

# 2008



# LTC-Seewinkel news



[www.ltc-seewinkel.at](http://www.ltc-seewinkel.at)  
Lauf- und Triathlon Club

## Steirische Marathons

Rudolf Tobler läuft zwei  
Spitzenzeiten beim  
Welschlauf und in Graz

## Marathon Wien und Florenz

auch viele andere zieht es  
auf die 42,2 km: Gerhard  
Enz und Christoph Spindler  
ebenfalls mit Spitzenzeiten

## Crocodile Trophy

in Down Under will es  
Georg Vincenz  
auf den Punkt bringen

## Staatsmeistertitel

auf der Langstrecke in  
Podersdorf:  
Rainer Fuhrmann

## Burgenländische Meisterschaften

ganz oben auf dem Podest:  
Rainer, Kathrin und Markus  
und viele andere auch

## Ironman Hawaii & New Zealand

Max war dabei

## Ironman Kärnten

Birgit, Gumpi finishten und  
Walter mit 9:44

## Austria-Triathlon Podersdorf

Rainer, Markus, Christoph  
und Rosko sind dabei,  
während sich Max auf der  
Halbdistanz vergnügt.



70.3 die neue Herausforderung +++ GrönlandMarathon+++Termine 2009+++Seedurchquerung

## Müde bin ich geh zur- Ruh.....

Seit 22 Jahren mach  
ich das schon.



Zuerst laufen, dann Kurzausflug auf die Donauinsel zu einem der ersten Triathlons, wieder laufen; Duathlon wegen der Schwimmschwäche und schließlich doch Triathlon. Und dazwischen immer wieder Phasen des Nichtstuns und Ausruhens.

Jetzt ist auch wieder Zeit dafür. Drei Jahre habe ich in die Ironmandistanz investiert und meine gesteckten Ziele erreicht. Hawaii und einmal unter 9 Stunden zu finishen – what's next??? Momentan keine Ahnung. Hab keinen Bock auf Ziele 2009 und es tut auch ganz gut nichts machen zu müssen.

Doch immer wieder kommt natürlich das schlechte Gewissen – bei einer Moods ohne Filter oder beim Sprung auf die Waage die bereits „80“ anzeigt, oder einem komplett ausgeglichenen Tag.

Fühle mich auch ziemlich alt wenn man so die Ergebnislisten und die Leute dahinter ansieht. Sub1969 in den vorderen Rängen eine Seltenheit – next Generation is längst born. Langbrantner und Co sind alte Hund...Weiss, Hempel und wie die jetzt alle heißen, ersetzen von einem Jahr auf das andere die alte Garde.

Soll ich mir das ganze also weiter/nochmals antun?

Wenn ich so zurückdenke an die Trainingspläne vom Roli....die Umfänge im Mai/Juni waren für mich doch sehr faulen Athleten Stress pur. Ich hasste die Einheiten „Ironman Tempo“ oder „Halbmarathon Tempo“, denn die haben für mich, trotz er ich

Underdistanz, immer einen Grenzgang bedeutet. Konnte mich im Training selten an die Kotzgrenze herantasten.

Oder die tollen Tage mit Schwimmen am Morgen (was mach ich da im Hallenbad??), Kundentermin am Vormittag (den Schwimmbrillenabdruck noch deutlich im Gesicht), 5 Stunden Radausfahrt am Nachmittag und nach 10 min Duschen und einer Erholungsfahrt nach Wien zu einem weiteren Termin.

An solchen Tagen habe ich mir des Öfteren gedacht: „Za was...?“ Und diese Frage stellte ich mir mit zunehmenden Monaten bis zum Hauptwettkampf. Macht dir das ganze auch wirklich „Spaß?“ Also, dass mir das Training Spaß gemacht hat oder gar der Wettkampf.....unter Spaß verstehe ich was anderes.

Wenn ich die Trainingseinheit erfolgreich hinter mich gebracht hatte und mir am Sofa erschöpft irgendeinen Schwachsinn im Fern-

sehen zufrieden ansehen konnte – nicht!  
das hat Spaß gemacht.

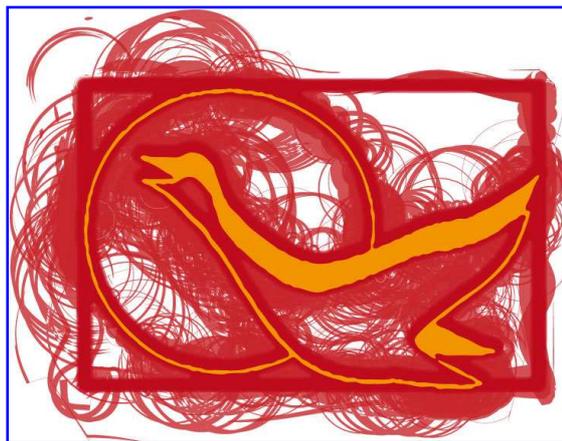
Oder die Minuten „danach“....nach dem Zieleinlauf eines erfolgreich beendeten Wettkampfes. Um nach den großen Zielen (bei mir eben sub9h) sehr lange von diesem tollen Gefühl zu zehren. Auch noch Monate und Jahre danach. „Danach“....denn der Wettkampf war auch nie Spaß (kann mich zumindest nicht erinnern) – obwohl nachher natürlich alles verklärt schön gesehen wird...Keine Rede von „der Weg ist das Ziel“. Und für diese Zeit danach hab ich das alles also gemacht.

Und diese Philosophie kommt mir sehr bekannt in Hinblick auf mein „restliches“ Leben vor. Hackeln bis zum Umfallen, um dann irgendwann die Belohnung zu kassieren – vielleicht. Und dann ??? Noch mehr hackeln weil sonst die Motivation ja dahin ist. Und dann?? Hat man vor lauter hackeln vergessen den Weg zu genießen...

Deshalb mache ich jetzt Pause! Nicht nur vom Sport...

**Robert Lang**

Aber jetzt zu etwas ganz anderem:

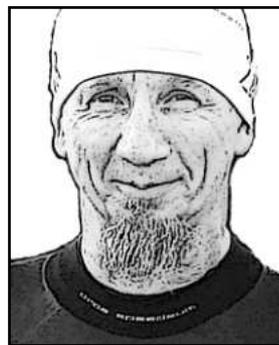


## Müde bin ich zwar , aber ich geh noch nicht zur Ruh.....

Seit 18 Jahren mach ich  
das schon.

Zuerst laufen, dann eine Triathlon-Kurzstrecke in Neufeld mit ausgeborgtem Neopren für Kajakfahrer und dann sofort eine Halbirondistanz mit einem alten Radl und Skateboardhelm in Gösselsdorf. Ja Triathlon ist mein Sport. Und dazwischen immer wieder Phasen des Nichtstuns und Ausruhens.

Jetzt ist auch wieder Zeit dafür. Es ist Winter und ich bin müde. Es freut mich



Geht aber heuer ned. Nach elfmal in Pödersdorf muss jetzt der Kärnten-Ironman her!! Drei intensive Monate pro Jahr habe ich immer in die Ironmandistanz investiert und meine gesteckten Ziele zwar noch nicht erreicht, aber I'm lovin' it. Einmal will ich nach Hawaii und einmal unter 10 Stunden finishen. Zweiteres ist fast unmöglich und in meiner Altersklasse ist man da schon schwer dopingverdächtig. Momentan keine Ahnung wie ich des erreichen könnte und außerdem hab ich noch keinen Bock aufs Training für 2009 und es tut auch ganz gut, nichts zu machen. Doch kommt natürlich das schlechte Gewissen, beim Sprung auf die Waage die bereits „72“ anzeigt, oder nach einem komplett ausgeglichenen Tag.

Fühle mich nicht nur ziemlich alt. Wenn man so die Ergebnislisten und die Leute drauf ansieht, kann man die Teilnehmer Sub1954 meist schon an einer Hand abzählen, ständig kommen jüngere echt schnelle Masters dazu. Aber die alten Haudegen wie der Knorr Voda, Muhr August und Schmidt Kurt sind immer noch dabei.

Also warum ich mir das ganze weiter antue?

Wenn ich an die Trainingspläne „Made im Eigenbau“ denke....die Umfänge im Mai/Juni/Juli wären für diesen mich doch sehr faulen Athleten purer Stress gewesen, wenn ich diese nicht flexibel ausgleichen hätte könnte. Ich hasse Intervall und Wett sowie Kampftempo und kann mich im Training nie an die Kotzgrenze herantasten.

Die tollen Tage mit Schwimmen am Morgen (was mach ich da im Hallenbad??), am Vormittag (den Schwimmbrillenabdruck noch deutlich im Gesicht) im Büro vom Cafe Landtmann. 1,5 Stunden Radausfahrt am frühen Abend und dann noch einen 10er laufen. Reicht man solche Tage aneinander, macht es mit der Zeit auch Spaß, weil es immer leichter geht!

Und die Minuten „danach“, nach dem Zieleinlauf eines erfolgreich beendeten Wettkampfes.... Ziel bei mir war immer, ins Ziel zu kommen und der Grund für Wettkämpfe ist immer, dass ich ein Ziel brauche um überhaupt zu trainieren.

Die Philosophie vom „Der Weg ist das Ziel“ kommt mir da in den Sinn. Hackeln um zu leben und trainieren um gesund zu bleiben und nur nicht übertreiben, weil sonst die Motivation ja dahin ist. Aber

das heisst dann ohne Ziel kein Weg, auch wenn das Ziel nicht immer Sinn ergibt, der Weg tut es!

Deshalb setz ich mich noch nicht zur Ruhe, weil es hier keine Hacklerregelung gibt.

**Robert Skocek**

## Triumph auf Langdistanz ÖM & BM

### Rainer Vizestaatsmeister

Wenn man glaubt, es gibt keine Wiederholung zum Vorjahr, ist der nächste da und drängt sich aufs Stockerl bei den Staatsmeisterschaftsmedaillen.

Rainer hat mit der ihm eigenen Präzision auf dieses Event hingearbeitet und etwas Besonderes erreicht. Zweiter bei Österreichischen Meisterschaften und die Burgenländischen gewonnen. Und um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen eine Woche später noch die Halb-Ironman Meisterschaft in Königsdorf eingefahren. Und es war echt leiwand dabeizusein, weil jedes Mal wenn wir ihn auf der Laufstrecke gesehen haben, hat es einen total mitgerissen. Es hat voll kraftvoll und leicht ausgesehen. Obwohl er, auf die Bitte hin, einen Bericht für unser kleines Blatt hier zu schreiben, nur den einen Kommentar hat: Was soll ich da drüber noch schreiben, anstrengend war es halt.



## Wieder mal beim Ältesten der Ironmans

### Max via Taupo nach Kona

Wenn man glaubt, dem Max wird fad auf den Pazifik-Inseln, dem sei gesagt: mitnichten—keine Planänderung hat er hier vorgesehen.

Wie das Jahr zuvor, den europäischen Winter verlassend zur Vorbereitung ins sommerliche Australien. Dann beim 2-ältesten der Ironmanfamilie mit der bereits gewohnten Routine in Taupo, Neuseeland die Qualifikation. Behilflich ist da sicher auch die Teilkarenzierung und Piloten können sich ja während der Langstreckenflüge regenerieren. Nach nicht so besonderen Ereignissen hier in Österreich wobei es schon ein Auto sein muss um ihn aus den Sattel zu heben, begibt er sich nach Big Island um es wieder zu fühlen mit all dem hangloose Typen. Es ist das 30. Mal dass der Ironman in Hawaii passiert.

## Lustlosigkeit und Verletzungen

### Einige verweigern

Wenn man denkt es wird noch schneller, kann einen schon urplötzlich die Wirklichkeit einholen.

Einige unserer spitzigen Sportler sind dem Abgrund zu nahe gekommen. Sei es nun, dass unseren verehrten Vorsitzenden zum ersten Mal die absolute Lustlosigkeit während eines Halbironmans überfiel. Es ihn, vollgefüllt mit seiner Spezialmischung aus Powergels aller Sorten, vom Rad sprichwörtlich herunter fegte. Um es auf den Punkt zu bringen versuchte er es eine Woche später beim Viennaman „Hoibaten“ mit ähnlichem Ergebnis.

Dann ist da noch der Christoph aus Bruck, den eine Schulterverletzung aus den wilden Zeiten verfolgt und welche operativer Hilfe bedarf. Somit ein Aus fürs Schwimmen und den Triathlon - vorerst. Ein Marathon ist aber schon noch drin.

Beiden gefällt auch die Möglichkeit der Karenzierung. Was wiederum eher zu vermehrtem Trainieren führen sollte, aber dann doch die Altersringe anwachsen lässt oder ins Brucker Tarot führt zu all den Spitzbuben dort.

## Dezent im Hintergrund

### Unsere Läufer

Wenn unsere Trias denken sie sind die schnelleren könnten einige Blicke auf die Laufspezialisten nicht schaden.

Einer tut sich da besonders hervor, nämlich der Tobler Rudolf mit schnellen Marathonzeiten. Den Welschmarathon in 3:09 als Gesamt 5.ter und den Graz-Marathon in 2:56, oder Enz Gerhard, der in Wien 2:58 schafft und die Spindler Brothers sind mit 3:00 Christoph und mit 3:21 Bernie auch nicht zu verachten.

Aber auch andere Läufer wie der Müller Walter, der immer noch echt gute Zeiten bei den 50+ läuft.

Die Burgi Klepp aber will nicht mehr, weil es ihr schon zu langsam geht. Möge es nur eine vorübergehende Phase sein, denn sie war schon eine Bereicherung für den Verein, sei es beim Helfen oder auf den Ergebnislisten. Schade.

Weiters mögen mir alle Läufer und Trias vergeben, wenn ich beim Heraussuchen nicht alles gefunden habe. Wir müssen mit Einrichtung der neuen Homepage auch unsere Bestzeiten überarbeiten.

## Die Jugend im Vormarsch

### Generationswechsel

### 81er starten durch

Wenn man denkt dass es bei den Meisterschaften eng wird, ist schon die nächste junge Überraschung da - Markus Weigl und die Kathrin Bruckner

Nachdem einige nicht immer bei allen Meisterschaftsrennen in Topform sind, oder sich mit Autos anlegen oder einfach nur müde sind, lassen es sich die jüngeren Mitglieder nicht nehmen, sich an die Spitze zu katapultieren. Sie



geben sich dabei nicht mit den Plätzen zufrieden sondern stehen ganz oben auf dem Stockerl. Wir sind zwar zahlenmäßig den HSV-Athleten unterlegen, aber wir sind nicht von den Stockerlplätzen zu verdrängen.

## Podersdorf und Kärnten

### Langstrecken - wir sind dabei

Wenn man denkt, es reicht uns schon, so finden sich immer mehr, die es drauf anlegen, sei es als Rookie oder zum x-ten Mal.

Birgit und Gumpi sind das ganze Jahr am Trainieren um im österreichischen Mekka des Ironman in Kärnten ihren Platz zu machen und sie schaffen es auch. Einer hat mit Podersdorf vom Vorjahr noch eine Rechnung offen und Christoph Gesperger schafft es auch. Gemeinsam mit Rainer und dem Markus gibt's dann im Team auch noch eine ÖM-Medaille. Einzig der Messermayer Jackie und der Franz Taferner mögen heuer zwar nicht auf den Langen, sind aber dafür auf vielen Kurzstrecken anzutreffen. Franz ist im Zwiespalt mit seiner Tennismeisterschaft nach dem Aufstieg im letzten Jahr. Rosko wird von seiner Chefin zum Ironman 70.3 in St.Pölten angehalten und wenn schon trainiert dann lässt er naturgemäß den Podersdorfer nicht aus, kann nicht anders. ABER nächstes Jahr muss Kärnten herhalten!! Und nicht zu vergessen, die Leistung vom Walter Sloboda in Kärnten mit 9:44 ist spitze und auch er ist einer der nicht viele Worte darüber verliert.



## Being the 2nd eldest in the Ironman Family,

New Zealand has outstanding traditions and if you think the competition is easy then come again! The kiwis are tough at home, but they are proud of home.

