

MICHI RUDOLF

Austrian IRONMAN Triathlete

3,8 km SCHWIMMEN
180 km RADFAHREN
42 km LAUFEN

Österreichische Staatsmeisterin
Langdistanz 2012

Vizeweltmeisterin
Ironman Hawaii 2011

presse



Michaela Rudolf

- Persönliche Daten
- Triathlon Erfolge 2012-2008
- Rückblick
- Ziele 2012
- 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 2012 - 1. PROFIJAHR

- **Österreichische Staatsmeisterschaften Langdistanz Podersdorf:**
9:32,56 h, 1. Gesamtrang, ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERIN
- Waldviertler Eisenmann Litschau:
4:57,41 h, 1. Gesamtrang
- Mostiman, Wallsee Triathlon:
2:13,13 h, 1. Rang W40, 6. Gesamtrang
- **Ironman Austria:**
9:44,36 h, 3. Gesamtrang
- Ironman 70.3 St. Pölten:
4:45,35 h, 14. Gesamtrang, erster Start in der Profiklasse



TRIATHLON ERFOLGE 2011

- **Ironman WM Hawaii: Vizeweltmeisterin und somit 2. Rang AK 35-39, 28. Damenrang gesamt, schnellste Österreicherin**
- Trimotion Saalfelden (Mitteldistanz): 2. Gesamtrang Damen, 1. Rang AK
- Aussee Sprinttriathlon: 3. Gesamtrang Damen, NÖ Vizelandesmeisterin
- Olympischer Triathlon Krems: 2. Gesamtrang Damen, 2. Rang W-Elite II
- Ironman Austria: 9:14,17 h
(5-beste Zeit einer Österreicherin, nur Kate Allen, Eva Dollinger, Veronika Hauke und Simone Helfenschneider-Ofner waren je besser - somit beste Amateurzeit einer Österreicherin), 7. Gesamtrang, 1. Rang W35 (somit Qualifikation Ironman-WM Hawaii, beste Amateurin, 3-beste Österreicherin, beste Radsplit bei den Amateurdamen)
- Ironman 70.3 St. Pölten: 4:53,26 h (neue Strecke), 12. Gesamtrang Damen, 1. Rang W35, 3-beste Amateurin
- Olympischer Triathlon Obergrafendorf: 2:08,59 h, 4. Gesamtrang Damen, 3. Rang W-Elite 2



TRIATHLON ERFOLGE 2010

- Olympischer Triathlon/Krems: 3. Gesamtrang Damen, 2. Rang W-Elite II, Landesmeisterin
- Tri-motion Saalfelden: 4:28,13 h, 2. Gesamtrang, 1. Rang W-Elite II, Vizestaatsmeisterin und Österreichische Meisterin in der Altersklasse
- Olympischer Triathlon/Mondsee: 5. Gesamtrg. Damen, 2. Rang W-Elite II
- Sprintdistanz Triathlon/Ausee: 3. Gesamtrg. Damen, 3. Rang W-Elite II, ASKÖ Bundesmeisterin
- Ironman Austria: 9:43,03 h, 5. Gesamtrang, 1. Rang W35, somit Qualifikation für Hawaii
- Ironman 70.3. St. Pölten: 4:44,39 h, 12. Gesamtrang, 2. Rang W35, 2. beste Amateurin, Landesmeisterin
- Olympischer Triathlon/Obergrafendorf: 2. Gesamtrang Damen, 2. Rang W-Elite II



TRIATHLON ERFOLGE 2009

- **Ironman WM Hawaii: beste Österreicherin, 4. Gesamtrang AK 35-39, 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
- 1. Rang AK 35-39 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
- 1. Rang AK 35-39 Ironman 70.3 in St.Pölten , 3. beste Österreicherin und 2. beste Amateurin, 16. Frau Gesamt
- 1. Rang Elite II, Olympischer Triathlon/Obergrafendorf, 2. Rang Gesamt bei den Frauen



TRIATHLON ERFOLGE 2008

- **Ironman WM Hawaii: beste Österreicherin, 4. Gesamtrang AK 35-39, 56. Frau gesamt in 10:34**
- 1. Rang AK 35-39 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
- 1. Rang AK 35-39 Ironman 70.3 in St.Pölten , 3. beste Österreicherin und 3. beste Amateurin, 12. Frau gesamt



RÜCKBLICK

Seit 2008 werde ich von Profitriathlet Norbert König trainiert und konnte durch konsequentes umfangreiches Training eine enorme Leistungssteigerung feststellen. Gleich beim ersten Antreten, beim Ironman Austria 2008, gewann ich souverän meine Altersklasse und konnte mich für die Ironman-WM auf Hawaii qualifizieren. Dort belegte ich den tollen 4. Rang in meiner Altersklasse.

Auch das Jahr 2009 verlief ähnlich erfolgreich. Mit einem Sieg in der W35 qualifizierte ich mich wieder für die WM auf Hawaii und finishte dort erneut auf dem 4. Rang.

2010 nahm ich trotz Qualifikation meinen Startplatz auf Hawaii nicht an und konzentrierte mich auf die Staatsmeisterschaften der Double-Olympic-Distance, die in Saalfelden stattfanden. Dort erreichte ich gesamt bei den Damen den Vizestaatsmeistertitel und in meiner Altersklasse den Staatsmeistertitel.

2011 verlief die Vorbereitung anfangs etwas schwierig, da ich mich Mitte März einer Schulteroperation unterziehen musste. So ging ich bei meinem ersten Triathlon Anfang Mai in Obergrafendorf mit sehr gemischten Gefühlen an den Start. Doch das Ergebnis konnte sich sehen lassen und ich konnte von Bewerb zu Bewerb meine Leistung steigern. Diese Leistungssteigerung hatte beim Ironman in Kärnten seinen Höhepunkt, wo ich mit persönlicher Bestzeit von 9:14,17 h (5-beste Zeit einer Österreicherin, nur Kate Allen, Eva Dollinger, Veronike Hauke und Simone Helfenschneider-Ofner waren je besser - somit beste Amateurzeit einer Österreicherin) finishte. Diese Zeit brachte mir den 7. Gesamtrang und erneut den Sieg in meiner Altersklasse mit einem Vorsprung von 10 Minuten. Da war klar, dass ich dieses Jahr den Startplatz für die Ironman-WM auf Hawaii wieder annahm.

Die Form für Hawaii passte und nun hatte ich das Ziel vor Augen als Weltmeisterin in meiner Altersklasse zu finishen. Nach dem Radfahren in Führung liegend, musste ich meine Führung auf den letzten Laufkilometern leider abgeben. Nichts desto trotz lief ich überglücklich, mit einer neuen Bestzeit von 9:57:22 bei der Ironman WM auf Hawaii, als Vizeweltmeisterin in meiner Altersklasse über die Ziellinie.

Im Jahr 2012 suchte ich eine neue Herausforderung und beschloss die Profilizenz zu lösen. Seit dem Ironman 70.3 St. Pölten starte ich nun nicht mehr als Altersklassenathletin sondern als Profi. Mein erstes Jahr als Profi verlief bereits sehr erfolgreich und so konnte ich beim Ironman Austria als dritte Profidame finishen. Der zweite Saisonhöhepunkt waren die Österreichischen Staatsmeisterschaften über die Langdistanz in Podersdorf, hier erreichte ich mit einer Zeit von 9:32:56 souverän den Österreichischen Staatsmeistertitel.



ZIELE 2012, 2013

Für das Jahr 2012 steht noch ein Ironmanbewerb im November in Mexiko am Programm, wo ich natürlich eine Platzierung im Spitzenfeld anstrebe.

Dann werde ich ein paar Wochen Pause einlegen, bevor die Vorbereitung für die Saison 2013 losgeht. Da der Qualifikationsmodus für die Ironman WM auf Hawaii bei den Profis anders als bei den Amateuren ist – man kann sich nicht mit einem Rennen qualifizieren sondern muss Punkte über mehrere Rennen sammeln, und sich damit unter den ersten 30 Profidamen der Welt platzieren um bei der WM starten zu dürfen – ist dies mein vorrangiges Ziel für 2013. Damit verbunden sind einige Starts bei Ironman und Ironman 70.3 Bewerben im Ausland.

Da dieses Vorhaben mit sehr hohen Kosten verbunden ist, bin ich über jede Unterstützung dahingehend sehr dankbar.



HAWAII FINISH

IRONMAN®

WORLD CHAMPIONSHIP

OCTOBER 8, 2011

2.4 SWIM • 112 BIKE • 26.2 RUN



HAWAII FINISH



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

Berichte über Ironman 70.3 St. Pölten, Ironman Austria Kärnten, Austria Triathlon Podersdorf im ORF und ORF Sport+

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

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.





Beate Schrott lief bei den „Gugl Games“ in Linz letzte Woche in 13,08 Sekunden auf den siebenten Rang. FOTO: APA

KURZ NOTIERT

LEICHTATHLETIK

Gugl Games. Beate Schrott von der Sportunion St. Pölten war der österreichische „Aufputz“ für die erste Auflage der Gugl Games, die als Wiederauflage des legendären Gugl-Meetings von Veranstalter Wagner gilt. Fast 8000 Zuschauer sahen internationale Topstars und waren auch von Schrott begeistert, auch wenn sie diesmal die 13 Sekunden nicht knacken konnte. „Ich habe etwas den Start verpasst“, kommentierte sie die 13,08 Sekunden, die ihr letztlich im 100-m-Hürden-Sprint den siebenten Rang sicherten.

Schrott-Empfang. Der Empfang für Beate Schrott im STKZ Weinburg in der Vorwoche (die NÖN berichtete) war übrigens ein gemeinsamer von Sportunion St. Pölten und STKZ. Die Organisation hatte Weinburgs Bürgermeister und STKZ-Geschäftsführer Peter Kalteis inne. Die Auf- und Abbauarbeiten wurden vom den Mitarbeitern des Weinburger Bauhofes geleistet.

Masters-EM. Mit einer starken Leistung über 200 Meter beendete der Pielachtaler Eduard Gonaus die Masters-EM im deutschen Zittau. Nachdem er in der Vorwoche über 100 Meter mit neuer persönlicher Bestleistung ins Finale gekommen war (die NÖN berichtete) schaffte er dies nun mit Rang drei im Vorlauf neuerlich. Die Zeit von 23,27 Sekunden bedeuteten zudem erneut eine neue persönliche Bestleistung. „Ich bin total glücklich über die Platzierung und vor allem die Zeiten“, zog der EM-Teilnehmer eine positive Bilanz.

