

GASTKOMMENTAR



BETTINA ZELENKA
über ihr Wintervorbereitungs-Programm.

Ausdauertraining macht süchtig

Triathlon ist ja bekanntlich eine Sommersportart und Wettkämpfe finden in unseren Breiten nur zwischen Mai und Anfang September statt. Trotzdem müssen alle Disziplinen mehr oder weniger das ganze Jahr über trainiert werden. Wenn die Tage kürzer werden und die Quecksilbersäulen der Außenthermometer immer weniger weit hinaufklettern werden nicht nur die Schichten der Bekleidung mehr, sondern auch Alternativen zur Kälte, Nässe und Dunkelheit gesucht.

Das Schwimmtraining findet schon lange in der Halle statt, da ändert sich nicht viel. Radfahren beschränkt sich derzeit fast ausschließlich auf die Wege in Wien (das Bergauffahren mit dem schweren Stadtrad ist ein tolles Kraftausdauertraining zwischendurch). An den Wochenenden wird selbst in den Wintermonaten das Mountainbike herausgeholt. Kürzere Ausfahrten bis zu zwei Stunden kann man mit entsprechender Bekleidung und Winterradschuhen aushalten. Außerdem steht da noch das Trainingsrennrad allzeit bereit auf der Walze im warmen Wohnzimmer. Laufen geht sowieso immer und bei jedem Wetter! Es macht sogar in den Herbst- und Wintermonaten noch mehr Spaß und ist die einzige Tätigkeit, bei der man im Freien nicht frieren muss. Als Motivation für schnellere Einheiten absolviere ich die Waldviertler Crosslaufserie.

Als echte Alternative wird heuer Anfang Jänner ein Langlauf-Kurzurlaub in der Ramsau am Dachstein eingeschoben. Langlaufen ist im Winter ein tolles Ergänzungstraining für Triathleten und andere Ausdauerportler, bei dem neben Ausdauer auch Kraft und Koordination trainiert werden.

Dem Triathleten wird im Winter nicht langweilig, ganz im Gegenteil – das Wintertraining ist ein wichtiger Grundstein für die nächste Saison! Ausdauertraining macht süchtig – ich kann das nur bestätigen!

Bettina Zelenka (31) aus Gars/Kamp ist zweifache Triathlon-Staatsmeisterin (Langdistanz, Doppelte Olympische Distanz) und mehrfache NÖ Landesmeisterin.

SILVESTERLÄUFE-ERGEBNISSE

KREMS

Hauptlauf (10km): 1. Wolfgang Hiller (31:28,8 Minuten/ULV Krems), 2. Jürgen Teichtmeister (32:50,8/ULV Krems), 3. Sándor Fonyó (33:02,8/VEDAC Veszprém), 4. Christian Kremslehner (33:20,3/Mocky-runners), 5. Martin Hofbauer (33:59,7/ULV Krems); 9. Roland Eischer (35:28,3/Höbenbach); 18. Lisa Maria Leutner (37:31,2/team2012.at), 19. Andreas Bamberger (38:17,0/TRV Radstudio Krems), 20. Josef Spindler (38:24,2/TRI-Krems), 21. Jürgen Jell (38:25,7/Jell United Optics); 23. Adrian Kutschera (38:39,6/ÖAV Spitz); 25. Werner Bamberger (38:41,3/Volksbank Krems), 26. Gerhard Zögl (38:41,8/ULC Sparkasse Langenlois), 27. Karl Padrta (38:42,5/TRV Krems), 28. Alexander Bauer (38:43,2/Rosatz); 30. Andreas Priesching (38:48,5/URC Sparkasse Langenlois), 31. Thomas Walter (38:50,2/URC Langenlois); 33. Leopold Groiss (39:05,4/ULC Langenlois), 34. Christian Wildeis (39:14,6/Weißenkirchen); 36. Johann Hiemetzberger (39:33,8/ULC Langenlois); 40. Alois Waldschütz (39:57,8/TRV Krems).

SCHREMS

Hauptlauf (7,2km): 1. Alois Redl (LCC Wien; M30: 1.) 23:23 Minuten, 2. Alex Frühwirth (ULC Horn; M40: 1.) 24:36, 3. Mario Bauer (LTU Waidhofen; M20: 1.) 25:22, 4. Johannes Lotz (LT Gmünd; M30: 2.) 25:24, 5. Andreas Kainz (Waldviertler Tri-Team; M20: 2.) 25:30, 6. Andreas Müllauer (LT Gmünd; M30: 3.) 25:45, 7. Erich Scharf (LTU Waidhofen) 25:47, 8. Daniel Pfeiffer (LT Gmünd; M20: 3.) 25:48, 9. Günther Franz (LTU Waidhofen; M40: 2.) 26:48, 10. Manfred Rieni (LT Gmünd) 26:55, 11. Reinhard Helmreich (Sportunion Langschlag) 26:59, 12. Franz Eidher (ULC Horn; M50: 1.) 27:12, 13. Christian Kreindl (M40: 3.) 27:28, 14. Philipp Glaser 27:29, 15. Florian Pollak (alle LT Gmünd; M30: 1.) 27:42, 16. Franz Schipany (USC Schweiggers) 28:08, 17. Mario Immervoll (Vitis) 28:25, 18. Bettina Zelenka (ULT Deutsch Wagram; W30: 1.) 28:29, 19.



