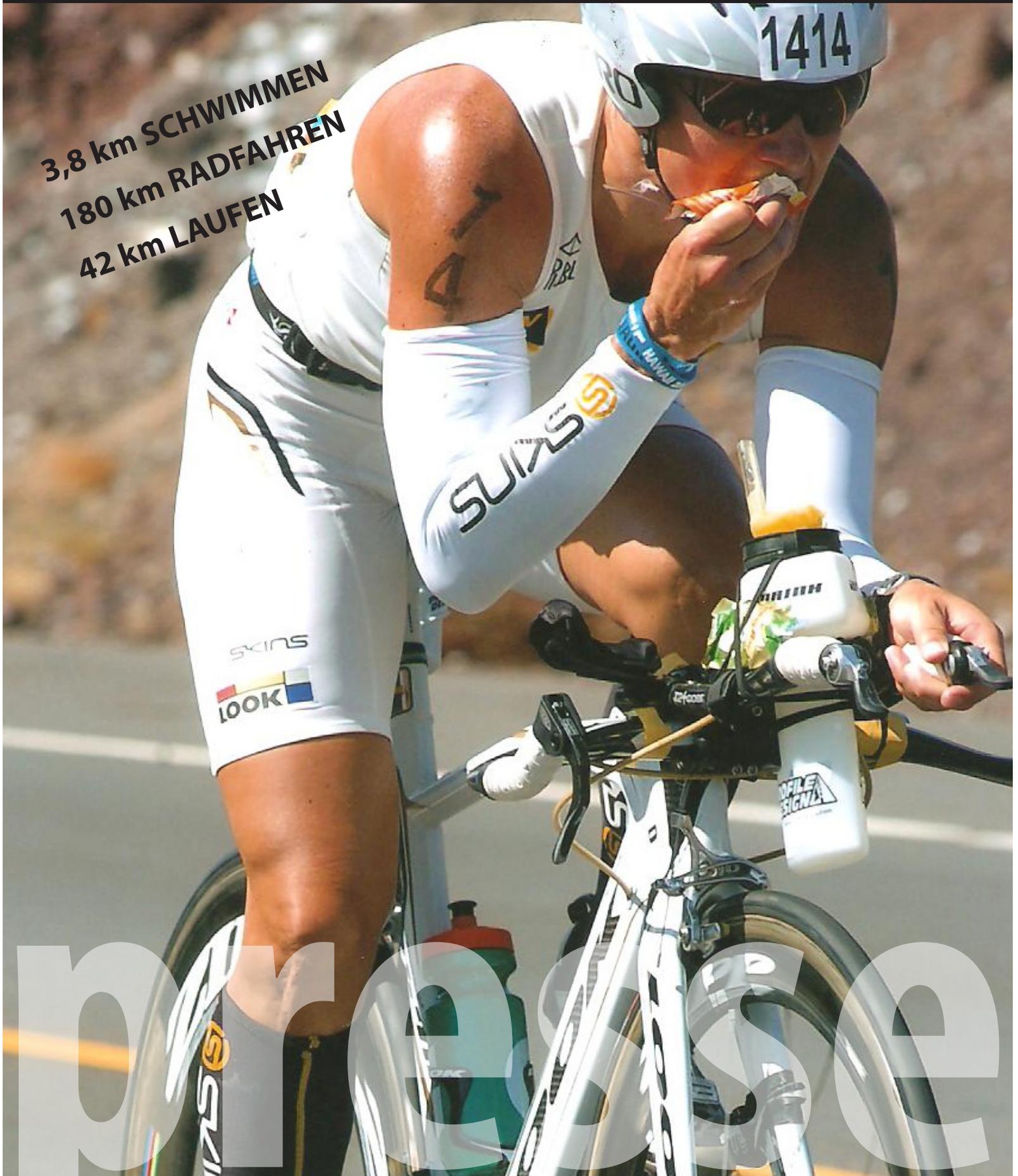


MICHI RUDOLF

Austrian IRONMAN Triathlete

3,8 km SCHWIMMEN
180 km RADFAHREN
42 km LAUFEN



PRESSEMAPPE



- **Persönliche Daten**
- **Triathlon Erfolge 2009**
- **Triathlon Erfolge 2008**
- **Rückblick 2009**
- **Ziele 2010**
- **Werbemöglichkeiten**
- **Berichterstattungen**
- **Sponsoren und Förderer**
- **Presseberichte**



PERSÖNLICHE DATEN

Name: Michaela Rudolf
Geboren: 28. Mai 1972 in Neunkirchen
Eltern: Johann und Gertraud Rudolf
Geschwister: Johann und Heidemarie
Beruf: Lehrerin an der Fachschule für Sozialberufe in 3550 Langenlois
Adresse: Fügergasse 13
3104 St. Pölten/Harland
AUSTRIA
Telefon: +43 (664) 4352032
E-Mail: rudolf.michaela@aon.at
Website: www.michaelarudolf.at
Größe: 167 cm
Gewicht: 58 kg
Familienstand: ledig, Lebensgefährtin Andreas Buchberger
Trainer: Norbert König