Michaela Rudolf ist neue Staatsmeisterin

TRIATHLON / Toller Sieg von Michaela Rudolf beim Ironman in Podersdorf. Harlanderin holt erstmals Staatsmeistertitel!

VON CLAUDI STUMPFER

Nach dem tollen dritten Platz beim Ironman Klagenfurt hat die Harlanderin Michaela Rudolf ihre Erfolgserie fortgesetzt. Bei ähnlichen Temperaturen wie in Klagenfurt konnte sie auch beim traditionellen Bewerb in Podersdorf, der heuer als Staatsmeisterschaft über die Ironman-Distanz gewertet wurde, ihre Stärken voll ausspielen.

Dabei hatte sich das Schwimmen im Neusiedler See zunächst für sie gar nicht so einfach gestaltet. „Aufgrund der hohen Temperaturen musste erneut ohne Neoprenanzug geschwommen werden“, klagte die Athletin, das hier ihre schwächste Disziplin zu einem noch größeren Nachteil wurde. Zudem gingen die Athletin, die nur über die Halbdistanz starteten zeitgleich mit den Langdistanzschwimmern. „Da spielte sich

doch einiges im Wasser ab“, hatte Rudolf, die naturgemäß nicht an der Spitze schwamm doch einige Nahkampflebnisse.

Im Wasser fühlte sich Rudolf recht einsam

Nach einer Runde stiegen dann die Halbdistanzathleten aus dem Wasser, für die Langdistanzteilnehmer ging es aber in die zweite Runde. „Und plötzlich wurde es doch ein bisschen einsam um mich“, waren die beiden Spezialistinnen vorne für Rudolf zu schnell und der Rest des Feldes einfach zu langsam. „Aber alleine im Neusiedlersee, da muss man sich erst einmal orientieren“, war die für den AS-KÖ Sparkasse Hainfeld startende Athletin jedenfalls richtig froh, als sie das Schwimmen endlich hinter sich hatte und es mit ihrer Paradedisziplin, dem Radfahren über 180 Kilometer, weiterging.

Immerhin ist Rudolf übrigens als drittschnellste Dame aus dem Wasser gestiegen - so viel zum Thema schwächste Disziplin!

Am Rad konnte Rudolf dann recht rasch zu den beiden vor ihr liegenden Damen aufschließen und sie auch mühe-los überholen. Sechs überaus flache Runden zu je 30 Kilometern waren zurückzulegen, für Rudolf ein „Spaziergang“, was auch sie selbst überraschte. „Ich hatte mir das ganze schlimmer vorgestellt, doch es war relativ kurzweilig und in der sechsten Runde kannte ich schon fast jeden Stein auf der Strecke“, holte die derart top-motivierte Athletin über sieben Minuten Vorsprung am Rad heraus.

Mit diesem Zeitpolster ging Rudolf auf die Laufstrecke. Hier waren vier Runden zu je 10,5 Kilometer zu absolvieren. „Die vielen Zuschauer am Streckenrand haben mich regelrecht durch das schöne Podersdorf getragen“, war, aber dann am weiten, flachen Land doch auch mentale Stärke gefragt. „Dazu kam die enorme Hitze“, stöhnte Rudolf, die sich nichtsdestotrotz weiter von ihren Gegnerinnen absetzen konnte. „Mir ist es heute gelungen voll an die Grenzen zu gehen“, war sie dann im Ziel überglücklich. Mit einer Zeit von 9:32:56 Stunden war sie beste Dame und somit Staatsmeisterin. Die Zweitplatzierte - die Tirolerin Ute Streiter - kam mit einer halben Stunde Rückstand ins Ziel, Dritte wurde Dominique Angerer.

Bei den Herren holte sich der Vösendorfer Georg Swoboda, der 2008 zwei Jahre wegen Dopings gesperrt war, vor dem Wolfsgräbener Nikolaus Wihldal und dem Tschechen Petr Vabrousek den Sieg.



Die harlanderin Michaela Rudolf feierte in Podersdorf einen über-legenen Sieg und den Staatsmeistertitel. FOTO: ZVG

Ausnahmesportlerin

Lehrerin radelt und läuft allen davon

Die Fachschullehrerin, die in Langenlois unterrichtet und in St. Pölten lebt, wurde Staatsmeisterin im Ironman.

VON MARTIN WIMMER

Wenn du lang über weites, flaches Land läufst, wo blöd gesagt, nichts ist, muss man auch im Kopf stark sein. Niemand ist vor einem Abbruch gefeit und da muss man sich selbst motivieren können.“ Das scheint Michaela Rudolf aus St. Pölten ja perfekt gelungen zu sein: Nach vier Flachland-Laufunden zu je 10,5 Kilometer Länge landete die 40-jährige kürzlich beim Ironman in Podersdorf einen souveränen Sieg. Nach ihr rührte sich an der Ziellinie eine halbe Stunde lang nichts, bevor eine Konkurrentin ankam. Nach einem dritten Platz beim Ironman Klagenfurt hat die 40-jährige damit den Staatsmeistertitel erobert.

Knapp 9,33 Stunden dauerte die Tortur aus 3,86 km Schwimmen (im Neusiedler See), 180 km radeln – „meine Paradedisziplin“ – und einem Marathon. „Wer sich am meisten quälen kann, ge-

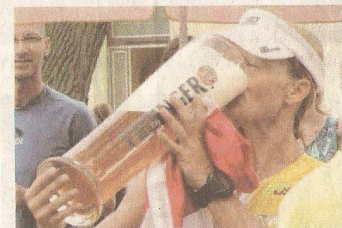


„Quälen können“: So sehen Ironman-Siegerinnen, wie Michaela Rudolf, nach knapp 9,33 Stunden Schinderei aus

winnt“ weiß Rudolf. Sie trainiert 20 bis 30 Stunden wöchentlich. Typischer Radausflug einer Eisenlady: „Nach Mariazell, wenn ich es gemütlich anlege.“ Ihre Schwimmkünste verbessert sie im Freibad und der Aquacity St. Pölten. Für Gesprächsstoff ist gesorgt. Sowohl beim ASKÖ Sparkasse Hainfeld, ihrem

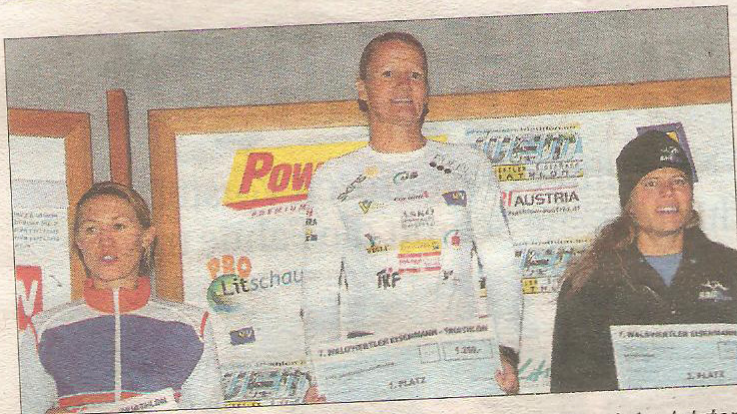
Stammverein, als auch in Langenlois, wo Michaela Rudolf an der Fachschule für Sozialberufe unterrichtet. Sport, eh klar, Englisch und politische Bildung. „Die Schüler sind schon sehr stolz auf mich.“ 2013 will sie sich in der Schule rarer machen und eine späte Profikarriere starten. „Die WM in Hawaii ruft.“

30 Minuten Vorsprung: Bevor die zweitplatzierte Tirolerin einlief, ging sich eine Weizenbier-Maß locker aus



NÖN Woche 33/2012

SP



Harlands Top-Triathletin Michaela Rudolf holte sich bei der letzten Formüberprüfung für die Staatsmeisterschaften in Podersdorf mit dem Sieg beim Eisenmann nochmals viel Selbstvertrauen. FOTO: ZVG



Eduard Gonaus gewann Gold bei den österreichischen Meisterschaften M 40. FOTO: ZVG

Sieg beim „Eisenmann“

TRIATHLON / Harlands Michaela Rudolf setzt sich in einem packenden Rennen am herrensee gegen Tesar knapp durch.

VON CLAUD STUMPFER

Der Waldviertel Eisenmann ist am Sonntag seinem Namen wieder gerecht geworden. „Alle die hier finishen, tragen den Namen Eisenmann zurecht“, war auch „Profi“ Michaela Rudolf wieder voll gefordert. Geschwommen wurden 2 Runden zu je 1150 Meter im Herrensee, dann ging es auf die Radstrecke mit 84 Kilometer mit drei Runden (jeweils 400 Höhenmetern) und vier abschließenden Laufrunden um den See. „Wunderschön aber extrem hügelig“, schnaufte Rudolf im Zie, die sich viel vorgenommen hatte, war es doch auch die letzte Formüberprüfung

vor der Staatsmeisterschaft über die Langdistanz am 25. August in Podersdorf.

Schwimmspezialistin lag zunächst weit vorne

Die extrem starke Schwimmerin Renate Forstner aus Deutschland legte dann auch zusammen mit der Steirerin Barbara Tesar richtig los. Rudolf stieg bereits als Dritte aus dem Wasser, hatte aber 6:30 Minuten Rückstand auf die Spitze. Tesar konnte sich Rudolf am Rad recht rasch „schnappen“ und ehe es in die letzte Runde ging hatte die Harlanderin auch den Rückstand auf Forstner wettgemacht.

Am Ende der Radstrecke lag Rudolf bereits 1:15 Minuten voran. Doch die Aufholjagd hatte ihre Spuren hinterlassen. Tesar kam beim Laufen sukzessive auf und überholte nun ihrerseits Rudolf, die aber nicht aufgab und in der dritten Laufrunde erneut konterte. „In der vierten und letzten Runde brachte ich das Rennen nach Hause“, war sie aber auch mit der Siegerzeit von 4:57 Stunden zufrieden. Zugleich bedeutete dies den Landesmeistertitel über die Halbdistanz.

„Der Vorsprung von einer Minute gibt mir viel Zuversicht und Kraft für die Staatsmeisterschaften“, erklärte die Siegerin.



Michaela Rudolf (Dritte v. l.) sicherte sich in der Klasse W 40 den Sieg bei den österreichischen Mastersmeisterschaften über die olympische Distanz. FOTO: ZVG

Kurzentschlossen zum Sieg

TRIATHLON / Manuela Rudolf holt beim Mostimann den Titel in der W 40, obwohl sie sich erst am Tag davor zum Start entschlossen hatte.

