

Manuel Wurdak Glockner Man und Crocodile Trophy 2008



Willkommen beim Glockner Man und bei der Crocodile Trophy 2008!

Glockner Man (1025 km nonstop Österreich) ältestes und schwerster Ultraradmarathon Europas

Crocodile Trophy (1400 km Etappenrennen Australien) härtestes Mountainbike Rennen der Welt



- www.wurdak.info
- Kontakt: Manuel Wurdak, manuel@wurdak.info
- Fotos: RAAM 2007 (Nicole Hoffelner)

Manuel Wurdak
Glockner Man 2008
Crocodile Trophy 2008



Glockner Man - <http://www.glocknerman.at>

- Ältester und schwierigster Radmarathon Europa
- 4. Ultra Radmarathon WELTMEISTERSCHAFT
- 1025 km Radrennen durch Österreich
- Zirka 15.763 Höhenmeter
- 11. Glockner Man
- Eigene Betreuer und Begleitfahrzeuge, keine Verpflegstationen
- Streckenrekord: 36:19 Stunden

Streckenverlauf Glocknerman
Start: Schwarzl
Ziel: Winklarn



Quelle:
http://www.glocknerman.at/de/die_strecke/

Crocodile Trophy - <http://www.crocodile-trophy.com>

- Härteste Mountainbike Etappenrennen der Welt
- 1400 km in 10 Etappen
- Quer durch das Outback Australiens
- Zirka 24.000 Höhenmeter
- Maximale Tagestemperaturen bis 50 Grad
- Unterkunft in Zelten

Streckenverlauf Crocodile Trophy
Start: Mareeba
Ziel: Cape Trubulation



Quelle:
http://www.crocodile-trophy.com/trophy/the_race.html

Manuel Wurdak
Glockner Man 2008
Crocodile Trophy 2008



Athlet:

Manuel Wurdak (AUT)

- FC Donald
- 1982, Bad-Saunameister, Student
Wirtschaftspädagogik
- 183 cm, 81 kg
- Jahreskilometer Rad: ca. 15000
- Triathlon und Rennrad seit 2002
- Größte Rennerfolge: 5. Platz Race Across America 4er
Team, 13. Platz Triple Ironman WM 2006, U-23
Vizestaatsmeister Ironman 2005, U-23 Landemeister
Ironman 2005



Betreuerteam:

- Lt. Mag. Philipp Sachsenhofer (Bundesheerhoffizier)
- Nicole Hoffelner (Freundin)
- Raphael Baumberger (Studienkollege)
- Simon Polzer (Studienkollege)
- Michael Hohenwarter (Studienkollege)
- Lisa Wurdak (Schwester)

Linzer Student als Jüngster beim doppelten Ironman

Den ersten Ironman hat er mit 19 bestritten, Mit 21 schaffte er den doppelten: 7,6 Kilometer Schwimmen, 360 Kilometer Radeln und 84,4 Kilometer Laufen. Bei der Double-Ironman-EM war Manuel Wurdak der jüngste Starter.

VON CLAUDIA RIEDLER

Bei Ausdauersportlern gilt dasselbe wie bei guten Rotweinen: Je älter, desto besser werden sie. Manuel Wurdak, mittlerweile 22, scheint das wenig zu kümmern. „Als ich 19 war, habe ich mir eingebildet, beim Ironman in Podersdorf mitzumachen. Und hab' das auch geschafft“, sagt der Student aus Leonding. Damit war sein Triathlon-Fieber geweckt.

Als Jüngster startete er mit 21 im Vorjahr bei der Double-Ironman-Europameisterschaft in Neulengbach und belegte den 31. Platz. „29 Stunden und

52 Minuten war ich unterwegs“, erzählt Manuel. Eine unvorstellbare Dauer. Da spielte sich sehr viel im Kopf ab. 16 Teilnehmer seien ausgefallen, auch wegen des starken Regens und der Windböen.

„Ich hatte aber sehr gute Betreuer dabei, Freunde, meine Freundin und meine Schwester. Die haben sich abgewechselt – schließlich mussten sie auch schlafen.“ Er selbst habe nicht geschlafen. Erst nachdem alles vorbei war. 15 Stunden lang.

