

10.10.2009 IRONMAN TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIP | 3,8 km SWIM - 180 km BIKE - 42 km RUN

Finishtime: 10:35 h
Beste Österreicherin
4. Rang Altersklasse
Beste Europäerin Altersklasse
59. Damengesamtrang

IRONMAN WM HAWAII 2009

Michaela Rudolf



Ironman Triathlon World Championship 2009

Es war das härteste Rennen das ich jemals bestritten habe. Ich habe während des Rennens sehr viel durchgemacht und hab hart an meine Grenzen gehen müssen. Aber wenn man dann auf der Zielgerade die Worte von Mike Railey hört: „You are an Ironman“ und die vielen Anfeuerungen der Zuschauer sieht, dann vergisst man viele der Schmerzen.

Meine mentale Stärke und mein Durchhaltevermögen und natürlich alle Freunde zu Hause, wo ich gewusst habe, dass sie teilweise live dabei sind und mir die Daumen drücken und natürlich meine Betreuer hier vor Ort, haben mir geholfen dieses Rennen möglichst gut zu finishen. Danke an alle meine Sponsoren, Freunde und Unterstützer!

Michaela Rudolf



SIEGEREHRUNG

IRONMAN WM HAWAII

Altersklasse 35-39

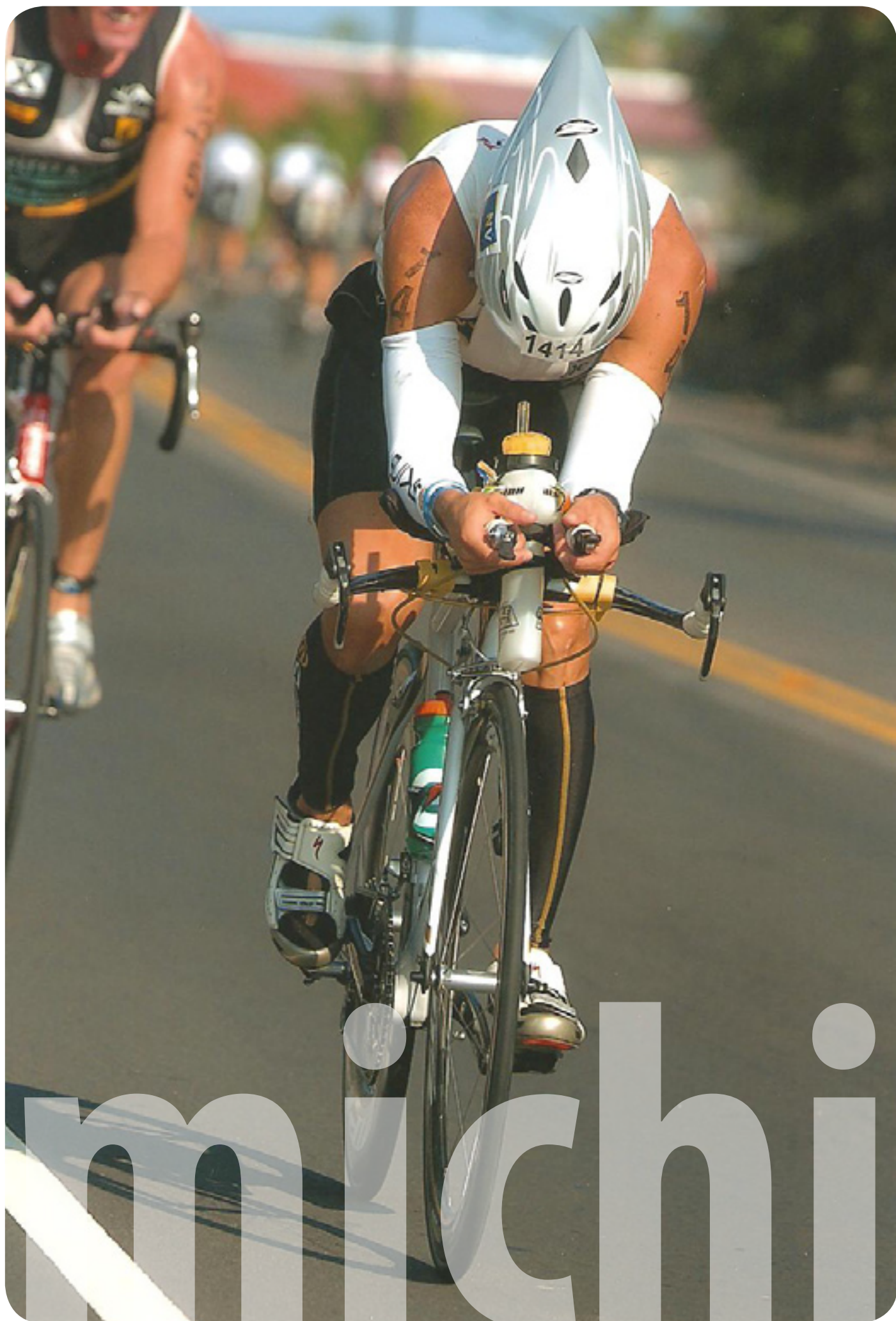
Finishtime: 10:35 h
Beste Österreicherin
4. Rang Altersklasse
Beste Europäerin Altersklasse
59. Damengesamtrang

