VON CLAUD STUMPFER

Nach ihrer sensationellen Leistung beim Ironman in Kärnten hatte sich Michaela Rudolf eine kleine Pause gegönnt, aber am Wochenende kehrte sie beim Mostimann am Wallsee in Amstetten triumphal zurück. „Dabei hatte ich mich kurzfristig zum Start entschlossen, da ich mich sowohl geistig wie auch körperlich zuletzt noch etwas leer gefühlt hatte“, erklärte sie.

Eine weise Entscheidung, denn der Wettkampf-Kick weckte sichtlich die Lebensgeister der 40-Jährigen aus Harland. Noch dazu, wo es sich bei diesem Bewerb doch zugleich um die österreichi-

schen Meisterschaften der Masterklassen über die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 38 km Radfahren und 10 km Laufen) gehandelt hat. Das Teilnehmerfeld war dementsprechend groß und auch stark besetzt.

„Das Wettkampffieber kam erst am Rad richtig auf“

„Beim Schwimmen hatte ich noch nicht wirkliches Wettkampffieber, doch am Rad kam dann der Ehrgeiz zurück und ich überholte gleich am Anfang eine Teilnehmerin nach der Anderen“, schildert Rudolf. Mit der drittbesten Radzeit ging sie als Viertplatzierte bei den Damen auf die Laufstrecke. „Ich lief so gut es

ging, konnte mich sogar von Runde zu Runde etwas steigern“, war sie selbst überrascht, auch wenn sie im Finish dann doch noch Simone Füreknranz und kurz vor dem Ziel auch Lydia Bencic, die sich in der dritten Laufrunde hinter Rudolf gehängt hatte, ziehen lassen musste.

Schließlich finishte Rudolf mit 2:13 Stunden als sechste Frau gesamt und wurde somit Staatsmeisterin in der Masterklasse. „Die anderen waren alle um einiges jünger“, war sie zufrieden. Dennoch weiß sie jetzt wieder, woran sie arbeiten muss. „Die Spritzigkeit ist einfach noch nicht vorhanden, daran muss ich jetzt wieder ernsthaft arbeiten!“

Montag, 2. Juli 2012

SPORT

Leichtathletik-EM in Helsinki auf einen Blick

Finals: Männer: 1500 m: 1. Ingebrigtsen (Nor) 3:46,20, 2. Carvalho (Fra) 3:46,33, 3. Bustos (Spa) 3:46,45, 10. Vojta 3:53,23; **110 m Hürden:** 1. Schubenkow (Rus) 13,16, 2. Darien (Fra) 13,20, 3. Noga (Pol) 13,27; **4 x 100 m:** 1. Holland 38,34, 2. Deutschland 38,44, 3. Frankreich 38,46; **4 x 400 m:** 1. Belgien 3:01,99, 2. Großbritannien 3:01,56, 3. Deutschland 3:01,77; **Weitsprung:** 1. Bayer (D) 8,34, 2. Meliz (Spa) 8,21, 3. Torneus (Sd) 8,17; **Stabhoch:** 1. Lavillenie (Fra) 5,97 (Wj), 2. Otto 5,92, 3. Holzdeppe (beide D) 5,77.

Frauen: 1500 m: 1. Cakir-Alptekin 4:05,31, 2. Bulut (beide Tur) 4:06,04, 3. Mischtschenko (WRus) 4:07,74; **10.000 m:** 1. Felix (Por) 31:44,75, 2. Pavey (Gb) 31:49,03, 3. Skrypak (Ukr) 31:51,32; **100 m Hürden:** 1. Yanit (Tur) 12,81, 2. Talay (WRus) 12,91, 3. Poplawskaja (WRus) 12,97; **4. Schrott 12,98; 4 x 100 m:** 1. Deutschland 42,51, 2. Holland 42,80, 3. Polen 43,06; **4 x 400 m:** 1. Ukraine 3:25,07, 2. Frankreich 3:25,49, 3. Tschechien 3:26,02; **Diskuswurf:** 1. Perkovic (Kro) 67,62, 2. Müller (D) 65,41, 3. Semenowa (Ukr) 62,91; **Hammerwurf:** 1. Włodarczyk (Pol) 74,29, 2. Hrasnova (Slk) 73,34, 3. Bulgakowa (Rus) 71,47.

Nationenwertung: 1. Deutschland 6 x Gold, 6 x Silber, 4 x Bronze, 2. Russland 5/4/6, 3. Frankreich 5/4/5, 4. Ukraine 4/7/6.

Nach einem Gerangel mit dem Deutschen Orth 200 m vor dem Ziel stürzte Andreas Vojta zu Boden – damit ging ein möglicher Spitzenplatz verloren.

Vojta stürzte im Finale ● Beate Schrott dicht an Medaille vorbei –

Wie ein Rennpferd – und

Ein Sturz 200 m vor dem Ziel kostete Andreas Vojta im 1500-m-Finale der EM von Helsinki einen Spitzenplatz! Der 23-Jährige lag gut im Rennen, als er nach einem Gerangel mit Orth (D) zu Boden ging und dann als Zehnter hinterherlief. Vojta, total blutig getreten, harderte: „Ich hätte eine Medaille holen können!“ Die hatte Hürden-Ass Beate Schrott, Österreichs ganz großer Leichtathletik-Lichtblick, als Vierte knapp verpasst. . .

Nur einen kurzen Blick hatte Beate auf das Zielfoto des Hürdensprints geworfen, in dem sie so hauchdünn an Bronze vorbeigerast war: „Das war knapp, aber eindeutig!“ Sie grübelte nicht,

wo sie im Finale vielleicht jene Hundertstel verloren hatte, die sie Edelmetall gekostet hatte: „Das würde nur meine Freude über den tollen Platz und die Topzeit trüben!“ In 12,98 lag sie nur

einen Wimpernschlag hinter der Weißrussin Poplawskaja (WRus). Es war so knapp, dass Sigi Heinrich im „Euromsport“ bereits über Bronze für Schrott jubelte, sich dann wenig später entschuldigte: „Da war der Wunsch wohl Vater des Gedankens.“ So wie Heinrich hätten alle der sympathischen Niederösterreicherin eine Medaille gegönnt – die erst das achte Edelmetall für Österreich in der 78-jährigen EM-Geschichte gewesen wäre. . .

Schrott, 24, steht an der Spitze einer neuen Generation, die in Helsinki auch das beste rot-weiß-rote Ergebnis seit der EM 1998 (Bronze für Steffi Graf über 800 m) einfuhr. Nur als 16. der Teilnehmerliste war sie nach Helsinki angereist. „Da war das „Erreichen“ des Finals schon schwer.“ Aber Wille, Selbstbewusstsein und Konstanz in der Spitze (regelmäßig Zeiten um 13 Sekunden) stärkten ihr den Rücken.

Auch ihr Start klappte besser als zuvor (2010 wurde sie bei der EM wegen Fehlstarts disqualifiziert). Judith Draxler, Ex-Schwimmerin und jetzt Sportpsychologin, half ihr über die Schwäche hinweg. „Sie sagte mir, ich soll mich wie ein Rennpferd in der Startbox fühlen und denken, dass beim Startschuss die Tür aufgeht.“ Dieses Bild half. Mit 168 Tausendstel hatte Schrott fast dieselbe Reaktionszeit wie die „bronzene“ Poplawskaja (165 Tausendstel).

In den letzten Wochen vor Olympia will die Medizinstudentin vor allem am Start und an der Beschleunigung bis zur ersten Hürde arbeiten. „Sie muss noch aggressiver werden“, sagt Trainer Philipp Unfried, der sicher ist: „Wenn ihr Prüfungstress vorbei ist, wird sie noch besser.“ Heute hat sie noch eine große Prüfung an der Uni – dann hat sie den Kopf ganz frei für London.

Olaf Brockmann/Helsinki

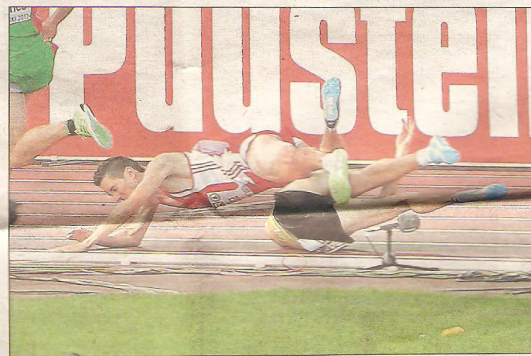


Foto: DIERER

40-Jährige aus Pyhra wurde beste Österreicherin beim Ironman Austria:

Dritte beim Profidebüt! Im heißen Finale holte Michaela ihren Stockerlplatz zurück

Erstmals Neopren-Verbot beim Ironman Austria, 38 Grad machten den Triathlon in Klagenfurt zur Gluthölle – doch Michaela Rudolf blieb cool: Bei ihrem Profi-Debüt wurde die 40-Jährige aus Pyhra in 9:44:41 Stunden als beste Österreicherin Dritte! Die Sieger heißen Linsey Corbin (US) und Faris Al-Sultan (D).

Im Vorjahr kürte sie sich auf Hawaii zur Vize-Weltmeisterin in ihrer Altersklasse. Das ermutigte sie zum Lösen eines Profi-Lizenz. Und war letztlich auch beim Debüt hilfreich: Denn die Hitze in Kärnten erinnerte an jene auf der Trauminsel. „Ich wusste, dass das Bedingungen wie auf Hawaii sind“, verriet Michaela, „da muss man nur hinhalten und schauen,

wer die Hitze aushält.“ Deshalb war sie auf der Radstrecke auch bald alleine unterwegs, die meisten Konkurrentinnen konnten das Tempo nicht mitgehen.

Nur Dana Wagner, die die Niederösterreicherin auf der Laufstrecke vom dritten Platz verdrängte. Vorerst. Denn drei Kilometer vor dem Ziel hatte Michaela noch mehr Kraft in den Beinen als die Deut-

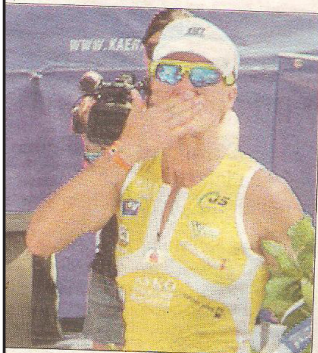
sche, holte sich ihren Podestplatz zurück – Dritte in 9:44:41 Stunden! „Ein Wahnsinn, das wird jetzt erst einmal gefeiert!“

Sensation zum „50er“

Seine Profi-Lizenz hat er zurückgegeben, zu den Besten gehört Alexander Frühwirth dennoch: Bei seinem 50. Ironman lief der Biobauer aus Kirchberg/Wild in 8:53:23 Stunden auf Platz 13, wurde so drittbester Österreicher hinter Höfer (4.) und Swoboda (9.).