„Der Muskelkater war aber nicht so schlimm, wie man sich das vielleicht vorstellt. Allerdings fällt man – was das Training betrifft – nach so einem Bewerb in ein psychisches Loch“, sagt der Leondinger. Sportlich habe er zwei bis drei Monate keine Leistung bringen können. Aber das sei ganz normal.

Mittlerweile ist das Trai-



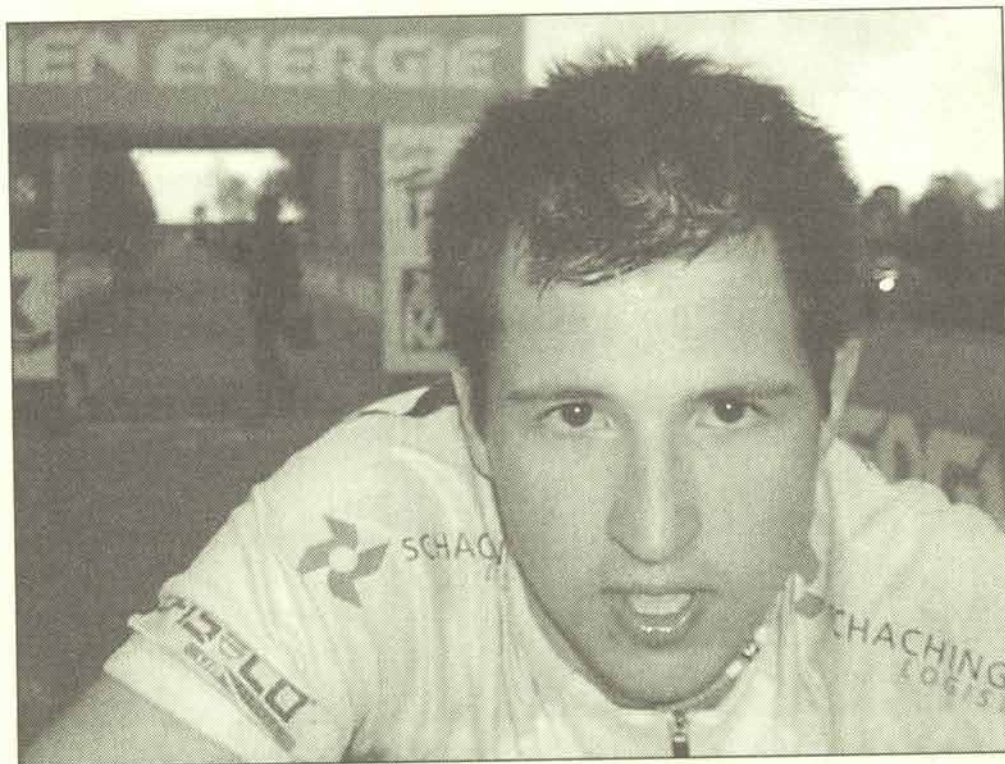
Manuel Wurdak (22) Fotos: privat

ningstief überwunden, und Manuel ist wieder voll motiviert unterwegs. Laufend, radelnd und schwimmend. „Ich trainiere fünf Mal pro Woche, zwei bis vier Stunden. Das meiste ist Grundlagenausdauer.“ Radfahren und Schwimmen finde im Winter vor allem in der Halle bzw. im Fitnessstudio statt, gelaufen wird im Freien. „Manchmal auch mit meinem Hund, einem Golden Retriever.“

Ziel: Staatsmeisterschaft

Das nächste Ziel ist die Ironman-Staatsmeisterschaft in Klagenfurt, in der Klasse der Unter-23-Jährigen. Diese findet am 3. Juli statt. „Bis dahin kann noch viel passieren, ich nehme mir aber einen Platz unter den ersten zehn vor“, sagt Manuel Wurdak. Als Vorbereitung will er einen Marathon laufen, wahrscheinlich in Wien. „Das habe ich noch nie gemacht. Ich würde aber gern wissen, welche Einzelzeit ich im Marathon schaffe.“

Wenn Manuel nicht trainiert, studiert er Wirtschaftspädagogik an der JKU. Oder eigentlich umgekehrt. „Das Studium ist mir sehr wichtig. Ich möchte so schnell wie möglich fertig studieren.“



Nach dem Studium ist für Manuel das Training am wichtigsten.



