

# PRESSEMAPPE

## Michaela Rudolf



Austrian Ironman Triathlete  
3,8 km swim / 180 km bike / 42 km run

## 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 Bicanik, für den Gänserndorf keine Verwendung mehr hatte, wird der einzige Legionär sein. „Der Trainer hat die Aufgabe, die Jungen heranzuziehen“, erklärt Haas. Zumindest die Zuggpferde Werner Möstl und Stefan Hitzberger (als Spieler) galoppierten nicht davon ...

Christian Pollak

Foto: Bolkwein, Cepa



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 Elfte, 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



Sensationelles Ironman-Debüt. Michaela Rudolf aus Pyhra hat seit Jänner jede Woche zwanzig Stunden trainiert und wurde jetzt mit dem elften Gesamtrang in Klagenfurt belohnt.

FOTO: ZVG

**TRIATHLON** / Michaela Rudolf vom LCU Pyhra löst bei ihrem ersten Ironman-Start gleich das Ticket für die WM auf Hawaii.

# „Lauf meines Lebens“

VON CLAUD STUMPFER

**NÖN:** In St. Pölten haben sie den Halbdistanz-Ironman in rund 4:50-Stunden beendet, jetzt in Kärnten die volle Strecke in 9:44:26-Stunden. Wie ist diese Steigerung möglich?

**Rudolf:** Ich habe mich gewissenhaft vorbereitet, wurde von Norbert König gecoacht, der meinen Trainingsplan weiter professionalisiert hat. Seit Jänner habe 20 Stunden pro Woche trainiert.

**NÖN:** Der Lohn für all die Strapazen ist der elfte Gesamtrang und die Qualifikation für Hawaii. Was haben Sie beim Zieldurchlauf gedacht?

## INTERVIEW

**Rudolf:** Es war ein unbeschreiblicher Augenblick, den ich niemals vergessen werde und den ich auch jedem anderen Sportler gönne, der Lauf meines Lebens!

**NÖN:** Sie hatten keine Erfahrungswerte, da es ihr erster voller Ironman war. Wie hatten Sie das Rennen angelegt, was hatten Sie sich vorgenommen?

**Rudolf:** Meine ungeliebte Disziplin ist das Schwimmen, aber heute lief es von Anfang an optimal, die Zeit von 1:07-Stunden für meine Verhältnisse sehr gut, ohne dass ich zu viel Kraft gelassen habe. So bereiteten mir auch

die doch recht giftigen Anstiege auf der Radstrecke keine Probleme. Ärgerlich waren nur die vier Minuten Zeitstrafe. Beim Laufen gabs dann aber sowieso nur eine Devise: „Weiter, weiter, weiter ...“

**NÖN:** Mit Ihrer Leistung in St. Pölten haben Sie sich für die Halbdistanz-WM im November in Florida qualifiziert, jetzt dürfen Sie aber auch Hawaii im Oktober laufen. Beides wird nicht möglich sein, oder?

**Rudolf:** Natürlich geht nur eines, aber lange überlegen muss ich da nicht. Hawaii ist das Mekka des Triathlonsports, auf einen Start dort verzichtet man nicht!

## SPORT DER WOCHE

**TENNIS** / Die McDonald's-Junior-Challenge machte den Auftakt zum diesjährigen Römerturnier in Traismauer. Bei den Herren wurde am Wochenende die Qualifikation ausgetragen. **SEITE 68**

**FUSSBALL** / Der SKNV St. Pölten feierte nach neun Jahren Bundesliga-Abstinenz zum Saisonanfang gegen die Red Bull Juniors Salzburg einen viel umjubelten und verdienten 2:0-Heimsieg. **SEITE 84**