**Greg Welch** - Ironman World Champion 1994

"I have competed at Ironman New Zealand 12 times since 1990. Many of those were in Auckland and a few have been since the event moved to Taupo which I think was a great change. The race and town atmosphere is similar to the highly popular Ironman Canada. Taupo is a small town with incredible tourism infrastructure and community support that make the week before the event a great experience.

**Ken Glah** - Ironman Legend, 50 times Ironman Finsihier

I have had the pleasure of attending Ironman New Zealand several times and have always been taken aback by the hospitality of the locals, and the culture and beauty of the area. The stunning natural environment of Taupo is unparalleled, and the clear, clean lake calls you to jump in for a swim. The race itself is one of the great races in the world; a true classic.

**Lance Watson** - Olympia Gold Coach

## Plan? Was für ein Plan?

Nachdem ich voriges Jahr bei den Ironman Weltmeisterschaften in Hawaii ja zumindest einen kleinen Vogel abgeschossen hatte, war ich bei der Planung der Saison 2008 recht zversichtlich.

*Dabei sah das Grobmodell folgendermaßen aus:*

- ♦ Quali für Hawaii bei einem "frühen" Ironman (Neuseeland)
- ♦ beim "Heimironman" auf Risiko: alles oder nichts
- ♦ Ironman Hawaii

Dazwischen natürlich einige "kleinere" Rennen, sprich olympische Distanz, Laufveranstaltungen, Sprintdistanzen... Nachdem der Marschplan mit dem Trainer abgesprochen war, ging es nach einem Monat Trainingspause wieder an den Aufbau. Doch so richtig



kam ich nicht in die Gänge, bei der Planung nicht berücksichtigt war natürlich, das ich noch keinen Multimillionensponsoring bekam und "noch" arbeiten musste, und mein Arbeitgeber

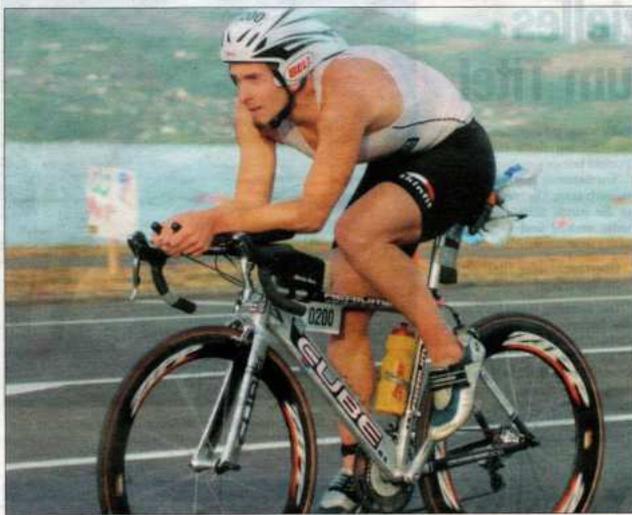
schickte mich auch ordentlich durch die Gegend. Die verbliebene Zeit kämpfte ich mit der Jahreszeit bedingten Abgeschlagenheit herum, zu gerne tauschte ich das Schlunzerl auf der Couch gegen eine Trainingseinheit. Aber bald würde es ja besser werden, denn nach Weihnachten ging es in wärmere Gefilde, wo auch die Firma nichts zu melden hatte.

In Australien wuchs die Form beständig, doch zum Ironman in Neuseeland waren es nur mehr 8 Wochen, minus 2 fürs Tapering und ich war wieder im Ratgeber "Fit für den Ironman in 6 Wochen". Also standen ordentlich Kilometer an, alles nicht lebensnotwendige wurde vom Trainingsplan gestrichen und ich hoffte, dass das Wetter und somit mein Immunsystem mitspielen würde. Und siehe da, mein Körper reagierte wieder einmal ganz gut auf die Belastung und die Formkurve zeigte steil nach oben. Übers Internet ausgetauschte Wattgrafiken lehrten dem Rainer zu Hause das Fürchten und auch beim Laufen kamen Ausdauer und Speed (fast) wie von alleine (wenn man von den vielen langen Einheiten absieht).

Also auf nach Neuseeland, das sich dieses Jahr eher von der kühlen Seite zeigte. Beim Schwimmen eine super Zeit, auch auf dem Rad fing es gut an, bis der Regen kam und damit der Körper einige Körner fürs Heizen brauchte. Der kräftige Wind bescherte mir eine 3 Minuten längere Radzeit als im Vorjahr, obwohl ich meine Wattleistung steigern konnte, dennoch wechselte ich noch unter den ersten 20 zum Laufen, wo sich schon auf den ersten Metern meine Oberschenkel meldeten. In der Hoffnung, dass sich die kalten Muskeln bald erholen würden, lief ich trotzdem mein geplantes Tempo, und es ging gut... bis Kilometer 10... Ab da war ich in einem energetischen Wurmloch, wo ich noch so viel Cola reinschütten konnte, gegen den 15 Minuten Rucksack, den mir der Mann mit dem Hammer umhängte, konnte ich mich nicht wehren. So verpasste ich im Ziel knapp meine Bestzeit und finishte in 9 Stunden und 37 Minuten, leicht unterkühlt sowieso. Aber: erstes Ziel erreicht, die Hawaii Quali war mal geschafft.

März erholen, April, Mai und Juni für Klagenfurt hackeln, so stand es am Plan... Doch wieder in Österreich legte mir die Firma wieder die virtuellen Handschellen an und führte mich in den Steinbruch. Zum Glück war die Grundlage ja schon in Australien





Im Visier. Der Purbacher Max Kornhofer startet für den LTC Seewinkel und möchte nach seinem Unfall beim Triathlon in Neufeld bald wieder ins Training einsteigen. Sein Ziel ist der Iron-Man auf Hawaii. FOTOS: ZVG

**TRIATHLON /** Nach einem Unfall ist Max Kornhofer auf dem Weg der Besserung und nimmt schon wieder neue Ziele ins Visier.

## „Etwas zurückgeben“

VON JOHANNES ZWINGER

### INTERVIEW

**BVZ:** Vor kurzem hatten Sie einen Unfall während des Triathlons in Neufeld. Wie ist ihr derzeitiger Gesundheitszustand?

**Max Kornhofer:** Zu meinem Pech wurde ich dort auf dem Rad von einem PKW erwischt. Glücklicherweise sind aber die meisten Prellungen schon wieder verheilt, lediglich ein Hämatom im linken Oberschenkel und kleine Muskelrisse sind noch zu überwinden. Ende nächster Woche werde ich versuchen, wieder mit dem Training zu beginnen und ich hoffe natürlich, dass dies auch ohne Probleme möglich sein wird.

**BVZ:** Wie sieht Ihr Programm für das restliche Jahr 2008 aus?

**Kornhofer:** Leider werde ich aufgrund meiner Verletzungen nicht in der Lage sein, am Iron-Man in Klagenfurt teilzunehmen. Dieser findet bereits in zwei Wochen statt und dafür ist die Regenerationszeit einfach zu kurz. Ich muss mir ganz einfache Alternativen suchen, die besser in mein Aufbauprogramm passen. Das wäre zum Beispiel der Triathlon in Podersdorf über die Halbdistanz. Besonderes Highlight wird aber auf jeden Fall der Iron-Man in Hawaii für den ich mich qualifizieren konnte und auf gute Ergebnisse hoffe.

**BVZ:** Wo sehen Sie ihre Stärken und Schwächen?

**Kornhofer:** Eine meiner Stärken ist sicherlich das Schwimmen. Das liegt mir und da habe ich wohl auch ein Talent dafür. Die wenigsten Vorteile sehe ich im Bereich des Laufens. Solche kleinen Mankos versucht man durch viel Training auszugleichen.

**BVZ:** Sie sind auch als Obmann-Stellvertreter im LTC Seewinkel tätig. Woher kommt ihr großes Engagement für diesen Sport?

**Kornhofer:** Als Gründungsmitglied des LTC Seewinkel bin ich schon lange in diesem Bereich tätig. Weiters ist es für mich auch wichtig, dem Sport und den Menschen etwas zurückzugeben.

erarbeitet, aber für sonstige Rennen hatte ich nicht die Motivation, so stieg ich bei der Halbdistanz in Wien nach einer Laufrunde lustlos aus, aber wenigstens hatte ich in Robert L. einen Leidensgenossen.

Bis Juni aber war die Form wieder ansprechend, also musste ein Landesmeistertitel her, da kam der Triathlon Neufeld grad recht. War wieder mal ein gutes Gefühl, mit der Spitze aus dem Wasser zu kommen und auf dem nagelneuen Rad wurden meine Watt noch mehr honoriert, sodass ich mich auf dem 4. Platz behaupten konnte. Zumindest für die erste Runde. Die Geschichte danach kennen ja einige, ein Auto stellte sich mir in den Weg und bescherte mir einige schmerzende schlaflose Nächte, meinem Rad eine neue Gabel und Lenker, und dem LTC einen neuen (würdigen) Landesmeister. Und der Plan vom schnellen Rennen in Kärnten? Was für ein Plan?

Nach einem überaus netten Urlaub im vorfinanzkriseichen Island ging ich wieder das Training an, bei einem Sommerflugplan ein durchaus spannendes Unternehmen. Dennoch bewies ich Ende August wieder einiges an Raddruck in Podersdorf, auch wenn ich dafür die Körner fürs Laufen verschoss, doch ich war zuversichtlich ob der unmittelbaren Vorbereitung für Hawaii. Einzig eine lästige Fußverletzung hielt mich ein wenig zurück, doch wer braucht schon Regenerationsläufe.

Alle 3 Tage ein langer Lauf, und nach 3 Wochen waren auch die Schmerzen weg.

Also ab in den Pazifik, wo auch das Tapering wunderbar anschluss, bei meinen Läufen flog ich nur so den Alii Drive entlang, mit gefühlsmäßig lockeren 4:30 und 4:20 Kilometern konnte das Rennen kommen. Und es kam auch, und wie!

Beim Schwimmen sparte ich in der ersten grossen Gruppe noch ordentlich Energie, doch die hatte mein Körper sowieso im Appartement vergessen, wie mir ziemlich schnell auf dem Rad bewusst wurde. Mit null Druck am Pedal brauchte ich ganze 11 Minuten länger als voriges Jahr, wobei der Wind und die Hitze dieses Jahr nicht nur mir das Leben schwer machte. „Naja, vielleicht hab ich beim Laufen einen Aufguss“, dachte ich mir, aber das war nach der ersten Wende (8km) auch schon vergessen. Ich wollte noch bis zur Palani Road (bevor es in die Lavawüste geht), und von dort aus eher nach Hause, doch

dieser Plan wurde von meiner Frau abgelehnt, obwohl ich sie eigentlich nicht

um Zustimmung gefragt hatte. Nun ging es halt doch raus auf den Highway, und der war heuer definitiv länger als voriges Jahr.

Aber war ich der einzige, dem die Kontinentaldrift seit vorigem Jahr aufgefallen war? (Nach einem Blick in die Ergebnisliste anscheinend nicht). Da auch meine Uhr ihren Geist aufgegeben hatte, wanderte ich plan- und orientierungslos durchs hawaiianische Raum-Zeit Kontinuum und fand mich irgendwann auf dem Alii Drive wieder, zuvor hatte ich aber noch ein „Today i hate you!“ an die Frau gebracht... es war mir halt ein Bedürfnis. Womit der Beweis wieder einmal erbracht wurde: Hawaii hat eigene Gesetze!

**Und nächstes Jahr? Der Plan sagt :**

- ♦ Quali für Hawaii bei einem „frühen“ Ironman (Neuseeland)
- ♦ beim „Heimironman“ auf Risiko: alles oder nichts
- ♦ Ironman Hawaii

**Max Kornhofer**





## Roter Sand und Krokodile

Ghostwriting for Crocodile Schurlii im roten Sand (Georg, sorry für des Schurlii aber das reimt sich so schön auf Crocodile Dundee) oder wer eine Reise tut hat etwas zu erzählen.



ist die Freude groß. Und so bleiben fünf entspannende Tage in Melbourne und Sidney zum Sightseeing, vor dem Rennen wohlgemerkt - sozusagen als Akklimatisierungsphase. .

Die liebe Ehefrau hat aus Abneigung gegen das Zelten, welches mit allen Arten von hüpfenden, krabbelnden oder sich windend fortbewegendem Getier verbunden ist, verweigert und von der Teilnahme Abstand genommen. Laut Veranstalter waren Paare dort wegen Ungeziefer schon an der Grenze der partnerschaftlichen Beziehungen. Da die liebe Lotte aber am Rad jede Menge Kilometer abspult, war das Verzichtes sicher nicht so leicht.

Nachdem sich Schurl weigert, sich mit dem Schreiben eines Berichtes über seine Reise auf den fünften Kontinent zu belasten, bleibt mir nichts anderes über als mich selbst intensiver mit der deutschen Sprache auseinanderzusetzen, da er mir die Reise oder besser sein Abenteuer in breitestem Dialekt am Telefon und bei der letzten Vorstandssitzung schildert.

Also zur Geschichte des Georg Vincenz durch die rote heiße Landschaft in Down Under. Viele haben im Frühjahr davon geredet dort ebenfalls teilzunehmen mit dem festen Vorsatz es sicher einmal zu tun, aber anscheinend ned heuer. Ist auch einer meiner Träume dort mitzufahren. Aber es bedarf schon gewaltig mehr um dort hinzukommen, als nur drüber zu reden. Fester Wille, viel Geld und eine Portion Abenteuerlust, dicke Wadln ned zu vergessen. Durchzukommen ist dann ja fast schon Pflicht, also alles im überschaubaren Bereich ohne Spumpermadln, sonst haut man sich die Birm an.

Erste Station Flughafen Schwedat mit 36 kg Übergepäck bei einer chinesischen Fluglinie für das Rad bringen das Unternehmen schon vor Beginn ins Wanken weil mit 40 €/per Kilo kommt schon ein Betrag weit jenseits der 1000 Euro heraus. Nach intensiven Interventionsversuchen („seids scho gaunz depat“) und Appellen was eigentlich Sache ist, einigt man sich auf 480 € ein Betrag der allein schon für ein Trainingslager in Mallorca reichen würde.

Danach besteigt er den großen chinesischen Vogel und sein wahres Martyrium bei diesem Unternehmen beginnt. Am anstrengendsten empfindet er das 27stündige Eingepferchtsein in einer dieser riesigen Metallröhren, welche mit irrsinniger Geschwindigkeit in die Luft geschossen wird. Noch erschwerend kommt die Zwischenlandung in Abu Dhabi nach 8 Stunden Flugzeit zum Auftanken dazu. Anscheinend wird dort die Zeit auch genutzt um die Reisenden eingehend zu filzen. Dann die nächsten 12 Stunden in der Luft

Der Weiterflug endet in Brisbane und der Plan, die Verwandten in Melbourne zu besuchen wird in die Tat umgesetzt. Dabei bleibt die Rennausrüstung in Cairns. Die Tante, welche vor 40 Jahren ausgewandert ist, begrüßt ihn mit „jo griaß di Schurl“, und da sie selten in der Heimat auf Besuch gewesen war

den, krabbelnden oder sich windend fortbewegendem Getier verbunden ist, verweigert und von der Teilnahme Abstand genommen. Laut Veranstalter waren Paare dort wegen Ungeziefer schon an der Grenze der partnerschaftlichen Beziehungen. Da die liebe Lotte aber am Rad jede Menge Kilometer abspult, war das Verzichtes sicher nicht so leicht.

Die Ausrüstung wird vom Veranstalter vorgeschrieben: zweiter Laufradsatz, Zelt und was weiß ich noch und ist daher so umfangreich und schwer, dass die mit Gel gefüllten Schläuche gar nicht mehr so ins Gewicht fallen. Aber diese haben den wesentlichen Vorteil keinen einzigen Platten während des ganzen Rennens zu haben. Ned ganz, denn in der Schlussetappe gibt's dann doch zwei als er einen Begrenzungspfosten niederfährt und sich den Schädln etwas lädiert.