Zuerst wird geschwommen, ...



dann tritt man kräftig in die Pedale ...



... und läuft schließlich bis ins Ziel.

Linzer „Ironman“: Tipps fürs Triathlon-Training

Der Triathlon – Schwimmen, Radfahren, Laufen – zählt zu den gesündesten Trainingsmethoden für Herz-Kreislauf. Wie man am besten damit anfängt und welche Ausrüstung man braucht, erklärt „Eisenmann“ Manuel Wurdak aus Linz.

VON CLAUDIA RIEDLER

Bekannt wurde der mittlerweile 23-jährige Manuel Wurdak als jüngster Starter beim doppelten Ironman in Neulengbach. Die Distanz, die er – damals 21-jährig – zurücklegte, muss man sich erst auf der Zunge zergehen lassen: 7,6 Kilometer Schwimmen, 360 Kilometer Radeln und 84,4 Kilometer Laufen.

Und es geht noch mehr ... Am 14. Juni startet Wurdak bei

der Triple Ironman Weltmeisterschaft in Kärnten (siehe Kasten unten).

So extrem muss man es natürlich nicht angehen, wenn man sein Herz-Kreislauf-System trainieren will. Der Triathlon sei aber für diesen Zweck besonders gesund, weil verschiedene Sportarten kombiniert werden, sagt Sportwissenschaftler Gernot Schauer aus St. Martin/Mühlkreis. „Es reicht allerdings nicht, ein bisschen zu radeln. Effektives Herz-Kreislauf-Training muss kontinuierlich über einen längeren Zeitraum erfolgen – und sollte an die körperlichen Möglichkeiten des Einzelnen angepasst sein.“

Manuel Wurdak empfiehlt deshalb allen Neueinsteigern,

Der Sport ist der perfekte Ausgleich zum Studium.

MANUEL WURDAK
Wirtschaftspädagogik-Student

einen Sportmediziner zu kontaktieren, der eine Ist-Analyse der körperlichen Verfassung und einen Trainingsplan erstellt. „Wichtig dabei sind Laktat-Messungen“, so der 23-Jährige und rät auch, im Training immer eine Pulsuhr zu verwenden.

Wer ausreichend trainiert hat und sich erstmals mit anderen messen möchte, sollte sich für den Anfang einen kurzen Bewerb aussuchen (Kurz-

triathlon: 1,5 km schwimmen, 40 km radeln, 10 km laufen). Wurdaks Tipps dafür: „Tempo für den Bewerb vorher planen, nicht zu schnell beginnen, auf den Puls achten, regelmäßig trinken und Trainings- und Wettkampftipps von anderen Sportlern einholen.“

Als Ausrüstung für die einzelnen Disziplinen braucht man:

- **Schwimmen:** passender Neopren-Anzug, Schwimmbrille und Haube, eventuell auch vorher eincremen, um die Reibung zu minimieren
- **Radfahren:** Rad, Helm und Brille, wetterabhängige Radkleidung, Ersatzschlauch und zwei Mantelheber
- **Laufen:** gute Laufschuhe, passende Laufbekleidung, gute Socken, bei Hitze ein Kapperl



„Eisenmann“ Manuel Wurdak

Foto: privat

Jüngster Teilnehmer bei EM im Double Triathlon

Bei der Europameisterschaft im Double Ironman in Neulengbach (NÖ) war Manuel Wurdak mit seinen 21 Jahren der jüngste Teilnehmer. Er „qualte“ sich über 7,6 km schwimmen, 360 km Rad fahren und 84 km laufen in 29 h 52 min.