**LAUFSPORT** / Notburga Brandschneiter und Peter Lehner holen Berglaufssieg. **SEITE 67**

## ZUR PERSON



**Michaela Rudolf** wurde beim Ironman Austria Kärnten zweitbeste Österreicherin.

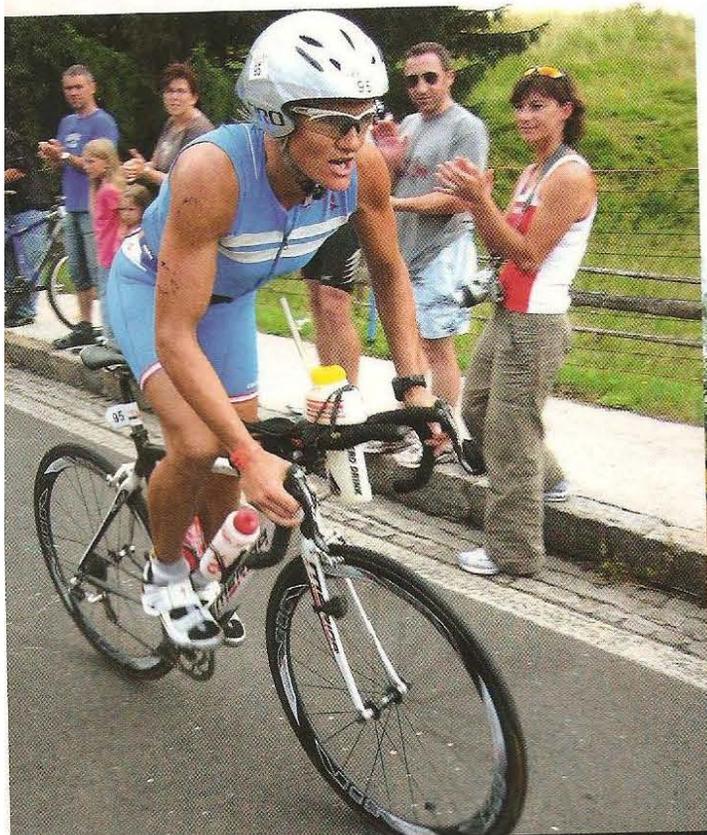
■ **Sportart:** Triathlon.

■ **Verein:** LCU Pyhra, mit Präsident Florian Aigner, „dem heute glücklichsten Sportfunktionär der Welt!“

■ **Trainer:** Norbert König.

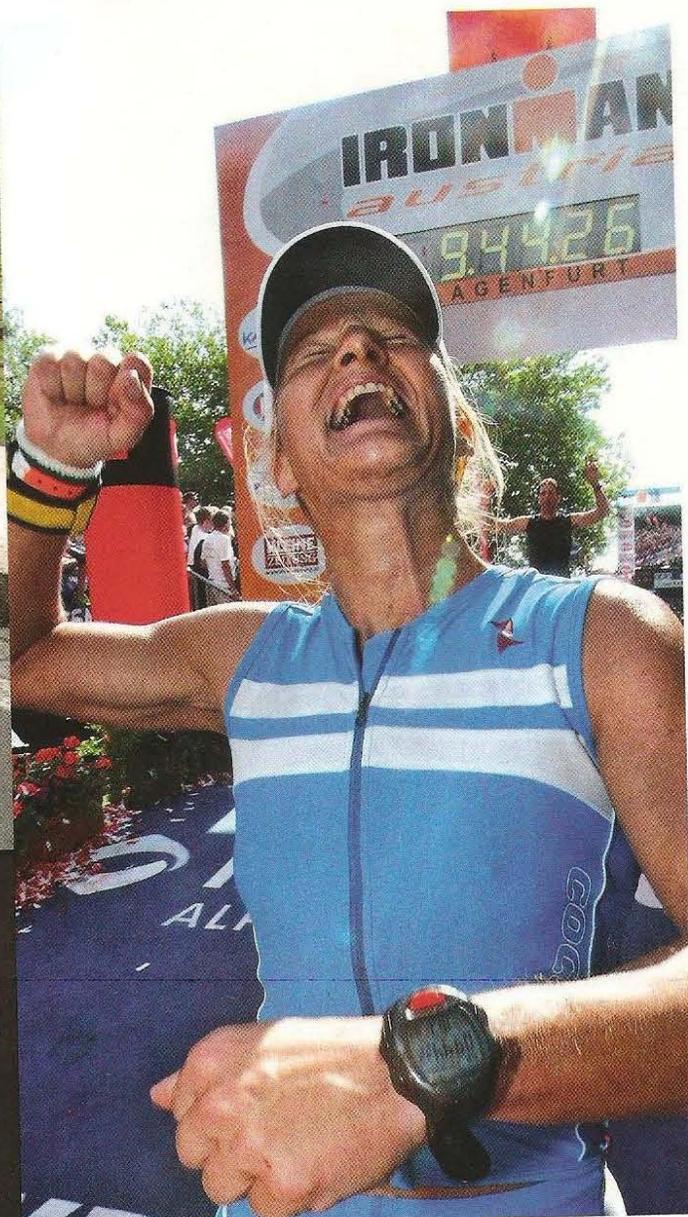
■ **Größte Erfolge bisher:** Klassensieg W 35 beim Ironman 70.3 in St. Pölten in 4:50:58.

