



Kennst
mi?

Info
www.hermann-achmueller.com
www.suedtirol-store.com/de

20 Jahre Bayerische Laufzeitung
 Im Gespräch mit

Hermann Achmüller - Südtiroler Erfolgsläufer

Zum 50. Geburtstag alles im Laufsport erreicht - Pacemaker und Siegläufer

Er war Sieger der Marathonläufe in München, Stockholm und Brixen sowie beim Jungfrau Marathon. Genauso unvergessen ist er als Tempomacher für Naoko Takahasi zum damaligen Marathon-Weltrekord (2:19:42), für Yoko Shibui zum japanischen (2:19:39) und für Andrea Mayr zum österreichischen Landesrekord (2:30:42). Achmüller lief die BIG6 Majors, die sechs größten Marathonläufe der Welt in Boston, London, Tokio, Berlin, Chicago, New York in einem Jahr (2017). Und einzigartig: seine Lebensgefährtin Tiziana Pignatelli machte dies als erste Frau der Serie ebenfalls perfekt! Achmüller ist nach wie vor der „König vom Reschensee“. Das Traditionsrennen gewann er sechs Mal. Er wird heuer 50 Jahre und ist immer noch nicht satt vom Laufen. Seine Bestzeiten: 29:56 Min. (10 km), 1:05:29 Std. (Halbmarathon), 2:18:56 Std. (Marathon), 6:54:50 (100 km)

BLZ – Du läufst 20 Jahre auf höchstem Niveau. Wo liegt Dein Erfolgsrezept, nie ernsthaft oder länger verletzt gewesen zu sein?

Hermann Achmüller: Über die ganzen Jahre nahezu unverletzt zu bleiben hat einerseits auch sehr viel mit Glück, aber sicher auch mit der richtigen Dosierung im Training zu tun. Habe sicher von der Natur einen Körper der viele Kilometer aushält geschenkt bekommen, aber auch gelernt mal ein Training ausfallen zu lassen wenn ich mich mal nicht danach fühlte. Zudem muss ich sagen, daß mir das Training nach wie vor wirklich Spaß macht und ich mich nur ganz, ganz selten wirklich überwinden muss, die Laufschuhe zu schnüren.

BLZ – Du konntest selbst große Siege feiern und hast die schnellsten Frauen der Welt zu Rekorden geführt. Welcher eigene Sieg war für Dich der Größte und welcher als „Pacemaker“?

Hermann Achmüller: International fand sicher der Jungfrau Marathon Sieg 2008 am meisten Beachtung, aber auch die Siege beim München Marathon 2005, bei den 100KM von Biel 2018 oder eben auch die Siege beim Reschenseelauf bedeuten mir sehr viel.

Als Pacemaker war 2001 die Begleitung von Naomi Takahashi bei ihrem Weltrekord und erste Frau unter 2:20 schon ganz etwas Besonderes, da es damals auch für mich meine erste Zeit unter 2:20 war. Sehr viel Spaß haben aber auch die Läufe in Berlin mit Anna Hahner gemacht.

BLZ – Du bist international unterwegs, stets aber auch bei den Heimrennen in Südtirol an der Startlinie. Wie wichtig ist Dir die Heimat?



Hermann Achmüller: Einerseits durch meinen Sport, andererseits durch meine zweite große Leidenschaft dem Reisen, hatte ich die letzten 25 Jahre das Glück viel von der Welt sehen zu dürfen.

Wie beeindruckend die verschiedenen Teile der Erde auch sind, kann ich mit ruhigen Gewissen behaupten in einem der schönsten Teile der Welt zu Leben. Ja, Südtirol ist meine Heimat und ich möchte nirgendwo anderes leben.

BLZ – Welche Ziele strebst Du für 2021 und/oder die nächsten Jahre an?

Hermann Achmüller: 2021 wird für mich ein besonderes Jahr, ich werde ja 50 und habe mir einige sportliche Ziele gesetzt, möchte nochmals versuchen die 2:30 im Marathon zu knacken, ebenso ist erstmals ein Start beim Rennsteiglauf geplant (steht schon lang auf meinem Programm), und dann Ende Mai geht es wohl zum wiederholten Male zum schönsten 100km Lauf der Welt - den „100km del Passatore“.

Im Herbst geht es dann wie auch schon jeweils die 20 letzten Jahr nach Berlin und zum Saisonabschluss zum NYC Marathon.

Interview: Erwin Fladerer