Die Top Drei der Damen, Michaela Rudolf, Lisa Maria Leutner und Silvia Preysler (vorne, v. l.), sowie das ULV-Duo Jürgen Teichtmeister und Wolfgang Hiller (hinten, v. l.) zeigten beim Kremser Silvesterlauf ihr Siegerlächeln.

FOTO: SOMMER



Dichtes Gedränge. Schon beim Start hatte es das Rekordteilnehmerfeld beim Stetteldorfer Silvesterlauf ziemlich eng. Das Feld lichtete sich aber bald.

FOTO: HARALD DWORAK

Markus Stocklasser (Windigsteig) 28:31, 20. Markus Semper (Vitis) 28:39, 21. Josef Filler 28:50, 22. Emmerich Kuttner (beide LTU Waidhofen; M50: 2.) 29:01, 23. Stefan Holzmüller (ASV Schrems) 29:31, 24. Leopold Kolm (SC Zwickl Zwettl) 29:47, 25. Robert Brei (LT Gmünd) 29:42, 26. Christian Ableitinger (SC Zwickl Zwettl) 29:47, 27. Christian Körner (Waidhofen) 29:52, 28. Markus Gruber (Groß Siegharts) 29:57, 29. Andreas Grötzl (USC Großglobnitz) 30:04, 30. Roland Ableitinger (RC Raika Kosmopiloten) 30:08, 31. Walter Stocklasser (Windigsteig) 30:14, 32. Michael Pavlečka (LTU Waidhofen) 30:16, 33. Roland Kerschbaum (Ehsenbach) 30:35, 34. Thomas Domsa (SV Eibenstein) 30:46, 35. Christian Prüfer (ASV Schrems) 30:51, 36. Dietmar Schimmel (LTU Waidhofen) 30:53, 37. Ernst

Rauch 30:57, 38. Emmerich Rauch (beide SC Zwickl Zwettl) 31:04, 39. Markus Lohninger (LTU Waidhofen) 31:06, 40. Andrea Schiffer (ULC Horn; W50: 1.) 31:09.

STETTELDORF

Hauptlauf (10km): 1. Gerhard Gutmann (ULC Horn) 35:37 Minuten, 2. Karl Gratzl 35:38, 3. Martin Hren 35:42, 4. Wolfgang Steininger 36:05, 5. Andreas Perstinger 36:15, 6. Karl Siederer 36:31, 7. Manfred Poisinger 36:45

10 km Damen: 1. Cornelia Köpper 38:48, 2. Carola Bendl-Tschiedel 40:24, 3. Ulrike Peschel 44:46, 4. Manuela Siederer 46:32, 5. Jenny Goldnagl 48:18, 6. Sonja Mauss 52:25, 7. Iris Wagnsonner 53:06.

Lokalmatadore siegten

SILVESTERLÄUFE / In Krems war Wolfgang Hiller eine Klasse für sich, während Alois Redl in Schrems triumphierte.

■ **29. KREMSENER SILVESTERLAUF:** Begeisterter Applaus brandete in der Zielgasse auf, als Wolfgang Hiller nach 31:28 Minuten den dritten Seriensieg beim Kremser Silvesterlauf feierte. Der Kremser war schon in den Vorjahren nicht zu stoppen gewesen, doch diesmal hatte er seiner Verfolgertruppe nach der ersten Runde durch die Kremser Altstadt schon um Längen abgehängt.

„Ich habe einfach versucht, schon die erste Runde schnell anzugehen“, so der ULV-Athlet. „Ich wollte schauen, wie es mit dem hohen Tempo gehen würde. Mit der Zeit unter 32 Minuten bin ich wirklich zufrieden, und für mich persönlich war der dritte Sieg in Folge auf dieser schönen Strecke wirklich einer meiner besten Läufe.“ Auch der Zweitplatzierte, Hillers Klubkollege Jürgen Teichtmeister, hatte an dem Rennen nichts auszusetzen. „Man merkt schon beim Training, dass der Wolf meistens vorne rennt. Für mich lief heute alles super!“

Siegerin bei den Damen wurde Lisa Maria Leutner, die Tochter der Vorjahressiegerin Carina Lilje Leutner.

■ **9. SCHREMSENER SILVESTERLAUF:** Für die Jahreszeit gemütliche 6 Grad Celsius, Windstille und dunkel drohende Regenwolken, die sich zum Glück der Teilnehmer nicht entluden – die neunte Auflage des Schremser Silvesterlaufs war eine der angenehmsten bisher.

