

Stefan Müller, Marathonläufer

Geburtsdatum: 03.02.1981
Wohnort: Luzern
Beruf: Primarlehrer
Club: TV Reussbühl Leichtathletik
Trainer: Gregor Boog, Oberkirch



Als Sohn eines Leichtathleten kam ich schon als Kind mit dieser Sportart in Kontakt. Am Anfang standen ein allgemeines und vielfältiges Leichtathletiktraining und die Entwicklung verschiedener Grundfähigkeiten im Zentrum, und ich versuchte mich in mehreren leichtathletischen Disziplinen. Erst im Jugendalter fing ich mich langsam an auf die mittleren und längeren Distanzen zu konzentrieren, da ich festgestellt hatte, dass meine Stärken eindeutig im Laufbereich lagen, und mir diese Disziplin auch am besten gefiel. Zu Beginn lief ich vor allem Bahnrennen über 1000m oder 3000m, aber auch einige Crossläufe. Mit der Zeit wurden die Wettkampfdistanzen aber immer etwas länger, und ich startete vermehrt auch bei Strassenrennen.

Mit 21 Jahren trat ich dann erstmals über die Marathondistanz an. Nur ein halbes Jahr später lief ich zwar bereits meinen zweiten Marathon und wurde Schweizermeister in der Kategorie U23, doch mir war bewusst, dass es noch zu früh war, um mich bereits auf diese Distanz zu konzentrieren. Künftig lief ich wieder kürzere Distanzen, denn ich war überzeugt: Je schneller ich über 5000m oder 10'000m bin, desto schneller kann ich später auch den Marathon laufen. Aus diesem Grund wollte ich zuerst meine Möglichkeiten auf den Unterdistanzen ausreizen.

Auf die Saison 2009 – mit 28 Jahren – fühlte ich mich dann bereit, um auf die Marathondistanz zu setzen. Im April 2009 konnte ich in Rotterdam (NL) meine Bestmarke aus dem Jahr 2003 deutlich verbessern und auf 2.35.28h senken. Ein Jahr später stellte ich in Zürich meine nach wie vor bestehende Bestzeit von 2:32.50h auf. Meinen bisher grössten Erfolg als Marathonläufer feierte ich vergangenen Oktober mit meinem Sieg beim 4. Lucerne Marathon – meinem Heimrennen.

Damit ich genügend Zeit für Training und Erholung habe, reduzierte ich mein Arbeitspensum als Primarlehrer. Ich erhoffe mir dadurch, mich auch in den kommenden Jahren als Langstreckenläufer weiterzuentwickeln und meine Bestzeit im Marathon weiter senken zu können. Für die Saison 2011 habe ich mir folgende Ziele gesetzt: Im April möchte ich in Zürich den Marathon erstmals unter 2:30h laufen. Im Oktober werde ich versuchen meinen Titel beim Lucerne Marathon zu verteidigen.

Grösste Erfolge:

- 2010:** Lucerne Marathon, 1. Rang
2009: Halbmarathon Karlsruhe/D, 3. Rang
2007: SM 10'000m, 4. Rang
2005: Innerschweizer Crossmeisterschaften, 1. Rang
2004: Halbmarathon Basel, 1. Rang
Niketown 5km Honolulu/Hawaii, 1. Rang
2003: SM U23 Marathon, 1. Rang
SM U23 Halbmarathon, 2. Rang
2002: SM U23 Marathon, 2. Rang

Bestleistungen:

Bahn:	5000m:	15.01,05min
	10'000m:	32.02,29min
Strasse:	15km:	48.38,3min
	Halbmarathon:	1:09.06,5h
	Marathon:	2:32.50,4h

Grösse: 1.69m

Gewicht: 57kg

Hobbys: Musik, Sport allgemein, Reisen