TRIATHLON ERFOLGE 2009

- Ironman WM Hawaii: beste Österreicherin, 4. Gesamtrang Agegroup, beste Europäerin Agegroup, 59. Frau gesamt in 10:35
- 1. Gesamtrang Damen ,Tri-motion (2/80/22 km)/Saalfelden
- 2. Gesamtrang Damen, 2. Rang W-Elite II , Olympischer Triathlon/Krems
- Klassensieg (W 35)Ironman Austria , somit Qualifikation für die WM auf Hawaii
2. beste Österreicherin und beste Amateurin, 7. Frau Gesamt, in 9:39:01, bester Laufsplit und zweitbesten Radsplit bei den Amateur/Damen
- 1. Rang Gesamt bei den Frauen, Olympischer Triathlon Langau/Waldviertel
- 1. Rang Gesamt bei den Frauen, Halfironman Linz
- Klassensieg (W 35) Ironman 70.3 in St.Pölten , 3. beste Österreicherin und 2. beste Amateurin, 16. Frau Gesamt
- 1. Rang (W-EK 2), Olympischer Triathlon/Obergrafendorf, 2. Rang Gesamt bei den Frauen



TRIATHLON ERFOLGE 2008

- Ironman WM Hawaii: beste Österreicherin, 4. Gesamtrang Agegroup, 56. Frau gesamt in 10:34
- Klassensieg (W 35) Ironman Austria , somit Qualifikation für die WM auf Hawaii, 2. beste Österreicherin und 2. beste Amateurin, 11. Frau Gesamt, in 9:44:23; bester Radsplit bei den Amateur/Frauen in 5:02:25
- Klassensieg (W 35) Ironman 70.3 in St.Pölten , 3. beste Österreicherin und 3. beste Amateurin, 12. Frau gesamt



RÜCKBLICK 2009

Seit Anfang 2008 werde ich von Profiritriathlet Norbert König trainiert und konnte bereits beim Ironman 70.3 eine enorme Leistungssteigerung feststellen. So verbesserte ich meine Zeit aus dem Jahr 2007 um 21 Minuten, gewann damit souverän meine Altersklasse und war auch im Gesamtfeld um einiges weiter vorne platziert.

Der Hauptbewerb war aber der Ironman Austria in Kärnten und auch hier konnte ich meine tolle Form abrufen und meine Leistung aus dem Jahr 2008 noch steigern. Wieder war es der Klassensieg und somit die Qualifikation für die Ironman WM auf Hawaii. Auch war ich mit dem 7. Rang im Gesamtfeld der Damen (beste Amateurin) weiter vorne platziert. Unter den besten 10 Damen zu sein machte mich sehr stolz.

Die WM auf Hawaii habe ich trotz schwerster Bedingungen wieder toll gemeistert, als beste Österreicherin und 4. in meiner Altersklasse bei dieser Weltmeisterschaft die Ziellinie zu überqueren, zeigte mir, was man mit Willensstärke alles schaffen kann. Somit endete das Sportjahr 2009 sehr erfolgreich für mich. Ich konnte bei fast allen Bewerben meine Zeiten und Platzierungen verbessern.

Ich bin bereits schon wieder in der Vorbereitungsphase für die Saison 2010, wofür ich mir wieder einiges vorgenommen habe.



HAWAII FINISH 2009



ZIELE 2010

Nachdem das Sportjahr 2009 sehr erfolgreich für mich war, habe ich mir auch für 2010 einiges vorgenommen.

Durch gezieltes Techniktraining beim Schwimmen und Optimierung meiner Radposition will ich noch einmal einen Sprung nach vorne machen. Ich möchte an meine Leistungen vom Ironman 70.3 und Ironman Austria anknüpfen und durch qualitativ besseres Training eine weitere Leistungssteigerung erreichen.

Ziel ist natürlich beim Ironman Austria wieder unter die besten 10 Damen zu kommen und einigen Profis davonzulaufen.



WERBEMÖGLICHKEITEN

Ich biete Werbemöglichkeiten durch Platzierung Ihres Logos oder Schriftzuges auf Bekleidung, Ausrüstung, Auto, Printmedien, Homepage, etc. an.

Ausrüstung

Anbringung Ihres Firmenlogos auf Wettkampfbekleidung, Trainingsbekleidung und Fahrrad

Internet

Platzierung Ihres Logos bzw. Schriftzuges inkl. Kontaktdaten und Verlinkung auf Ihre Homepage

Presse- und Fototermine

Werbung in Printmedien und TV-Übertragungen

Auto

Optimaler Werbeträger mit breiter Wirksamkeit aufgrund vieler zurückgelegter Kilometer zu den Wettkämpfen

Mundpropaganda

Wenn es darum geht, den Absatz zu steigern, ist Mundpropaganda unerreichbar.