Gestartet wurde die zweifache Triathlon-Distanz am Freitag, dem 11. Juni um 8 Uhr früh. Die gesamte Wettkampfdauer war von überaus harten Wetterbedingungen mit Sturmböen bis zu 80 km/h und wiederholten Regenschauern geprägt.

Nach 152-mal Längen Schwimmen ging Manuel Wurdak als 24. auf die Radstrecke. Diese legte er in 14 h 39 min zurück und startete den Laufbewerb als 30.

Beim Laufen konnte sich Manuel bis Kilometer 29 wieder auf Platz 24 vorarbeiten, musste dann allerdings auf Grund von Magenkrämpfen und Durchfall das Tempo zu-



Manuel Wurdak nach 2 Std. 29 Minuten schwimmen, betreut von seiner Freundin Nici und Matthias Rüdikes.

rücknehmen und langsam dem Ziel entgegenlaufen.

„Ich bin überglücklich und froh diese Distanz bewältigt zu haben“, sagte Manuel nach dem Bewerb. „Beim Laufen ging es mir anfangs sehr gut, als dann aber der Einbruch

kam, kam mir jeder Kilometer wie eine Ewigkeit vor.“ Den 31. Gesamtplatz von 55 Startern verdankt Manuel nicht nur seiner großartigen Leistung sondern auch seinem persönlichen Betreuer, dass ihn rund um die Uhr mit Essen und Trinken versorgte.

EXTREMSPORT / Triple-Ironman-WM

Wurdak bei Härtetest

LINZ / Manuel Wurdak, ein 23-jähriger Wirtschaftspädagogik-Student aus Linz, ist seit Mittwoch, 14. Juni, bei der Triple-Ironman-WM in Moosburg/Kärnten im Einsatz. Der für Askö Schachinger Doppl Hart startende Athlet muss dabei 11,4 km schwimmen, 540 km Rad



Wurdak.

FOTO: PRIVAT

fahren und 126,6 km laufen. „Ich peile einen Top-Zehn-Platz an“, so Wurdak. Das zeitliche Limit für Kärnten: 58 Stunden.

ASKÖ Doppl-Hart

Erfolgreicher Triathlet

Vom 11. bis 12. Juni 2004 fand die Europameisterschaft im Double Ironman statt. Triathlet Manuel Wurdak „qualte“ sich in 29 h 52 min über 7,6 km Schwimmen, 360 km Rad fahren und 84 km Laufen.

Den 31. Gesamtplatz unter 55 Startern verdankt der junge Leondinger nicht nur seiner großartigen Leistung sondern auch seinem persönlichen Betreuer, dass ihn rund um die Uhr mit Essen und Trinken versorgte.



TRIPLE IRONMAN WELTMEISTERSCHAFT

Nach dem doppelten folgt der dreifache Ironman

Am 14. Juni startet Manuel Wurdak, 23 Jahre jung und Wirtschaftspädagogik-Student aus Linz, bei seiner ersten Triple Ironman Weltmeisterschaft in Moosburg (Kärnten). Dabei muss er folgende Distanzen zurück-

legen: 11,4 km Schwimmen, 540 km Radeln, 126,6 km Laufen.

Wurdak, der für die Askö Schachinger Doppl-Hart startet, trainiert derzeit 10 bis 20 Stunden an sechs Tagen pro Woche. „Ich kann

mir die Zeit halbwegs frei einteilen – das macht das Training mit Coach Alfred Kaiblinger optimal“, sagt Wurdak und hofft auf einen erfolgreichen Bewerb. Aufgeben sei jedenfalls ein Fremdwort für ihn.



Extreme Typen, extremer Sport

LINZ. Der Extremsport erlebt eine Hoch-Zeit. Für den Bad Ischler Valentin Zeller war das Race Across America aber zu extrem, er wurde abgeworfen. Andere haben ihr extremes Wochenende im Sattel ihrer Rennräder noch vor sich.

VON ROLAND VIELHÄBER

• **Race Across America:** Am zweiten Tag, nach einem Fünftel der insgesamt 5000 Kilometer langen Strecke durch die Staaten, war für Zeller das härteste Radrennen der Welt vorbei. Der 28-jährige Bad Ischler, der nach seinem fünften Platz im Vorjahr nach den Sternen greifen wollte, hatte zu wenig getrunken und musste in Flagstaff völlig entkräftet vom Rad steigen. Zeller musste in ärztliche Behandlung.