■ **Ziele:** Das Abenteuer Hawaii möchte ich erfolgreich hinter mich bringen. Es wird schwer, da das Kriterium sicher das anstrengende Schwimmen im Meer sein wird.



## 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 aufzusteigen, 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 Kärntner 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 Glutitze ihre Bäume 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 schmeißt 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 Kärntner 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!



## Mit dem Rad zu einer tollen Zeit

Michaela Rudolf hat sich für die Triathlon-Weltmeisterschaft auf Hawaii einiges vorgenommen. In ihrer Altersklasse möchte sie sich auf alle Fälle im Spitzenfeld etablieren und die beste Österreicherin werden.

FOTOS: ZVG

**TRIATHLON /** Die gebürtige Zöbernerin Michaela Rudolf nimmt an der größten Veranstaltung teil: Dem Hawaii-Triathlon.

# „Suchte neue Challenge“

VON HERBERT HOFER

**NÖN:** Mit dem Ergebnis in Klagenfurt sind Sie wie Phönix aus der Asche in die österreichische Spitze gelaufen. Wie erklären Sie diese Leistungsexplosion?

**Michaela Rudolf:** Im Laufsport war ich schon länger gut platziert und so suchte ich eine neue Herausforderung. Ich trainiere seit Februar sehr professionell und konnte so meine Leistung sehr stark verbessern.

**NÖN:** Seit wann haben Sie sich für den Triathlon entschieden?

**Rudolf:** Begonnen habe ich im Jahr 2004, wo ich bei Fun-Berwerben an den Start ging und auch gleich gewonnen habe.

## INTERVIEW

**NÖN:** In welchem Bewerb sehen Sie Ihre größte Stärke?

**Rudolf:** Das Laufen ist sicherlich meine beste Disziplin, wo ich die meiste Zeit gut mache.

**NÖN:** Und in welcher Disziplin besteht der größte Nachholbedarf?

**Rudolf:** Der größte Nachholbedarf besteht im Schwimmen, ich hatte zwar in meiner Ausbildung (Sportlehrerausbildung) die Kraultechnik erlernt, doch dann ist diese eher in Vergessenheit geraten und so muss ich jetzt daran arbeiten, damit bereits vorhandene falsche Bewegungsmuster wieder wegzubringen.

**NÖN:** Wie schwierig ist es, dass Ihnen Sponsoren für die Reise nach Hawaii unter die Arme greifen?

**Rudolf:** Sehr schwierig, erstens musste ich einmal die Scheu ablegen Leute darauf anzusprechen und zweitens ist es sehr schwierig die notwendige Zeit dafür aufzubringen. Neben Training und Beruf ist es fast nicht möglich, dass ich persönlich bei Sponsoren vorsprechen kann. Ein großer Dank gilt da aber meinen Vereinskollegen, vor allem unserem Präsidenten Florian Aigner und den Gemeinden Pyhra und Zöbern. Sie unterstützen mich, damit ich auf den Kosten von 5.000.- Euro nicht allein sitzen bleibe.

## SPORT DER WOCHE

**SCHNEEBERGLAUF /** Bereits zum zwölften Mal kämpften sich zahlreiche Läufer, darunter auch der Weltmeister Jonathan Wyatt, auf den höchsten Berg Niederösterreichs - den Schneeberg. **SEITEN 80/81**

**FUSSBALL /** In der Gebietsliga SSO näherte sich Scheibling der Spitze, Gloggnitz kassierte erste Heimmiederlage und Neunkirchen ist wieder Letzter, weil ihm über 90 Minuten immer noch die Kraft fehlt. **SEITE 92**