WORLD CHAMPIONSHIP







PRESSEBERICHTE

IRONMAN WM HAWAII

Kailua Kona 10.10.2009

KURZ NOTIERT

MOTORSPORT

Versöhnlich. Nach der anfangs etwas verkorksten Saison verabschiedete sich der Kastener Dietmar Lackinger mit einem versöhnlichen Resultat aus der diesjährigen, äußerst heiß umkämpften, BMW 325 Challenge: Im Training noch knapp geschlagen vom Tiroler Josef Unterholzner ging Dietmar äußerst motiviert in den ersten Rennlauf: „Der Gesamtsieg ist dieses Jahr leider nicht mehr zu holen. Nach meinem Sieg auf dem Salzburgring möchte ich aber noch einmal zeigen wer der schnellste Mann im 325er ist“. Lackinger ließ sich vom anfänglichen Tohuwabohu nicht irritieren, bremste den Tiroler Konkurrenten eingangs der zweiten Runde in einem sauberen Manöver aus und ließ nichts mehr anbrennen.

BADMINTON

Stark. Bei den Cyprus International (Turnier der Europasserie) trumpte der St. Pöltner Roman Zirnwald auf. Gleich zweimal konnte er sich in Nikosia den Semifinaleinzug sichern. Im Mixed-Bewerb gelang ihm das Kunststück mit seiner Nationalteampartnerin Simone Prutsch und im Herrendoppel mit seinem Klubkollegen vom ASV Pressbaum

Völlig überhitzt ins Ziel

TRIATHLON / Michaela Rudolf aus Pyhra war bei der WM auf Hawaii als Vierte ihres Alters erneut schnellste Österreicherin.

VON CLAUDIUS STUMPFER

Michaela Rudolf hat am Samstag in Kona auf Hawaii bei der Ironman-WM einen Stockerlplatz in der hart umkämpften Altersklasse W 35 denkbar knapp verpasst. Die Athletin aus Pyhra wurde mit der Gesamtzeit von 10:35:46 Stunden wie schon im Vorjahr Vierte, verpasste Bronze heuer aber nur um eine Minute und Silber um drei Minuten. In der Frauengesamtwertung belegte Rudolf den 59. Platz. Die vollberufstätige Lehrerin (gegen

53 Vollprofis) benötigte für die 3,8-km-Schwimmen 1:12:47 Stunden, für die 180-km-Radstrecke 5:36:47 Stunden und für den abschließenden Marathonlauf 3:40:29 Stunden.