Die Vorbereitung war nicht so ideal, weil nur Straßenrennen mit über 100 km und mit dem MTB max. einen 80iger. Und bei der Crocodile ist jede Etappe länger. Die Erste ist schwer, d.h. mit Hitze bis 40°C die zweite ist schwer und technisch soll heißen auch mit steilen Abfahrten. Steile Bergabstückerln, welche man zu Hause runtergebolzt, werden hier mit Respekt gefahren. Die ganze Strecke ist heißer roter Staub über harten roten Steinen mit sperrigen ausgedörrten Pflanzen - ein Ausfall ist hier doch nicht so toll!



Das Reise- oder besser Renntagebuch bringt er mit einer Digicam in Form kurzer Videos nach Hause. Wenn man das dann in Papierform bringt liest es sich wie folgt:

Interview mit einem anderen Mitfahrenden nach der 1.Stage:

Q: Jetzt muast sogn was heite los is  
 F: Heit is e a leichte Etappn do is viel Asphalt, oba saufn muast jo wäus haas is.  
 Q: Jo und auf d Nocht hab ma a scho





*gsoffn und des woa hoïd a Gold four  
X und des woa gaunz gaunz very  
leïwaund.*

*F: Jo des werd ma heit a wieda mochn  
wäu noch Radlfoarn sam a imma  
durstig und a so a Goldans des is jo  
vül bessa wia a Wosa.*

*G: Passt, des woas fürn erstn Tog.*

**Irgendwo dazwischen frühmorgens mit  
kleinen Augn und etwas angespannt:**

*Morgen! 6 Uhr - Gestern wor scho  
etwas wärmer draussn, hab mi bissl  
plogt am Aunfaung, schwa gaunga,  
des Wossaflaschl bei der ersten Stati-  
on haums ma leider zerstört. Daun  
hob i miassn a bissl zrukschraubn  
und hob wida aufgholt und mi vire  
gearbeitet und brav bis zu Schluss.  
Insgesamt wor es oba scho aunstren-  
gend. Heut würd's a bissl länger wern  
..... gaunz gmiätlich aber mir wern  
wieda alle gute Dinge seïn und des  
wer ma scho erledign ...*

**Vor Stage 10 total relaxed:**

*Jo, mei Togebuach hat etwas gelitten,  
gestern hob ma 120 gehabt, vur-  
gestern 144. War ned so des haases-  
te, wos ma auf dera Welt erleben ka,  
woas ned. Gestern is ma guat gaun-  
ga, fest aungaast, no a poar eingholt,  
bin i unter de ersten 50 gfoarn, des  
passt ... mein deutschn Kollegn no  
ogstaubt. Mia san do auf so an  
wüldn Campingplatz und heit foa  
ma nur mehr de Friedensfoart alle de  
54 km und alle de selbe Zeit.*

Und dann, die letzte Strecke, zwar egali-  
siert gefahren, macht etwas Schwierigkei-  
ten. Eben den besagten Zusammenstoß  
mit einem Pflock. Hat ihn aber nicht dran  
gehindert mit weißem Turban über einem  
klaffenden Schnitt am Hinterkopf durch  
das Ziel am blauen Strand zu fahren.  
Gibt's noch eine Steigerung zum Finishen?  
Regenwald bis zum Sandstrand und das  
Ziel im Sand eingepflanzt. Endstation

Cape Tribulation, wo 1770 der britische  
Seemann Captain James Cook mit seiner  
"Endeavour" am Great Barrier Reef aufge-  
laufen ist.

In der Homepage gib'ts noch mehr Infor-  
mationen über das Rennen. Hier paar  
Kostproben:

**4. stage Gunnawarra -  
Chillagoe**

The abandoned railway was built last  
century during the "Gold rush". We arrive  
in Lappa after 83 km - a Ghost town with  
5 unoccupied houses and a trainstation.  
We leave Lappa and continue west on an  
asphalt Hwy to Almaden (50 inhabitants  
a coffee shop and a payphone) from here  
to the finish the road changes from gravel  
to asphalt.

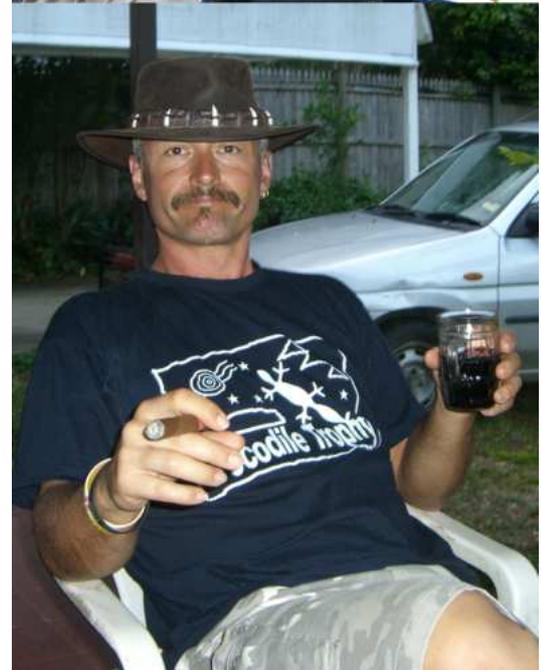
From Almaden onwards we see less wood-  
land ,the landscape begins to become  
drier. Chillagoe will host the Crocodile  
Trophy for the twelfth time. The Croco-  
dile Trophy Village will be set up on the  
local Campground - we spend two night  
in this town. After three days in the Out-  
back, Chillage offers once again "luxury" a  
pub, a shop, a butcher and a fillingstation.  
On the campground we have a a swim-  
ming pool, two coin laundries, 6 Motel-  
rooms and a number of cabins.

Chillagoe is surrounded by magnificent  
rockformations and not far from the town  
we find a large swimming hole - a  
"Billabong" - where the Crocodile Trophy  
people always engage themselves passio-  
nately and compete with local Aborigine-  
kids.

**10. stage Ayton - Cap  
Tribulation**

The Crocodile Trophy comes to an end  
with a dinner and winners-celebration at  
the "Coconut Beach Resort" right on the  
Beachfront, with live-music, dance and  
entertainment. To recover from all the  
strain and suffering, will spend the night  
at the fantastic "Coconut Beach Rainforest  
Resort"

Georg Vincenz





## Ironman Austria 2008 aus Sicht einer Debütantin

Es war soweit. 13. Juli 2008. Ein Datum, auf das ich mich ein Jahr lang gefreut habe und mich gleichzeitig gefürchtet habe: meine erste Langdistanz stand an.

Die Tage davor waren geprägt von Aufregung und Nervosität. Die Wetterprognosen für diesen Sonntag sahen nicht besonders erbaulich aus – es sollte Regen und Gewitter geben, aber trotzdem 27 Grad haben. Bei einigen blauen Flecken am Himmel gingen rund 2400 Athleten um 07:00 Uhr ins Wasser, um die 3,8 km zurückzulegen. Es ging mir sehr gut beim Schwimmen, keine Schläge oder Tritte abgekrigelt und sogar auch noch meinen Freund am Lendkanal zwischen diesen Unmengen von Menschen entdeckt! Nach 1:19 h kam ich aus dem Wasser und werde das Gesicht des Helfers nie vergessen: „Super Zeit!“.

Bevor ich noch die Wechselzone erreicht hatte war da wieder ein Bekannter, der mir Mut machte und mich anfeuerte. Ein schönes Gefühl dann auch in der Wechselzone mit meinen Eltern (mitsamt Hund) durchs Absperrungsgitter abzuklatschen. Nach wenigen Kilometern auf der Radstrecke fing es leicht zu regnen an, hörte bald wieder auf und nach Mallenitzen war der Regen dann wieder so stark, dass die Tropfen auf der Haut weh getan haben. Irgendwann war auch dieser Regen vorbei und ich war am Rupertiberg wo es mir schon entgegentönte: „Willkommen am Rupertiberg!“. Da musste ich lachen.

Die zweite Radrunde war fast schon episch. Die letzten 80 km Dauerregen, Blitz und Donner. Aber: Gumpi hat mich überholt (jetzt erst?) und: Marino hat mich nicht überrundet. Die ganze Radstrecke nicht, ur super! Mit müden Beinen endlich nach 6:24 auf dem Rad wieder in der Wechselzone.

Die gute Nachricht: ich konnte noch laufen und wusste, ich hab noch 9 Stunden Zeit um zu finishen – und wenn ich den ganzen Marathon gehe, schaffe ich das! Ein unglaubliches Glücksgefühl stieg hoch und hat mich die nächsten 28 km so beflügelt, dass ich gar nicht ans gehen dachte. Dann, ähm... meldete sich mein Darm und laufen war nimmer „unfallfrei“ möglich. Also bin ich ca. 1 km bis zum nächsten Klo gegangen. Dort hab ich mir dann ausgiebig Zeit gelassen, frei nach dem Motto „soviel Zeit muss sein“. Wirklich hart aber war, bei km 29 wieder mit dem Laufen zu beginnen. Aua! Ab da war die Geschichte nur noch reine



Kopfsache. Von Zeitnehmungsmatte zu Zeitnehmungsmatte, von km-Schild zu km-Schild ging es dahin. In Klagenfurt-City, beim Lindwurm wusste ich, dass ich sub 13 Stunden finishen konnte bzw. würde und ab da ging es wieder leicht. Zumal ich dann auch noch meinen Freund am Lendkanal traf, der nur grinsend von sich geben konnte:

„Sensationell, Schatzi!“.

Der letzte Kilometer war besonders leicht, so leicht, dass ich mit einem Dauergrinser durch die Gegend lief und dadurch gar keine Luft mehr zum Atmen hatte. Die Endorphine haben mich weiter getragen bis zum Zielbereich. Was dort abgeht, muss man erlebt haben. Das Gefühl dort rein zu kommen ist unbeschreiblich und nur jedem zu empfehlen, das mal zu machen. Wie sich mein Körper danach angefühlt hat, beschreibe ich hier aber nicht mehr. Die gute Nachricht: ich konnte am Mittwoch schon wieder Stufen runtergehen ;-)

**Birgit Stinauer**



**Gumpis**

**Kärnten Blog**

Montag, 25. Februar 2008

**Hurra trainingsfrei**

Nachdem ich letzte Woche ziemlich reingebuttert habe, darf ich mich heute mal zurücklehnen. Herrlich war gestern meine Kombieinheit - 60Min am Rad plus 45 Laufen - da spürt man sich einfach wieder. Sind zwar nur kurze leichte Einheiten, aber das Gefühl für den Disziplinenwechsel wird schon früh in der Saison entwickelt. Hoffentlich gehts so weiter - auch mit dem Wetter. Sonnenschein motiviert mich enorm.

Freitag, 25. April 2008

**Wieder aufgetaucht**

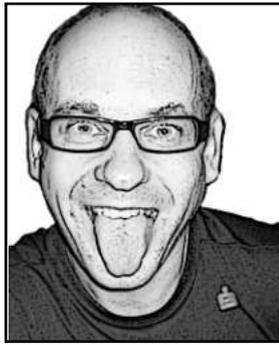
Ja mich gibt es noch - habe bereits eine Rüge vom Obmann erhalten :-). Werde ab sofort wieder regelmäßig berichten.

Was ist passiert?

Hatte massive Probleme mit der Allergie und in den letzten Wochen plagt mich auch eine Knieverletzung. Hab aber in meinem

Urlaub in Finnland wieder ein regelmäßiges Training aufgenommen - auf einer 400m Indoorbahn zu trainieren ist ganz witzig. Die Läufe aber am Meer waren trotz Kälte motivierender.

Momentan gebe ich wieder Vollgas und die kombinierten Trainingseinheiten funken ganz gut.



Mein Zeitziel für Kärnten habe ich aber vernünftigerweise aufgegeben - werde jetzt einfach den Wettkampf genießen und versuchen bei Tageslicht einzulaufen.

Am Wochenende werde ich einen kurzen Bericht über meinen Finnlandaufenthalt in den Blog stellen. Anbei ein Foto vom Espoo Sport-Center - dieses beinhaltet nicht nur jeweils eine 400 Bahn für Läufer sondern auch für Inlineskater und unter der Kuppel befindet sich ein Fullsize Fussballfeld. Einfach irre und das zu einem Spotpreis.

Mittwoch, 7. Mai 2008

### Ab nach Kärnten

Hab seit meinem letzten Eintrag intensiv trainiert. Mo u. Di waren einmal der Erholung gewidmet. Gestern bin ich dann mit Birgit Stinauer rund um den See gefahren - nachdem ihr Herzbube letzte Woche unverschuldet eine Brezen gerissen hat und daher die geplante Trainingswoche in Kärnten ins Wasser fiel, zieht Birgit ihr Training zu Hause durch.

Auch von dieser Stelle gute Besserung. Für mich geht es jedenfalls heute zwecks Besichtigung der Radstrecke nach Kärnten. Hab ja bisher unten nur gearbeitet und den Rupertiberg kenn ich daher nur von Erzählungen.

Freitag, 9. Mai 2008

### Alles klar?!

Bin nun heute zum ersten Mal die Radstrecke in Kärnten abgefahren. Ab sofort ist mir sonnenklar warum die Sieger hier immer exzellente Radfahrer sein müssen. Grundsätzlich kann man flotte Zeiten fahren, aber die ständigen Rythmuswechsel durch das ewige auf und ab lassen einen nicht zur Ruhe kommen.

Heute hatte ich zusätzlich auch noch satten Gegenwind zu bewältigen. Freu mich aber schon auf morgen - da werde ich mir die Strecke nochmals geben. Auch wenn ich keine aufregende Zeit anpeile, ist es aber für die mentale Seite sehr hilfreich die Strecke zu kennen. Landschaftlich sicherlich eine der schönsten Radstrecken Österreichs. Insbesondere haben mich die Abschnitte entlang der Drauf beeindruckt - dort kannst du richtig abschalten und die Seele baumeln lassen. Und der Rupertiberg ist gar nicht so schlimm wie immer beschrieben - mich ha-

ben viel mehr die danach folgenden Hügel ermüdet. War dann froh wie es endlich wirklich abwärts Richtung Klagenfurt ging.

Donnerstag, 15. Mai 2008

### Beim zweiten Mal sieht schon besser aus!

Bin am letzten Samstag die Ironman Radstrecke nochmals gefahren. Diesmal gings wesentlich besser - hab meinen Rythmus gefunden und bin zum Schluss gekommen, dass man auf dieser Strecke einfach nur Geduld braucht. Dann kommt eine vernünftige Radzeit von selbst und man spart genug Kräfte für den Marathon.

Jetzt heißt es noch Gewicht machen - sollte bis Kärnten zumindest noch 5 kg wegbekommen - sonst passt mir mein neuer Neopren nicht. Für den Viennaman muss ich mir sowieso schon einen größeren von einem Kumpel ausborgen - peinlich, peinlich. Leider futtere ich im Winter einfach zu gerne und wer genießt der büßt :-).

Am Dienstag habe ich nach einer harten Trainingswoche mal einen verdienten Ruhetag eingelegt - gestern gings schon wieder mit Laufen weiter und heute Abend werde ich auch noch so 15km schinden. Momentan machts einfach höllisch Spaß.

Wie ich aber meine Schwimmschwäche ausmerzen soll ist mir noch unklar - denke aber positiv und hoffe auf die Sogwirkung im Lendkanal - vielleicht hilft ja ein Stoßgebet an Petrus.

Motivierend sind jedenfalls die Leistungen von Robert und Markus in Obergrafendorf - die habens ja echt schon fett drauf. Leider hats in Obergrafendorf auch ein Sturzopfer gegeben - auch von dieser Stelle gute Besserung an Cathi - see you beim Viennaman.



Montag, 2. Juni 2008

### Viennaman - hart aber herzlich

Am Samstag wagte ich mich erstmals über eine Halbdistanz - der Viennaman hat es mir und vier weiteren LTC-lem angetan.