Der zweite Ischler im Feld, Gerhard Gulewicz, ist dagegen die Überraschung. Bei seiner RAAM-Premiere liegt der 1,60

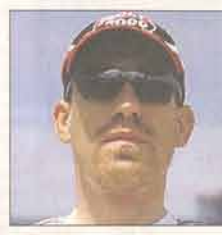
Meter große Radler, der einst sogar 100 Kilo auf die Waage brachte, auf dem vierten Platz. Es führt der Slowene Jure Robic.

• **24-Stunden-Mountainbike-EM in Regau:** Einer, der das Race Across America bereits drei Mal für sich entschieden hat und damit die Bestenliste dieses Extremsportklassikers anführt, ist Wolfgang Fasching. Der Neukirchner, der gemeinsam mit Franz Spielauer in Österreich das RAAM-Fieber geschürt hat, brach aber mit seiner Liebe, weil es im neuen Reglement eine Kategorie mit verpflichtenden Schlafpausen gibt.

Extrem wird es für Fasching diesen Samstag (ab 12 Uhr) trotzdem: Er sitzt bei der 24-Stunden-Europameisterschaft im Sattel seines Mountainbikes. Als Geheimtipp gilt Bernhard Windhager aus Bad Griesern. Auch acht Damen sind

dabei, darunter Titelverteidigerin Lisi Hager und Lokalmatadorin Karin Kondert.

• **Triple-Ironman-Weltmeisterschaft in Moosburg:** Schon heute fällt in Moosburg (Kärnten) der Startschuss für einen Wahnsinns-Triathlon: 11,4 Kilometer Schwimmen, 540 Kilometer Radfahren und 126,6 Kilometer Laufen – das sind die Distanzen bei der Triple-Ironman-Weltmeisterschaft in Moosburg (Kärnten). Der amtierende Weltmeister ist der Ennsner Major Luis Wildpinner. Die Titelverteidigung ist sein Ziel. Und obwohl er bei der extremen Herausforderung 30 Stunden nonstop unterwegs sein wird, sagt er: „Ich freue mich schon drauf.“ Das hat „Vorbildwirkung“, die Jugend zieht es ebenfalls zum Extremen hin. Ein Beispiel: Auch der Linzer Manuel Wurdak (21) nimmt die Qualen auf sich. Sein Motto: „Aufgeben ist ein Fremdwort.“



Zeller musste aufgeben. Foto: OÖN



Fasching in Regau

Foto: Petrus

Zwei Linzer haben über die Ironman-Distanz viel vor Junges Triathlon-Duo sagt Routiniers den Kampf an

Sie sind trotz ihrer Jugend schon eisenhart: Der Linzer Triathlet Matthias Ruddakies (23) feiert nach fast 3-jähriger Verletzungspause sein Ironman-Comeback, und sein Trainingspartner Manuel Wurdak (21) startet bei der Doppel-Ironman-EM.



Matthias Ruddakies (links) und Manuel Wurdak greifen mit großer Motivation und neuem (Rad-)Material nach den Ironman-Siegen. Trotz seiner Jugend hat Ruddakies schon einen langen Leidensweg hinter sich. Nach seinen Unfällen konnte er neinhalf Jahre lang nur mit einem COMPEX-Elektrosimulatorgerät zur Erhaltung der Muskulatur trainieren. Ruddakies: Auf diesem Wege bereitete sich auch Hermann Maier auf sein Comeback vor. "Vielleicht ein gutes Omen für den Triathleten."

Über die Triathlon-Langdistanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,1 km Laufen) besteht die Europa- und Weltklasse vorwiegend aus erfahrenen Athleten. Die Youngsters Matthias Ruddakies und Manuel Wurdak vom ASKÖ Schachinger/Banner Doppel-Hart wollen in diese Elite vorstossen.