Stefan Burgstaller

IRONMAN AUSTRIA, Herren: 1. Al-Sultan (D) 8:11:31, 2. Fontana (It) 8:20:37, 3. Gomez (Por) 8:26:31, 4. Höfer (Ö) 8:26:41. – Damen: 1. Corbin (USA) 9:08:59, 2. Csomor (Ung) 9:11:13, 3. Michaela Rudolf 9:44:41.



Michaela Rudolf gelingt in Klagenfurt
der Sprung aufs Stockerl.

FOTO: ZVG

ERGEBNISSE

TRIATHLON

Austrian Ironman Klagenfurt.

Triathlon: 1. Faris Al-Sultan (GER) 8:11:31 Stunden, 2. Niel Fontana (ITA) 8:20:37, 3. Pedro Gomes (POR) 8:31, 4. Franz Höfer (AUT) 8:28:41, 5. David Plese (D) 8:30:47, 6. Tom Lowe (GBR) 8:31:15, 7. Balazs Ke (HUN) 8:39:57, 8. Michael Göhner (GER) 8:42, 9. Patrick Jaberg (SUI) 8:43:09, 10. Georg Soda (AUT) 8:43:58, 11. Markus Fachbach (GER) 8:48, 12. Petr Vabrousek (CZE) 8:46:19, 13. Alexander Fröhlich (AUT) 8:53:23, 14. Tim Jacobs (BEL) 8:56, 15. Bernhard Keller (AUT) 8:58:31, 16. Andreas Fuchs (AUT) 8:58:48, 17. Robert Lang (AUT) 8:59:06, 18. Bernd Tesar (AUT) 8:59:34, 19. Mark Liny (GBR) 9:04:56, 20. Panadero David Corredor 9:05:29.

Triathlon: 1. (Gesamt-26.) Linsey Corbin (USA) 9:09:58, 2. Erika Csomor (HUN) 9:12:09, 3. (70.) Michael Rudolf (AUT) 9:44:37, 4. (73.) Dana Wagner (GER) 10, 5. (99.) Elisabeth Gruber (AUT) 9:57:41, 6. Constance Mochar (AUT) 10:01:02, 7. (139.) Erika Füllkrantz (AUT) 10:09:53, 8. (180.) Carolin Fuchs (GBR) 10:21:00, 9. (193.) Elisabeth Nyitray 10:24:09, 10. (199.) Astrid Rogl (AUT) 10:24:09, 11. (233.) Melissa Dowell (GBR) 10:33:07, 12. Tina Zehetner (AUT) 10:34:17, 13. (263.) Cooke (IRL) 10:38:17, 14. (268.) Sabine Steiner (AUT) 10:39:25, 15. (273.) Simona Vykouka (CZE) 10:40:00, 16. (284.) Irena Mazin (ISR) 12, 17. (342.) Maria Hohegger (AUT) 10:40:00, 18. (371.) Christina Pracher (AUT) 10:40:00, 19. (403.) Karin Melin (AUT) 10:58:03, 20. Birgit Kagerer (AUT) 11:03:52.

INLINESKATING

European Speedskating Cup in Ober-Grafendorf.
Herren (w.): 1. Aleksandra Szymkiewicz (POL), 2. Anna Fituch (POL), 3. Blanka Santha (HUN)

Herren (m.): 1. Schmidt Philip Due (DEN), 2. Ludorowicz (POL), 3. Gaweł Oficjalski (POL)

Herren B (w.): 1. Jenny Peißker (GER), 2. Vanešer (AUT), 3. Michaela Portenkirchner (AUT)

Herren B (m.): 1. Jens Provoost (BEL), 2. Linus er (AUT), 3. Jaorslav Klich (CZE)

Herren A (m.): 1. Philip Forstner (GER) 2. Tristan AUT) 3. Christian Kromoser (AUT)

Frauen (w.): 1. Sabine Berg (GER), 2. Anna Ro- (AUT) 3. Barbara Bakosova (SVK)

Frauen (m.): 1. Jakob Ulreich (AUT), 2. Matej (CZE), 3. Jens Maertens (BEL)

Rudolf auf dem Stockerl

AUSTRIAN IRONMAN / Bei ihrem Profidebüt in Klagenfurt jubelt Harlands Michaela Rudolf gleich über den dritten Rang.

VON ROMEO FELSENREICH
UND CLAUS STUMPFER

Toller Erfolg für die Harlanderin Michaela Rudolf bei ihrem Profidebüt beim Austria Ironman in Klagenfurt. „Das war eine echte Hitzeschlacht“, resümiert Rudolf nach dem großen Erfolg erschöpft. Vor allem das Verbot der Neoprenanzüge wegen der zu hohen Wassertemperaturen im Wörthersee machte Rudolf zu schaffen. „Ich bin ja nicht die beste Schwimmerin“, verrät Rudolf, konnte sich nach der ersten Disziplin aber trotzdem über den zehnten Platz freuen.

Beim Radfahren startete Rudolf schließlich ihre Aufholjagd. Sie schob sich bis auf den dritten Platz vor – das „Stockerl“ war also zum Greifen nahe. Bei Temperaturen über 37 Grad Celsius fiel Rudolf aber wieder auf den vierten Platz, hinter ihre deutsche Konkur-

rentin Dana Wagner zurück.

„Da hilft nur viel trinken und weiterlaufen“, erzählt Rudolf, die sich zu diesem Zeitpunkt schon mit dem vierten Platz abzufinden begonnen hat. „Doch dann habe ich von meinen Betreuern gehört, dass die Deutsche sukzessive langsamer wird!“

Bei Kilometer 39 schob sich Rudolf auf Platz drei

Bei Kilometer 39 war es dann so weit. Rudolf zog an ihrer Konkurrentin unwiderstehlich vorbei und schob sich neuerlich auf den dritten Platz vor. Das Ziel in Sichtweite konnte sie ihren Erfolg endlich fassen: „Ich bin sehr glücklich, dass ich am Ende noch so viel Kraft aufbringen konnte“, schildert die Harlanderin, die zuletzt schon beim Ironman 70.3 in St. Pölten angedeutet hat, dass sie sich in der „Form ihres Lebens befindet. Siege-

rin Linsey Corbin aus den USA ist ein echter Vollprofi und zudem zehn Jahre jünger ist als ich“, weiß die karrenzierte Lehrerin Rudolf selbst den Erfolg richtig einzuschätzen. „Eigentlich ist das ganze ein Wahnsinn!“ Trotzdem kam der Stockerlplatz für Rudolf nicht überraschend. „Ich habe mich sehr gut vorbereiten können, war die ganze bisherige Saison von Verletzungen oder Krankheiten völlig verschont“, befreut sie jetzt nicht, extra für ihren Sport ein Jahr Auszeit in ihrem Beruf genommen zu haben. „Die Zeit war allerdings aufgrund der unmenschlichen Temperaturen eher Nebensache. Die Drittplatzierte benötigte für die 3,86 km Schwimmen, 180,2 km am Rad und den abschließenden Laufmarathonlauf (42,195 km) 9,44 Stunden. Zweitbeste Österreicherin wurde Elisabeth Gruber als Fünfte.



in der allgemeinen Klasse siegte bei den Speedskatern der Oberösterreicher Jakob Ulreich vor dem Tschechen Mátěj Krupka und dem Belgier Jens Maertens.

FOTOS: ZVG



Die besten Junioren waren der Deutsche Philip Forstner und die beiden Österreicher Tristan Ulreich und Christian Kromoser.

Europas beste Speedskater

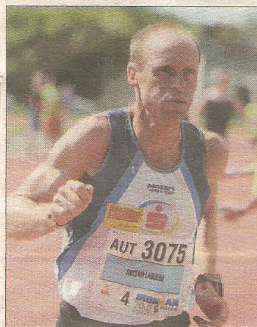
INLINESKATING / In Ober-Grafendorf zeigte Skater-Elite ihre Klasse.

Ein voller Erfolg war der Europacupbewerb im Speedskating in Ober-Grafendorf. Athleten aus 15 Nationen genossen die Topbedingungen auf der modernen Anlage. „Dass sie neben den Bewerben noch in der Pielach schwimmen und den Beachvolleyball nutzen konnten, begeisterte vor allem die jungen Athleten“, versprach Organisatorin Elisabeth Schrenk vom österreichischen Speedskating-Verband daher: „Wir kommen wieder!“

Einziger Wermutstropfen: „Die Bahn ist um einen Meter zu schmal, um sich für die WM zu bewerben – sonst hätte Ober-Grafendorf bei einer Bewerbung gute Chancen!“

NÖN Woche 22/2012

TRIATHLON



Volksläufer Wolfgang Wallner siegte mit Mixed-Staffel, obwohl er nicht gleich ins Ziel fand.



Florian König war für das Chin-Min-Tri-Team in der Staffel auf dem Rad unterwegs. „Bei mir ging gar nix“, klagte er, doch Läufer Martin Duda riss den Pielachtaler mit einer Bombenzeit heraus.

Profidebüt ist geglückt

IRONMAN 70.3 / Lokalmatador Markus Eugl zeigt mit starker Leistung auf und ist bei der WM in Las Vegas mit dabei.

VON CLAUDI STUMPFER
UND MANUEL BURGER

Nachdem letzte Woche bei Redaktionsschluss nicht alle Ergebnisse des Ironman 70.3 feststanden sind, liefern wir diese Woche die wichtigsten Leistungen unserer Bezirksathleten nach.

Bei ihrem Profidebüt bot Harlands Michaela Rudolf eine Klasseleistung und schloss den Bewerb bei den Damen als drittbeste Österreicherin auf Platz 15 ab.

Der St. Pöltnr Masters-Athlet Markus Eugl ist erst seit zwei Jahren dabei und qualifizierte sich nach starker Leistung in St. Pölten (in den Altersklassen gelang die beste Schwimmzeit) für die Ironman 70.3-Weltmeisterschaft der Altersklassenathleten in Las Vegas am 9. September. Thomas

Gansch (Frankenfels) und Bernhard Schiefer (St. Pölten) rangierten nur knapp dahinter.

