemand wie ich einfach mitläuft“, sagt Steiner. Das sei eine ande-



Matthias Steiner (links) nahm sich nach seinem Lauf viel Zeit für Fans und schrieb etliche Autogramme. Auch Martin Muck aus Zwickau ließ sich sein T-Shirt von dem Olympiasieger signieren.

FOTO: WIEGAND STURM

re Atmosphäre als bei anderen Veranstaltungen.

Der ehemalige Profisportler weiß das ganz genau. Derzeit ist er mit seinem neuen Buch „Das Steiner Prinzip“, das er auch in Glauchau vorstellte, in Deutschland und Österreich unterwegs. Darin beschreibt er, wie er in einem Jahr 45 Kilogramm abgenommen hat. 2008 hatte Steiner die Goldmedaille im Superschwergewicht bei den Olympischen Spielen gewonnen. 150 Kilo brachte der heute 33-Jährige damals auf die Waage. Jetzt wiegt nur noch 105. Mit seinem Buch will er jetzt anderen Mut machen. „Das passt natürlich, dass ich hier ausgerechnet bei einem Lauevent bin“, sagt er. „Ich finde es toll, dass da ganz normale Leute mitmachen, die nicht ex-

tremsportlich sind, sondern die einfach nur Spaß an der Bewegung haben.“ Denn genau darum geht es auch in seinem Buch. Freude an der Bewegung und Spaß an der bewussten Ernährung sind zwei wichtige Punkte des Steiner-Prinzips. Laufen sei zwar nicht sein Steckpferd, aber Sport ist ein wichtiger Teil seines Alltags. „Ich fahre viel Rennrad, gehe Wandern und nach wie vor auch Gewichtheben“, verrät er.

In der Region ist der ehemalige Profisportler, der beim Chemnitzer AC trainiert hat, immer noch regelmäßig. „Das ist immer schön, weil man in Sachsen merkt, dass es viele treue Fans gibt, die mich damals auch bei den Wettkämpfen begleitet haben.“ Auch in Glauchau nimmt

sich der 33-Jährige viel Zeit für Fotos, Autogramme und ein kurzes Gespräch. „Das ist schon eine besondere Wertschätzung.“

Am Nachmittag geht es für Steiner in die alte Heimat Chemnitz, wo er sich das Spiel des Chemnitzer FC gegen den Halleschen FC anschaut. „Ich hab’ das neue Stadion noch nicht gesehen und bin gespannt.“ In der kommenden Woche ist Steiner wieder in Mitteldeutschland unterwegs. „Ich lese in Erfurt und Leipzig aus meinem Buch.“ Davor erholt er sich aber ein paar Tage mit seiner Frau Inge in Griechenland. Mit ihr und den beiden Söhnen Felix (5) und Max (2) lebt Steiner in Heidelberg in Baden-Württemberg.

Selte Westsachsensport: Bericht
» www.freiepresse.de/bildergalerie