Robert hat schon auf der Homepage sein Resümee kundgetan - Kopf hoch. Lass mal die Beine eine Woche hängen - egal was der

Trainer sagt - Ablenkung und Abstand bringt sicherlich mehr. Max hatte Motivationsprobleme und gab nach der ersten Laufrunde auf. Ist halt nicht sehr aufbauend wenn man bekannt ist für tollen Raddruck und dann fährt auf einmal ein Lutscherpaket von 20 Mann an dir vorbei. Darin großteils Leute die unter "fairen" Bedingungen keine Chance gegen dich hätten. Und mit der Hawaiiquali in der Tasche muss man sich nicht unnötig fertig machen.

Rosko hat mal wieder eine beeindruckende Gesamtleistung abgeliefert - 5:23:40. Beachtenswert sein momentaner Raddruck - Hut ab und wenn du so weitermachst ist ein Altersklassensieg in Podo fällig.

Birgit hat in 5:51:12 ebenfalls eine solide Gesamtleistung abgeliefert. Vernünftig zurückhaltend am Rad hat sie dann beim Laufen gezeigt, dass sie in den letzten Monaten auch hier Fortschritte gemacht hat. Nun sollten die letzten Zweifel für Kärnten ausgeremert sein.

Auch bei mir hat der Samstag sämtliche Selbstzweifel bezüglich Kärnten ausgelöscht. Das Schwimmen ging wesentlich besser als gedacht - wünsch mir halt für uns Kontaktlinsenträger etwas größere und sichtbarere Bojen. Bei dem Meer an weißen Badehauben war es teilweise schwierig die Richtung korrekt zu bestimmen.

Nach einem verpatzten ersten Wechsel konnte ich am Rad rasch meinen Rhythmus finden. Im Laufe der dritten Radrunde bekam ich meine üblichen Magenprobleme - muss jetzt im Training noch die richtige Ernährungsformel finden. Ganz stimmt es noch nicht. Hab mich dann auf der letzten Runde bewusst zurückgehalten und versucht, mich auf den Lauf geistig einzustimmen.

Der zweite Wechsel war perfekt - in der Wechselzone gleich ein paar Konkurrenten überholt und raus auf den glühenden Asphalt. Soviel wie in diesem Wettkampf habe ich noch nie getrunken bzw. über den Kopf geleert. Vielleicht war das der Grund warum ich mich auf der zweiten Laufrunde fast übergeben hätte. Cola sei Dank habe ich mich wieder gefangen und für diese Bedingungen passable Kilometerzeiten hingelegt.

Nach 536: 56 wars endlich geschafft. Nun heißt es regenerieren und weiter auf Kärnten hinarbeiten - freue mich schon riesig darauf.

Samstag, 19. Juli 2008

## I am an Ironman!

Endlich ist es geschafft - was ist in den letzten Wochen so alles passiert?

Neufeld als letzter Test ging super und ich konnte meine Vorjahreszeit um 13 Minuten verbessern. Fühl mich insbesondere beim Radfahren und Laufen einfach wohl - heuer hatte ich noch nie Krämpfe in einem Wettkampf - das Kombitraining zahlt sich einfach aus. Hab heuer bis auf zweimal an sämtliche Radeinheiten einen zumindest 1/2 stündigen Lauf drangehängt.

Anfang Juli gings dann für eine Woche nach Badhofgastein zum Wanderurlaub. Und mir fällt nichts Besseres ein, als mich gleich am zweiten Tag ordentlich zu verkühlen - und diese verdammte Erkältung will einfach nicht weggehen.

Am Montag vor dem Ironman besuche ich meinen Hausarzt Christian Hess und nach einem positiv verlaufenen Lungenfunktionstest und Beratung wie ich mich ohne Doping fit machen kann, vereinbaren wir den Donnerstag als Entscheidungstag für die Startfreigabe.

Jeden Tag trinke ich zumindest 1,5 l Ingwertee, inhaliere zweimal täglich und halte mich von Milchprodukten fern. Und tatsächlich erhalte ich am Donnerstag das Go für Kärnten - kein Entzündungswert mehr im Körper und vom Husten ist auch

nur mehr ein leichter Reiz übrig. Danke nochmals an Christian Hess der mich auch mit seiner Zuversicht mental gestärkt hat.

Am Donnerstag besuche ich noch meinen Mentalcoach der mich nochmals ordentlich auflädt. Mit ein paar Ratschlägen für das Rennen blicke ich nun dem Sonntag mehr als optimistisch entgegen. Wer mich schon länger kennt weiß, dass ich vor großen Wettkämpfen extrem nervös werde - dank Laszlo bekam ich dieses Problem endlich in den Griff.

Jetzt gehts ab nach Kärnten - meine Familie begleitet mich und wir verbringen in Reifnitz eines der schönsten Wochenenden meiner Sportlerlaufbahn.

Am Samstag beim RadCheckInn wird mir erstmals so richtig bewusst, dass es endlich losgeht.

Entscheide mich trotz schlechter Wettervorschau nur für eine Minimalausstattung in den Wechselsäcken.

Gut gestärkt mit einer Portion Pasta gehts um 22:30 ins Bett - und nun geht die Nervosität doch los. Im Stundentakt besuche ich die Toilette. Kann einfach nicht ruhig schlafen. Endlich um 4:40 läutet der Wecker, richte mir mein obligates Wettkampffrühstück (Honigsemmel mal zwei), fülle meine Trinkflaschen und zische los nach Klagenfurt. In der Wechselzone wird das Rad nochmals gecheckt und dann ab ins Strandbad zur Startvorbereitung.

Gehe mit meinem Kumpel Andi zum Schwimmstart und ehe wir noch im Wasser sind, fällt der Startschuss - als schlechte Schwimmer gehen wir es nach einem letzten Handshake langsam an. Diesmal habe ich mit der Orientierung keine Probleme und als ich den Lendkanal erreiche fühl ich mich mal so richtig wohl und sicher. Nach 1:32:30 steige ich aus dem Wasser und freu mich aufs Radln. Die erste Runde geht recht flott aber in der zweiten erwischt mich so wie Birgit das Gewitter am Rupertiberg - auf den Bergabstrecken heißt es nun vorsichtig agieren - will ja ins Ziel kommen und nicht von meiner Familie im Spital abgeholt werden.

Nach einer Radzeit von 6:02 gehts zum zweiten Wechsel. Hab mir noch am Donnerstag von Brett Helmut (Runfitfun Laufshop Frauenkirchen) die CEP Stutzen geholt. Im Unterschied zu den anderen Marken kann man diese auch im Wettkampf ganz flott anziehen und ein Marathon ohne Krämpfe spricht für sich.

Bin den Marathon etwas zu schnell angegangen und hatte auf der zweiten Runde beim Zurücklaufen aus Krumpendorf richtig Probleme - 11km vor dem Ziel treffe ich meine Frau und schaffe es wieder mich zu motivieren. Die letzten 10km gehen nun richtig locker von der Hand und nach 11:49:03 laufe ich durchs Ziel.

Wollte nun eigentlich auf Birgit warten - aber mein Magen spielt nicht mit und ich lege mich für 20 Minuten zu den Sanis. Hab zwar



nichts gebraucht aber fühlte mich dort einfach wohler und konnte mich rasch erholen.

Bedanken möchte ich mich insbesondere bei Andi Kalamar von ricycles (Donnerskirchen -<http://www.ricycles.at/>) der mein Rad auf Vordermann gebracht hat und eine perfekte Abstimmung für die Aereposition vornahm.

Aber auch meiner Frau gebührt großer Dank - ist nicht selbstverständlich, dass einem entsprechende Trainingszeit zugestanden wird und auch rund um den Wettkampf alles Mögliche abgenommen wird - Danke.

Fürs nächste Jahr lasse ich Kärnten mal bleiben - werde unten wieder mitarbeiten und für 2010 möchte ich mit ein paar Kummpels in Frankfurt starten.

## Gumpis

### Nach-Ironman Saison:

War zwar mit meinem Ironmanstart in Kärnten der Saisonhöhepunkt abgehakt, warteten in den darauffolgenden Monaten noch einige schöne Wettkämpfe auf mich.

Weiter ging es im August mit Pötttsching - hier merkte ich, dass mir der Ironman doch noch in den Knochen steckte. Bis aufs Laufen ging an diesem Tag so überhaupt nichts. Was mich aber weiter nicht störte - hatte heuer bisher bei allen Wettkämpfen deutliche Verbesserungen zu den Vorjahren und der Pötttsching-Durchhänger war einfach nachzuvollziehen.

Leider wird es aller Voraussicht nach in Zukunft keinen Tri in Pötttsching mehr geben - was man aus Pötttsching so hört, hätten sich anscheinend einige Anrainer über den „enormen“ Lärm aufgeregt, den wir bösen Athleten verursachten. Ist schon sonderbar, dass eine Sportveranstaltung die ca. 5 Stunden leicht erhöhten Lärmpegel beschert wesentlich störender ist, als der tägliche Auto- und Flugverkehr der zumindest 12 Stunden mit derselben bzw. teilweise wesentlich höheren Dezibelbelastung wütet. Von der Abgasbelastung ganz zu schweigen. Und das 365 Tage im Jahr.

Seis drum - ist jedenfalls Schade um diese Veranstaltung und es bleibt uns nur Dankeschön zu sagen an Martin Mitteregger und sein Team für tolle Erlebnisse in Pötttsching.

Eine Woche später in Weyer erging es mir wesentlich besser. Aus Vernunftgründen entschied ich mich aber nur die Volksdistanz anzugehen. 7 - 38 - 7 waren dann im Endeffekt auch mehr als genug. Konnte aber

meine bisher erzielten Zeiten über diese Distanz pulverisieren. Dank neuer Laufräder erzielte ich bei der Abfahrt von der Kreuzgruber Höhe mit 87kmh auch persönlichen Geschwindigkeitsrekord. Nachdenken darf man hier nicht zu viel - Vertrauen auf eigenes, fahrerisches Geschick und ordentlich gewartetes Material ist Grundvoraussetzung.

Ärgerlich war in Weyer wieder einmal das Windschattenthema. Konnte nach der Abfahrt eine größere Gruppe Lutscher einholen. Hielt zuerst mal korrekt meinen Abstand bis es mir zu fad wurde - setzte mich immer wieder mit Tempoverschärfungen an die Spitze der Gruppe und versuchte, diesem Treiben ein Ende zu bereiten und die Gruppe zu zerbröseln. Da meine Bikequalitäten noch immer mangelhaft sind, gelang mir das nur teilweise und auf den letzten hügeligen Kilometern entlang der Enns ließ ich mich etwa 300 Meter von dieser Gruppe zurückfallen, um mein sauberes Rennen abzuliefern - bin halt ein unverbesserlicher Gerechtigkeitsfanatiker. Zu meiner Zufriedenheit konnte ich beim abschließenden Lauf noch sämtliche „Strafwürdigen“ dieser ca. 15 Mann/Frau -Gruppe überholen. War mir in diesem Fall eine wahre Genugtuung.

Nach diesem Duathlon beschloss ich, wie im Vorjahr den Herbst dem Laufen zu widmen. Als Ziele setzte ich mir mit 21.9. den Halbmarathon in Bad Ischl und mit 19.10. den Wolfgangseelauf.

Mit Bad Ischl verbindet mich wesentlich mehr als nur eine Laufveranstaltung in fantastischer Natur - hier ging ich 5 Jahre zur Schule und kenne so ziemlich jeden Meter der Strecke durch unzählige Trainingsläufe in meiner Jugend.

Bei bescheidenem Wetter gings um 10:30 vor dem Kurzentrum los und ich beschloss die ersten Kilometer mit einer Professorin meiner ehemaligen Schule zu absolvieren. So dienen die ersten Kilometer nicht nur zum Rhythmus finden sondern auch um über alte Zeiten und die Schule zu philosophieren. Ab Kilometer 10 ist Schluss mit Lustig. Endlich habe ich in dieses Rennen gefunden und ich steigere meine Kilometerzeiten um 15 bis 20 Sekunden. Sammle nun einen nach dem anderen ein und kämpfe auf den letzten Kilometern gegen den inneren Schweinehund und mein Zeitziel. Schlussendlich geht es sich knapp nicht aus und ich laufe aber mehr als zufrieden mit 1:30:13 durchs Ziel.

In den nächsten Wochen merke ich bereits im Training, dass die Saison schon lange dauert und ich mich im Training nur mehr schwer motivieren kann. Trotzdem hoffe ich immer noch in St. Wolfgang die Zweistundenmarke zu knacken.

Nach 30cm Neuschnee im Vorjahr waren heuer die Bedingungen perfekt. Strahlender Sonnenschein und ideale Temperaturen ließen diesen Tag zum Erlebnis werden. Ein Schock sollte aber doch kommen - seit heuer ist der Falkenstein seines Singlet-rail-daseins im oberen Streckenbereich beraubt. Um auch die fußmaroden Touristen zur Kapelle am Falkenstein karren zu können, haben die Gemeindeverantwortlichen den Wanderweg zu einem kleinen Highway ausgebaut. Kenne diese Auswüchse bereits aus meiner niederösterreichischen Heimat - hier wurde teilweise massiv in die Charakteristik der Berge eingegriffen um nur ja jeden Touristen zu jedem Punkt am Berg bringen zu



können. Diese Entwicklung stimmt mich traurig und gibt mir zu denken, wie sorglos heute mit Natur und deren Vermarktung umgegangen wird.

Zurück zum Lauf – da sie ja den Falkenstein zumindest noch nicht abgegraben haben, fährt mir dieser heuer so richtig in die Knochen. Nun bekomme ich zu spüren, dass ich nach dem Ironman zu wenig auf mein Gewicht geachtet habe. Oben angelangt kann ich mir nicht vorstellen wie ich noch weitere 22 Km durchstehen soll.

Zum Glück kann ich mich bergab wieder ganz gut regenerieren und ein vernünftiges Tempo aufnehmen. Schnell ist mir aber klar, dass mein Zeitziel unerreichbar ist und ich beschließe bereits in St. Gilgen (KM9) diesen Lauf zu einem Genusslauf umzufunktionieren. Versuche zwar mein Tempo beizubehalten, aber ein weiteres Forcieren verweigert mein Kopf. Nach 2:06 und ein paar zerquetschten erreiche ich rundum zufrieden das Ziel.

Den Tag lasse ich dann noch bei einem Besuch der Saunawelt in der Therme Bad Ischl gemütlich ausklingen.

Mein Resümee für dieses Jahr: Super organisierte Wettkämpfe mit viel Spaß und vielen persönlichen Bestzeiten. Freu' mich schon auf 2009 und eine Halbdistanz in Finnland



## Ironman 70.3 St. Pölten

Robert Lang, Robert Skocek, Walter Sloboda, Markus Weigl und Christoph Gesperger starteten am Wochenende beim Ironman 70.3 in St. Pölten.

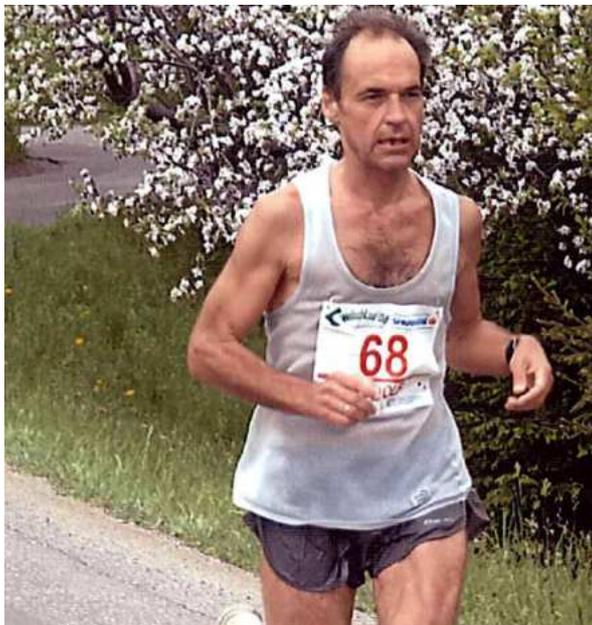
Das Teilnehmerfeld war mit rund 1400 Startern sehr beachtlich und äußerst gut besetzt. Gestartet wurde in insgesamt 6 Wellen, nach Altersklassen geordnet. Markus und Christoph waren als erste an der Reihe. Mit gewohnt guter Schwimmform

und sehr schneller Radzeit konnte Markus den Halbmarathon in Angriff nehmen. Nach eigenen Aussagen musste er auf der Laufstrecke dem hohen Radtempo etwas Tribut zollen. Nichts desto trotz finishte er in sehr guten 04:45:49. Auch Christoph konnte sein Ziel unter 5 Stunden zu finishen erreichen. Nach 04:58:27 erreichte er nach mäßiger Schwimm-, guter Rad-, und passabler Laufleistung das Ziel. Obmann Robert L. war als nächster an der Reihe. Er verlässt als erster Schwimmer seiner Welle das Wasser, muss aber beim Radfahren leider aufgeben. Kopf hoch Robert, die Radform kommt noch. Walter Sloboda startet in der nächsten Welle. Er finishte in 04:55:12 nach einem sehr starken



Laufsplit. Old boy Rosko konnte auf den 70,3 Meilen seine ganze Erfahrung ausspielen und nach soliden Schwimm-, Rad- und Laufsplit in beachtlichen 05:38:44 finishen. Für ihn steht mit dem Viennaman auf der Donauinsel nächste Woche bereits der nächste Halbironman Wettkampf auf dem Plan.





