



Ironwoman Michaela Rudolf – 2011 in der Form ihres Lebens.

LS: Herzlichen Glückwunsch zu Deiner grandiosen Finisherzeit von 9:14:17 Stunden beim Ironman Austria in Klagenfurt. Damit trägst Du Dich in zweifacher Hinsicht in die Rekordbücher ein: Fünftschnellste Österreicherin aller Zeiten und beste Ironman-Zeit einer österreichischen Amateurin. Wie hast Du diesen Husarenritt erlebt?

Michaela Rudolf: Der Zieleinlauf war ein unglaublich emotionaler Moment. Die Tränen standen mir in den Augen. Vor dem Rennen hatte ich mich stark und gut gefühlt, eine neue Bestzeit schien mehr als realistisch. Aber dass es so gut laufen würde und ich meine Bestzeit um rund 25 Minuten unterbieten würde, damit habe ich absolut nicht gerechnet.

LS: Wo hast Du die Grundsteine für diese Leistung gelegt?

Michaela Rudolf: Trotz meiner Schulteroperation im März konnte ich mir in den Wintermonaten eine solide Grundlage erarbeiten. Ich habe zusätzlich viel in mein Lauftraining investiert. Beim Rennen kamen mir die angenehmen Temperaturen entgegen und die unglaubliche motivierende Kulisse trieb mich zu Höchstleistungen.

LS: Wie hat Dein Lauftraining im Detail ausgesehen?

Michaela Rudolf: Bis zum IM 70.3 in St. Pölten Ende Mai standen die langen ruhigen Einheiten bis zu zweieinhalb Stunden auf dem Programm. Danach folgten schnelle Intervalle für die Spritzigkeit. Ich wollte wieder etwas an Speed dazugewinnen, denn aus meiner Laufvergangenheit weiß ich,

Laufend zum Ironman-Erfolg

MICHAELA RUDOLF Österreichs schnellste

Ironman-Amateurin im LAUFSPORT-Interview. MAG. EDITH ZUSCHMANN

dass ich schnell laufen kann. (Anm.: Halbmarathonbestzeit: 1:25)

LS: Mit Rang 7 in der Damengesamtwertung hast Du Dir zum vierten Mal in Folge einen WM-Startplatz auf Hawaii gesichert. Was steht bis dahin auf dem Programm?

Michaela Rudolf: Mittlerweile ist mein Trainingspensum nach ein paar ruhigeren Wochen wieder auf einem gleich hohen Umfang wie vor Klagenfurt. Jedoch liegt jetzt der Fokus auf kürzeren, aber dafür spritzigeren Einheiten. Auch wenn es mit zwei Höhepunkten pro Jahr, die noch dazu so knapp beieinander liegen, schwierig ist, aber mein Trainer (Anm.: Norbert König) und ich setzen darauf, die Klagenfurter Form hin zu bekommen.

LS: Und Deine WM-Ziele?

Michaela Rudolf: Nach zwei vierten Plätzen wäre es schön, ganz vorne zu sein. Doch es gibt so viele schnelle Damen. Da muss am Tag X einfach alles passen.

LS: Wie schaffst Du es, Deine Vollstelle als Lehrerin und das 30-stündige Trainingspensum unter einen Hut zu bringen?

Michaela Rudolf: Es ist sehr hart und erfordert beinhardt Zeitmanagement. Während der Schulzeit bleibt keine freie Minute für andere Dinge. Ich muss dem Sport vieles hintanstellen, was einer gehörigen Portion Egoismus bedarf. Zum Glück habe ich einen sehr verständnisvollen Partner und einen tollen Bekanntenkreis, die mich allesamt großartig unterstützen.

LS: Woher nimmst Du die Kraft und Motivation?

Michaela Rudolf: Dieser Sport macht mir großen Spaß, auch wenn nicht jede einzelne Einheit einfach ist. Solange ich die Leistung in Erfolg umsetzen kann, bin ich motiviert und bereit, die Entbehrungen in Kauf zu nehmen.

LS: Du warst eine erfolgreiche Langstreckenläuferin. Warum bist Du zum Triathlon gewechselt?

Michaela Rudolf: Gleich bei meinem ers-

ten Triathlonstart vor einigen Jahren in St. Pölten landete ich auf dem Podest. Ich war dann voll motiviert, dran zu bleiben. Aber auch die Kombination der drei Disziplinen gefällt mir. Wobei ich noch immer für mein Leben gerne laufe. Es ist und bleibt meine Lieblingsdisziplin.

LS: Was fasziniert Dich speziell am Ironman?

Michaela Rudolf: Es ist unglaublich, was unser Körper zu leisten im Stande ist. Wobei der Kopf die wichtigste Rolle spielt. Gleichzeitig hat die Ironman-Gemeinschaft einen ganz besonderen Spirit – durch diesen Sport habe ich viele neue Freunde gewonnen.

LS: Und Deine langfristigen Ziele?

Michaela Rudolf (lacht): Meinen Traum vom dritten Mal Hawaii habe ich mir ja schon erfüllt. Jetzt träume ich vom Weltmeistertitel in meiner Altersklasse. Aber das Wichtigste ist: Ich möchte noch lange Spaß am Triathlon haben, und das möglichst ohne Verletzungen. ●

INFO

ZUR PERSON

MICHAELA RUDOLF

* 28. 5. 1972

Größe/Gewicht: 167 cm, 58 kg

Trainer: Norbert König

Wohnort: Harland (NÖ)

Beruf: Lehrerin an der Fachschule für Sozialberufe in Langenlois

Ironman-Bestzeit: 9:14:17 (Klagenfurt, 3. 7. 2011)

Leistungsentwicklung:

2008	2009	2010	2011
9:44:23	9:39:01	9:43:03	9:14:17

Größte Erfolge:

2008: Ironman Austria, 1. Rang W35

Ironman Hawaii: 4. Rang W35

2009: Ironman Austria, 1. Rang W35

Ironman Hawaii: 4. Rang W35

2010: Vizestaatsmeisterin und ÖM W35

Mitteldistanz, Saalfelden

Ironman Austria, 1. Rang W35 (5. Gesamt)

2011: Ironman Austria: 1. Rang W35

in pB von 9:14:17 (7. Gesamt)

Weiterführende Infos: www.michaelarudolf.at