BERICHTERSTATTUNGEN

In folgenden Printmedien erschienen Photos und Berichte:

MEDIEN: Zahlen und Fakten

NÖ Nachrichten

Auflage: 39.465
Reichweite: Niederösterreich
Erscheinungsweise: wöchentlich

OÖ Nachrichten

Reichweite: Oberösterreich
Erscheinungsweise: wöchentlich

Bezirksblatt

Auflage: 37.219
Reichweite: Niederösterreich
Erscheinungsweise: wöchentlich

Kleine Zeitung

Reichweite: Kärnten
Erscheinungsweise: täglich

Kronenzeitung

Auflage: 200.446
Reichweite: Niederösterreich
Erscheinungsweise: täglich

Kurier

Dienstag 15. Juli 2008
Reichweite: Niederösterreich
Erscheinungsweise: täglich

LAUFSPORT-Marathon

Auflage: 20.000
Reichweite: Österreich
Erscheinungsweise: 9 x jährlich

Finisher Triathlon Magazin

Auflage: 12.000
Reichweite: Österreich
Erscheinungsweise: 7 x jährlich

triathlon special

Auflage: 15.000
Reichweite: Österreich, Deutschland
Erscheinungsweise: 10 x jährlich

Tour Magazin

Reichweite : Ö, D, CH, GB, ..
Erscheinungsweise: 12 x jährlich

Kleinere lokale Printmedien...

SPONSOREN UND FÖRDERER

Einen großen Dank möchte ich meinen Hauptsponsoren, Materialsponsoren und Förderern aussprechen. Durch ihre Unterstützung ist so manches viel einfacher.



Landeshauptstadt St. Pölten

Rathausplatz 1
A-3100 St. Pölten
WEB: www.st-poelten.gv.at

Gemeinde Pyhra

Hauptstraße 13
A-3143 Pyhra
Tel.: +43 (2745) 2208
FAX: +43 (2745) 2860
WEB: www.pyhra.at

Gemeinde Zöbern

Dr. Altrichter Str. 14
A-2871 Zöbern
Tel.: +43 (2642) 8777-13
Fax: +43 (2642) 8777-19
WEB: www.zoebnern.at

Sportunion NÖ

Dr.-Adolf-Schärf-Straße 25
A-3100 St. Pölten
Tel.: +43 (2742) 205
Fax.: +43 (2742) 205-18
E-mail: office.noe@sportunion.at
WEB: <http://noe.sportunion.at>

Mag. Ferdinand Krug

Obere Hauptstr. 12
A-3150 Wilhelmsburg
Tel.: +43 (2746) 2577
Fax: +43 (2746) 2577-15

Schlögl Holzbau

Dr. Carl Kupelwieser-Straße 22
A-3143 Pyhra
Tel.: +43 (2745) 2202-0
Fax: +43 (2745) 2202-5
E-Mail: schloegl.holzbau@netway.at

Dr. Peter Urbanek

Kremser Gasse 4/2
A-3100 St. Pölten
Tel.: +43 (2742) 351550
Fax: +43 (2742) 351550-5
E-Mail: office.st.poelten@ulsr.at
WEB: www.recht-erfolgreich.at

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 Kroihansel (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 Wahnsinn 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 / 4352632, 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 Steppe und Lavagestein und läuft anschließend einen Marathon über den vor Hitze flimmern den 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 Flavec

INTERNET
www.michaelarudolf.at

Bezirksblätter 14. Oktober 2009
11 PL



Zwei Kunstturner vom NÖ Leistungszentrum St. Pölten sind bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften in Innsbruck vom 20. bis 22. Dezember mit dabei: Jakob Minhard (ATUS Rosenau) und Magomed Abuev (UNION St. Pölten). Minhard 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 Altemiriow, Mark Hübner und Hasan Sarachmetov belegten in der Leistungsklasse 1 (Kb) die ersten drei Plätze und Magomed Khasimikow erreichte in der gleichen Klasse (Pflicht) Rang sieben. Foto: W&L

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 Fünf 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 nützen, um gleich die ersten 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

Werbung

Lokalsport

> Wochenenddienste

Ärztendienste vom 17. und 18. Oktober 2009

Bezirk St. Pölten Land-Nord
St. Pölten Stadt: DDr. Peter Hone
St. Pölten, Tel. 02742/353500.
Bezirk St. Pölten Süd: Dr. Ingo
Kotz, St. Pölten, Tel. 02742/353205.
Pyhra, Pötlbrunn: Dr. Josef
Cher, Pyhra, Tel. 02745/2200.
Böhmelkirchen, Kasten, Stöber
Michelbach, Kirchstetten: Dr. R.
Burg, Kirchstetten, Tel. 02743/828
Wilhelmsburg, St. Georg
Dr. Erwin Weber, Wilhelmsburg
02746/3746.
Ober-Grafendorf, Hofstetten
nau, Weinburg: Dr. Eduard Zell
stetten/Grünau, Tel. 02723/2999.
Herzogenburg, Inzersdorf
zersdorf: Dr. Hans-Gerhard S.
Herzogenburg, Tel. 02782/84920.
Karlstetten, Prinzersdorf, H
bach, Markersdorf, Statze
Neidling, St. Margarethen
Sierning, Obritzberg, Mar
stein, Oberwölling: 17.11
Josef Thalhammer, Prinzersdorf
02749/8300; 18.10.: Dr. Dietmar
Kleinbichler, Markersdorf-Haind
02749/50300.
Ärzte-Norddienste auch unter
02742/503 (ASBO St. Pölten) +
141 (NÖ Ärztekammer).



Fans feiern die Stars!

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

> Zur Verlosung

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

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 voll berufstätige 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 Kopfweg. 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 warsie sogar beste Europäerin in ihrer Altersklasse.