Walter Sloboda. Mit einer Zeit von 26:17 belegte er den 4. Rang in seiner Alterklasse und den 12. Gesamtrang.

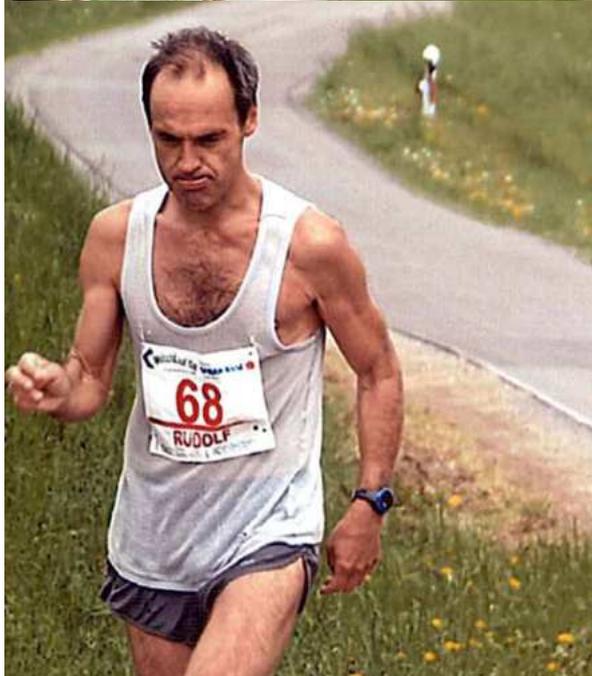
Den 21km Bewerb nahmen Robert Lang, Rudolf Tobler, Franz Taferner und Christoph Gesperger in Angriff. Hannes Messermayer musste leider aufgrund seiner hartnäckigen Achillessehnenbeschwerden auf einen Start verzichten. Wir wünschen ihm gute Besserung. Rainer Fuhrmann verzichtete ebenfalls, (aufgrund des zu früh angesetzten Starts ;-). Robert befindet sich bereits in einer ausgezeichneten



Seewinkel im 21km Bewerb Rudolf Tobler, Franz Taferner, Rainer Fuhrmann und Christoph Gesperger. Rudolf Tobler mischte wie immer auf den vorderen Rängen seiner Klasse mit. Franz Taferner und Rainer Fuhrmann liefen die 21km gemeinsam und ex aequo über die Ziellinie. Rainer startete jedoch

unter erschwerten Bedingungen und mit einem ordentlichen Schlafdefizit bedingt durch seinen Sohn der ihn nachts gehörig auf Trab hält. O-Ton Rainer: „Vielleicht sollt ich nur mehr 3-fach Ironmans machen, weil Schlafentzug bin ich mittlerweile schon gewohnt“. Christoph Gesperger konnte trotz Trainingsrückstand ebenfalls

noch eine passable Zeit erzielen. Gesamt gesehen verbesserten sich alle Athleten im Vergleich zum 1. Lauf des Eisbär Cups. Auf den 3. Teil darf man also gespannt sein.



Form für diese Jahreszeit. Mit 01:17:?? ließ er seine Vereinskollegen deutlich hinter sich. Die Zeit bedeutete den 4. Gesamtrang und Platz 3 in seiner Alterklasse. Rudolf wird mit einer Zeit von 01:23:31 6. in seiner Alterklasse 20. in der Gesamtwertung. Etwas abgeschlagen Franz mit 01:34:13 und Christoph mit 01:34:54. Da die Saison aber noch recht jung ist, kann man sich bei allen Athleten noch Steigerungen erwarten. Beim 2. Lauf des Eisbär Cups wird der LTC sicherlich wieder mit einer starken Mannschaft vertreten sein.

Obmann Robert Lang konnte aufgrund von Problemen mit seinem Gebiss nicht an den Start gehen und betätigte sich stattdessen als Fotograf.

## Duathlon Parndorf

Bei optimalen Bedingungen lieferten die AthletInnen des LTC Seewinkel beim Duathlon in Parndorf großartige Leistungen.

Rainer Fuhrmann sicherte sich nach soliden Rad- und Laufsplits den 4. Gesamtrang und den 2. Platz bei den burgenländischen Meisterschaften.

Kathrin Bruckner kämpfte sich trotz Krämpfen nach einem hervorragenden Radsplit als 1. Burgenländerin ins Ziel und holt damit den burgenländischen Landesmeistertitel für den LTC Seewinkel.

Äußerst bemerkenswert auch die Leistung von Hannes „Jacky“ Messermayer, der sich nach einem Radsturz beim Training eine Woche zuvor über die volle Distanz quälte und das mit einer tollen Endzeit

## Christoph Gesperger

## Eisbär Cup 2008 Teil 2

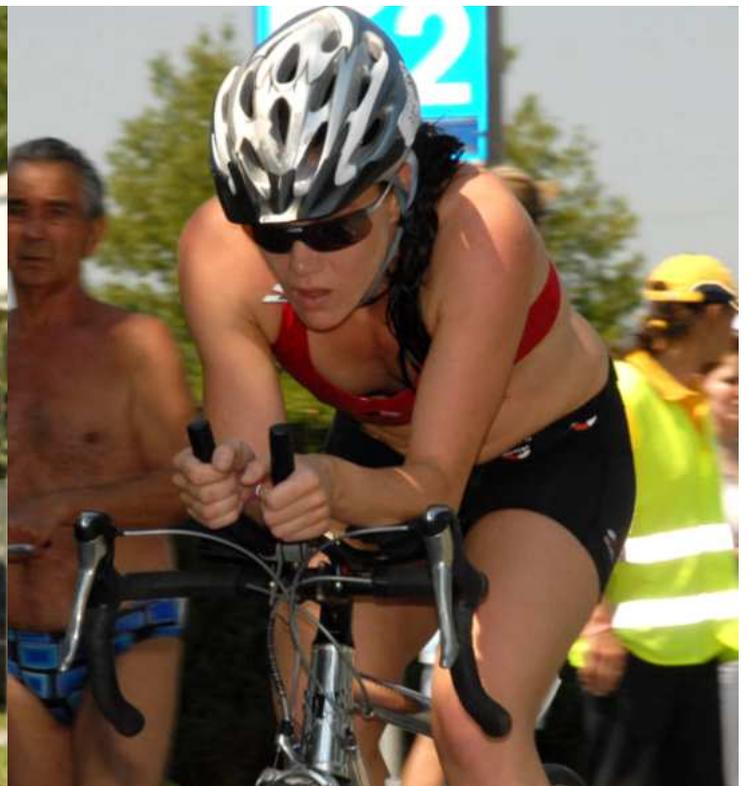
Auch beim 2. Teil des Eisbär Cups 2008 machte der Lauf seinem Namen alle Ehre.

Von den schattigen 1-2 Grad beim Start ließen sich jedoch nur die wenigsten abschrecken, denn strahlender Sonnenschein lockte rund 650 Läufer auf die Prater Hauptallee. Einzige Starterin für den LTC Seewinkel beim 7km Bewerb war Neuzugang Katrin Bruckner. Die Golserin hat bereits im Vorjahr bewiesen, dass sie sich beim Triathlon wohl fühlt. Als ehemalige Schwimmerin kann sie vor allem im Wasser ihren Vorteil ausspielen. Das LTC Damenteam darf sich auf eine Verstärkung 2008 freuen. Mit dabei für den LTC

## Eisbär Cup 2008 Teil 1

Die Saison 2008 hat begonnen und die Athleten des LTC Seewinkel zieht es bereits zum ersten Wettkampf, keine Spur von Winterschlaf.

Am Sonntag, dem 13.01.2008 fand nämlich bei bestem Laufwetter (5 Grad und windstill) der erste Lauf des Eisbär Laufcups, veranstaltet vom LCC Wien in der Prater Hauptallee statt. Gelaufen wurde auf der alt bewährten 7 km Runde durch den Prater. Beim 7km Bewerb am Start für den LTC Seewinkel war



**TRIATHLON** / Markus Weigl und Kathrin Bruckner waren beim Neufelder Triathlon am Sonntag nicht zu schlagen.

# Der Seewinkel hat neue Landesmeister

VON MICHAEL PINTER

Am vergangenen Sonntag stand in Neufeld alles im Zeichen des Neufelder Triathlons. Im Rahmen des Neufelder Triathlons wurden die Burgenländischen Landesmeisterschaften ausgetragen. Insgesamt 420 Triathleten und Triathletinnen versuchten sich in der Kurz- oder Sprintdistanz.

## Weigl und Bruckner sind neue Landesmeister

Bei der Kurzdistanz galt es, eine 1,5 Kilometer-Schwimmstrecke, eine 40 Kilometer lange Radstrecke und eine 10,2 Kilometer-Laufstrecke zu bewältigen. Am schnellsten schaffte dies der Wiener Christoph Löffler. Ausgezeichnet schlugen sich die Athleten des LTC Seewinkel. Markus Weigl konnte sich mit einer Zeit von 2:12:26 Stunden den Landesmeistertitel sichern. Er tritt damit in die Fußstapfen seines



Großer Andrang. Hunderte Sportler stürzten sich nach dem Startschuss in das kühle Nass des Neufelder Sees. FOTO: MATZ

Teamkollegen Max Kornhofer, der das Rennen aufgrund eines Sturzes auf der Radstrecke dieses Jahr vorzeitig beenden musste.

Auch bei den Damen stand

schlussendlich eine Sportlerin des LTC Seewinkel ganz oben: Kathrin Bruckner kürte sich souverän zur Landesmeisterin. Für sie war es der erste Triathlon über die Kurzdistanz.

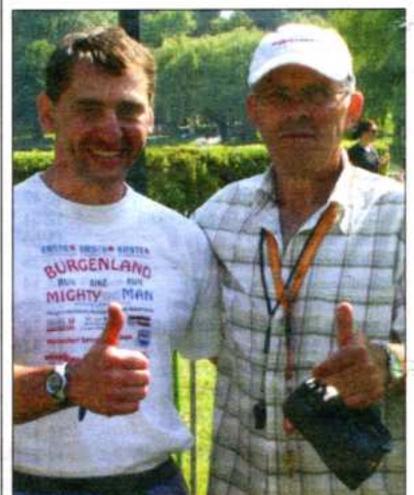
## ERGEBNISSE TRIATHLON

### KURZ-TRIATHLON

1. Christoph Löffler (Wien)	1:56:33 Stunden
2. Johannes Polak (Tri4ce)	1:57:45
3. Christian Tammegger (Murmalan)	1:57:53
4. Rainer Prüller (Eisenwurzen)	1:59:08
5. Nikolaus Wihlidal (2XU Triteam)	1:59:21
17. Markus Weigl (LTC Seewinkel)	2:12:26
20. Gerald Rohaczek (UTT)	2:14:18
26. Christian Anscheringer (HSV TriTeam)	2:15:35
29. Walter Sloboda (LTC Seewinkel)	2:15:56
31. Edmund Holzhofer (Tri Team Parndorf)	2:16:24

### SPRINT-TRIATHLON

1. Ernst Moser (Knittelfeld)	1:01:27
2. Johann Lindner	1:02:05
3. Wolfgang Seidl (Fürstenfeld)	1:03:43
4. Jörg Neuhart (Wr. Neustadt)	1:03:58
5. Alexander Bencic (2XU Triteam)	1:04:58
12. Reinhold Müllner (UTT)	1:08:01
18. Rienhard Langer (UTT)	1:13:21
19. Wolfgang Lentsch (UTT)	1:13:37



Edi Kiss und Organisator Peter Biegert waren vom Triathlon sichtlich angetan.



## TRI Neufeld von schwerem Unfall überschattet

Max Kornhofer von Auto gerammt: Schulterbruch und Prellungen

Es hätte ein wunderschöner Tag werden können: Strahlendes Wetter, über 430 Starter und tolle Stimmung im Publikum. Für Titelverteidiger Max Kornhofer endete das Rennen allerdings im Spital.

NEUFELD/PURBACH/EISENSTADT/STEINBRUNN (RO). Der regierende Landesmeister im Kurz-Triathlon prallte nämlich während des Radrennens mit rund 40 km/h gegen einen Pkw und erlitt dabei einen Bruch der Schulter und Prellungen am ganzen Körper: Ein Wiener Len-



Max Kornhofer kurz vor dem Unfall. Kleines Bild: Edi Holzhofer und Lydia Bencic dominierten ihre Klassen souverän. Fotos: Rosenator



**TRIATHLON /** Reisenbergs Markus Weigl triumphiert beim Bewerb in Neufeld.

## Weigl holt Sieg in Hitzeschlacht

Vom Torhüter zum Triathleten: Diesen Schritt hat der Reisenberger Markus Weigl gewagt. Mit Erfolg! Denn gestern, Sonntag, entschied er die Burgenländischen Meisterschaften über die olympische Triathlon-Distanz für sich. Nach 1,5 Kilometern Schwimmen in Neufelder See lag Weigl noch auf Platz 13. „Das war der Grundstein zum Sieg“, sagt der Reisenberger. Denn bei tropischen Temperaturen von 32 Grad behielt er auf dem Rad und beim Laufen einen kühlen Kopf. Seine Zeit im Ziel: Starke 2 Stunden, zwölf Minuten und 26 Sekunden. „Schon bei meinen ersten Bewerbungen in Obergrafendorf und St. Pölten lief's gut. Dieser Titel ist natürlich top“, freut sich Weigl. Seine nächste Herausforderung: Der Podersdorfer Triathlon über die Ironman-Distanz.



Jubelnd im Ziel. Der Reisenberger Markus Weigl erkämpft bei gut 32 Grad in Neufeld den Burgenländischen Triathlon-Meistertitel. FOTO: ZVG

ker war einfach aus der Kolonne ausgesichert und wollte just in dem Augenblick sein Fahrzeug wenden, als Max Kornhofer daherbrauste.

### Familie Holzhofer-Bencic wieder einmal in Bestform

Zurück zum Sportlichen: Edi Holzhofer ließ im Kurz-Tri nichts anbrennen und holte sich in der Klasse MK45 ebenso überlegen den Titel wie Alexander Bencic, der den Sprint-Tri der Junioren dominierte. Schwesterherz Lydia komplettierte den Erfolg in der (inoffiziellen) Familien-Wertung mit dem Sieg im Kurz-Tri bei den Frauen U23. Da sie für einen

Wiener Verein startet, darf sie sich allerdings nicht Landesmeisterin nennen. Der Steinbrunner Roland Klein schließlich legte mit Platz Eins bei den Junioren im Kurz-Tri einen weiteren Erfolg für den Bezirk Eisenstadt drauf.