Ohne Getränkehalterung war Rennen eine Tortur

„Dieses Rennen war das Härteste, das ich bis jetzt in meiner Sportlerkarriere absolviert habe, es war auch die Tage davor schon um einiges heißer als im letzten Jahr“, schildert Rudolf die Bedingungen. Ausgerechnet bei ihrer

Spezialdisziplin, dem Laufen, hatte sie heuer die größten Probleme. Nach einem fantastischen Schwimmen (sechs Minuten schneller als im Vorjahr auch dank des sehr ruhigen Meeres) war sie schon beim Radfahren extrem ins Schwitzen gekommen. Rudolf hatte die Halterung fürs Getränk verloren, sodass sie bei der Labe immer nur eine Flasche mitnehmen konnte.

„Langsam fing mein Kopf unterm Helm zu kochen an“, bekam sie auch Kopfweh. Trotz extremer Bedingungen verbesserte Rudolf aber ihre Radzeit um fast vier Minuten. Durch die Überhitzung kam sie aber mit Puls 160 auf die Laufstrecke. „Nur die Gedanken an die Fans und meine drei Betreuer an der Strecke verhinderten, dass ich erstmals in meiner Karriere aufgab“, erzählt die Ausdauer-sportlerin. Mit der Info besaß

Rudolf am Weg nach Hawaii

TRIATHLON / Mehr als einhundert Fans verabschiedeten Michaela Rudolf am Dienstag im Gebäude der TKF in Pyhra und wünschten für das WM-Abenteuer auf Hawaii viel Erfolg.

In Vorträgen plauderten Dr. Heribert Waitzer und Trainer Norbert König Rudolfs Fitnesswerte aus. Pyhras Bürgermeister Werner Schmitzer und St. Pöltens Sportstadtrat Martin Fuhs versprachen Rudolf am Samstag fest die Daumen zu drücken.



Unterstützer. Heinz Kreihansel (ASKÖ Hainfeld), Thomas De Icco (Pizzeria Markersdorf), Ferdinand Krug (Notar in St. Pölten und Wilhelmsburg), Josef Figl (IVECO Mercedes Figl), Anton Foidl (TKF in Pyhra), Dr. Peter Urbanek (Rechtsanwalt St. Pölten). FOTO: STUMPFER

NÖN PRÄSENTIERT

Faszination Triathlon

Dienstag, 29. September, Beginn: 19.30 Uhr

Die Referenten: Michaela Rudolf (Triathletin) „Macht dieser Wahrsinn Spaß?“, Norbert König (Triathlontrainer) „Trainingsplan: Nur etwas für Streber?“, Heribert Waitzer (Sportmediziner) „Wo liegen die Grenzen menschl. Leistungsfähigkeit?“, Christoph Schwarz (Ironman-Veranstalter) „Ironman – ein gutes Geschäft?“

Firma TKF (Tümmelhofstr. 2), Pyhra

Anmeldung: Tel. 0664 / 4352032, Eintritt: € 8,-

KURIER

MITTWOCH, 7. OKTOBER 2009

TRIATHLON

Ironman Hawaii – Zehn Monate lang hat sich Michaela Rudolf für den großen Tag vorbereitet. Neben ihrem Job als Lehrerin 20 bis 30 Stunden pro Woche trainiert, dann oft die Nächte durchgearbeitet. Am Samstag, um sieben Uhr in der Früh, ist es endlich so weit. Dann stürzt sie sich in den Pazifik, schwimmt 3,86 Kilometer durch die Bucht von Kailua-Kona, fährt 180 Kilometer mit dem Rad zwischen Stepp und Lavagestein und läuft anschließend einen Marathon über den vor Hitze flimmernden Highway.

Die Qualen haben einen Namen: Ironman Hawaii.

Seit 1978 wird der älteste, bekannteste und spektakulärste Triathlon auf Hawaii ausgetragen. Eine Teilnah-

Am Ziel – und doch erst am Start

me ist für viele das höchste der Gefühle. Damit die Organisatoren der Flut von Anmeldungen Herr werden können, müssen sich die Athleten seit zwei Jahrzehnten über einen von 23 Ironman-Wettkämpfen in aller



Ironwoman: Michaela Rudolf

Welt für Hawaii qualifizieren. Nur wenige erreichen ihr Lebensziel.

