



Laufen ist für Hubert Braunreiter ein Genuss. Auch bei Marathons steigt der Puls des 76-Jährigen kaum einmal über 120 Schläge in der Minute. Pro Jahr legt der Ausdauersportler aus Klaus im Training und Wettkampf mindestens zweitausend Kilometer zurück.

Das Laufen ist

Die ersten vierzig Jahre seines Lebens war Hubert Braunreiter ein absoluter „Anti-Sportler“ – wie er selber sagt. Dann verordnete ihm der Hausarzt wegen Kreuzweh Bewegung. Heute hält der 76-Jährige gleich vier österreichische Rekorde im Langstreckenlauf.

„Je länger, desto lieber.“ Das ist das Motto von Hubert Braunreiter, wenn er seine Laufschuhe anzieht. Wettkampfmäßig kommt der Langstreckenläufer aus Klaus erst ab der Halbmarathon-Distanz so richtig in Fahrt. Im Vorjahr stellte er beim 12 Stunden-Lauf in Prambachkirchen bei Eferding mit 74,5 Kilometern einen österreichischen Rekord in der Klasse über 75 Jahre auf.

Die Bestmarke im 6 Stunden-Lauf hatte er da in den Altersklassen Ü70 mit 50,9 Kilometern und Ü75 mit 46,9 Kilometern bereits in der Tasche. Den 50 Kilometer-Lauf schaffte er als erster 75-jähriger Österreicher in 6:30 Stunden. „Bei vielen Laufveranstaltungen bin ich mittlerweile der älteste Teilnehmer“, lacht der 76-Jährige, der ein Spätberufener in Sachen Leichtathletik ist.

Zum 60er auf den Großglockner

Nachdem ihm sein Hausarzt mit etwa 40 Jahren dringend zu mehr Bewegung riet, entdeckte der Mitarbeiter der OÖ Landwirtschaftskammer die Freude an der Bewegung. Hubert Braunreiter wanderte von Klaus aus in alle Richtungen durch Österreich: Nach Osten bis an den Neusiedlersee, nach Westen bis Bregenz in Vorarlberg. Dann weiter durch die Schweiz bis zum Genfersee. Außerdem bis Litschau ins nördliche Waldviertel und nach Bad Eisenkappel in Südkärnten, und zum Abschluss von Klaus bis nach Wien. Kreuzweh hat er seitdem nie wieder gehabt.

„Dann aber freute es mich nicht mehr und ich wurde immer schlapper. Ich habe mir gedacht: Wenn ich so weiterlebe, dann geh' ich mit 70 am Stock.“ Deshalb suchte Hubert Braunreiter zum ersten Mal um eine Kur an.

Dieser Aufenthalt in Bad Mitterndorf sollte vor sechzehn Jahren das Leben des Klausers von Grund auf verändern. Er begann regelmäßig zu laufen. Innerhalb eines Jahres nahm er zehn Kilo ab und wurde topfit. Seither wiegt er konstant 65 kg (BMI 22).

Zum 60er schenkte ihm seine Familie eine Großglockner-Besteigung mit Bergführer. Diese schaffte er ein Jahr später locker.

Seit seinem Kuraufenthalt absolviert der Steyrtaler tagtäglich seine Fünf Tibeter-Übungen mit jeweils 21 Wiederholungen. Und er schnürt jeden zweiten Tag seine Laufschuhe oder schnallt im Winter die Langlaufski oder Schneeschuhe an.

Ein Freund überredete den damals 62-Jährigen, beim 10 Kilometer-Lauf in Micheldorf an den Start zu gehen. Hubert Braunreiter stieg als dritter seiner Altersklasse gleich aufs Stockerl und hielt seinen ersten Pokal in Händen. „Darüber habe ich mich so gefreut, dass ich intensiv mit dem Training begonnen habe!“

Direkt von seinem Haus in Klaus hat er sich zwölf verschiedene Laufstrecken zwischen 14 und 28 Kilometern zusammengestellt – manchmal trainiert er auch in Steyrling, in Hinterstoder, Windischgarsten oder auf der Wurzeralm in Spital am Pyhrn. „Ich laufe am liebsten abseits der Straßen in der Natur.“

Zum 70er den Marathon in Berlin gelaufen

Vierzehn Marathons – davon zehnmal den Gletschermarathon in Tirol – hat Hubert Braunreiter, der für den Seniorenbund Klaus startet – absolviert. Zum 70. Geburtstag schenkte ihm seine Fa-