



Wien, 17. Jänner 2018

Christian Steinhammer läuft bei Vienna City Marathon

Nach starkem Marathondebüt im Herbst will der Niederösterreicher jetzt in Wien glänzen.

Christian Steinhammer startet beim Vienna City Marathon. Der 29-jährige Niederösterreicher hat vergangenen Herbst mit der Zeit von 2:17:54 Stunden in Frankfurt trotz stürmischer Witterung ein sehr beachtliches Marathondebüt hingelegt. Nun hat der mehrfache EM-Teilnehmer seinen Marathonstart am 22. April in Wien fixiert. „Als Sportler lebe ich von Emotionen. Bei einem Marathon in der eigenen Hauptstadt ist die Aufmerksamkeit besonders hoch. Wenn Leute dich anfeuern und deinen Namen schreien, dann motiviert das enorm“, so Steinhammer, der den VCM von zahlreichen Antritten auf kürzeren Distanzen kennt. Für ihn ist der Start beim 35. VCM-Jubiläum ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu den Europameisterschaften in Berlin im August 2018, für die er das Team-Limit bereits erbracht hat. Langfristig will der vielfache Staatsmeister und Trainingskollege von Valentin Pfeil seinen Traum von der Olympiateilnahme in Tokio 2020 in die Tat umsetzen. „Der Marathon ist meine Chance“, sagt er.

Junior-Marathon-Sieger geht aufs Ganze

Christian Steinhammer kennt den Vienna City Marathon aus so vielfältigen Perspektiven wie nur wenige andere Läufer. Bereits als Nachwuchssportler nahm er an der Veranstaltung teil, 2005 und 2006 jubelte er als Sieger beim Junior Marathon: „Diese Erfolge waren sehr motivierend für mich. Plötzlich ist man bei einer Veranstaltung dabei, die man aus dem Fernsehen kennt.“ Besonders stark ist ihm die Teilnahme am Halbmarathonrennen mit Haile Gebrselassie 2012 in Erinnerung. „Als sich die Möglichkeit ergeben hat, mit Haile zu starten, war ich sofort dabei. Mir war klar, dass es eine solche Möglichkeit nur einmal gibt“, sagt er. 2013 war er Teil des siegreichen Staffelteams. Im Vorjahr hat Steinhammer den Vienna 10K bestritten und bei den österreichischen Meisterschaften den dritten Platz belegt. Bei beiden Marathonstarts von Valentin Pfeil hat er seinen Laufkollegen zudem als Pacemaker unterstützt. Nun will er in Wien erstmals selbst über die volle Distanz angreifen.

„Als Valentin mich vor dem VCM 2016 gefragt hat, ob ich ihm als Tempomacher helfe, habe ich selbstverständlich zugesagt. Es war eine coole Erfahrung, vor so vielen Zuschauern durch die Stadt zu laufen. Ab diesem Rennen wusste ich, dass ich das auch will“, schildert Steinhammer den Moment, als er Feuer für den Marathon gefangen hat.





Starkes Team mit hohen Zielen

Seit August 2016 hat er mit Hubert Millonig den gleichen Trainer wie Valentin Pfeil (und viele weitere der besten österreichischen Langstreckenläufer seit den 1980er Jahren). „Wir haben einen langfristigen Plan. Mein Ziel sind die Olympischen Spiele 2020. Mit dem Marathontraining und 20 Stunden Arbeit muss ich viel strukturierter leben als vorher. Es dreht sich alles um den Marathon. Das hat mich geprägt und auch verändert“, so Steinhammer, der nach einer Tischlerlehre und dem Bundesheer die Matura in der Abendschule nachgemacht hat. Ein Fernstudium in BWL ruht derzeit. Zur Finanzierung des Sports ist er halbtags als Verkäufer tätig.

Viermal hat Steinhammer an Crosslauf-Europameisterschaften der Allgemeinen Klasse teilgenommen, dreimal davon als bester Österreicher. 2014 war er über 3000 m Hindernis bei der EM in Zürich am Start. Bei der U23-EM 2009 erreichte er im Finale des Hindernislaufs den beachtlichen sechsten Platz. Im selben Rennen wurde Valentin Pfeil Zehnter. „Valentin und ich kennen uns seit der Jugendzeit, weil wir oft die gleichen Bewerbe gelaufen sind. Wir haben uns immer gut verstanden. Wir wären dumm, wenn wir nicht gemeinsam trainieren würden. Es macht einfach mehr Spaß, und es hilft“, beschreibt Steinhammer die freundschaftliche Kooperation.

„Ich bin erst einen Marathon gelaufen. In Wien will ich weitere Erfahrungen sammeln und mich steigern. Das Team-Limit für die Europameisterschaften habe ich schon, aber ich will auch das Einzel-Limit von 2:17:00 unterbieten“, so Steinhammer. Sein Rennen „auf gutem Niveau“ beim Silvesterlauf in Peuerbach, wo er im Lauf der Asse den neunten Platz erreicht hat, stimmt ihn zuversichtlich. Eine Woche darauf ist er nach Iten in Kenia zum Höhenttraining aufgebrochen, wo er bis Ende Jänner seine Form für den Vienna City Marathon aufbaut.

Christian Steinhammer

Geb. 1988

Verein: ULC Riverside Mödling

Trainer: Hubert Millonig

Bestzeiten

Marathon	2:17:54 (Frankfurt 2017)
Halbmarathon	1:05:30 (Krems 2017)
10 km	29:54 min (Prag 2017)
5.000 m	14:01,66 min (Heusden-Zolder 2013)
3.000m Hindernis	8:43,30 min (Luzern 2014)

Erfolge

6. Platz U23 EM 2009 über 3.000 m Hindernis

EM-Teilnahme 3.000 m Hindernis 2014

Crosslauf-EM Teilnahmen 2012, 2013, 2014 und 2016

13 österreichische Meistertitel Allgemeine Klasse



35. Vienna City Marathon, 21./22. April 2018 *run vienna – enjoy classics*

35. Vienna City Marathon auf einen Blick

Sonntag, 22. April 2018

Marathon | 42,195 km (IAAF Gold Label Road Race)

Halbmarathon | 21,0975 km

Staffelmarathon | 4 Läufer teilen sich die Marathondistanz

Samstag, 21. April 2018

Vienna 10K (inkl. Österreichische Meisterschaften 10 km Straßenlauf)

Vienna 5K – VCM Jugendlauf

Vienna 2K – VCM Kinderlauf

Carbo Loading Party: Kaiserschmarrn, Pasta und Reis im Festsaal des Wiener Rathauses

Expo „Vienna Sports World“, Messe Wien, Halle D

Freitag, 20. April 2018

Expo „Vienna Sports World“, Messe Wien, Halle D

Information & Anmeldung auf www.vienna-marathon.com

Rückfragehinweis

Andreas Maier, Tel: +43 650 350 1488, andreas@vienna-marathon.com