Michaela Rudolf gelang die Qualifikation in Klagenfurt, wo sie als siebente Frau – und beste Amateurin – im Ziel ankam. „Die Anspannung vor dem Rennen ist schon sehr groß“, sagt die 37-jährige Niederösterreicherin. „Aber jetzt sehne ich den Start herbei, die Vorbereitungszeit war schon sehr lang.“ Die Form sollte jedenfalls passen, ihren letzten Bewerb, den Trimotion Saalfelden, hat die 1,67 Meter große Frau gewonnen. „Doch hier herrschen andere Gesetze“, sagt sie. „Die Radstrecke ist hügelig und windanfällig. Und auch auf

der Laufstrecke musst du mental sehr stark sein. Aber nach der 30-stündigen Anreise finde ich mich hier schon recht gut zurecht. An die enorme Hitze muss ich mich noch ein bisschen gewöhnen.“

Hohe Ziele Schon im Vorjahr war sie auf Hawaii am Start, sie wurde beste Österreicherin und Vierte in ihrer Altersklasse (35–39). Ein Ziel, das sie sich auch für Samstag gesteckt hat. Doch Ergebnisse allein zählen nicht: „Durch die Leistungen steigere ich mein Selbstvertrauen. Triathlon ist für mich eine Lebensphilosophie.“ – Florian Plavec

INTERNET
www.michaelarudolf.at

Bezirks
Blätter

Lokalsport

Sportredaktion: Heinz Lackner, st-poelten.red@bezirksblaetter.com

Bezirksblatt Nr. 41, 07. Oktober 2009 45



Zweiter Anlauf auf Vulkaninsel

Michaela Rudolf ist beim Ironman auf Hawaii eine von 4 Österreicherinnen

Gleich beim ersten Ironman in Kärnten 2008 schaffte Michaela Rudolf (LCU Pyhra) die Qualifikation für die WM auf Hawaii. Dort wurde sie Vierte in ihrer Altersklasse und auch beste Österreicherin.

PYHRA. Am vergangenen Samstag flog die Lehrerin an der Fachschule für Sozialberufe in Langenlois via Frankfurt nach Hawaii. Begleitet von ihrem Freund Andreas sowie Peter und Liselotte Küttner, Obfrau der Union Pyhra, die die Athletin auf der Insel Big Island in Kona betreuen. 3,8 km Schwimmen im offenen Meer, 180 km Rad fahren bei

drückender Hitze und 42,2 km Laufen auf brennend heißem Asphalt warten auf die Niederösterreicherin. „Auf dieser Vulkaninsel sind die Verhältnisse noch viel extremer als bei irgend einem anderen Ironman“, weiß Rudolf, die mit Startnummer 1414 und mit 48 anderen Österreichern an den Start gehen wird. In der Klasse 35 bis 39 starten mit Michaela noch Nicole Christmann (1411), Elke Hinterberger (1399) und Margit Messinger-Walek (1401) drei weitere Österreicherinnen.

30 Stunden Training wöchentlich
2004 nahm Michaela Rudolf erstmals an der Triathlon Challenge in St. Pölten teil. Sie als Schwimm-

merin, Franziska Mayrhofer auf dem Rad und Andrea Schwallner nahm die Laufstrecke in Angriff. „Da haben wir auf Anhieb den Sieg geschafft“, erinnert sich die Englisch- und Sportlehrerin zurück. Jetzt trainiert sie mit Hawaii-„Fachmann“ Nobert König vor einem Wettkampf rund 30 Stunden wöchentlich. Dass diese sportliche Höchstleistung nicht zu einem finanziellen Flop wird, dafür sorgen NO Versicherung, Sparkasse NO Mitte West, Mercedes Figl, TKF - Foidl, Völker Personal, der ASKO und LCU Pyhra. Aber auch Notar Ferdinand Krug und Rechtsanwalt Dr. Peter Urbanek schießen Sponsorgelder zu.

Snowboard: Karl hat Olympiagold im Visier

WILHELMSBURG. Wieder in Landgraaf startet am kommenden Freitag die Weltcup-Saison für Benjamin Karl. Im Vorjahr gewann er dieses Hallen-Rennen. Heuer sind für den Weltmeister die Olympischen Spiele in Vancouver der sportliche Höhepunkt.