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

FOTO: ZVG

HANDBALL
spezial

Tullns Europacup-Erfolge der letzten Saison – man erreichte das Viertelfinale im Cupsiegerbewerb – fordern ihren Tribut. „Wir können uns nicht aus dem Fenster hinauslehnen“, gibt Obmann Helmut Haas zu. Einsparungen von rund 20 Prozent (die auch zu den Abgängen von Vizvary, Frey und Horvath führten) hatten auch auf die Trainersuche Auswirkungen. Mit dem Kroaten Borivoj Gacsa wurde nicht nur ein „No-Name“ ver-

Tribut für die Euro-Erfolge

pflichtet, sondern auch ein Coach, der im Männerbereich wenig Erfahrung mitbringt. Abgesehen von sechs Jahren bei den Junioren der Wiener Auswahl beschränkte sich seine Tätigkeit auf ein einjähriges Gastspiel in Lustenau, das mit dem Aufstieg in die Bundesliga endete. Zuletzt coachte er die Maroltinger Damen in der WHA.

Gacsa“, so Haas, „hat als einziger eingewilligt, Kampfmannschaft und Unter-21 zu trainieren.“ Und zu seinem Engagement ist es nur deshalb gekommen, weil der deutsche Wunschkandidat Hartmut Mayerhoffer in letzter Sekunde aus familiären Gründen absagte.

Die einzige Neuerwerbung, der Slowake Jozef Bizanik, für den Gänserndorf keine Verwendung mehr hatte, wird der einzige Legionär sein. „Der Trainer hat die Aufgabe, die Jungen heranzuziehen“, erklärt Haas. Zumindest die Zugpferde Werner Möstl und Stefan Hatzberger (als Spieler) galoppierten nicht davon...

Christian Pollak



Foto: Bohem, Getty



Nach 9:44:26 Stunden konnte Michaela Rudolf (li.) noch immer lachen, als Lohn wartet die Ironman-WM. Alex Frühwirth (o.) holte ebenfalls Platz elf.

Keine Spur von Leiden – also glei' nach Hawaii

Als zweitbeste Österreicherin schnappte sich Michaela Rudolf in Klagenfurt ein Ticket für die Ironman-WM – Alex Frühwirth verpasste das Ticket knapp

Fast einen halben Tag lang hieß es durchhalten – erst 3,8 Kilometer im Wasser, dann 180 Kilometer auf dem Rad und schließlich 42,195 Kilometer im Laufschrift. Exakt 9:44:26 Stunden war Michaela Rudolf beim Ironman Austria in Kärnten unterwegs. „Michaela wer?“, werden sich einige beim Studieren der Ergebnisliste die Augen gerieben haben. Als starke Elfte und damit zweitbeste Österreicherin ist die Pädagogin aus Phyra nämlich aufgefallen – bei ihrem ersten „echten“ Ironman! Über die Halbdistanz hatte sie schon in Saalfelden und St. Pölten aufgezeigt, 2007 und 2008 auch das Ticket für die WM in Florida gelöst. Doch auch auf der

Langdistanz überzeugte sie: „Die Stimmung durch die vielen Fans hat mich mitgerissen“, erzählt die 36-Jährige vergnügt, „ich hab mich immer total wohlgefühlt.“ Nicht einmal ein Unwetter auf der Laufstrecke konnte daran etwas ändern: „Dass ich den Marathon unter 3:30 Stunden schaffe, hat nicht einmal mein Trainer geglaubt.“ 3:23:50 Stunden sind's geworden.

Der Lohn für 20 bis 25 Stunden wöchentliches Training: Als Siegerin der Altersklasse über 35 Jahre schnappte sich Michaela ein Ticket für die Ironman-WM auf Hawaii. Die steigt am 11. Oktober, mitten in der Schulzeit – ein Pro-

blem, Frau Lehrerin? „Nein. Meine Direktorin hat mich gleich nach dem Klagenfurt-Triathlon angerufen und mir gratuliert. Da hab ich ihr gesagt, dass ich meinen Urlaub verschieben muss.“ Obwohl: Echter Urlaub wird das keiner...

Denn dass Ironman Leiden heißt, davon kann auch Alex Frühwirth ein Lied singen: Der Routinier aus Kirchberg/Wild wurde in Klagenfurt ebenfalls Elfter, verpasste aber das Ticket auf die Trauminsel nur um 36 Sekunden! „Beim Laufen hatte ich nach sieben Kilometern einen Einbruch“, verrät der Biobauer. Da half es auch nichts, dass „ich die letzten Kilometer wie die Sau gelaufen bin.“

Stefan Burgstaller

noe.sport@kronenzeitung.at

MITGLIEDER

TRIATHLON / Michaela Rudolf lieferte beim Ironman die Topsensation und blieb sogar unter zehn Stunden.

Tickets nach Hawaii sind nun gesichert

VON HERRBERT HOFER

Die Bewerbe, 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 km Radfahren mit 1.800 Höhenmetern und abschließend 42,2 Kilometer Laufen - das ist die Herausforderung, die es bei einem IronMan zu bewältigen gilt.

Michaela Rudolf aus Pyhra wurde bei den Damen in einem Weltklassefeld gesamt Elfte, sie war dabei zweitbeste Österreicherin sowie Siegerin ihrer Altersklasse. Das bedeutet für Michaela Rudolf die Qualifikation für den legendären Ironman auf Hawaii im Oktober.