Probleme mit Zeitnehmung sorgten für großen Ärger

Die Missstimmung ob der Zeitnehmungsmisere bringt aber Florian König, der die Herrenstaffel mit seinen Kollegen Eugl und Martin Duda auf

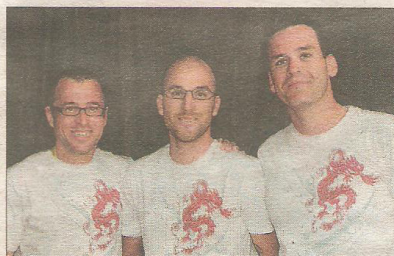
Platz drei beendet hat, auf den Punkt: „Die Siegerehrung, zu der unser Wieselburger Laufass extra nochmals angereist war, wurde mehrmals verschoben, ehe nach zwei Stunden verkündet wurde, dass es keine Staffelergebnisse an diesem Tag mehr gibt“, sprach nicht nur König von einer „Katastrophe“ und fuhr wütend heim.



Michaela Rudolf aus Pyhra kam nach 4:45:35 Stunden als fünfzehnte Dame ins Ziel - drittbeste Österreicherin! FOTOS: STUMPFER



Auch Pyhras Landesbeamter Florian Aigner kämpfte sich wacker ins Ziel.



Martin Duda, Florian König und Markus Eugl (v.l.) holten in der Herren-Staffel Platz drei. FOTO: ZVG

ERGEBNISSE

IRONMAN 70.3

Männer.

- AK 18-24: 1. Michael Van Cleven (BEL) 4:11:22, 2. Christoph Schlagbauer (AUT) 4:17:17, 3. Sebastian Guhr (GER) 4:25:24, ..., 28. Bernhard Gonsaus (O. Grafendorf) 5:02:09, ..., 36. Philipp Pfaffner (Ober-Grafendorf) 5:13:53.
- AK 25-29: 1. Christian Sämmler (GER) 4:19:22, 2. Sören Koß (GER) 4:19:54, 3. Krzysztof Stanislawski (POL) 4:25:21, ..., 18. Alexander Bader (LAG Mitte) 4:37:33.
- AK 30-34: 1. Mark Horan (IRL) 4:23:23, 2. David Mannweiler (GER) 4:23:36, 3. Martin Kleinl (O. Grafendorf) 4:24:44, ..., 31. Thomas Gansch (Frankenfels) 4:49:20.
- AK 35-39: 1. Mark Ostendarp (GER) 4:16:06, Ralf Preissl (GER) 4:23:13, 3. Bernd Tesar (O. Grafendorf) 4:25:20, ..., 22. Markus Eugl (St. Pölten) 4:47:00, 60. Jürgen Traxler (St. Pölten) 5:04:38.
- AK 40-44: 1. Christian Müller (GER) 4:16:02, Alexander Frühwirth (AUT) 4:21:40, 3. Roman Smann (AUT) 4:22:19, ..., 8. Bernhard Schiefer (St. Pölten) 4:49:10, ..., 125. Hans Kirchknopf (St. Pölten) 5:35:38.
- AK 45-49: 1. Anton Bernhard (AUT) 4:26:30, Georg Schweighofer (AUT) 4:30:31, 3. Werner Huber (ITA) 4:35:23, ..., 41. Christian Teufel (Ober-Grafendorf) 5:10:56.
- AK 50-54: 1. Jasper Abramowski (GER) 4:47:22, 2. Miro Kregar (SLV) 4:48:11, 3. Helmut Potst (GER) 4:53:43, ..., 29. Erich Zeuner (Pielacht) 5:24:34, ..., 34. Josef Binder 5:28:14, ..., 40. Frank Raitzl 5:30:46, ..., 44. Josef König 5:38:00, ..., Helmut Hochauer (alle Ober-Grafendorf) 5:42:37.
- AK 55-59: 1. Gilbert Fisch (SUI) 4:48:28, Georges Buergi (SUI) 4:51:27, 3. Helmut Berger (O. Grafendorf) 5:08:23.
- AK 60-64: 1. Joe Seitzmann (GER) 5:28:00.
- AK 65-69: 1. Hermann Aschwer (GER) 5:36:57.
- AK 70-74: 1. Hermann Hartsleben (AUT) 6:28:00.

Frauen.

- AK 18-24: 1. Nathalie Alexander (AUT) 5:15:22, 2. Angelika Stiegler (AUT) 5:29:36.
- AK 25-29: 1. Bianca Steurer (AUT) 4:42:47, Michaela Herlbauer (AUT) 4:58:24.
- AK 30-34: 1. Kamila Polak (POL) 4:55:17, 2. Anne Henriette (FRA) 5:06:50, 3. Michala Tessaro (O. Grafendorf) 5:14:09, ..., 10. Tanja Stari (AUT) 5:22:03.
- AK 35-39: 1. Sabine Suck (GER) 5:10:29, 2. Heide Jaako-Blunder (AUT) 5:15:57, 3. Sabine Steinsch (AUT) 5:20:20, ..., 24. Barbara Seiberl (St. Pölten) 6:19:15, ..., 26. Veronika Stiefsohn (Wilhelmsdorf) 6:25:17.
- AK 40-44: 1. Nicole Bretting (GER) 4:56:46, 2. Silke Di Georgi (AUT) 5:18:13.
- AK 45-49: 1. Sabine Greipel (AUT) 5:14:59.
- AK 50-54: 1. Barbara Rangetiner (AUT) 5:25:00, 7. Maria Huber (Ober-Grafendorf) 6:12:14.
- AK 55-59: 1. Felicitas Kuld (GER) 5:51:02, Sigrud Maier (Ober-Grafendorf) 7:31:21.
- AK 60-64: 1. Klara Tatai (AUT) 7:13:09.

Staffel Männer.

- 1. LCU Pyhra (Franz Bamer, Karl Bubenicek, Florian Aigner) 4:17:56; 2. Team Schönbrennerbad (Michael Ebenbichler, Benedikt Ebenbichler, Michael Seitz) 4:19:06; 3. Chin Min Tri Team (Markus Eugl, Florian König, Martin Duda) 4:33:06.

Staffel Frauen.

- 1. SV Raibau (Doris Rabenlehner, Eva Maria Moshammer, Christine Tomanek) 5:37:57; 2. Flowsports Ladies (J. Dörfel, Tamara Jelasits, Andrea Windholz) 5:44:49; 3. Flowsports Ladies (Tina Wilke, Claudia Krammel, Sabina Trnka) 6:03:19.

Staffel Mixed.

- 1. TriTeam LaBoom (Daniela Sperl, Johannes G. Wolfgang Wallner) 4:09:41; 2. Flowsports (Rene Huber, Hans-Jörg Trnka, Edda Sterl-Klein) 4:58:44; 3. Tri Team Pötsching (Nicole Ebberth, Florian Bauer, Andreas Lichtenwörther) 5:00:03.

Rudolf ist Vizeweltmeisterin

IRONMAN / Michaela Rudolf krönte sich bei der Triathlon Weltmeisterschaft in Hawaii in 9:57:22 zur Vizeweltmeisterin in der Altersklasse W 35 - 39 und wurde 28. Dame.

VON CLAUD STUMPFER

Eigentlich hatte sich die St. Pöltnerin Michaela Rudolf nach zwei vierten Plätzen bei der Ironman-WM auf Hawaii (2008 und 2009) den Weltmeistertitel in ihrer Altersklasse zum Ziel gesetzt. Geworden ist es am Ende Platz zwei, was aber angesichts der Tatsache, dass sie älteste Starterin der W34-39 gewesen ist, trotzdem eine gewaltige Leistung darstellt.

Und lange Zeit befand sich Rudolf sogar auf Titeltkurs. Nach einem starken Radsplit mit einer Zeit von 5:07:31 am Rad und einer Schwimmzeit von 1:11:23 lag sie vor dem Marathonlauf sogar recht komfortabel in Führung. Doch Sheila Croft aus den USA

ging Rudolf mit einer Marathonzeit von 3:06:24 noch ab und siegte mit sechs Minuten Vorsprung. Rudolf finishte mit einer Zeit von 9:57:22 Stunden und sichert sich damit den Vizeweltmeistertitel! „Es war ein fast perfekter Tag“, meinte Rudolf.

Probleme mit Rad und Neoprenanzug vor Beginn

Dabei war trotz körperlicher Topform in den Tagen vor den Rennen für Rudolf nicht alles optimal gelaufen. „Mein Rad kam nicht mit mir an, sondern erst einen Tag später“, gab es gleich am Flughafen die erste Aufregung. Der zweite kleine Schock betraf den Schwimmanzug. Ihn sollte Rudolf direkt vom deutschen Sailfish-Vertreter auf Hawaii be-

kommen. „Der wusste aber nichts davon und hatte meine Größe nicht dabei“, fühlte sich Rudolf an 2009 erinnert, wo sie als einzige Starterin keinen Neoprenanzug hatte. Doch einen Tag vor dem Wettkampf tauchte der Anzug doch noch auf.

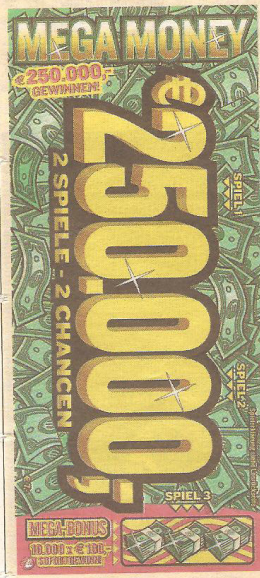
Fünf Meilen vor Ende war der Traum vom Titel vorbei

Schon beim Schwimmen lief es für Rudolf, die sich im Wasser nicht unbedingt am wohlsten fühlt, ausgezeichnet. Die Zeit von 1:11:23 Stunden war zufriedenstellend. „Doch mein Rennen ging erst beim Radfahren richtig los“, hatte sie dabei sofort ein „super Gefühl“ am Rad und überholte einen nach dem anderen. Auf der welligen Strecke

herrschte zum größten Teil Gegenwind, doch Michaela Rudolf konnte an diesem Tag nichts stoppen. Mit 5:07:31 war sie um fast 30 Minuten schneller als 2009. Auf der Laufstrecke bekam die Hainfelderin erst nach einiger Zeit die Info, dass sie in ihrer Altersklasse in Führung lag. „Das hat natürlich extrem beflügelt“, schöpfte Michaela Rudolf auf der Laufstrecke noch mehr Motivation. 5 Meilen vor dem Ziel wurde Michaela Rudolf doch noch von der späteren Siegerin Sheila Croft überholt, doch mit einer Gesamtzeit von 9:57:22 blieb Michaela Rudolf klar unter zehn Stunden und bestätigte somit ihre Form von Klagenfurt. In der Damenwertung belegte sie den 28. Gesamtrang.