Junioren-Sieger Alexander Bencic beim Zieleinlauf



# Ruskos Zeitlupe

Nachdem ich viele von euch um Berichte gebeten habe, dankbar für jede Wortspende, bin ich mit derselben Begeisterung ans Schreiben herangegangen. Mir fällt es auch am Anfang schwer, aber es wird leichter und bereitet mit der Zeit sogar Freude. Daher für die nächste LTC-news und vor allem für unsere neu eingerichtete Homepage:

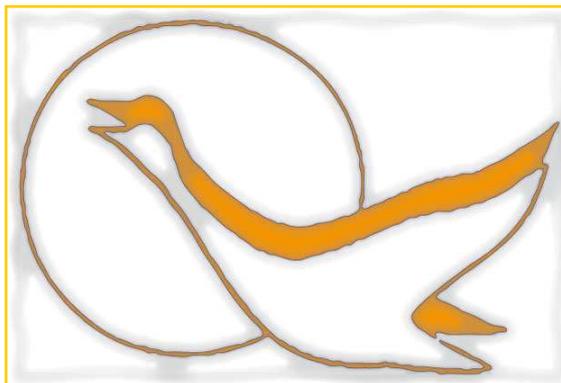


immer professionellere Hardware belasten eine Menge Haushaltsbudgets und kann zu Hause schon zu intensiven Diskussionen führen. Genug des Schwarzsehens den wenn es ned leiwand war würden wir es ned machen.

*Liebe Mitglieder, wer sich mit Geschichten über Ausdauersport und Rennen und Sportreisen mitteilen will ist herzlich eingeladen.*

Mir ist eine Kolumne meines verehrten Cousins Hannes vom „Standard“ (Skoceks Zeitlupe) eingefallen, in der er über die Zusammenhänge und Widerwertigkeiten zwischen Fussball, Funktionären und Kapital schreibt. (Eigentlich geht es eh immer um dasselbe, deshalb lese ich meistens drüber.) Also er lamentiert im Wesentlichen über die Verquickung von Spitzensport, Moral und Kapital, verfeinert mit einem Schuss Rolling Stones. Wer also hier Parallelen zur Standardkolumne sucht wird keine finden, weil darin über Sport, Geld und Moral gejammert wird. Wobei ja die Jammerei, oder wie immer man es nennen will, ein österreichischer Charakterzug zu sein scheint. Wenn es dann doch nicht so schlimm kommt hat man zwar vorgesorgt, darf sich aber über Erfolge, zu Tränen gerührt, freuen.

Wir sind froh darüber, dass die Randsportart Triathlon es auch wie Laufen und Radeln schafft zu so etwas wie einem Breitensport zu werden. Läufe über die 10km und MTB Marathons mit mehreren Hundert Startern sind froh wenn 80 Starter sind. Ausser es sind jene Klassiker wo sich auch Triathleten und Wellnessgroovies ein



Stelldichein geben. Oder noch schlimmer wenn man Business zur Laufmotivation heranzieht. Im Grunde ist die Entwicklung eine Langsame und hat so vor einigen Jahren mit dem Olympiasieg von Kate Allen eingesetzt. Nicht nur Olympische Distanzen sind ausverkauft auf den Langen kann man Startgelder jenseits von Vernunft verlangen und ist trotzdem nach 19 Stunden ausverkauft. Es lebe der freie Markt. Hinfahren und anmelden kann da schon zu Frustration führen, weil man zum Zusehen verdonnert ist. Allein in meinem persönlichen Umfeld in der Arbeit gibt es 4 Personen die im Vorjahr mit Tria begonnen haben und nun mit dem ehrgeizigen Vorhaben einen Ironman zu absolvieren über den Winter trainieren. Weil wenn dann muss es ein Original sein nämlich Kärnten, so nebenbei knappe 400 Euronen.

Die Anzahl der Rennen ob Lauf, Rad oder Triathlon hat sich so erhöht, dass ohne Plan nichts geht. Und nicht nur einen Zeitplan sondern ein Finanzplan wär da ebenfalls zu empfehlen. Bei Umrechnung der Startgelder in Schilling bekommt man sowieso einen Anfall von Sparsamkeit und sucht nach dem bewussten Strohhalm zum anklammern, sprich all die Euros zu rechtfertigen. Fakt ist mehr Rennen und hohe Startgebühren und

Dann ist da noch die Sache mit der Motivation, über welche unser verehrter Vorsitzender heuer ein Lied singen kann, hat er doch innerhalb einer Woche zwei Rennen aus Freudlosigkeit abgebrochen. Wie begründet man fortgesetzte Geldvernichtung und ständigen Zeitmangel trainingsbedingt. Ein vernünftiger Ansatz ist immer schon gewesen, dass ein grosses einzigartiges Rennen, vorzugsweise ein Ironman und im Hinterkopf immer die Mutter aller Rennen in Kona herhalten muss. So im Sinne einmal möchte ich des schaffen und idealerweise ergibt sich eine feine Möglichkeit zur Steigerung. Zuerst Podersdorf dann Klagenfurt und dann vielleicht ein Toprennen im Ausland. Dazwischen kann man jede Menge vorbereitende Stadtemarathon oder PraterGraZWelschLinz Marathons absolvieren. Also wirklich. Ja und die ganzen Radmarathon nicht zu vergessen oder für ein Benefizschwimmen für Licht ins Dunkel. Da sitz ich mit 500 anderen Startern nein 350 weil 150 sind immer im Becken und frag mich warum, das kann doch keinen mehr Spass machen. Leider macht es das aber und vor allem wenns vorbei ist kann man schön angeben damit. So in der Art „sind 79 km für die armen Kinder geschwommen“.

Und der Spass ist die eine Seite und den Rest kann man auf Gesundheit, wellness wie auch immer schieben. Neu ist Charity und Benefiz oder was immer mit Spenden zu tun hat, als Grund und Motivation zu haben. Der Trend ist kommt international, weil bei vielen Ausschreibungen seit Jahren schon, ohne sich zu irgendeiner Charity zu bekennen, fast keine Anmeldung möglich ist, siehe London Marathon und London Triathlon.

Kommt sicher zu uns hier. Gemeinsam mit dem vorhandenen Businessrunfun dann schon ein ganz schöner Aufwand für den Veranstalter. Einen simplen 10er mit drei Runden um den Leuchtturm zu organisieren ist da schon sehr puristisch ohne etwas über Benefiz und ohne Business anzubieten. Aber anscheinend denken wir so, weil es ist im wesentlichen ein sich Vermarkten, je mehr Leuten ich einen guten Grund gebe mitzutun umso mehr Starter und Startgeld bekomme ich. Die kleinen Veranstalter weit ab vom Schuss sind mit 10 Euro Startgeld froh und küssen jede Anmeldung noch persönlich. Die Grossen im Trigeschäft haben ebendort angefangen und sind jetzt eine Firma mit internationalen Hintergrund. Also Geld wo man hinschaut, warum nicht, ohne kann es ned funktionieren. Aber es werden schon kuriose Dinge damit geboren bis hin zu Amateurathleten, die es sich leisten mit chemisch hochgeschraubter Konzentration an roten Blutkörperchen an den Start zu Gehen.

Robert Skocek

# Vom Verlust der Unschuld

Die Zeiten des Sex, Drugs and RocknRoll scheinen lange vorbei da feiern neue Drogen Urständ. Epo oder Cera zum iPod-Beat des Laufes lassen immer mehr Ausdauersportler selig lächeln. Die Dämonen des Radsports haben letztendlich die bisher unschuldige Triagemeinde erreicht.

Es steht zu befürchten dass bisher nur die kleinen Teufelchen entdeckt wurden. Gott steh uns bei. Triathlon ist präsent in den Medien, jeden Tag meldet sich einer zu Wort um den Doktor zu belasten. Auf ein Statement zu der Traumzeit in Kärnten vom Dottore der 99er, heuer in der 50er Agegroup, bekam ich nur den trockenen Kommentar: „Mach da nix draus der dopt ja, weiss eh a jeder“, und das war aber bevor sich die Medien darum gerissen haben. Ehrlich gesagt, ich hab geglaubt des ist sowas wie Neid. Derzeit gilt noch die Unschuldsvermutung, doch wie aus allen bisher aufgedeckten Fällen zu ersehen, ist es die allererste Reaktion eines jeden Ertapten vehement abzustreiten um dann reumütig ein umfassendes Geständnis unter Tränen der Presse zu Protokoll zu geben.

Und die Internet Blogs überschlagen sich mit selbstgerechten Moralbekenntnissen bis hin zu primitivsten Unterstellungen und Verallgemeinerungen. Und es sind auch wieder Statements dabei, die den Kopf auf den Nagel hauen, eh oder so ähnlich: „Der ist ned mitgfahrn um dabei zu sein, der ist Spitzensportler und der muss gewinnen. Ohne geht's halt ned.“ Bitte aber was bewegt Hobbysportler dazu? Jetzt wird's interessant, weil man zur Kenntnis nehmen muss, dass um auf die Gewinnerstrasse zu kommen, geht's ned mit Drogen allein. Da muss einer schon Spitze sein und genau das allesentscheidende Quentchen mehr, das hat der Doktor angeboten. Ich mach dich auf der Halbdistanz um 10 Minuten schneller – macht nur Sinn bei guten Sportlern, weil mir ist es beim Viennaman egal ob 5:20 oder 5:30.

Aber um nochmal auf die Hobbysportler zurückzukommen, die sind entweder zu blöd um die Folgen abzuschätzen oder es fällt in den Bereich der Altersgruppen, welche es nach Kona gelüftet und die dann ja nimmer so ganz die üblichen Leichtgewichter sind.

Bei einem Arztbesuch hat der Mediziner sofort auf das kleine TriNeufeld am Leiberl reagiert und mir seine persönliche Sicht verkünden müssen: „Ja ja es Triathleten und wir Doktoren sind ned normal. Es ist irrsinnig gefährlich. EPO funktioniert nur mit Blutverdünner und noch unter einigen Voraussetzungen. Siehe Bantani den hat es am Berg mit leerpumpten Herz vom Rad und aus dem Le-

ben gerissen oder bei den Ärztemeisterschaften wo es um nichts geht, sind 2 gestorben. Die ersten 70 der Tour sind gedopt und jeder weiss es aber erwischt werden immer nur ein paar. Als nächstes kommt Gendoping und die anderen Teams der Tour machen sich jetzt schon in die Hosen, wenn zurückgetretene Seriensieger nach mehrjähriger Pause wieder antreten wollen. Voll genetisch hochgezüchtet.“ Also persönlich kann ich mir das nicht vorstellen, aber wenn das von einem Arzt kommt muss wohl was dran sein. Dann das Bekenntnis: „Aber man ist so blöd. Wenn mir in meiner Glanzzeit als Sportler (es war ned Ausdauersport) einer was geben hätt, und wenn es noch so gefährlich gewesen wär, ich hätte das genommen, und ich bin auch Arzt.“ Bumm

Ich bin froh, so langsam zu sein, dass es mir nicht in den Sinn kommt mit Chemie das letzte herauszuholen, aber ich kann die Gedankengänge derer die an einer solchen Schwelle stehen, verstehen. Und das erschreckt mich. Die Versuchung ist da und das umso mehr je lässiger wir damit umgehen. Wir als geleimte Österreicher entwickeln uns von der Einstellung zur Dopingsszene zu sowas wie Bagatelisieren: „Ja machen eh alle nur uns erwischens ständig.“ Womit wir beim Jammern sind. Bisher ist alles so gelaufen, aber es sollte sich schnell was ändern. Geld ist ja mittlerweile genug in der Veranstalterszene vorhanden, also bitte findet gefälligst einen Weg die Rennen drogenfrei zu halten, mit schnellen und genauen Tests.

Oder erlaubt es halt und es sterben dann vielleicht einige mehr, aber die sind dann selber schuld, weils mit der Dosierung ned richtig gerechnet haben. International würde sich für uns nichts Wesentliches ändern, da wir mit und ohne Drogen meist mit dem olympischen Gedanken all unsere sportlichen Ambitionen begründen müssen. Was sicher nicht das Schlechteste ist. So wie für mich: Dabeisein ist alles. Mein Doping fürs nächste Jahr hab ich schon gekauft – ein Carbonschossz von Cannondale jetzt muss ich nur noch was damit zsammbringa.



Und zu Saisonende

hole ich mir beim Ausflug der Naturfreunde aus Hainburg, Anregungen beim Dolomitenmann, wo sich die Härtesten unter der Sonne mit legalen Mitteln dopen.





**Unser Mann an der Ostsee** Im Juli 2008 war ich im Norden Deutschland beim Ostseemann. Für alle Eisernen die nicht so kälteempfindlich sind und welche es sich zutrauen dem wechselhaften Wetter an der See zu trotzen.

Der Startschuss fiel um 7 Uhr bei Regen und starkem Wind, Wassertemperatur betrug 19 Grad. Das Schwimmen war sehr schwierig wegen der hohen Wellen und den vielen Feuerquallen, die ganz schön schmerzten. Nach dem Schwimmen war auch der Regen vorerst einmal vorbei. Dann ging es auf die Radstrecke, die sehr wellig und nass war, es waren 6 Runden zu fahren. In der 5. Radrunde fing es wieder sehr stark zu regnen an. Auf der Laufstrecke hatten wir ein super tolles Wetter, warm und ganz leichten Wind. Es war ein sehr schöner und familiärer Triathlon mit vielen sportbegeisterten Fans.

**OSTSEEMAN  
GLÜCKSBURG  
TRIATHLON**



Ein Augenzeuge berichtet:

Neben den andauernd ausverkauften Ironman-Massenveranstaltungen finden doch ein paar Bewerbe über die gleiche Distanz, aber nicht mit dem Ironman-Logo versehene Bewerbe statt. Meist wesentlich entspannter, familiär und trotzdem interessant zum mitmachen und zuschauen. Und der Wolfgang Gisch – eben kein Freund des kapitalistischen Triathlons – machte sich mit seinem Freund – und uns allen bekannten – Kurti (mit „i“) Mitschko auf die Reise...Glücksburg – da

kann nix schief gehen. Name muss Programm sein. Glücksburg ist an der Ostsee bei unseren Lieblingsnachbarn. Und Glücksburg ist ganz nett – ich war als Zuseher (zumindest des Laufbewerbes) dort. Meine Schilderungen sind Momentaufnahmen und Interviews während des Marathons, wo ich den Wolfgang insgesamt ca. 500 m und den Kurti ca. 150m „begleitet“ habe.

Es ist ca. 15:35 in Glücksburg der erste Athlet – ein gewisser Herr Spindler (nicht unser kommender Papa) – überquert die Ziellinie – er ist der diesjährige Ostseemann. Auch den Mitschko Kurti habe ich kurz vorher durch das Zielgelande huschen...na ja...schleichen sehen (1.Runde von 5). KUULUURTTTTIIIIII zah au...volle Lautstärke von der Tribüne meinerseits – rund um mich schauen mich die Piefkes erheiternd an...Na wenn der Kurti da ist...dann muss ja der Wolfi nicht weit sein. Ich schländere gegen die Laufrichtung und bekomme schon Kopfweh vom Gesichts- und Körperhaltungsscanning. Wir setzen uns nieder und warten in der angenehm warmen Sonne und direkt an der Ostsee – Entenfütterwetter...dann ein rotes Dress, weiße Kappe...der Wolfgang. WOOOOOLFANG SUUUUPER. Der Wolfgang hat aber noch keinen einzigen Massairing um den Hals. Zur Info – die Läufer bekommen nach jeder Runde ein Halskettelr falls der Chip den Geist aufgibt (?)...

Wolfgang: „OIDA des Schwimma woa a waunsinn...de Wön.beim Radlfoan hots gschitt und ma de Rafn fost obaghaut...oick...oida...“ Also dem Wolfgang waren die Wellen in der Ostsee nicht egal, beim Radfahren war es teilweise regnerisch und der Reifen hat sich von der Felge gelöst und er konnte seine Radfahrt nur sehr beschwerlich fortsetzen. Dann hat er mir alle Gels gegeben und gesagt ich soll in das jede Runde reichen...PUHHH das wird noch ein längerer Tag –wie bring ich das meiner Begleitung bei??? Dann kam der Kurti – der ist mehr als 20 Minuten vor dem Wolfi – da hatte er offenbar ordentliche Probleme am Rad...