„Heiß“ auf Olympiasaison: Weltmeister Benny Karl. Foto: WSI



Verabschiedung von Michaela Rudolf und Freund Andreas durch Pyhras Bürgermeister Ing. Mag. Werner Schmitzer (li.). Foto: Privat

Kufen werden schon geschärft

Eishockey-Landesliga startet mit dem Derby in Krems

Mit Neuzugang Manuel Ratz, aber bei weitem nicht mit dem gesamten Eishockey-Kader, gewann UEHV-HAWKS gegen Praetorian Wien mit 2:0 (1:0, 0:0, 1:0). „Das Spiel war für uns eine erste Standortbestimmung“, meint Obmann Rudi Wallner. Trainer Martin Wallner hat sein Team auf den Gegner, der in der Wiener Liga spielt, gut eingestellt. Einziges Manko in dieser freund-

schaftlichen Begegnung: Die Torchancen wurden praktisch im Minutentakt vergeben. Manuel Scholler scheint auch heuer wieder der Rückhalt der St. Pöltner Verteidigung zu sein. Neuerwerb Manuel Ratz erzielte „sein“ Tor im ersten Drittel. Die Meisterschaft der Landesliga startet am Samstag, 7. November (19.30), mit dem Auswärtsspiel in Krems gegen die Eagles II.

Stocksportanlage wird saniert

Landesrätin Dr. Petra Bohuslav sagte Förderungen zu

Das kommende Jahr wird für den 1. EV Sparkasse Stattersdorf ein Meilenstein in der Vereinsgeschichte: Vom 17. bis 21. Juni werden die Stocksportbewerbe auf der vereins eigenen Anlage ausgetragen. Bereits jetzt trainieren die Sportler mit ihrer Betreuerin Heidemarie Müller von Betreutes Wohnen in St. Pölten und Trainer Peter Chwatal auf der bereits 35 Jahre alten Sportanlage. „Das Land NO fördert die Errichtung moderner Sportstätten, weil

sie die Basis für den Erfolg sind und zudem Unterstützung für die ehrenamtlichen Funktionäre bedeuten“ unterstreicht Sport-Landesrätin Dr. Petra Bohuslav. Konkret geht es darum, die Asphaltdecke zu erneuern, eine gute Beleuchtung zu installieren und das teilweise undichte Dach zu erneuern. Die Gesamtkosten liegen bei etwa 60.000 Euro. Neben der Eigenleistung durch den Klub wird das Land und die Stadt ihren Beitrag dazu leisten.



Bereit für die Special Olympics: Harald Königer, Bettina Weidinger, LR. Dr. Petra Bohuslav, Heidemarie Müller, Hermann Weidinger, Peter Chwatal und Karl Baumgartner

Foto: Harald

Lokalsport

Bezirksbl. 14. Oktober 2009



Zwei Kunstturner vom NÖ Leistungszentrum St. Pölten sind bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften in Innsbruck vom 20. bis 22. Dezember mit dabei: Jakob Minard (ATUS Rosenau) und Magomed Abuev (UNION St. Pölten). Minard holte sich den Landesmeistertitel an den Geräten Ringe, Sprung, Barren und Reck. Für Abuev gab es Gold im Bodenturnen und am Pauschpferd. Aus der Sicht St. Pöltens erfreulich: Arbi Altemirliw, Mark Hübner und Hasan Sarachmetov belegten in der Leistungsklasse 1 (Kür) die ersten drei Plätze und Magomed Khasimikow erreichte in der gleichen Klasse (Pflicht) Rang sieben.

Foto: WGB

> Wochenenddienste

Ärztendienstleistungen vom 17. und 18. Oktober 2009

Bezirk St. Pölten Land-Nord
St. Pölten Stadt: Dr. Peter Hore
St. Pölten, Tel. 02742/353500.

Bezirk St. Pölten Süd: Dr. Ingo
ke, St. Pölten, Tel. 02742/353205.

Pyhra, Pottenbrunn: Dr. Josef
cher, Pyhra, Tel. 02745/2200.