„MEGA MONEY“ – DREI MAL EINE VIERTELMILLION AUFRUBBELN

250.000,- Euro – das ist die mega Summe, die man ab



sofort beim neuen Rubbellos „Mega Money“ gewinnen kann. Auf „Mega Money“ gibt es drei Rubbelflächen und damit dreimal die Möglichkeit zu gewinnen.

Bei „Mega Money“, dem neuen Rubbellos der Österreichischen Lotterien, gibt es bis zu einer Viertelmillion Euro zu gewinnen. Den Höchstgewinn ist in dieser 2,5 Millionen Lose umfassenden Serie dreimal enthalten, dazu warten fünf Mal 15.000,- Euro sowie mehr als 800.000 weitere Gewinne zwischen 7,- Euro und 1.000,- Euro.

„Mega Money“ bietet gleich drei Rubbelflächen und damit drei Gewinnchancen; und man kann auch mit einem Los bis zu dreimal gewinnen.

„Mega Money“ ist bereits das 67. Rubbelspiel seit Einführung des Rubbelloses und ist ab sofort in allen Vertriebsstellen der Österreichischen Lotterien zum Preis von 7,- Euro erhältlich.



Grundstein. Mit einem sensationellen Radsplit von 5:07 Stunden legte Michaela Rudolf den Grundstein zum zweiten Platz. FOTO: ZVG



In aller Früh waren die Kleinsten die Stars beim NV Citylauf. Veranstalter Gottfried Lammerhuber, Bürgermeister Matthias Stadler und Sparkassen-Direktor Helge Haslinger, der den Lauf als Sparkassen-Lauf vor elf Jahren aus der Taufe gehoben hatte, betreuten den Nachwuchs mit viel Spaß.

Zweiter Platz auf Hawaii

TRIATHLON / Mit einem fast perfekten Rennen sicherte sich Michaela Rudolf den Vizeweltmeistertitel der Klasse W 34-39.

VON CLAUDIUS STUMPFER

Im Vorfeld hat Michaela Rudolf zwar gemeint, nach zwei vierten Plätzen endlich den WM-Titel zu wollen, doch am Ende war die St. Pöltnerin auch als Vizeweltmeisterin den Tränen nahe. „Es war ein fast perfekter Tag“, meinte sie daher auch in einer ersten Reaktion gegenüber der NÖN.

Dabei war trotz körperlicher Topform in den Tagen vor den Rennen nicht alles optimal gelaufen. „Mein Rad kam nicht mit mir an, sondern erst einen Tag später“, gab es gleich am Flughafen die erste Aufregung. Der zweite Schock betraf den Schwimmanzug. Ihn sollte Rudolf direkt vom deutschen Sailfish-Vertreter auf Hawaii erhalten. „Der wusste aber nichts davon und hatte meine Größe nicht dabei“, fühlte sich Rudolf an 2009 erinnert, als sie als einzige keinen Neoprenanzug hatte. Diesmal ließ sich das Problem aber doch lösen. „Irgendwie war dann einen Tag vor dem Wettkampf mein Anzug doch da“, stand einer Toleistung nun endlich nichts mehr im Wege.

Schon beim Schwimmen lief es für Rudolf, die sich im Wasser nicht unbedingt am wohlsten fühlt, ausgezeichnet. Selbst das an den Tagen zuvor recht aufgewühlte Meer, hat sich am Wettkampftag beruhigt und Rudolf in die Karten gespielt. Die Zeit von 1:11:23 Stunden war zufriedenstellend. „Doch mein Rennen ging erst beim Radfahren richtig los“, hatte sie dabei sofort ein „super Gefühl“ am Rad und überholte einen nach dem anderen. „Ich konnte gut Druck machen und wurde von so manchem Mann, an dem ich vorbei fuhr, gelobt“, freute sich die 39-Jährige. Ihre Radzeit von 5:07:31 Stunden bedeutete eine klare Verbesserung zu 2009 (5:36).

Rudolf war diesmal sogar beste Österreicherin

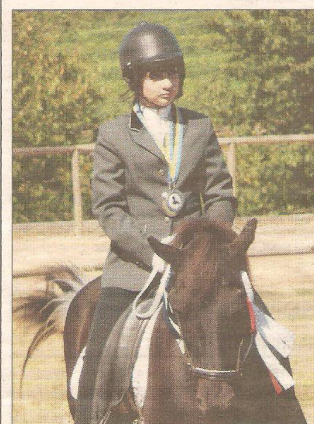
Auch beim Laufen lief Rudolf anfangs nur mit Männern. „Ich hatte die Info, dass ich in meiner AK vorne lag, was mich natürlich beflügelt hat“, erzählte sie. Die Betreuer vor Ort - Freund Andreas Buchberger, sowie Andrea Miklin (Physio) und Isabella Korntheuer - gaben wie Rudolf alles, doch

trotzdem wurde dann die zweite Streckenhälfte für Rudolf sehr hart. Die Sonne brannte so richtig herunter und von hinten gab es eine Läuferin, die immer mehr aufholen konnte. Fünf Meilen vor dem Ziel war es so weit, eine US-Amerikanerin zog an Rudolf vorbei. „Sie war eine tolle Läuferin, da war nichts zu machen“, zeigte sich aber Rudolf auch mit Rang zwei im Ziel nicht unzufrieden. Mit 9:57:22 Stunden blieb sie wie angepeilt knapp unter der 10-Stunden-Schallmauer und bestätigte damit die Leistung von Kärnten. Für den hügeligen Marathon auf Hawaii benötigte sie 3:32 Stunden, die Siegerin schaffte die 42 Kilometer in 3:06 Stunden.

Rudolf war klar beste Österreicherin, und 28. bei den Frauen gesamt. Bester Österreicher war übrigens Mario Fink, Michi Weiss musste leider aufgeben. Der Gesamtsieg ging an den Australier Craig Alexander in 8:03:56 - sein bereits dritter WM-Titel. Und bei den Damen holte sich die Britin Chrissie Wellington ihren vierten Titel trotz Verletzung.

Anna Stalsky zeigte ihr großes Talent

REITSPORT / Bei den NÖ Meisterschaften für Islandpferde in Stratzing konnte Anna Skalsky aus Stössing mit ihrem Pferd Tibra fra Hamrafossi gleich drei Medaillen gewinnen. Einmal Gold gab es für den ersten Platz in der Passprüfung der Junioren, sowie zweimal Silber im Speedpass und die Meisterschaftswertung der Junioren.



Toller Erfolg für die junge Reiterin Anna Skalsky aus Stössing die für den Verein Forsthof startet.



Michaela Rudolf ließ auf der Radstrecke so manchen Mann stehen. FOTO: ZVG

Sport

SEITE 53



LOB DER WOCHE ■ Austria-Trainer Karl Daxbacher (Bild) ist neben SKN-Coach Martin Scherb einer der wenigen, der Neo-Teamchef Marcel Koller Lob aussprach. Foto: Lackinger

Rudolf verließ Hawaii glücklich

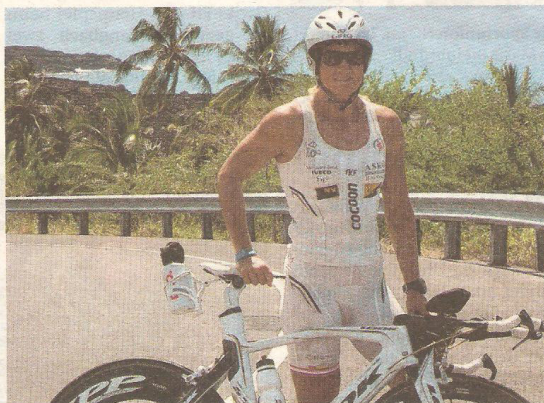
Im dritten Anlauf katapultierte sich Michaela Rudolf auf Platz zwei

■ 1978 ging auf Hawaii der erste Ironman über die Bühne. Mehr als 30 Jahre später ist der Bewerb auf der Vulkaninsel ein Mythos.

Erst mit 30 Jahren fand Michaela Rudolf zum Spitzensport. Als die Sektionsleiterin des LCU Pyhra fünf Jahre später im Triathlon in ihrer Altersklasse aufstieg zählte sie schon zur österreichischen Spitze.

Geschafft hat es die Lehrerin an der Sozialfachschule in Langenlois mit 25 Stunden Training pro Woche.

Bei ihrem dritten Start auf Hawaii, wo sie von ihrem Freund Andreas Buchberger und Physiotherapeutin Andrea Korntheuer betreut wurde, rechnete sich die Amateurin in der Klasse 34 - 39 sogar Siegeschancen aus. Mit einer Zeit von 1:1:23 Stunden im Wasser und einem starken Radsplit (5:07:21) lag sie sogar komfortabel in Führung. Sheila Croft (USA) konnte die Niederösterreicherin aber mit einem Marathon von 3:06:245 Stunden am Ende jedoch noch abfangen und ließ Rudolf sechs Minuten hinter sich. „Fünf Meilen vor



Nach Hawaii nicht nur des Marathons wegen: Michaela Rudolf entspannt sich nach dem Topergebnis an Traumstränden. Foto: Privat

dem Ziel hat sie mich überholt, ich konnte einfach nicht mehr mithalten“, so Rudolf, die trotzdem mit den Titel „Vize-Weltmeisterin“ rundum glücklich ist und sich bei einem kurzen Erholungsurlaub auf Hawaii von ihren Strapazen erholt.

Die nun in Harland wohnende Athletin war natürlich beste Österreicherin, belegte bei den Frauen den 28. Gesamt-

rang unter den weit über 2000 Startern sensationell Platz 431. Ihre angepeilte Zeit in unter zehn Stunden hat sie mit 9:57:22 ebenfalls erreicht. Den vierten Titel in Kuona holte sich Chrisie Wellington (GBR), bei den Herren setzte sich der Australier Alexander Craig mit neuem Streckenrekord (8:03,56) durch. Michael Weiss musste diesmal aufgeben.