Kurti (ganz ruhig ohne Luft zu holen):“Servas...jo mir geht’s guat...wo is da Wolfgang (20min hinter dir)...und wo is da S...(kann mi nimma erinnern)?“ ich: „kenn ich nicht“ Kurti:“ Na mocht jo nix“ Das wars dann...“Hop hop“

2. Runde Wolfgang: „Amoi loch i nu fir Die Foto. Robert, mit so wenig Training is des nix – mir tuan scho de Knia weh...de Laufstreckn is a waunsinn bergaufbergo...“ Hop Wolfgang geht scho...

3. Runde Wolfgang: „Mei Zü heia wor 10 kg onemma und den Ostseemann finshen...des erste hob i gschoft“ ich:“Wolfgang – und des aundare moxt a nu“ Wolfgang:“I muass mi nidasetzn“... (Wolfgang erzählt ein paar Triathlon Weisheiten an die ich mich im Detail nicht mehr erinnern kann) ich:“ Wolfgang do is a hübsches Mädln kumm renn mit“...Wolfgang?????? (ist sofort losgelaufen)

4. Runde Robert: Nach einem Bier hab ich den Durchlauf vom Wolfgang versäumt – „hoffentlich braucht er sein Peeroton „letzte Aufraffung mit Colageschmack“ nicht...“

5. Runde nicht mehr aktiv miterlebt.

Nachlese: Wolfgang hat mit ganz knapp unter 13 Stunden gefinisht – 10 min hinter dem Kurti.

Wolfgang now you are a Ostseeman!!!!!!!!!!!!!!

## Grossglocknerlauf

Man sollte schon einmal als Flachlandindianer in die Berge gehen und so einen harten Brocken wie den Grossglockner von Heiligenblut, Kärnten hinaufstürmen.

Mein erster Berglauf in meinem Laufsportleben. 1520 Höhenmeter waren auf 13 km bei schönstem Wetter zu bewältigen. Der erste Kilometer war noch harmlos, ab dem zweiten Kilometer dachte ich, wir laufen in den Himmel! Noch nie plagte ich mich so wie bei diesem Lauf. Man kommt nie unter 165 Puls. Mein Ironman mit zweieinhalb Monaten Vorbereitung tat nie so weh wie dieser Berglauf. Trotz allem setze ich mir als Ziel, ihn im nächsten Jahr unter zwei Stunden zu laufen. Ach ja, es hat aber gereicht den in der ersten Welle 10 Minuten früher gestarteten Haider noch einzuholen und unter Jörgl, Jörgl Rufen ins Ziel zu fallen!

TRIATHLON-ERGEBNISSE

LANGDISTANZ

1. Florian Greckl (Deutschland)	08:45:40 Stunden
2. Alexander Frühwirth (URC Spk. Riemer)	08:50:10
3. Rainer Fuhrmann (LTC Seewinkel)	09:00:36
4. Horst Langmaier (Tri Team Hallein)	09:18:57
5. Gerhard Garsinger (ATSV Tri Ternitz)	09:27:34
6. Gerhard Rucker (Union Tri Devils)	09:29:05
7. Stefan Riel (1. Raika TTC)	09:29:52
8. Falk Ziesch (Deutschland)	09:32:03
9. Barvin Krug (Deutschland)	09:34:12
10. Christian Moldaschl (Union Rainbach)	09:34:55
11. Andreas Klingler (GlobalFox)	09:35:43
12. Andreas Wagner (Berufsfeuerwehr Wien)	09:41:43
13. Harald Zima (Feistritz/Rosental)	09:42:33
14. Jan Strangmüller (Tschechische Rep.)	09:45:22
15. Patrick Kimmel (Deutschland)	09:46:31

HALBDISTANZ

1. Markus Ressler (Hurtiglink LTC)	04:05:32
2. Lothar Leder (Deutschland)	04:13:48
3. Christian Froeschauer (Team Zisser Enns)	04:19:09
4. Peter Lobnayer (PSV Tri Linz)	04:21:07
5. Johann Lindner (Fürstenfeld)	04:24:34
6. Wolfgang Seidl (Triathlon Fürstenfeld)	04:24:53
7. Wolfgang Egger (1. Raika TTC)	04:28:54
8. Nicole Leder (Deutschland)	04:30:44
9. Reinhard Winter (Tri Stars Koma)	04:30:55
10. Christian Schleich	04:31:43
11. Danny Claassen (Belgien)	04:32:42
12. Josef Winter (Triathlon Fürstenfeld)	04:36:31

BGLD. MEISTERSCHAFTEN

1. Rainer Fuhrmann (LTC Seewinkel)	09:00:36
2. Gerald Rohacek (JUTTB)	09:58:55
3. Michael Moser (Tri Team Pötsching)	10:48:22
4. Markus Weigl (LTC Seewinkel)	11:08:22
5. Christoph Gespinger (LTC Seewinkel)	11:27:13
6. Robert Skocek (LTC Seewinkel)	11:31:08
7. Lothar Wendelin (Tri Team Parndorf)	11:35:44
8. Richard Kroyer (JUTTB)	12:49:05
9. René Dragschitz (HSV Ebermed Triteam)	12:51:45
10. Jürgen Kovatsits (Tri Team Parndorf)	13:23:62
11. Anneliese Autherit (HSV Triteam)	13:28:13

Alle Ergebnisse auf [www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at)

TRIATHLON / Lokalmatador Rainer Fuhrmann kämpfte sich beim Austria Triathlon in Podersdorf auf den dritten Platz.

# Herzlich willkommen in Österreichs Elite

VON MICHAEL PINTER

Sieben auf einen Streich – dieses Motto verfolgte Alexander Frühwirth bei seinem diesjährigen Antreten beim 21. Austria Triathlon in Podersdorf, der vergangenen Samstag mit einem neuen Teilnehmerrekord über die Bühne ging. Über 500 Einzelstarter sowie knapp 60 Staffeln mit je drei Athleten wollten sich dieses Event nicht entgehen lassen.

## Deutscher verwies Frühwirth auf Platz zwei

Einer unter diesen machte Frühwirths Traum vom siebenten Erfolg in Podersdorf ein jähes Ende. Der Deutsche Florian Greckl kam nach acht Stunden und 45 Minuten als Erster ins Ziel, und dass, obwohl Greckl sowohl die Schwimmdistanz als auch die Radstrecke als Zehnter beendete und erst auf der Laufstrecke

den Turbo zündete. Etwa fünf Minuten später überquerte Favorit Frühwirth die Ziellinie als Zweiter. Trost spendete der dadurch errungene Staatsmeistertitel.

## Rainer Fuhrmann als Dritter am Stockerl

Für eine kleine Überraschung sorgte Rainer Fuhrmann vom LTC Seewinkel. Der Lokalmatador, der auf Rang 28 aus dem Wasser stieg, kam als Dritter ins Ziel und sicherte sich somit nicht nur den Vizestaatsmeistertitel, sondern auch den burgenländischen Landesmeistertitel. Für die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und den abschließenden Marathon über 42 Kilometer benötigte Fuhrmann bloß neun Stunden.

Die neu eingeführte Halbdistanz – 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer

Radfahren und 21 Kilometer laufen – wies mit 258 Teilnehmern knapp mehr Starter auf als die Langdistanz, was vor allem die Organisatoren freute. Der Sieger in dieser Kategorie hieß Markus Ressler vom LTC Hurtiglink. Er verwies den deutschen Topstar Lothar Leder deutlich auf den zweiten Platz. Bester Burgenländer an diesem Tag war Max Kornhofer vom LTC Seewinkel. Er beendete das Rennen auf Platz 17.

## Deutsche Dominanz auch bei den Frauen

Wie schon bei den Herren siegte auch bei den Langdistanz-Damen eine Deutsche. Stephanie Rittershofer war an diesem Tag nicht zu schlagen. Anneliese Autherit vom HSV Ebermed Triteam war 15. beste Dame und sicherte sich so den burgenländischen Landesmeistertitel der Frauen.



Rainer Fuhrmann Podersdorf 2008



Start. Im kühlen Nass des Neusiedler Sees ging es gleich zu Beginn heiß her. Der Massenstart beim Podersdorfer Leuchtturm war eines der Highlights des diesjährigen Austria Triathlon in Podersdorf. FOTO: HAFNER



Riesensfreude! Rainer Fuhrmann wurde Dritter. FOTO: Z.V.G./ZOLLES

# 21. AUSTRIA TRIATHLON PODERSDORF 2008

IRONMAN-DISTANZ + HALBDISTANZ



Mr. Podersdorf Alexander Frühwirth sicherte sich wieder den Staatsmeistertitel in 8:50:10, zum sechsten Mal vor **Rainer Fuhrmann dem burgenländischen Lokalmatador in 9:00:36** und dem Salzburger Horst Langmaier in 9:18:57. Den Gesamtsieg in Podersdorf sicherte sich erstmalig der starke Deutsche Florian Greckl in 8:45:40.

Rekordansturm in Podersdorf mit 740 Teilnehmern brachte eine tolle Kulisse. Der heimische Klassiker über die Langdistanz in Podersdorf machte seinem legendären Ruf einmal mehr alle Ehre. Der starke Wind mit hohen Wellen am Neusiedler See verlangte den AthletInnen von Anfang an alles ab. Der Topfavorit Alexander Frühwirth kam mit den Bedingungen sehr gut zurecht und stieg nach 3,8 km Schwimmen mit über drei Minuten Vorsprung auf seinen Herausforderer Bernd Tesar aus dem Wasser.

Auf der Radstrecke lies der Wind nicht nach und verlangte auf der flachen Strecke alles ab. Das stärkste Radrennen lieferte der Wiener Andreas Wagner,

der Alex Frühwirth überholte und knapp vor ihm in die Wechselzone einfuhr. Allerdings musste Alex Frühwirth aufgrund einer stark diskutierten Zeitstrafe von 8 Minuten einige seiner Mitstreiter tatenlos weglaufen lassen.

Mit viel Wut in der Bauch holte Alex Frühwirth auf seiner Lieblingsdistanz Laufen zwar deutlich auf und schaffte es bei heißen Temperaturen noch den exzellenten Radfahrer Rainer Fuhrmann aus dem Seewinkel auf den zweiten Platz der Staatsmeisterschaften zu verweisen. Der Sieg ging allerdings an den Topläufer aus Deutschland Florian Greckl, der den schnellsten Laufsplitt beim abschließenden Marathon hinlegte und in 8:45:40 knapp vor Alexander Frühwirth in 8:50:10 siegte.

**Rainer Fuhrmann sicherte sich mit seiner famosen Radzeit den burgenländischen Titel über die Langdistanz** vor Gerald Rohacek, der mit 9:58:55 auch noch unter der magischen Schallmauer blieb.



www.ltc-seewinkel.at

LTC

SEEWINKEL



Neues Mitglied: Thomas Koller aus Reisenberg beim Neufeld Triathlon (2:19)

LTC  
news  
2008



Robert Skoczek - wieder mal Podersdorf 2008



Markus Weigl in Podersdorf 2008



Rainer Fuhrmann - in Königsdorf 2008



Christoph Gesperger in Podersdorf 2008



## Jobs für Athleten

by Scott Tinley

ROSKO

Irgendwann letztes Jahr war ein Artikel in einem Mainstream Sportmagazin über die besten Jobs für Outdoor Sportler. Es waren alle obvious Arten von Outdoor Anstellungen aufgelistet: Förster, Rettungsschwimmer, Wildwasser Rafting Guide, gewerbsmäßige Fischer und Skilehrer. Sogar der allgegenwärtige Personal Trainer war angeführt.

Ich habe den Artikel mit großem Interesse gelesen, nicht nur weil meine eigene Karriere als Profisportler sich nach unten wand und ich am Sprung zum nächsten Schritt war – oder einfacher ausgedrückt versorge ich meine Familie – aber auch die Tatsache, dass viele meiner Freunde in derselben Situation des Karrierewechsels waren. Tatsächlich hatten wir viele lange Radausfahrten damit verbracht über den perfekten Job für einen ernsthaften Sportler zu diskutieren, mit der Vorgabe, dass wir alle als Pro-Athleten noch nie eine Anstellung dieser Form hatten.

Das Problem mit dem bezahlt werden, wenn man einen Sport gut beherrscht, ist, dass du es besser als nur sehr gut machen musst, du musst über die Masse der guten Athleten hinausragen, Tag für Tag, jahrein jahraus. Mach einen Fehler und es sind 456 Leute in einer Linie hinter dir um deinen begehrten Platz zu übernehmen. Für einen professionellen Sportler gibt es keine freien Wochenenden, Samstage und Sonntage sind Tage an denen du die von Montag bis Freitag gelemten Tricks anwendest. Und der Rest der Welt kommt, um dir an diesem ihrem freien Tag zuzusehen.

Nun, wenn man bedenkt, dass die meisten von uns Babyboommern letztendlich drei oder vier verschiedene Karrieren während ihres Arbeitslebens haben werden – ziemlich konträr zur vorangegangenen Generation – ist einen neuen Job zu starten nicht so abwegig. Das Problem ist, wenn deine Arbeitserfahrungen nur schnell laufen, ein Dreispeichenrad unter Druck zu bringen oder weiß Gott wie viele Punkte in einer Saison zu machen, gut ... es ist schon weit hergeholt zu denken diese Talente würden garantieren, dass man mehr Mätzchen verkauft oder besser Zwiebelflöten designet. Nichtsdestotrotz, ein alternder Sportler muss versuchen, den besten Nach-Sport-Job zu finden, den er oder sie machen kann. Das erfordert eine ernsthafte Suche.

Wenn ich nach dem perfekten Margarita suchen würde zum Beispiel, würde ich schauen wie ihn Jimmy Buffet macht. Oder wenn ich die beste Life-Singstimme hören wollte, würde ich auf Nat King Cole oder Frank Sinatra setzen. Das perfekte Gemälde würde wohl eine Reise nach Paris in den Louvre erfordern. Natürlich, wenn es um Kunst geht ist subjektiver Geschmack ein Faktor. Aber wir reden hier über einen Job, nicht einen Picasso. Für jeden Fall also setzte ich auf das Studium der Materie. Ich hab meine Sportsfreunde mit „echten Jobs“ konfrontiert und siehe was sich daraus ergab.

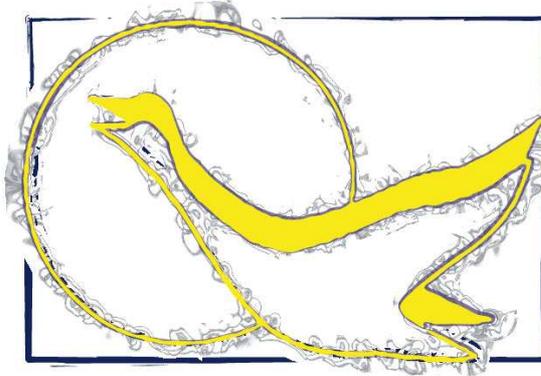
Mein erstes Objekt war ein Freund, welcher für einen Sportartikel-erzeuger arbeitet, er führt dort die Verkaufsabteilung. Er entscheidet dort, welcher Sportler gesponsert wird und welcher den üblichen Standardablehnungsbrief erhält, welcher damit endet „aber probieren sie es nächstes Jahr wieder, uns um Gratisware anzubetteln“. Was für eine große Vorstellung, Laufschuhe, Trainingsanzüge und Firmen-Shirts zu verteilen wie Würmer an hungrige Nestvögel.

Unglücklicherweise war mein Freund nicht derselben Meinung. Der ständige Druck als Firma mit einem Namen präsent zu sein, gepaart mit einem nichtendwollenden Strom von Anfragen wegen Sponsoring hat seinen Job zu einem „nur ein Rädchen im Getriebe“ gemacht. Überdenkt das einmal.

Ich befasste mich also mit einem anderen meiner Freunde, welcher als Berufstaucher arbeitet, er taucht bei Bohrinseln und großen Schiffen, welche Unterwasserreparaturen durchführen müssen.

„Ist ja echt cool“ fragte ich ihn „du siehst alle Arten von Fischen und Unterwasserpflanzen.“ Wieder falsch. „Ich bin bloß ein Mechaniker und Schweißer in der kalten Unterwasserdunkelheit eines Unternehmens,“ war seine Antwort.