Böheimkirchen, Kasten, Stöck
Michelbach, Kirchstetten: Dr. R.
Burg, Kirchstetten, Tel. 02743/820

Wilhelmsburg, St. Georg
Dr. Erwin Weber, Wilhelmsburg
02746/3746.

Ober-Grafendorf, Hofstetten
nau, Weinburg: Dr. Eduard Zelle
stetten/Grünau, Tel. 02723/2939.

Herzogenburg, Inzersdorf
zersdorf: Dr. Hans-Gerhard S.
Herzogenburg, Tel. 02782/84920.

Karlstetten, Prinzersdorf, H.
bach, Markersdorf, Statze
Neidling, St. Margarethen

Slerning, Obritzberg, Ha
stein, Oberwölbling: 17.11.

Josef Thalhammer, Prinzersdo
02749/8300; 18.10.: Dr. Dietmar
Kleinbichler, Markersdorf-Haind
02749/50300.

Ärztendienstleistungen auch unter
02742/303 (ASB St. Pölten) &
141 (NÖ Ärztekammer).

10:35,46 Stunden zum Glück

PYHRA. Kona auf Hawaii „mag“ Michaela Rudolf. Auch bei ihrem zweiten WM-Antritt auf Big Island konnte die Lehrerin an der Fachschule für Sozialberufe in Langenlois die europäische Konkurrenz in ihrer Altersklasse (F35) hinter sich lassen. Mit 3,8 km Schwimmen (1:12,47 Stunden), 180 km Rad fahren (5:36,47) und 3:40,29 Stunden im Marathon kam sie als beste Österreicherin auch auf's Siegespodest. Denn, so Rudolf: „Auf Hawaii werden die ersten Pünf geehrt.“

Der „Ast“ kam bei der für den ULC Pyhra startenden Athletin im Radfahren. „Die Halterung für die Getränkeflasche hatte sich gelöst“, so die Niederösterreicherin. Sie konnte immer nur eine Flasche aus den Labestationen mitnehmen. Seriensiegerin Chrissie Wellington (GBR) knackte als einzige die 9-Stunden-Marke (8:53,02). Die Britin stellte einen neuen Weltrekord auf und gewann zum dritten Mal in Serie die Ironman-WM. Michaela Rudolf belegte den 59. Gesamtrang.



Als beste Österreicherin durch's Ziel: Michaela Rudolf. Foto: Privat

Weltcup 09 in Sölden – ein Skifest

Mit den BEZIRKSBLÄTTERN zum Skiweltcup-Opening nach Sölden!

Abseits der Skipiste bringt Wolfgang Ambros bei einer Massen-Karaoke mit seinem Skifahrerlied die Berggipfel zum Beben.

Der FIS Audi Weltcup Auftakt in Sölden ist für Fans und Athleten immer ein riesiges Skifest. Zu Beginn der Weltcup Saison trifft sich die „Skifamilie“ im Ötztal. Die Athleten, um nach einer gezielten Vorbereitungszeit erstmals die Karten aufzudecken und die Fans, um gemeinsam mit ihren Stars zu feiern. Die beiden Riesenslaloms für Damen und Herren zählen zu den anspruchsvollsten der gesamten Saison und wer in Sölden vorne mit dabei ist, hat einen Lauf, quasi eine Erfolgssaison, vor sich. Das wissen die Fahrer und die Trainer nur zu gut, auch wenn sie es so nicht sagen



Stehen am Ende wieder zwei Österreicherinnen am Podest? Foto: Lorenz

wollen, denn ganz vorne ist nur für wenige Platz. Für die Fans ist Sölden sowieso schon fixer Höhepunkt. Nirgendwo anders kann man so gut feiern wie in der Ötztaler Skimetropole. Rund 20.000 Besucher werden wiederum erwartet und da am darauffolgenden Montag österreichischer Staatsfeiertag ist, werden viele Fans das verlängerte Wochenende nutzen, um gleich die er-

sten Schwünge zu ziehen und dann mit Wolfgang Ambros auf der Ö3 Bühne am Gletscher die heimliche Nationalhymne zu zelebrieren. Dabei werden sie nicht alleine sein, denn einige Skiasse, die am 26. Oktober in Sölden zum Training bleiben, werden auf der Bühne richtig Gas geben und gemeinsam mit den Fans das Skifahrerlied hoffentlich lautstark zum besten geben. Werbung



Fans feiern die Stars!