Unerwartet kam der Erfolg von Rudolf, die bei ihrem allerersten Antreten bei einem Ironman mit 9:44:26 Stunden deutlich unter der zehn-Stunden-Marke blieb.

„Sie hat die Laufstrecke wie ein Uhrwerk heruntergespült“, konnte Florian Aigner die Leistung seines Schützlings kaum fassen. Der Präsident des LCJ Pyhra war als persönlicher Betreuer Rudolfs vor Ort.

Die 36-jährige Pädagogin hatte sich auf ihr Ironmandebüt gewissenhaft vorbereitet. Mit einer Schwimmzeit von 1:07 Stunden für 3,8 Kilometer im Würthersee gelang die erste

Distanz nach Maß. Die 180 Kilometer am Rennrad konnten das in Hochform fahrende Ausnahmetalent nicht aufhalten - Fahrzeit 5:02 Stunden.

Der abschließende Marathon wurde für „Iron-Michi“ zum Triumph. Auch einen Wolkenbruch steckte sie locker weg und ging mit einer Marathonlaufzeit von 3:23:50 über die Ziellinie.

Ternitzer Abordnung finishte geschlossen

Der ATSV TRI Ternitz nahm mit neun Athleten (Karl Bauer, Christian Brensberger, Martin Geisnek, Christian Klee, Helmut Preiner, Herbert Pechill, Hans Stuchlik, Gernot Wassertheurer und Fritz Schwarz) teil.

Nicht einmal die Wetterkapriolen stoppen einen Ironman. Beim Schwimmbewerb zeigte Bauer seine Stärke und stieg als Erster des ATSV Teams aus dem See. Dann ging es Schlag auf Schlag, nach 1:06,02 Stunden war auch der letzte der Ternitzer Athleten aus dem Wasser und am Weg zur Radstrecke.

Auch hier drückte Bauer gewaltig auf die Tube und absolvierte die Radstrecke in 5:13,13 Stunden. Geisnek beendete den Radkurs in 5:20,28 Stunden und Brensberger legte als Rookie mit 5:28 Stunden auch einen gewaltigen Radsplit hin.

Beim abschließenden Marathon änderte sich diese Reihenfolge dann noch etwas - Fritz Schwarz überholte Läufer um Läufer und konnte mit einer Marathonzeit von 3:41:54 Stunden als Schnellster der ATSV Triathleten finishen. Er belegte den 62. Platz der M-45.

Übrigens musste keiner der Ternitzer diesen extremen Bewerb frühzeitig beenden.



Top. Fritz Schwarz belegte den 62. Platz der M-45. FOTO: ZV8

ERGEBNISSE

M-30

193. Karl Bauer	11:02,14
275. Christian Klee	12:24,08
332. Gernot Wassertheurer	15:58,20
302. Hans-Jürgen Stuchlik	12:58,23

M-40

145. Christian Brensberger	10:45,01
275. Martin Geisnek	11:35,46

M-45

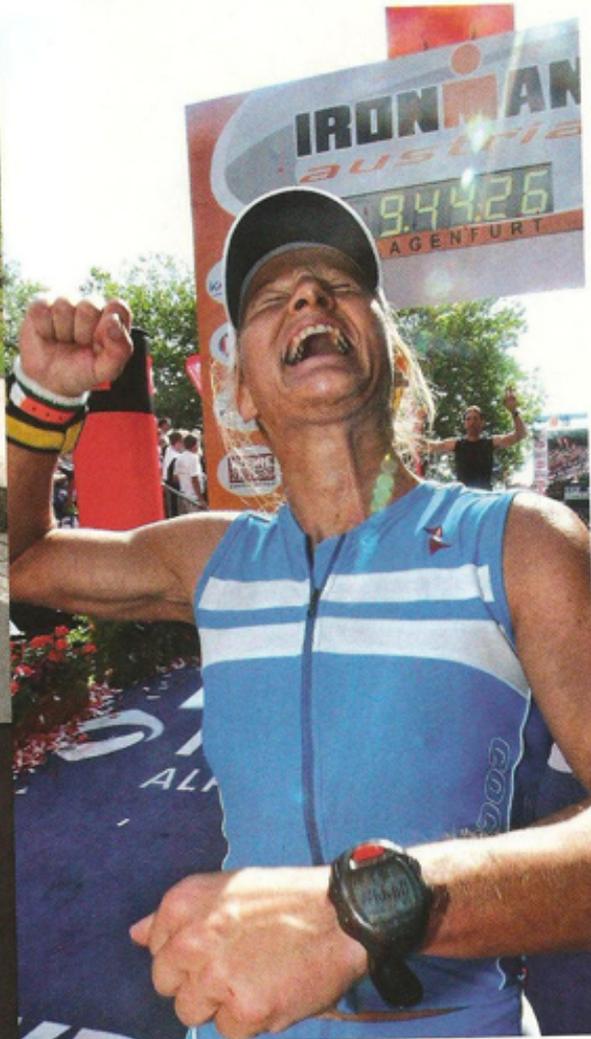
62. Fritz Schwarz	10:43,40
170. Helmut Preiner	12:14,15
197. Herbert Pechill	12:36,41