Ruddakies war als 17-jähriger der weltweit jüngste Ironman-Finisher und Landesmeister über diese Langdistanz. 2001 stoppte ein schwerer Trainingsunfall die Karriere: Lungenriss und ein zweimonatiger Spitalsaufenthalt waren die Folge eines Gabelbruchs am Rennrad bei 80 km/h. Kaum genesen, wurde der junge Linzer von einem Auto über den Haufen gefahren.

Seit April befindet sich Ruddakies wieder im Training. Dank Sponsorgeld eines deutschen Großindustriellen will der 23-jährige zumindest bis 2009 Profi-Triathlet bleiben.

Sein großes Ziel ist ein Platz unter den ersten 30 beim Hawaii-Ironman. „Der müsste mir besonders liegen, weil ich die Hitze liebe und Radfahren meine Stärke ist. Beim heftigen Wind auf Hawaii ist das besonders wichtig.“ so Ruddakies. Sein Nachbar: Der Landesmeistertitel beim Ironman in Klagenfurt am 4. Juli.

Für seinen Trainingspartner Manuel Wurdak wird es schon am 11. Juni ernst. Da startet der Wirtschaftsstudent beim Double-Ironman in Neulengbach, wo an die 100 Starter erwartet werden. „Ein Platz unter den Top 10 wäre schön“, so der 21-jährige, dessen Paradedisziplin das Schwimmen ist.

Wurdak und Ruddakies quälen sich derzeit im Training etwa 40 Stunden pro Woche, um ihre großen Ziele verwirklichen zu können. Viel Freizeit bleibt da nicht. „Die Konzentration gilt Studium und Sport. Mein Hund ist das einzige Hobby.“ lacht Manuel Wurdak.



Wurdak will Spitzenplatz

LINZ / Einen Spitzenplatz will der junge Triathlet Manuel Wurdak bei der Double-Ironman-Europameisterschaft in Neulengbach erreichen. Wurdak startet gemeinsam mit Matthias Ruddakies für ASKÖ Schachinger Banner Doppl Hart 74, unterstützt werden die beiden Linzer auch von der Firma Compex.

FOTO: PRIVAT

Bild oben: In Neulengbach feierte Luis Wildpanner kürzlich seinen dritten EM-Titel im Doppel-Ironman. Dabei verbesserte er seinen Streckenrekord um 23,20 Minuten. „Vor allem im Schwimmen hat der Luis dank Trainer May, Thomas Dohlschammer vom Sportzentrum auf der Gugi große Fortschritte gemacht.“ lobt Manager Günther Rorenitz. Bild rechts (v.l.): Sieger Luis Wildpanner (43), der halb so alte Nachwuchs-Ironman und Student Manuel Wurdak (22) aus Leonding und Sepp Resnik, ein österreichischer Pionier im Ausdauersport, der mit dem Rad bereits die Welt umrundet hat. Drei Jahre lang möchte Wildpanner noch Sport auf dem jetzigen Niveau betreiben, ehe er ein wenig locker tritt. Dann könnte er auch an die Gründung einer Familie denken. „Das wäre derzeit unverantwortlich“, so der eisenharte Luis.



Neu in Doppl-Hart „TRIATHLETEN“

Tips

Leichtathletik: Letztes Jahr war's eine Qual Jugendlicher Weltrekordler

LEONDING. Einer wahren Tortur wird sich Manuel Wurdak am 14. Juni im Kärntner Moosburg unterziehen. Bei der „Triple-Ironman-Weltmeisterschaft“ - die Distanzen 540 Kilometer Rad fahren, 11,4 Schwimmen und 126,6 Laufen hören sich bedrohlich an - will der Wirtschaftspädagogik-Student unter 58 Stunden ins Ziel kommen. „Dieser Sport ist der perfekte Ausgleich zu meinem Studium“, so Wurdak, der für ASKÖ Schachinger Doppl/Hart an den Start geht. „Ich strebe einen Top-Ten-Platz an.“

Erste Erfahrungen sammelte der heute 23-jährige Landes- und Vize-Staatsmeister bei der U-23-Europameisterschaft im „Zweifach-Ironman“ 2004. „Damals ließen Ernährungsprobleme die letzten 50 Laufkilometer zu einer einzigen Qual werden“, erinnert sich Wurdak, der vor zwei Jahren als jüngster Finisher einen neuen Weltrekord aufstellte.