Vital durch Sport in den besten Jahren

■ In der Vorwoche hat Leopoldine Lobinger (71) aus Karlstetten die Bedingungen für das Goldene Österreichische Turn- und Sportabzeichen problemlos erfüllt. Damit hatte die sportbegeisterte Turnerin neuerlich unter Beweis gestellt, dass Sport in jedem Alter betrieben werden kann. „Nur beim Schwimmen hatte ich ein wenig Bammel“. Schon seit Jahren lässt sie beim „Sanften Bewegen“ (jeden Donnerstag ab 17,30 Uhr in der Körner-Hauptschule) kaum eine Übungsstunde aus.



Sportlich und vital ist Leopoldine Lobinger, die oft im Turnsaal anzutreffen ist. Foto: Privat

Weltcupsieger leitet BMX-Sektion



■ **Ausgesprochen** erfolgreich sind die BMX-Fahrer, die auf der renovierten Bahn an der Traisen (neben der Sportwelt NÖ) trainieren und Wettkämpfe austragen. Im Gasthaus Pemmer in Wagram wurde nun die

Gründung der Sektion BMX im ARBÖ St. Pölten beschlossen. Sportliches Aushängeschild ist Markus Hörmann: Er gewann heuer schon einige Europacuprennen und ist österreichischer und niederösterreichischer

Meister. Er wurde einstimmig zum Vorsitzenden der BMX-Sportler gewählt. Um der Jugend den attraktiven BMX-Sport näher zu bringen, findet am Samstag, 29. Oktober, ein Time Trial-Bewerb statt. Foto: Privat

Vom Wechsel am Tabellenende können Sie sich nichts kaufen. Vom Wechsel des Gasanbieters schon.

Jetzt Preise der Gaslieferanten vergleichen, kostenlos wechseln und bares Geld sparen!

Einfach Tarifkalkulator auf www.e-control.at anklicken!

Energie-Hotline 0810-102554 (Österreichweit, 0,044 Euro/Minute)



E-CONTROL

PROFITIEREN. WO IMMER SIE ENERGIE BRAUCHEN.

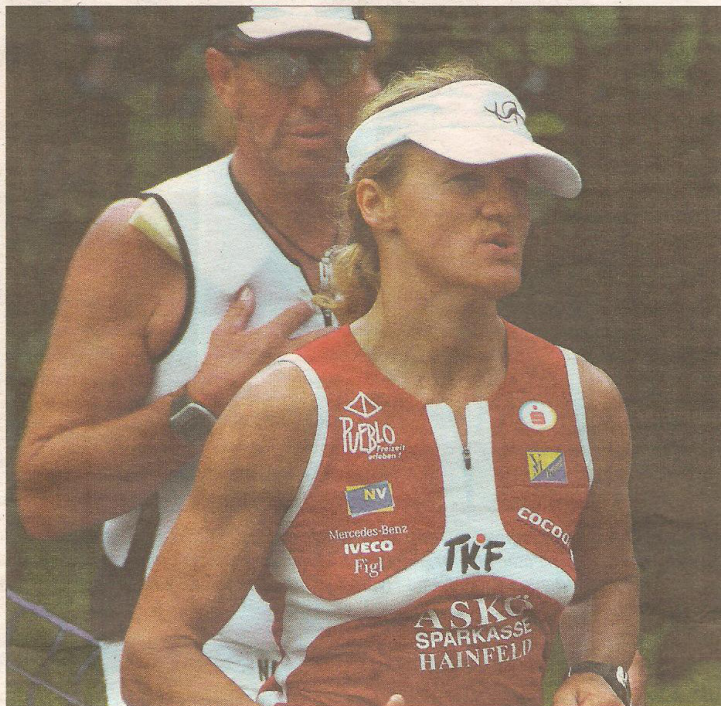
Woche 28/2011

71

NÖN

SPORT

Sportfoto der Woche



Michaela Rudolf lief letzte Woche in Kärnten bei idealen Bedingungen wohl den Triathlon ihres Lebens. Jetzt will es die 39-jährige Harlanderin auch auf Hawaii bei der WM nochmals wissen, erklärt sie im NÖN-Interview. Mehr dazu auf den Seiten 74, 75. FOTO: ZVG

SPORT DER WOCHE

TENNIS / Stefan Hirn hieß der große Sieger des Walter-Lirsch-Gedenkturniers in Harland. Finalgegner war der St. Pöltner Christian Kloimüller, der im Endspiel mit 2:6, 4:6 das Nachsehen hatte. **SEITE 76**

SCHWIMMEN / Die St. Pöltnerin Isabella Sauer wusste bei der Europameisterschaft in Belgrad zu überzeugen. Mit persönlicher Bestleistung stieß sie über 100-m-Brust bis ins Semifinale vor. **SEITE 77**



FUSSBALL. Daniel Rygel mit Neo-Trainer Martin Stöger und Pavel Devaty bei Pyhras erstem Auftritt in Spratzern. **SEITE 71**

Schrott im Freudentaumel

LAUFSPORT / Mit einem perfekten Lauf sicherte sich St. Pöltns Beate Schrott die Tickets für WM und die Olympischen Spiele.

VON CLAUD STUMPFER

TOP-THEMA

Nach 1.500-m-Läufer Andreas Vojta hat sich Beate Schrott als erst zweite ÖLV-Athletin das WM- und Olympialimit gesichert. Die 23-jährige St. Pöltnerin gewann am Samstag bei den NÖ Landesmeisterschaften in Amstetten die 100-m-Hürden mit dem neuen ÖLV-Rekord von 13,06 Sekunden und unterbot damit das Limit für die WM in Daegu ebenso wie für die Olympischen Spiele in London 2012. 13,15 waren gefordert.

„Die Freude und Erleichterung sind riesig, da ich mehrmals schon knapp dran war“, jubelte die Medizinstudentin nach dem Bewerb. „Der Lauf war fast schon

perfekt. Dass ich WM-Limit, Olympialimit und österreichischen Rekord in einem Rennen geschafft habe, das kann ich aber trotzdem kaum glauben.“

Acht Jahre alte Bestleistung von Elke Wölfling pulverisiert

Bisher stand der Rekord auf 13,09, gelaufen von Elke Wölfling bereits im Jahr 2003 in Wolfsberg. Überraschend kam die Verbesserung dieses Rekords nicht, lief Schrott doch seit Wochen nur haarscharf an den Qualimarken vorbei. Am 28. Mai ist sie im Deutschen Weinheim bereits 13,10 gelaufen, allein der Rückenwind von 2,2 m/s hat die

Anerkennung des Limits verhindert. Mit 13,21 hat sie sich am 2. Juni beim Prokop-Memorial für die Universiade in China qualifiziert. Am 4. Juni steigerte sie sich in Kassel auf 13,17 und vor einer Woche in der Schweiz auf 13,16. Nun kam für die Hallen-EM-Teilnehmerin von Paris der Leistungssprung. „Es war ein Rennen ohne Konkurrentin, vielleicht hat sie das im Kopf frei gemacht“, meint St. Pöltns Leichtathletik-Guru Gottfried Lammerhuber.

Schrott plant, sowohl die Universiade als auch die WM zu bestreiten. „Nachdem das Limit geschafft ist, können wir jetzt gemeinsam den Trainingsplan in Ruhe danach ausrichten“, atmetete auch Lammerhuber auf.

HINTERGRUND



Beate Schrott hat die Quali für die WM und Olympische Spiele geschafft.

Name: Beate Schrott.
Geburtsdatum: 15. April 1988.
Wohnort: St. Pölten.
Körpergröße: 177 cm.
Gewicht: 68 kg.
Klub: Union St. Pölten.
Trainer: Philipp Unfried.
Beruf: Medizinstudentin.
Hobbys: Klavierspielen, mit dem Hund spielen, Freunde treffen.
Bestleistung: 100-m-Hürden mit neuem ÖLV-Rekord von 13,06 Sekunden.
Nächste Ziele: Universiade in Shenzhen (China) von 18. bis 23. August und WM in Daegu (Südkorea) von 27. August bis 4. September.



Michaela Rudolf belegte den ersten Platz in ihrer Klasse.

„Alles in allem war es ein fast perfekter Tag“

IRONMAN KÄRNTEN / Nach ihrer tollen Leistung beim Ironman in Klagenfurt, geht Michaela Rudolf nun auch in Hawii an den Start.

VON CLAUD STUMPFER

INTERVIEW

NÖN: Sie sind soeben vom denkwürdigen Ironman Kärnten zurückgekehrt. Haben Sie als oftmalige Starterin in Klagenfurt eine Erklärung, warum heuer derart die Rekorde gepurzelt sind. Neben der Weltbestzeit von Herrnsieger Marino Vanhoenacker (7:45:58 Stunden), dem österreichischen Rekord von Michi Weiss, der als erster Österreicher in 7:57:39 unter acht Stunden geblieben ist, haben ja auch Sie in 9:14:17 für Furore gesorgt. Ihre alte Bestzeit lag bei 9:39:01 und stammte aus dem Jahr 2009. Was war da heuer los in Kärnten?

Rudolf: Einerseits war das Wetter ideal und dazu haben sich auch kleine Streckenänderung sehr positiv ausgewirkt. Allerdings war ich selbst im ersten Moment skeptisch, ob wir wirklich die volle Distanz gelaufen sind, aber offenbar war alles korrekt und die Streckenlänge hat tatsächlich gepasst. Alles in allem war es schon ein perfekter Tag, aber ich glaube, dass alle Sportler, die ihre Zeiten derart verbessern konnten, auch sehr gut drauf waren.

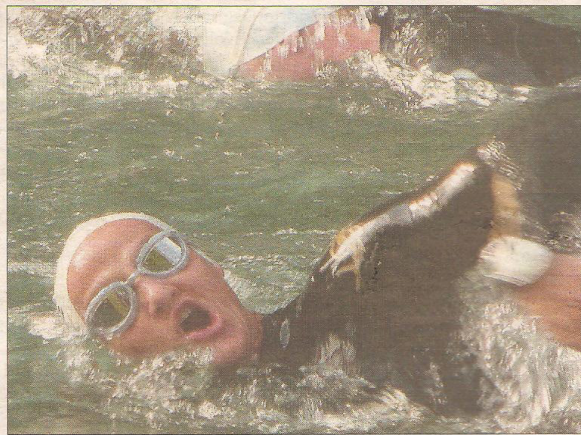
NÖN: Für Außenstehende kam Ihre Leistungssteigerung trotzdem ein wenig überraschend. Schließlich hatten Sie sich erst

im März an der Schulter operieren lassen müssen, was nach keiner optimalen Vorbereitung klingt!