Karl Bauer stieg als Erster der Ternitzer Athleten aus dem Wasser. FOTO: ZV8



Zäbernerin Michaela Rudolf schaffte beim allerersten Antreten bei einem Triathlon die Qualifikation für Hawaii. FOTO: ZV8



DIE IRON-LADY

Ein „Titel“, der für sich spricht, und tatsächlich haben ihn nur die Härtesten der Harten verdient, jene, die einen „Ironman“-Triathlon und damit sich selbst bezwungen haben! Keinen „Eisenmann“, sondern eine richtige eiserne Lady haben wir in Pyhra zum Plausch getroffen, wo sich Michaela Rudolf gerade auf die Mutter aller Ironman Schlachten in Hawaii vorbereitet. *von Melli Figl*

Was für die meisten eher wie ein Alptraum klingt - 3,8 km Schwimmen, danach 180 km Radfahren und anschließend noch einen Marathon über 42 km laufen - ist für Michaela Rudolf geradezu die Erfüllung ihrer Träume! Und der allergrößte war es, in den Triathlon-Olymp aufzustiegen, beim Ironman in Hawaii dabeizusein. Stunden von Schinderei und Selbstüberwindung hat sie auf sich genommen, um sich ihren Traum zu erfüllen - mit Erfolg! Beim diesjährigen Kärtner Ironman war die 36-jährige in einer Gesamtzeit von 9:44:23 so gut, dass sie sich als zweitbeste Österreicherin ihrer Altersklasse für die Ironman-Weltmeisterschaften am 11. Oktober in Hawaii qualifizierte! Dort, wo für gewöhnlich Urlauber bei Gluthitze ihre Bäuche am Strand mit Schirmchendrinks füllen, gehen die besten Triathleten der Welt an den Start, Rudolf gehört dazu!

Als Hobbysportler, der schon beim Jogging am Wochenende bisweilen an seine Grenzen stößt,

fragt man sich natürlich „Warum tut man sich so etwas wie einen Triathlon freiwillig an?“, noch dazu, wo dieses „Hobby“ Zeit, Geld und eine Menge an körperlichen Ressourcen verschlingt. Rudolf etwa, die im Brotberuf Pädagogin an der Fachschule für Sozialberufe ist, trainiert durchschnittlich 20 bis 25 Stunden pro Woche - bei jeder Witterung! Sie schmelzt sich bei kalten Temperaturen in die Fluten des Ratzersdorfer See, legt - während andere mit Chips vorm Fernseher hocken - so im Darüberstreuen einen Halbmarathon an der Traisen zurück oder radelt durch die Wachau. Verrückt? Bewundernswert?

Glücksgefühl ohne Ende. Was macht den besonderen Kick aus? „Sicher wird einem einiges an Disziplin abverlangt, aber für mich ist das eine irrsinnige Selbstbestätigung, wenn ich diese großen Herausforderungen absolviere. Und das Erfolgserlebnis beim Zieleinlauf ist einfach unbeschreiblich, die wahnsinnigen Emoti-

onen der Zuschauer gemischt mit den eigenen Endorphinen“, gerät sie ins Schwärmen, und fügt hinsichtlich ihres Kärtner Erfolgserlebnisses hinzu: „Als ich dann auch noch als zweitbeste Österreicherin durchs Ziel ging, war das Glücksgefühl geradezu grenzenlos.“

Wenn man sie auf ihre Ziele in Hawaii anspricht, gibt sie sich zuversichtlich: „In meiner Altersklasse unter die besten 20 zu kommen wäre schon toll. Aber die Verhältnisse sind schwierig, da es sehr heiß ist und man viel Zeit alleine verbringt, ohne die treibende Motivation der Zuseher. Das Schwimmen im Meer mit den Wellen wird ebenfalls eine große Herausforderung werden.“ Eine Steigerung gibt es danach nicht mehr - zumindest bis auf Weiteres. „Dann habe ich vorerst meine Ziele erreicht.“ Und die verdienen Respekt, ebenso wie das Vorbild, das Rudolf damit gibt: Eine Frau, die sich von ihrem eisernen Weg nicht abbringen lässt und ihre Träume und Ziele verwirklicht! ■

Michi-Rechnung aufgegangen

PYHRA. Michaela Rudolf hat ihren sportlichen Traum erfüllt. Die 36-jährige Pädagogin an der Sozialfachschule in Langenlois zählte beim Hawaii-Ironman zu den Finishern mit einer Gesamtzeit von 10:34,07 Stunden. Nachdem die Athletin aus Pyhra im Laufen auch noch die beiden Österreicherinnen Barbara Tesar und Monika Stadlmann hinter sich ließ, überquerte sie als beste Österreicherin und Viertbeste ihrer Klasse die Ziellinie am Alii Drive, wo ihr traditionell der Blumenkranz umgehängt wurde. „Der Ironman in Kärnten war dagegen ein Spaziergang“, zog

sie nach dem Zielsprint ein erstes Resümee. „Das Rad fahren war eigentlich das Härteste was ich je erlebt habe. Ich dachte, ich komme nie mehr zurück.“ Vor allem der starke Wind machte allen Teilnehmern zu schaffen. Bei ihrer Lieblingsdisziplin – dem Laufen – katapultierte sich die Niederösterreicherin vom 817. Rang nach vorne. „Ich habe 232 Plätze gut gemacht“, so Michaela. Einer der 48 österreichischen Teilnehmer war auch Hannes Polak, 9:56,39 Stunden benötigte er für die Strecke, daraus wurde ein durchaus beachtlicher 274. Gesamtrang.