Ich versuchte es bei einem Lehrer den ich kannte. „Die drei besten Dinge dieses Jobs sind die drei Ferienmonate.“



Sprach mit einem Freund der Laufräder erzeugt. „Ich begann mit der Firma weil ich Räder liebe. Jetzt hab ich nicht mal mehr Zeit, damit zu fahren.“

Ich interviewte eine Bekannten, der ein Sportmagazin besitzt: „Ist ein Scherz oder? Ich schreib doch nur über etwas, dass ich gern selbst machen würde.“ Es war Zeit für einen neuen Ansatz.

Ich rief einen wirklich guten Freund an, der für eine Fluggesellschaft fliegt, ein Pilot, der allem Anschein nach alle Tage frei hatte.

„Hey Alter,“ fragte ich, „wie würdest du deinen Job für eine Betätigung als Athlet sehen?“

„Oh Mann es ist großartig“ war seine Antwort „Ich arbeite nur 10 Tage im Monat und wenn ich es tue, kann ich dabei sitzen und meine Muskeln von der Vortagstrainingseinheit ausruhen.“

Ich sprach auch mit einem Feuerwehrmann – dieselbe Antwort. Es entwickelte sich ein Hauptpunkt heraus, nämlich: Freizeit. Damit im Hinterkopf hab ich die besten 10 Jobs für einen Athleten aufgelistet. Einige sind etwas anders als andere zu besorgen, aber so ist auch ein Job bei den New York Yankees:

- Stiftungstreuhand: Den ganzen Tag trainieren, an den Wochenenden bei Rennen und jeden Freitag einen Scheck ausfassen. Ob es Finanzberater wohl auch tut?
- Frühpensionist: Geh mit 50 in Pension und reduziere deine Fixkosten
- Teilzeit-Student: Saug von deinen Eltern so lange wie möglich, seine Klasse für sich behalten um sie im Unsicheren zu lassen.
- Feuerwehrmann: Viel Freizeit und in der richtigen Firma man blödeln mit den Jungs im Stützpunkt nur herum.
- Kampfschwimmer: Keine Notwendigkeit die Freizeit einzuarbeiten, der ganze Job ist eine umgekehrte Art von Rennen. Obwohl, ein Krieg könnte zum Bumerang werden.
- Lotterie Gewinner: Das Schwerste dabei ist wohl, herauszufinden wer deine Freunde sind.
- Pro-Surfer: Eh klar
- Schriftsteller: Keine Notwendigkeit wirklich was zu verkaufen. Du bist immer gefährlich nahe am Bestseller. Manchmal schläft man eben im Auto.
- Prostituierte(r): Die Tage sind frei fürs Training, ältester Beruf überhaupt, viel Geld, keine Lohnnebenkosten, aber trotzdem sollte man einen geeigneteren Namen für den Job finden.
- Game Show Teilnehmer: wie oben, obwohl gesellschaftlich nicht so akzeptabel wie der vorige.



THE RUN AND THE SCENERY WILL TAKE YOUR BREATH AWAY!

# The Polar Circle Marathon®



OCTOBER 18TH 2008

## Marathon am Rande des ewigen Eises

Johann Paar ist wie ich einer der Spätberufenen des Laufens, einer jener, die es noch einmal wissen wollen und nichts unversucht lassen, lange Rennen zu absolvieren und wenn möglich, mit einem gewissen Kick.

Seinen Traum vom Greenland-Marathon schleppte er schon 8 Jahre mit sich, um ihn dieses Jahr nach intensiver Internetrecherche wahr werden zu lassen. Wenn man seine frühere Herangehensweise an Marathons berücksichtigt ist er es auf der sicheren Seite nach Hause gelaufen, soll heißen ohne am Beginn zu überzocken. So hat er es mir zumindest erzählt.

Wie auch bei anderen Events im Ausland, war auch hier die Reise ein wesentlicher Teil des Abenteuers. Mit AUA nach Kopenhagen. Dort trifft die Albatros-Travel Reisegruppe, welche aus allen Startern mit Begleitern besteht um 11:00 zusammen. Hans hat das Package für 6 Tage um 1500,-€ inkl 300 € Startgeld. Es ist genug Zeit um Kopenhagen zu besichtigen – Nyhavn bis Bootsfahrt an der gigantischen schwarzen Steinfassade der Kopenhavner Oper vorbei bis zur Meerjungfrau. Von dort geht es nun gemeinsam in einem knallroten Air-Greenland Airbus nach Kangerlussuaq. Eine Stadt landeinwärts auf der größten Insel, welche dänisch ist, 2,2 Mio. Quadratkilometer groß, mit nur 53.000 Einwohnern, größtenteils Eskimoabstammung. Dieses Kangerlussuaq ist jene Stadt mit großem Flughafen, wo einmal pro Tag eine Maschine nach und von Grönland kommt. Von hier in die Hauptstadt Nuuk kommt man nur mit kleineren Flugzeugen. Hans wohnt im einzigen Hotel der Stadt, welche zum Teil aus Containern neben einer Landebahn zu bestehen scheint, inklusive einem Polar Bear Inn und es gibt tatsächlich „Moskusburger med Pommes Frites“ gibt. Und einen, der hier freilebenden Moschusochsen bekommt er bis auf 10 m Entfernung zu Gesicht.

Dort haben die Teilnehmer das Glück einen der nicht so häufigen Tage mit Schönwetter am Renntag zu haben, einen Tag später setzen heftige Stürme ein. Das wiederum ist nicht so gut für den Heimflug, denn dieser verzögert sich um einen Tag und der AUA Anschlussflug von Kopenhagen heim ist schon weg. Für die Umbuchung auf die AUA muss man dann noch etwas mehr Geld zur Verfügung stellen. Die Ergebnisliste auf der Seite des Polar-Circle-Marathons findet man unter anderem 2 Jahre mit „no run this year“

Zeitig am Morgen des Marathontages geht es mit Fahrzeugen 42 km in Richtung „the Ice Cap“ so nahe wie es die jeweilige Witterung erlaubt. Das Ice Cape ist jener riesige Eispanzer mit bis 1600m Tiefe



welcher 80% Grönlands bedeckt. Der Lauf ist 34 km auf den Moränenbergen zwischen Ice Cap und Kangerlussuaq – 8 km läuft man auf der Eiskappe. Der Marathon selbst: ein Traum. Man kann es sich nicht vorstellen, man läuft weite Strecken alleine, vor und hinter einem niemand zu sehen. Zu Beginn müssen die Führenden eine Spur durch fast kniehohen Schnee legen und dazu noch an den rot-weißen Orientierungstangen den richtigen Weg finden. Etliche sind mit Moonboot ähnlichen Schuhen unterwegs oder haben Plastik über die Schuhe gezogen.

Die Versorgungstische werden mit den Geländefahrzeugen hin und her geführt, am Ende kennen sich alle persönlich, Teilnehmer und freiwillige Helfer. Die ärztliche Versorgung wurde als Reisebegleitung von Kopenhagen mitgenommen. Für Notfälle genügt es, stehenbleiben und zu warten, da Fahrzeuge in 20 Minutenabständen die Strecke kontrollieren. Am Ende, auf den letzten 50 Metern in Hörweite des Zielsprechers („left no no right“) verläuft er sich noch, wird aber wieder auf den rechten Weg geführt. Das Ziel sind zwei knallrote Flugzeugstiegen vom Airport. Eine Erkenntnis aus dem Lauf – man sollte sich nicht zu warm anziehen, doch ein geeigneter GoreTex-Schuh ist Pflicht. Eines ist sicher, es hat dort auf jeden Fall Minusgrade, Start bei minus 17°C und die Kinder spielen bei unter 10°C minus noch allein auf dem Kinderspielplatz. Weil sie dort doch etwas kälteresistenter sind als hierzulande.

So und jetzt hängt nach NY, Honolulu, Berlin, Venedig, Florenz und München die nun 25te Marathontrophäe im Wohnkeller seines Hauses

in Hainburg. Übrigens, die Hainburger Naturfreunde Laufsektion veranstaltet, wie jedes Jahr, den DreiMuglLauf am Sylvester-Nachmittag. Da es dort meist auch sehr kalt ist, war das voriges Jahr die beste Vorbereitung für das Grönland-Abenteuer. Freu mich schon auf heuer und auf das Bier und die Gemüsesuppe danach!

**Robert Skocek**





# Quaack

Das vierten 24-Stunden-Schwimmen in der Parktherme Bad Radkersburg stellte sich wieder in den Dienst der guten Sache.

Das Wasser im 50-Meter-Becken der Parktherme Bad Radkersburg brodelte am Freitag und Samstag, als die Teilnehmer des vierten 24-Stunden-Schwimmens wieder ihre Bahnen zogen. Der Startschuss fiel am Freitag um 16 Uhr. Aber es ging nicht nur um die sportlichen Leistungen der Athleten, denn die Parktherme Bad Radkersburg unterstützt "Licht ins Dunkel" mit einem Beitrag von 10 Cent pro geschwommener Länge.

Insgesamt 140.103 Längen schafften die 108 Einzelschwimmer und 81 Staffeln beim 24-Stunden-Schwimmen in Bad Radkersburg. Diese 7005 Kilometer im Becken ergaben 14.010 Euro, die für "Licht ins Dunkel" gespendet werden.

Die Sieger,

Herren:

Mauro Giaconia 69,5 km

Damen:

Caroline Rakowitz 61,7 km

Staffeln:

Askö Enns 105,3 km



## SCHWIMMEN / Fünf Ausdauersportler aus dem Bezirk Bruck an der Leitha schwammen für einen guten Zweck. 24 Stunden Dauerbelastung

Sinnvolle „Plagerei“. Wie im Vorjahr nahmen auch heuer fünf Ausdauersportler aus dem Bezirk Bruck am 24-Stunden-Chaity Schwimmwettbewerb teil.

Robert Lang (Bruck), Michael Gumpinger (Bruck), Robert Skoczek (Bad Deutsch Altenburg), Franz Taferner (Göttlesbrunn) und Christoph Gesperger (Regelsbrunn) bildeten eine von insgesamt 80 Staffeln.

„Bei derartigen Extrembewerben ist die Überwindung der Müdigkeit, vor allem in den Nachtstunden, die größte Herausforderung“, weiß Gesperger.

Alle fünf wiederholten den Erfolg vom letzten Jahr und absolvierten 1556 Längen (je 50m), entspricht 79 Kilometern und Platz 18 in der Wertung. Für jede Länge gingen 10 Cent an „Licht ins Dunkel“.



Große Freude. Die Müdigkeit war aufgrund der erschwommenen Spende für „Licht ins Dunkel“ schnell verfliegen. Franz Taferner und Christoph Gesperger freuten sich über die zurückgelegte Distanz von 79 Kilometern. FOTO: ZVG





# EHRUNGEN

## Burgenländische Landesmeisterschaften 2008

<b>Kurz-Duathlon, Parndorf, 25.05.2008</b>		
Herren Landesmeister		
1	Wrzaczek Stefan	UTT B
2	Fuhmann Rainer	LTC Seewinkel
3	Anscheringer Christian	HSV Enermed Triteam
Herren Masters		
1	Braunger Christian	HSV Enermed Triteam
2	Blümel Matthias	UTT B
3	Satke Robert	HSV Enermed Triteam
Damen Landesmeisterin		
1	Bruckner Kathrin	LTC Seewinkel
2	Hover Nicole	UTT B
3	Amtmann Hermine	HSV Enermed Triteam
Damen Masters		
1	Amtmann Hermine	HSV Enermed Triteam
<b>Cross-Duathlon, Aschau, 14.06.2008</b>		
Herren Landesmeister		
1	Holzer Edi	Triathlon Aschau
2	Varga Stephan	Triathlon Aschau
3	Hofstätter Uwe	Triathlon Aschau
Herren Masters		
1	Nagl Norbert	UTT B
Damen Landesmeisterin		
1	Stöttner Magdalena	Triathlon Aschau
<b>Sprint-Triathlon, Lockenhaus, 02.08.2008</b>		
Herren Landesmeister		
1	Kleini Martin	HSV Enermed Triteam
2	Freißmuth Michael	Red Hot Chili
3	Weigl Markus	LTC Seewinkel
Herren Masters		
1	Nagl Norbert	UTT B
2	Huber Manfred	Jussi Jennersdorf
3	Pommer Peter	Jussi Jennersdorf
Damen Landesmeisterin		
1	Greipel Sabine	RMC Pannonia
2	Pauer Gabriele	LMB
3	Bruckner Kathrin	LTC Seewinkel
Damen Masters		
1	Greipel Sabine	RMC Pannonia
2	Pauer Gabriele	LMB

<b>Kurz-Triathlon, Neufeld, 22.06.2008</b>		
Herren Landesmeister		
1	Weigl Markus	LTC Seewinkel
2	Rohaczek Gerald	UTT B
3	Anscheringer Christian	HSV Enermed Triteam
Herren Masters		
1	Rohaczek Gerald	UTT B
2	Sloboda Walter	LTC Seewinkel
3	Blümel Matthias	UTT B
Damen Landesmeisterin		
1	Bruckner Kathrin	LTC Seewinkel
2	Hover Nicole	UTT B
3	Krekel-Klapper Nicole	UTT B
Damen Masters		
1	Autherit Anneliese	HSV Enermed Triteam
2	Bartels Nicole	UTT B
3	Stampf Monika	UTT B
<b>Triple Sprinttriathlon, Seewinkel, 09.08.2008</b>		
Herren Landesmeister		
1	Kornhofer Max	LTC Seewinkel
2	Weigl Markus	LTC Seewinkel
3	Nagl Norbert	UTT B
Herren Masters		
1	Nagl Norbert	UTT B
2	Frühauf Franz	HSV Enermed Triteam
Damen Landesmeisterin		
1	Tengler Karin	??
2	Krekel-Klapper Nicole	UTT B
Damen Masters		
1	Autherit Anneliese	HSV Enermed Triteam
<b>1/2-Triathlon-Distanz, Königsdorf, 07.09.2008</b>		
Herren Landesmeister		
1	Rainer Fuhmann	LTC Seewinkel
2	Anscheringer Christian	HSV Enermed Triteam
3	Huber Manfred	TRI JUSSI Jennersdorf
Herren Masters		
1	Pommer Peter	TRI JUSSI Jennersdorf
2	Kustor Wolfgang	UTT B
3	Stifter Walter	UTT B
Damen Landesmeisterin		
1	Hover Nicole	UTT B
2	Krekel-Klapper Nicole	UTT B
3	Kroyer Ursula	UTT B
<b>Triathlon Lang, Podersdorf, 30.08.2008</b>		
Herren Landesmeister		
1	Fuhmann Rainer	LTC Seewinkel
2	Rohaczek Gerald	UTT B
3	Moser Michael	TRI Team Pötsching
Herren Masters		
1	Rohaczek Gerald	UTT B
2	Skocek Robert	LTC Seewinkel
3	Wendelin Lothar	Tri Team Parndorf
Damen Landesmeisterin		
1	Autherit Anneliese	HSV Enermed Triteam
Damen Masters		
1	Autherit Anneliese	HSV Enermed Triteam

<b>Events 2009 im Burgenland: MEISTERSCHAFTEN</b>			
25.04.2009	Jennersdorf	DUA-Sprint	BGLM-Sprint
21.05.2009	Parndorf	DUA-Kurz	BGLM-Kurz
06.06.2009	Aschau	Cross-DUA	BGLM-Cross
13.06.2009	Pötsching	Kinder-	-
13.06.2009	Seewinkel	Triple-Tri	BGLM-Triple
21.06.2009	TRI-Neufeld	TRI-Sprint	BGLM-Sprint
21.06.2009	TRI-Neufeld	TRI-Kurz	BGLM-Kurz
29.08.2009	Podersdorf	Tri-Mittel	
29.08.2009	Podersdorf	Tri-Long	OM-Long/ BGLM
30.08.2009	Breitenbrunn	Ladies-Tri	-
05.09.2009	Königsdorf	TRI-Sprint	-
05.09.2009	Königsdorf	TRI-1/2-Long	BGLM-Halb



www.ltc-seewinkel.at

LTC 

SEEWINKEL

am Start

2008