Der Verein ASKÖ Doppl-Hart 74 hat ab der Saison 2004 eine eigene Triathlonsektion, für die die Athleten Matthias Ruddakies und Manuel Wurdak nationale und internationale Rennen bestreiten werden. Triathlon ist eine junge aufstrebende Ausdauersportart, die sich aus Schwimmen, Radfahren und Laufen zusammensetzt. Die Distanzen, die unsere Athleten hauptsächlich bewältigen, sind Sprinttriathlons (700m/20km/5km) und Ironman's (3,8km/180km/42,2km). Eher selten quälen sich die zwei auf der Olympischen Distanz (1,5km/40km/10km) und Mitteldistanz (2,5km/90km/20km). Manuel hat dieses Jahr aber noch etwas ganz besonderes auf dem Programm: Double-Ironman! Das sind unglaubliche 7,6 km Schwimmen, 360 km Rad fahren und 84,4 km Laufen. Matthias konzentriert sich nach langer Verletzungspause in diesem Jahr auf sein Comeback.

einer der größten Wettkämpfe weltweit, dar. Die Saisonvorbereitung läuft bereits seit Oktober und findet aufgrund der äußeren Witterung hauptsächlich im Elixia Fitnessstudio in Linz statt.

Wer mit den beiden mittrainieren will, bitte bei Manuel Wurdak (Tel. 0650 / 268 33 99) melden.



Matthias Ruddakies, geboren

folge, neben einigen Siegen bei kleineren Rennen, sind der Europameistertitel der Fahrradkuriere 1998 und der Landesmeistertitel beim Ironman in Linz.



Manuel Wurdak, geboren 1982, ist Student an der Uni Linz. Die größten Erfolge seiner jungen Karriere waren der 4. Platz bei den U-23 beim Ironman in Podersdorf und der dritte Platz bei den U-23 Lan-



Die Triathleten Ruddakies (links) und Wurdak.

FOTO: LRU

TRIATHLON / Junger Linzer will es wissen Start in die Quälerei

LINZ / Am 11. und 12. Juni steigt in Neulengbach (NÖ) die Double-Ironman-Europameisterschaft 2004. Die Distanzen: 7,6 km schwimmen, 360 km radfahren und 84,6 km laufen. Am Start wird auch der junge Linzer Manuel Wurdak (ASKÖ Schachinger Banner Doppl-Hart 74) sein. Mit nur 21 Jahren ist er dort mit Abstand der jüngste Starter. Manuel hat seinen ersten Ironman in Podersdorf 2002 erfolgreich beendet und

steht sich dann nach dem desheer mehr dem Triathlon widmen. Der junge ist Student der Wirtschaftspädagogik in Linz. Ein Ziel bei der Europameisterschaft ist ein Platz unter den ersten Zehn. Was einem Startfeld von 50 Leuten keine leichte Aufgabe sein wird“, erklärt Wurdak. Wurdak und Ruddakies. „Die nötige Erfahrung bringt, da er 1999 auf der gleichen Strecke bei der Triple-Triathlon-WM startete.“

U23-Vizestaatsmeister beim Kärntner-Ironman

Manuel Wurdak vom ASKÖ Doppl-Hart 74 wurde 2. der Triathlon U23-Staatsmeisterschaft und U23-Landesmeister von O.Ö. Beide Bewerbe fanden gleichzeitig mit dem Kärntner-Ironman am 16. Juli in Klagenfurt statt. In 11 Stunden, 8 Minuten und 32 Sekunden schaffte Manuel Wurdak die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen. Dies ergibt eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 20,27 km/h.