Glücklich mit Blumenschmuck im Ziel: Michaela Rudolf. Foto: privat

VON CLAUDIUS STUMPFER

Mit ihrem sensationellen Abschneiden in Klagenfurt - Top-10-Platzierung und Klassensieg in der W 35 - hat sich Michaela Rudolf aus Pyhra bei den Damen in die österreichische Spitze gelaufen und souverän für Hawaii qualifiziert. Am Wochenende folgt nun die Stunde der Wahrheit.

Seit Februar trainiert die 36-jährige Lehrerin sehr professionell und konnte so ihre Leistung speziell im Radfahren

und Schwimmen stark verbessern. Laufen ist ohnehin ihre beste Disziplin, da galt es zuletzt das ohnehin hohe Niveau zu halten. „Es ist schließlich die Disziplin, in der ich die meiste Zeit gut mache“, hofft sie auch auf Hawaii in ihrer Klasse ganz vorne mitmischen zu können.

Akklimatisieren auf Kola, Bestleistung beim Ironman

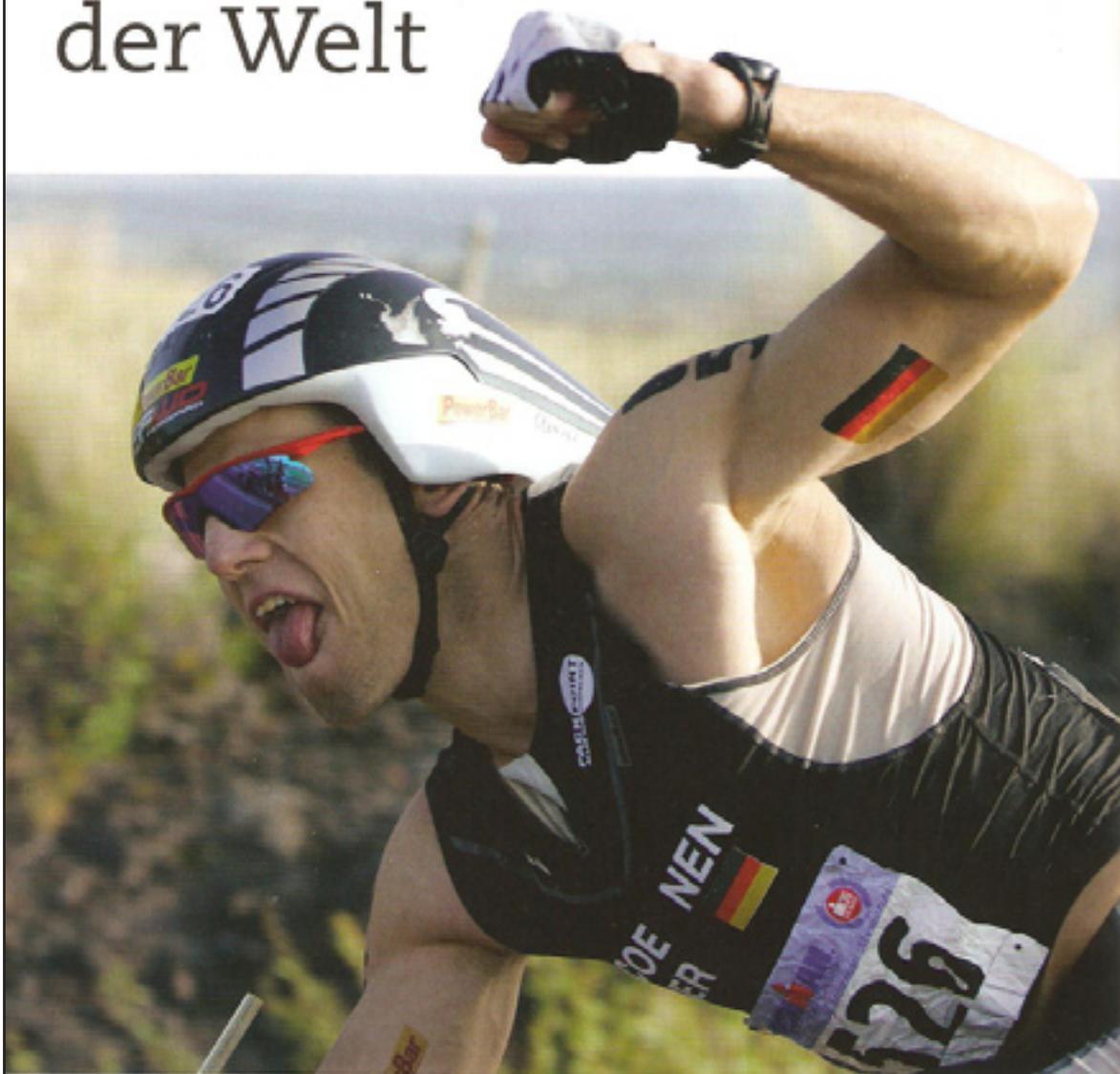
Während Rudolf erst nach Hawaii abreist, ist Hannes Polak noch letzte Woche nach der

Verabschiedung durch Bürgermeister Stadler ins Flugzeug nach Kola gestiegen, wo er sich akklimatisieren wird.