Programm:
24.10. Riesentorlauf
25.10. Riesentorlauf
26.10. Gösser Skif
Wolfgang Ambros,
Karaoke und Meet
mit den Skistars.

> Zur Verlosung

Gewinnen Sie mit den B
blättern 20 x 2 Zweitag
ckets zum großen Weltc
ning in Sölden! Wie? Sc
Sie uns einfach eine E-M
Kenntwort „Weltcup-Auf
soelden2@regionalme
Bitte um Angabe von N
Adresse und Telefonnu
Der Rechtsweg sowie e
ablose sind ausgeschl
Einsendeschluss ist M
der 21. Oktober 2009.

MA

Woche 42/2009 **NÖN**

Völlig überhitzt ins Ziel

TRIATHLON / Michaela Rudolf aus Pyhra war bei der WM auf Hawaii als Vierte ihres Alters erneut schnellste Österreicherin.

VON CLAUDI STUMPFER

Michaela Rudolf hat am Samstag in Kona auf Hawaii bei der Ironman-WM einen Stockerlplatz in der hart umkämpften Altersklasse W 35 denkbar knapp verpasst. Die Athletin aus Pyhra wurde mit der Gesamtzeit von 10:35:46 Stunden wie schon im Vorjahr Vierte, verpasste Bronze heuer aber nur um eine Minute und Silber um drei Minuten. In der Frauengesamtwertung belegte Rudolf den 59. Platz. Die vollberufstätige Lehrerin (gegen

53 Vollprofis) benötigte für die 3,8-km-Schwimmen 1:12:47 Stunden, für die 180-km-Radstrecke 5:36:47 Stunden und für den abschließenden Marathonlauf 3:40:29 Stunden.

Ohne Getränkehalterung war Rennen eine Tortur

„Dieses Rennen war das Härteste, das ich bis jetzt in meiner Sportlerkarriere absolviert habe, es war auch die Tage davor schon um einiges heißer als im letzten Jahr“, schildert Rudolf die Bedingungen. Ausgerechnet bei ihrer

Spezialdisziplin, dem Laufen, hatte sie heuer die größten Probleme. Nach einem fantastischen Schwimmen (sechs Minuten schneller als im Vorjahr auch dank des sehr ruhigen Meeres) war sie schon beim Radfahren extrem ins Schwitzen gekommen. Rudolf hatte die Halterung fürs Getränk verloren, sodass sie bei der Labe immer nur eine Flasche mitnehmen konnte.

„Langsam fing mein Kopf unterm Helm zu kochen an“, bekam sie auch Kopfschmerz. Trotz extremer Bedingungen verbesserte Rudolf aber ihre Radzeit um fast vier Minuten. Durch die Überhitzung kam sie aber mit Puls 180 auf die Laufstrecke. „Nur die Gedanken an die Fans und meine drei Betreuer an der Strecke verhinderten, dass ich erstmals in meiner Karriere aufgab“, erzählt die Ausdauersportlerin. Mit der Info beste Österreicherin zu sein, mobilisierte sie dann letzte Kräfte. In ihrer Altersklasse hat sich Rudolf von Platz 28 nach dem Schwimmen auf Platz 7 nach dem Radfahren schließlich auf Platz Vier vorgearbeitet. Am Ende war sie sogar beste Europäerin in ihrer Altersklasse.



Erschöpft aber glücklich. Michaela Rudolf im Ziel bei der WM auf Hawaii mit Blumenkranz als Lohn.

FOTO: ZVG

10.10.2009 IRONMAN TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIP | 3,8 km SWIM - 180 km BIKE - 42 km RUN

**VIELEN DANK
ALLEN SPONSOREN
FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG**