Dementsprechend ging die Anzahl der Starter im Vergleich zum Vorjahr wieder stark nach oben, insgesamt 133 gewertete Läuferinnen und Läufer sorgten in der Granitstadt für einen gelungenen Jahresabschluss. Vor allem gelungen war der Auftritt von Alois Redl. Er ließ dem erstmals in Schrems startenden Spitzen-Triathleten Alexander Frühwirth (Kirchberg/Wild)

beim Start gastfreundlich den Vortritt, kämpfte sich aber nach etwa 350 Metern auf seine Lieblingsposition vor und gab diese nicht mehr ab.

Redl zog davon, lag nach den ersten beiden der insgesamt sechs Runden schon klar vorne und konnte das Tempo daraufhin vorzeitig etwas drosseln. „Ich habe wieder Schmerzen an der Achillessehne verspürt“, sagt die Waldviertler Nummer eins: „Aber ich betreibe den Sport eben seit 17 Jahren intensiv, man muss zur Kenntnis nehmen, dass die Karriere irgendwann dem Ende zugeht.“ Noch ist es bei Alois Redl nicht so weit. Alex Frühwirth versetzte er mit seiner Siegerzeit von 23:23 Minuten um 73 Sekunden.

Schnellste Frau war die derzeit auch in der Waldviertler Crosslauf-Serie unangefochten führende Bettina Zelenka, die mit ihrem klaren Sieg ihr bisher erfolgreichstes Wett-



ULC-Horn Läuferin Andrea Schiffer wurde in Schrems Frauen-Zweite ...

kampffahr abschloss. Zelenka: „Derzeit läuft es für mich echt super, mir ging es hier noch nie so gut wie heute.“ Mit 28:29min brachte die Garserin mehr als zweieinhalb Minuten Vorsprung auf Andrea Schiffer (ULC Horn) ins Ziel.

■ **5. STETTELDORFER SILVESTERLAUF:** Bei leichtem Regen startete ein Rekordteilnehmerfeld in Stetteldorf zur ersten Station des Schmidalcups 2010.

Der Silvesterlauf in Stetteldorf ist zwar seit Jahren gut besucht, die Anzahl von 243 Läufern überforderte aber diesmal das Organisationskomitee. So wurde die Spitzengruppe in der ersten Runde auf eine falsche Strecke gelotst, einige faire Sportler nutzten diese Abkürzung nicht und kehrten um. Den Sieg bei den Herren über 10 Kilometer sicherte sich Gerhard Gutmann, der vor Karl Gratzl und Martin Hren ins Ziel kam.



...während Klubkollege Alexander Frühwirth Herren-Zweiter wurde. FOTOS: SUCHY

AUFGESCHNAPPT

BIERAUFWAAGE

Wie jedes Jahr wurden auch heuer die beiden Schnellsten des Hauptlaufs in Gutscheinen für Schremser Bier aufgewogen. Braumeister Karl Trojan ersparte sich mühsame Schätzungen, ortete die Leichtgewichte von Alois Redl und Bettina Zelenka grob bei 100 Kilo und stellte ihnen daher jeweils 100-Liter-Gutscheine aus.

AUSBLICK

Alois Redl benötigt zum wiederholten Gesamtsieg in der Waldviertler Crosslauf-Serie noch einen Laufsieg. Diesen will er sich am 16. Jänner beim Bewerb in Raabs holen, sofern dort kein Schnee liegen sollte. Saisonziel will er heuer keines mehr verfolgen: „Ich nehme mir nichts vor, weil ich ohnehin nicht weiß, was meine Verletzungen zulassen. Ich lasse die Dinge einfach auf mich zukommen.“

Bettina Zelenka fasst für 2010 wieder den Waldviertler-Cup ins Auge. Ihr Triathlon-Programm ist noch offen: „Die Teilnahme in Podersdorf ist allerdings fix.“ Ist eine Steigerung zur erfolgreichen vorigen Saison mit zwei Staatsmeister-Titeln möglich? „Ich hoffe es, will mich aber nicht darauf versteifen“, sagt Zelenka.

Alexander Frühwirth hat als nächstes Ziel die Staatsmeisterschaft im Wintertriathlon, „danach eventuell die Europa- und Weltmeisterschaft.“ Weitere Triathlon-Schwerpunkte sind der Ironman 70.3 in St. Pölten, der Ironman Klagenfurt, die Langdistanz-Staatsmeisterschaft in Podersdorf, „und vielleicht auch ein Ironman in Deutschland.“

KURZ NOTIERT

SILVESTERLAUF WIEN

5,4km Hauptlauf. Ein ausgesprochen großes Starterfeld – 1617 Männer und 946 Frauen finishten – wies der Wiener Silvesterlauf auf. Bei den Herren siegte Mathew Bowser in 15:47 Minuten vor Ivan Babryka (16:15), bei den Frauen war Eva-Maria Gradwohl (18:11) die Schnellste. Im Starterfeld war auch eine Abordnung des ULC Horn. Am besten schnitt dabei Andreas Stieglechner ab, der in 17:55 Minuten als 13. finishte. Auf Rang 25 kam Gerhard Stütz (18:38), was Rang eins in der M50-Wertung bedeutete. Ebenso Erster (M60) wurde Friedrich Hirschböck in 24:07 Minuten.