

Regelmäßig stellen wir hier auf der Homepage Läufer aus „Dets Raceteam“ vor, die schnellen Jungs in den orange-farbenen Trikots.

Heute:



In Dets Raceteam ...: René Jäger

... der“ laufende Bodybuilder“

Er ist 28 Jahre alt 1,83 m groß, wiegt etwa 73 kg: Eigentlich zu schwer, um den Marathon schnell zu laufen. René wurde auch schon mal als laufender Bodybuilder oder Sprinter bezeichnet ;-)



Von 1995 bis 1998 war René Jäger bei der Schülerleichtathletik und hat Sprint und Mehrkampf gemacht. Mit 13 oder 14 Jahren begann er zu rauchen (bis 2004) und wechselte mit 16 Jahren zum American Football bei den „Hannover Musketiers“. Bis er sich dort einen Kreuzbandriss zuzog, den er durch drei Operationen korrigieren lassen musste (Dez. 2003, Sept. 2006, Feb. 2008). Erst seit Mitte 2008 kann René vernünftig trainieren, was man in 2009 auch sehen konnte.



Championsrun Berlin

Sein erster Marathon und erster Laufwettkampf überhaupt war der Berlin Marathon 2004 (3:19:45 h). In den knapp sechs Monaten Training seit dem Rauchstopp im März hatte René Jäger nicht mehr als 550 Trainings-Kilometer geschafft, davon 90 in der Marathonwoche selbst. 2009 kam er auf den zehnfachen Trainingsumfang und finishte in Frankfurt mit 2:34 Stunden – gemeinsam mit Lu

minita Zaituc und minutenlang im Fernsehen zusehen. René trainiert täglich, manchmal auch mehrere Einheiten pro Tag. In Zukunft will er seine Marathonzeit weiter verbessern. „Viel-



leicht schaffe ich ja 2:20 h? Träume und Ziele soll man ja haben ...“ sagt René, der dieses Jahr in Hamburg die 2:30 h knacken wollte, aber eine Muskelzerrung kam ihm kurzfristig dazwischen.

Die Bestzeiten

1500 m:	4:22,40 min.	2010
5000 m:	16:11 min.	2010
10 km Straße:	33:27 min.	2009
Halbmarathon:	1:12:27 h	2009
Marathon:	2:34:49 h	2009

René Jäger gehört der Spartenleitung Leichtathletik im Garbsener Sportclub an auch der neu gegründeten Sparte Ausdauersport.

René studiert Verfahrens-, Energie- und Umwelttechnik an der FH Hannover. Er verbringt seine trainingsfreie Zeit gerne in der Natur und mit Reisen mit seiner Frau Ivonne. Dann wird auch viel gewandert, 20 bis 30 Tageskilometer kommen schnell zusammen (z.B. in Sandalen um den Forggensee oder spontan durch ganz Paris am Ankunftsabend spaziert).

Ziele für 2010: Bestmögliches Abschneiden an Meisterschaften auf Bezirks-, Landes- und Deutsche Ebene. Verbesserung aller bisherigen Bestleistungen. Vorrangig unter 2:30 h im Marathon im Herbst. Und das eine und andere im Triathlon probieren.



Auf dem Säuling (2.050 m)

Bisher erschienen Kurzporträts der Race Teamer

Ansgar Lenfers
Bernhard Lorenz
Jürgen Macke
Helmut Nothdurft
Dagmar Peters
Volker Peters

Peer Röhner
Christian Giesler
Bernd Schaper
Hannes Wedemeier
Daniel Ulbrich
und weiterer Sportlerinnen und Sportler
auf www.laufshop.de | Sportler