Rudolf: Ich war zwei Jahre wegen eines Sehnenrisses nicht mehr schmerzfrei und im März ist es dann endgültig nicht mehr gegangen. Der Schleimbeutel wurde entfernt und der Knochen abgeschabt. Das hat natürlich einen ganz neuen Trainingsplan erfordert, aber mein Coach Norbert König hat das wieder super hinkommen. Schon in Ober-Grafendorf lief es für mich besser als erwartet und ab dem Ironman 70.3 in St. Pölten habe ich dann gemerkt, dass es richtig vorwärts geht. Endlich schmerzfrei zu sein, hat vor allem das Schwimmtraining sehr erleichtert. Der Spaß war dann gleich wieder da.

NÖN: Sie haben letzte Woche in Kärnten den siebenten Gesamtrang bei den Damen geholt, waren schnellste Amateurin, drittbeste Österreicherin und gewannen Ihre Altersklasse F 35-39 überlegen mit einem Vorsprung von 10 Minuten. Was hat man da noch für Ziele?

Rudolf: Eigentlich wollte ich heuer gar nicht nach Hawaii zur WM, da ich mit 39 Jahren in meiner Altersklasse sicherlich zu den absolut Ältesten zählen werde. Erst im kommenden Jahr wäre ich dann in der F40-44 wieder bevorteilt, aber da meine Form so gut ist, habe ich mich jetzt doch dazu entschieden, nach 2009 ein



Im Wasser musste Michaela Rudolf erst ihren Rhythmus finden, dann lief es dafür umso besser. FOTOS: ZVG

STECKBRIEF

Name: Michaela Rudolf.
Geburtsdatum: 28. Mai 1972.
Wohnort: Harland.
Beruf: Lehrerin an der Fachschule für Sozialberufe in Langenlois.
Sportart: Triathlon.
Körpergröße: 167 cm.
Körpergewicht: 58 kg.
Trainer: Norbert König.
Sportmedizinische Betreuung: Dr. Heribert Waltzer.
Rad: Look 596.
Neopren: Sailfish.
Laufschuh: Asics Gel DS Trainer.
Größte Erfolge: Ironman Klagenfurt 2008 (Klassensieg F35) und Hawaii-Teilnahme 2009 (4. Gesamtrang Altersklasse und beste Europäerin).

17. Juli

www.wachauer-RADtage.at

5. ÖRV RADMARATHON AUSTRIAN CHAMPIONSHIPS

Mit freundlicher Unterstützung von

Die Niederösterreichische Versicherung

promoted by



Markus Sommerauer, Daniel Eigner, Robert Koppensteiner und Andrea Sommerauer (v. l.) waren vier weitere erfolgreiche Teilnehmer aus unsrerem Bezirk beim Ironman Kärnten. FOTO: ZVG

zweites Mal in Hawaii den Angriff auf den Sieg in meiner Altersklasse zu starten. Das wäre aber sicher eine riesige Sensation. Mit meiner Zeit in Klagenfurt liege ich bereits auf Rang fünf in der österreichischen Bestenliste aller Damen, nur Kate Allen, Eva Dollinger, Veronika Hauke und Simone Helfenschneider-Ofner waren noch schneller. Es ist auch die beste Ironmanzeit, die von einer österreichischen Amateurrin jemals aufgestellt wurde. Das macht mich sehr stolz und auch zuversichtlich für Hawaii.

NÖN: Sprechen wir kurz zum Rennverlauf in Kärnten. Hatten Sie irgendwelche Probleme, oder lief von Anfang an alles perfekt?

Rudolf: Es hat in der Früh mit einem defekten Tacho nicht gut begonnen, der Abnehmer hatte sich gelöst. Doch Dank eines Passanten, der mit kleinem Werkzeugkoffer am Zaun der Wechselzone gestand war, konnte das Problem behoben werden und so ging ich schon mit richtigem Rennfieber ins Rennen. Beim Schwimmen geriet ich bei meinem Tempo wieder richtig in die „Schlängereien“, hab dabei sogar kurz meine Brille verloren, doch dann fand ich doch einen guten Rhythmus. Das Hineinschwimmen in den Lendkanal war toll mit den vielen Zuschauern am Rand, auch der neue Schwimmausstieg beim Hotel Linder war sehr angenehm. Der

Weg zur neuen Wechselzone ist nun weiter, weshalb fast alle das Umziehen auf dem Weg dorthin erledigen. Ich verlor dabei einen Ärmel und entschied mich daher ohne diesen Rad zu fahren. Anfangs war es daher etwas kühl für mich, doch bei meinem hohen Tempo hatte sich der Körper rasch erwärmt.

NÖN: Sie sind in St. Pölten wegen Windschattenfahrens belangt worden. Haben Sie diesmal besser aufgepasst?

Rudolf: In Klagenfurt würde die Strafe sechs Minuten betragen, also bin ich ständig am Überholen gewesen, um gar nicht in den Verdacht zu geraten, mich irgendwo anzuhängen. Ich hatte das Gefühl, dass ich nach Egg am See hinauf und auch am Ruperti-berg nicht so richtig Druck machen konnte, weshalb ich überrascht war, als mir der Blick auf meinen Tacho nach der ersten Runde die Zeit von 2:24 Stunden zeigte. In der zweiten Runde schloss dann Simone Helfenschneider-Ofner zu mir auf, doch diesmal blieb ich hart, verschärfte mein Tempo etwas und so konnte sie nicht an mir vorbeifahren. Auf der Radstrecke war ich sogar schneller als Eva Dollinger, die mir als beste Österreicherin am Ende nur neun Minuten abgenommen hat. Bezahlt habe ich das mit starken Krämpfen, sodass ich während des Rennens einige Magnesiumtabletten einwerfen musste.

NÖN: Das Magnesium haben Sie vertragen?

Rudolf: Es hat mir eine gute Minute auf der Toilette gekostet, aber diese Zeit zu opfern war es wert, andernfalls hätte ich wohl wie Barbie Tesar, auf die ich in der zweiten Wechselzone getroffen war, aufgeben müssen. Helfenschneider-Ofner überholte mich aber dadurch natürlich, und ich musste auf der Marathonstrecke mein eigenes Tempo suchen. Das ist mir aber toll gelungen. Ich war tränengerührt und überglücklich als ich mit dieser tollen Zeit die Ziellinie überquert habe. Mit diesen Glückshormonen im Körper habe ich dann kurz entschlossen doch den Hawaiislot angenommen.

NÖN: Haben Sie das auch schon mit den Sponsoren geklärt?

Rudolf: Leider nein, das ist eine Arbeit, die ich zuletzt ein bisschen vernachlässigt habe, weil der Hawaiistart von mir gar nicht geplant gewesen ist. Neben dem vollen Training bis zum Start am 8. Oktober muss ich daher jetzt auch in Sachen Sponsoringarbeit noch ein bisschen aktiv werden. Aber meine Form ist so gut, dass ich die jetzt einfach ausnützen muss. Und die Altersklasse als Jüngste bei der WM zu gewinnen, ist eine Sache, es als Älteste zu schaffen, ist schon eine besondere Herausforderung. Aber ich glaube, dass die Chance heute für mich tatsächlich besteht!

ERGEBNISSE

IRONMAN KÄRNTEN

Klagenfurt, 3,8-km-Schwimmen, 180-km-Radfahren und 42,195-km-Laufen.

1. Marino Vanhoenacker (BEL) 7:45 Stunden; 2. Michael Weiss (AUT) 7:57; 3. Marko Albert (EST) 8:08.

Sportler aus dem Bezirk St. Pölten.

104. Michaela Rudolf (Harland, 1. F35-39) 9:14:17 Stunden; ... 249. Mario Schlupfinger (TriTeam Ober-Grafendorf, 51. M35-39) 9:36:52; ... 279. Bernhard Daxböck (TriTeam Ober-Grafendorf, 24. M25-29) 9:40:39; ... 335. Daniel Eigner (AUT, 75. M30-34) 9:47:32; ... 417. Markus Eugl (St. Pölten, 86. M35-39) 9:56:10; ... 429. Sigi Schmeisser (Kasten, 109. M40-44) 9:57:21; ... 429. Thomas Unterhuber (Neulengbach, 37. M25-29); 9:57:21; ... 448. Bernhard Schiefer (Pyhra, 111. M40-44) 9:59:35; ... 496. Markus Birgmayer (TriTeam Ober-Grafendorf, 42. M25-29) 10:04:37; ... 669. Markus Sommerauer (TriTeam Ober-Grafendorf, M30-34) 10:23:20; ... 946. Jutta Wabnig (Freundin von Eugl Markus, 21. F30-34) 10:47:19 ... 1240. Andrea Sommerauer (Ober-Grafendorf NF Wilhelmsburg, 22. F35-39) 11:16:08; ... 1318. Manuela PottenDorfer-Binder (TriTeam Ober-Grafendorf, 26. F40-44) 11:23:21; ... 1452. Josef König (TriTeam Ober-Grafendorf, 101. M50-54) 11:36:14; ... 1974. Monika Koppensteiner (AUT, 54. F40-44) 12:58:21; ... 2018. Robert Koppensteiner (AUT, 440. M40-44) 13:11:55.



Josef Schalk siegte in 31:28 Minuten vor Kärntens Josef Prießnig.

Schalk gewinnt am Lieblingsberg

RADSPORT / Mastersfahrer Josef Schalk war auch heuer in Freiland Klasse für sich.

Der Ganzendorfer Josef Schalk sicherte sich auch heuer den großen Bergpreis des RC Volksbank Deutschlandsberg beim 12-km-Rennen von Frauental nach Freiland. Auf dem Berg mit bis zu 12 Prozent Steigung hat Schalk noch nie verloren, im Vorjahr wurde er auf dieser Strecke sogar österreichischer Bergmeister, und auch heuer enttäuschte er seine Fans nicht.

„Bereits ab Steigungsbeginn bin ich solo gefahren, am Ende waren es fast 55 Sekunden Vorsprung auf Prießnig“, fiel dem Oldie der Sieg sogar leicht.

A female athlete is shown from the chest up, holding a large wooden trophy. She is wearing a white t-shirt with several sponsor logos: 'SKIN' (with a yellow 'S' logo), 'Personal' (on a blue and yellow patch), 'TKF', 'NV' (on a blue and yellow patch), 'Mercedes-Benz', 'IVECO', and 'ASKÖ'. She is also wearing a lei made of orange and green flowers. The background is a solid red color.

**VIELEN DANK
ALLEN SPONSOREN
FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG**

danke