



Der Eiseilige

Mit stählernen Spikes an den Schuhen, einer wärmenden Sturmhaube auf dem Kopf und zwölf Wochen intensivem Training in den Beinen lief Siegfried Paschinger am 3. März 2013 zu Höchstform auf. Und ganze 42,195 km quer über einen riesigen zugefrorenen See im unwirtlichen Osten Sibiriens: Den 9. Internationalen Baikalsee-Eismarathon beendete er mit dem sensationellen 6. Platz.

von Michael Leithinger

Damit ist Siegfried Paschinger den meisten Freizeitjoggern in der voestalpine nicht nur einen Schritt voraus, sondern ganze 40.000. So viele Schritte macht man im Schnitt während eines Marathons. Und auf dem blanken Eis muss jeder Schritt konzentriert sein. „Aber das Eis ist nicht das Problem, eher der lockere Schnee auf dem Eis. Der kostet immens viel Kraft. Bei km 35 war ich schon drauf und dran, aufzugeben“, erzählt Siegfried Paschinger. Hat er aber nicht, Durchhaltevermögen liegt ihm, das war immerhin schon sein 40. Marathon bislang. Eis und Schnee haben's ihm angetan, denn auch in Grönland und Spitzbergen war er als Marathonläufer schon unterwegs. Auch den Jungfrau-Marathon in der Schweiz hat er bezwungen, bei dem gilt es immerhin rund 1.900 Höhenmeter zu überwinden. „Den bin ich im Vorjahr zweimal hintereinander gelaufen – binnen zwei Tagen. Alles eine Sache des Trainings und der Tagesverfassung“, lacht Paschinger.

Erlebnis Laufen. 1996 hat er mit Laufen angefangen. „Als Ausgleich zur Arbeit, um den Kopf frei zu kriegen“, betont Paschinger. Angenehmer Nebeneffekt: Bei jedem Marathon lernt man auch

das Land und die Kultur rund um die Marathonstrecke ein wenig kennen. Oft ist seine Freundin mit dabei, die ebenfalls Marathon läuft. In Sibirien war Siegfried Paschinger mit einem Lauffreund. „Wir waren insgesamt eine Woche am Baikalsee in Listvyanka, haben einiges von der Gegend gesehen, die Leute sind sehr freundlich dort!“ Sehr freundlich war das sibirische Klima nicht: Eisiger Wind ließ die -15 °C noch weit kälter erscheinen. Da half nur eine gute Ausrüstung: Skitouren-Handschuhe, Sturmhaube und Windstopper-Kleidung. Das Rennen selbst war perfekt organisiert und sehr international: 143 Läufer aus 18 Nationen waren am Start. „Das war schon ein Erlebnis – der weite See, die Kälte, die Berge am anderen Ufer“, schwärmt Paschinger.

Laufend unterwegs. Der 46-jährige Rohrbacher ist generell gerne und viel in Bewegung – auch beruflich in seiner Tätigkeit im Bereich Risikomanagement und Revision. „Wir schauen ja in den Konzerngesellschaften nicht nur die Zahlen an, sondern auch und vor allem die Prozesse, also wie Finanzmanagement, IT und Wertschöpfung in den Unternehmen gelebt werden und



- 01** Am Start gingen die Daumen steil nach oben, der Puls nicht minder: Die Nervosität war ziemlich groß, sowohl bei Siegfried Paschinger (links) als auch bei den zwei anderen österreichischen Läufern.
- 02** Schließlich wusste keiner der Eismarathon-Neulinge, was einen auf der Strecke quer über den tiefsten See der Welt so erwartet. Nur das war fix: Ziemlich kalt sollte es werden und ziemlich glatt.
- 03** Noch ein letzter prüfender Blick auf das so genannte Black Ice – das schien tragfähig zu sein, ist es doch ca. 1 m dick und gewährt im Winter selbst tonnenschweren LKWs die Überfahrt.
- 04** Die ersten 15 km waren in der Tat eisglatt. Dann kam der Schnee, bis zu 20 cm tief und locker. Wie Kräfte raubend das ist, das weiß jeder, der einmal ein paar Schritte über einen Sandstrand gejoggt ist.
- 05** Die Einheimischen lieben übrigens Picknicks auf dem zugefrorenen See. Ein Loch ins Eis, ein paar Omul-Fische geangelt und rauf auf den Grillen damit. Mit einem Picknick durften sich die Läufer jedoch nicht aufhalten.
- 06** Mit dem einen oder anderen Eisbruch, den es zu überwinden galt, schon eher. Ganz zu schweigen von dem eisigen Wind und den -15 °C. Da war Durchhaltevermögen angesagt.
- 07** Geschafft! Siegfried Paschinger (Nummer 67) und sein Lauffreund Reinhold Bammer kamen nach etwas mehr als dreieinhalb Stunden ins Ziel. Ziemlich erschöpft, aber irgendwie ziemlich glücklich.
- 08** Retour zum Startufer ging's dann übrigens mit dem Tragflügelboot. Fürs Zurücklaufen war's dann doch ein wenig zu kalt.



ob unsere Konzernstandards eingehalten werden. Dazu müssen wir einfach vor Ort sein, das geht nicht vom Bürosessel aus“, so Paschinger. Zwei Drittel seiner Arbeitszeit verbringt er demnach auf Dienstreisen rund um den Globus. Und egal, ob in Vancouver, Brasilien, Bukarest, Shanghai oder wo auch immer ... um 5.00 Uhr früh läutet sein Wecker. Und bevor es an die Arbeit geht, geht es erstmal für ein, zwei Stündchen in die Laufschuhe. „Ich bin ein früher Vogel“, lacht Paschinger, zumal abends immer wieder mal Termine mit den Kollegen in den Konzerngesellschaften am Programm stehen.

Der Dauerläufer. Er genießt seine Morgenläufe auf den Dienstreisen, da gibt es immer viel zu entdecken. „Man kriegt viel mit, wie die Leute vor Ort leben“, so Paschinger. Daheim zieht es ihn zum Laufen zumeist in den Böhmerwald oder mit Arbeitskollegen an die Donau. Bis zu 100 km pro Woche sind sein Pensum, lauffreie Tage gibt es nur wenige. Da muss es schon besonders kalt und windig sein – da fängt der Spaß für Siegfried Paschinger erst an ...

»Früher ging es mir um die Laufzeit.
Jetzt stehen das Spaßhaben und das
Genießen im Vordergrund.«

SIEGFRIED PASCHINGER



Der Baikalsee

Der Baikalsee liegt in Sibirien, sechs Flugstunden östlich von Moskau. Er ist mit 1.642 m der tiefste Süßwassersee der Erde und beinhaltet ein Fünftel aller flüssigen Süßwasserreserven. Irkutsk ist mit 590.000 Einwohnern die größte Stadt in Seenähe. 1996 wurde die Region von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Aufgrund seiner einzigartigen, in hohem Maße endemischen Flora und Fauna ist der Baikalsee sowohl für Wissenschaftler als auch für Touristen interessant. Von Dezember bis Mai ist er meist zugefroren.