Aufgrund der hohen Leistungsdichte bei den Herren rechnet sich der 28-jährige Polak zwar keine Chance auf einen Spitzenplatz aus, aber er hofft auf eine persönliche Bestleistung. „Das Schwimmen im Meer könnte mir da aber einen Strich durch die Rechnung machen“, weiß er, dass Hawaii ein extrem schwerer Ironman ist.

ACTION Agegroup-Weltmeister

Die besten Amateure der Welt



FRAUEN

W 18-24
1. Heather Jackson (USA).....10:23:55
2. Lauren Swigart (USA).....10:32:55
3. Elizabeth Gordon (AUS) ...10:33:39
4. Christine Waitz (GER).....10:37:08
5. Kate Pallardy (USA).....10:40:28

W 25-29
1. I. Vancauwenberghe (BEL).....10:28:53
2. Catherine Brown (CAN) ...10:29:40
3. Gabriela Furter (SUI).....10:34:46
4. Barbara Tesar (AUT).....10:42:26
5. Megan Knepper (USA).....10:47:19

W 30-34
1. Kathleen Calkins (USA).....9:55:52
2. R. Gerspacher (CAN).....10:05:32
3. Rachel Ross (USA).....10:06:33
4. Irene Kinneqim (NED).....10:10:38
5. Christine Parks (CAN).....10:12:53

W 35-39
1. Wendy Mader (USA).....9:53:51
2. Kelly Lear-Kaul (USA).....10:17:24
3. Kristin Lee (WOR).....10:25:26
4. Michaela Rudolf (AUT).....10:34:07
5. C. Steigerwald (USA).....10:40:26

W 40-44
1. Peggy Yetman (USA).....10:20:36
2. Diana Hassel (USA).....10:28:21
3. Sue Mellsop (NZL).....10:29:11
4. Nicole Best (GER).....10:33:26
5. Lisbeth Kenyon (USA).....10:34:50

W 45-49
1. Donna Kay-Ness (USA).....10:31:37
2. Juliana Nievergelt (USA).....10:47:14
3. Terry Martin Duvel (USA).....10:49:26
4. Tracy Singleton (AUS).....10:53:44
5. Rikako Takei (USA).....11:19:26

ORT PANORAMA 83



Pyhras Michaela Rudolf wurde in 9:39:01 Stunden ~~die~~ zweitbeste Österreicherin in Klagenfurt.

FOTO: ZVG

IM GESPRÄCH

Rudolf glänzt beim Ironman in Klagenfurt

IRONMAN AUSTRIA / Michaela Rudolf quält sich bei großer Hitze zu phänomenaler Leistung.

NÖN: Sie haben heuer beim Ironman in Klagenfurt als drittbeste Österreicherin und zudem als beste Amateursportlerin abgeschnitten. Man darf wohl davon ausgehen, dass Sie ihre Erwartungen erfüllt haben?

Rudolf: Auf jeden Fall! Es war aufgrund der heißen Temperaturen ein enorm hartes und kräfteaubendes Rennen, aber jetzt bin ich natürlich überglücklich, wie das Ganze gelaufen ist.

NÖN: Es war nach dem Debüt im Vorjahr ihr zweiter Antritt in Klagenfurt. Was war dieses Jahr anders, außer dass Sie sich um sagenhafte fünf Minuten verbessern konnten?

Rudolf: Beim ersten Mal bin ich noch ohne große Erwartungen an den Start gegangen, es war alles neu für mich. Diesmal habe ich gewusst, was auf mich zukommt, daher war der Druck um einiges größer, aber ich bin damit gut zurecht gekommen.

NÖN: Was macht dieses Rennen hier in Klagenfurt so besonders?

Rudolf: Die Streckenführung ist einfach toll, zudem geben einem die vielen enthusiastischen Zuschauer noch das Quäntchen Extramotivation.



Michaela hat das Hawaii-Ticket

Marino Vanhoenacker gewann den Kärnten-Ironman

PYHRA. 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und dann noch einen Marathon laufen: 2281 Starter quälten sich über diese Distanzen beim 11. Kärnten Ironman Austria. In 8:01,38 Stunden holte sich Marino Vanhoenacker, der in St. Pölten dem australischen Sieger Chris McCormack knapp unterlag, den Sieg. Bei den Damen siegte Bella Bayliss (GBR) in 8:50,13 Stunden. Stark präsentierte sich auch Michaela Rudolf aus Pyhra (ASKO Sparkasse Hainfeld-Triathlon), für die es um die Qualifikation für den Hawaii-Triathlon ging. Als zweitbeste Österreicherin landete sie mit einer Gesamtzeit von 9:39,01

Stunden hinter Eva Dollinger (4.) auf Rang sieben und hat das Ticket für Hawaii in der Tasche.



Ist auf Hawaii startberechtigt: Michaela Rudolf.

Foto: privat



**VIELEN DANK
ALLEN SPONSOREN
FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG**

danke