**FUSSBALL /** Zöbern fertigte in der 1. Klasse Süd Katzelsdorf mit 5:1 ab. **SEITEN 90/91**

## ZUR PERSON



**Michaela Rudolf,**  
36 Jahre,  
Lehrerin

- **Sportart:** Triathlon
- **Verein:** LCU Pyhra
- **Trainer:** Norbert König
- **Größte Erfolge bisher:** Klassensiege (W-35) beim Ironman Austria, in St. Pölten; Landesmeisterin im Halbmarathon.
- **Ziele:** beste Österreicherin bei der Ironman WM zu werden, und in der Altersklasse (W 35 - 39) ganz vorne mitzumischen; Platzierung vom Vorjahr bei der Ironman 70.3 in St. Pölten verbessern, und beim Ironman in Kärnten wieder ganz vorne dabei zu sein

**IRONMAN** / Mit Michaela Rudolf und Hannes Polak gehen heuer gleich zwei Bezirkssportler bei der Ironman-WM in Hawaii an den Start.

# Saisonhöhepunkt auf Hawaii

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.

# 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

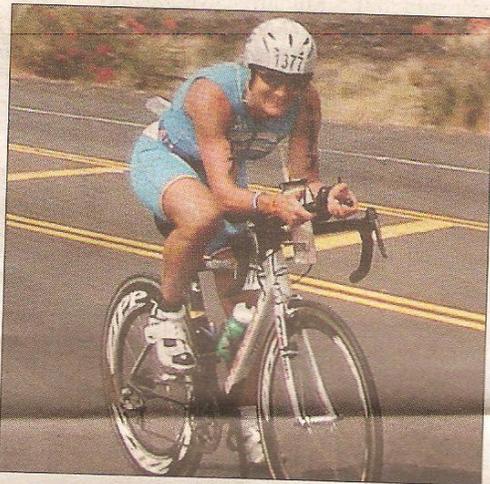
TRIATHLON / Die Zöbernerin verpasste in ihrer Klasse nur knapp das Podest und triumphierte mit einer tollen Zeit.

# „Kärnten war dagegen ja ein Spaziergang“

Großer Tag für Michaela Rudolf aus Zöbern bei ihrem ersten Ironman auf Hawaii. Mit einer grandiosen Leistung schaffte sie in Kailua-Kona bei sehr windigen und heißen äußeren Bedingungen als beste Österreicherin den 56. Gesamtrang und wurde in der Klasse W-35 ausgezeichnete Vierte: Zeit: 10:34,07.

## Im Verlauf des Bewerbes immer stärker geworden

Michaela Rudolf ließ viele Profis hinter sich und arbeitete sich von Rang 36 im Schwimmen auf dem Rad auf Rang elf vor und landet schließlich mit einer tollen Marathonzeit von 3:30 noch auf Rang vier. Sie zeigt sich in einer ersten Reak-



Aufholjagd. Um unglaubliche 25 Plätze verbesserte sich Michaela Rudolf nach dem Schwimmen auf der Radstrecke.

FOTOS: ZVG

tion sehr zufrieden: „Die Bedingungen waren beinhart, dennoch das Unternehmen Hawaii hat sich mehr als ge-

lohnt“. Erste Meldung aus dem Ziel: „...also eines kann ich euch sagen, jetzt weiß ich erst was ein Ironman ist, da war Kärnten dagegen ein Spaziergang. Beim Schwimmen habe ich mich ganz gut gefühlt, obwohl es etwas wellig war, das Radfahren war dann eigentlich das Härteste: Die Strecke sehr wellig und extremer Wind, der einmal von vorne und dann wieder von der Seite kam. Man musste sich richtig gut festhalten um nicht vom Rad geblasen zu werden. Beim Zurückfahren dachte ich, ich komme nie mehr an. Dann hatte ich noch Probleme mit meinem rechten Fuß, rechts außen auf der Sohle extremen Druck, und dachte schon das kann ja beim Laufen lustig werden. Ich humpelte dann am Anfang etwas, doch es legte sich und lief immer besser. Ich war dann nur mehr am Überholen, so erreichte ich dann noch die zwei Österreicherinnen die vor mir waren (Tesar Barbara und Stadlmann Monika-Pro) und auch viele andere Läufer. Auch die Laufstrecke ging bergauf und bergab, anfangs war es noch sehr heiß, dann Gott sei dank bedeckt.“



Extrem. Die Höhenunterschiede und die Hitze auf der Laufstrecke machten Michaela Rudolf etwas zu schaffen.

# 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 Kinnegim (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 (NOR) .....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