Eine Europameisterschaft für Triathlon-Extremisten

7,6 km Schwimmen, 360 Radeln, 84,4 Laufen

Von Alex Zambarloukos

„Mein Ziel? Unter 30 Stunden zu bleiben.“ Wer Manuel Wurdak (Askö Schachinger Bammer Doppl/Hart) reden hört, weiß, was auf ihn ab Freitag (8) bei der Double-Ironman-EM in Neulengbach auf ihn zukommt. Strapazen pur! 7,6 km Schwimmen, 360 Rad fahren und 84,4 Laufen. Der Oberösterreicher hat derartige Distanzen noch nie zurückgelegt, springt also nicht nur sprichwörtlich ins kalte Wasser. Mit fünf Betreuern (darunter

der in „Extreminheiten“ erfahrene Matthias Ruddakies) und drei Begleitfahrzeugen an seiner Seite. „Die Top Ten wären super“, betont Wurdak, der mit seinen 21 Jahren zu den Jüngsten zählt. Im Gegensatz zu Topfavorit Luis Wildpanner (43), einem Sportoffizier in Enns, der in 18:55 Stunden den Weltrekord über die Double-Distanz hält. Aufgeben ist für ihn ein Fremdwort, für Wurdak, der sich seit Dezember intensiv vorbereitet, auch: „Für mich ist klar, dass ich durchkomme.“

Triathleten mit den ersten Erfolgen

Die ersten Rennen sind vorbei und unsere Athleten haben erste Rennluft geschnuppert.

Am 1. Mai konnte Matthias Ruddakies bei einem Zeitfahren in Deutschland unter 250 Startern den 21. Platz belegen. Nach 3 Jahren Pause war er mit dieser Platzierung überglücklich. Manuel Wurdak befindet sich nun in der letzten

Trainingsphase für die Double Ironman Europameisterschaft in Neulengbach.

Wettkampfluft schnupperte er bereits am 24. April bei den Österreichischen Meisterschaften im Duathlon, wo er den 5. Platz bei den U-23 belegte, aber realistisch betrachtet war an diesem Tag das Podest außer Reichweite.



Die beiden Triathleten mit dem ultraleichten Fahrrad.

Von Angelika Aspernig

Vor sechs Jahren ist Matthias Ruddakies ausgezogen, um als jüngster Langstrecken-Triathlet der Welt die Szene im Sturm zu erobern. Aufgefallen ist der Linzer damals mit seiner Ausdauer – und mit großen Sprüchen. Doch seit seinem Schicksalsjahr 2001 ist alles anders: Ein Autounfall (Lohnverstrickung)

fen Ruddakies damals nicht nur aus der Erfolgsspur, sondern kosteten ihm fast das Leben. „Es ist für mich ein Sieg, dass ich noch atme, ich habe nicht geglaubt, dass ich noch einmal Leistungssport betreiben kann“, erzählte der 23-Jährige. Zweieinhalb Jahre war dem Athleten des Askö Schachinger Doppl/Hart jede Anstrengung verboten. „Ich legte 20 Kilo auf“, gesteht Rudda-

zer arbeitet seit Monaten wieder an seinem Comeback und träumt noch immer vom Triumph beim Ironman in Hawaii (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, Marathon): „Aber das ist so wahrscheinlich wie ein Lottosechser.“ Dabei hat Matthias mit Manuel Wurdak endlich einen kongenialen Partner gefunden. Und mit dem will der 22-Jährige zumindest eines

m
0.

Triple Ironman Weltmeisterschaft



Damals ließen Ernährungsprobleme die letzten 50 Laufkilometer zu einer Qual werden, trotzdem konnte der damals erst 21-jährige Manuel Wurdak als weltweit jüngster Double Ironmanfinisher einen Weltrekord aufstellen. Dank optimaler Vorbereitung, super Wettkampfmateriale und Naturalpower-Ernährungsprodukten können Probleme heuer hoffentlich vermieden werden. Durch die halbwegs freie Zeiteinteilung beim Studium kann das sechstägige Training pro Woche zielgerecht vom Trainer Alfred Kaiblinger gesteuert werden. Aufgeben ist für Manuel Wurdak ein Fremdwort der auf einen erfolgreichen Bewerb (Zeitlimit 58 Stunden) hofft.



Der 23-jährige Wirtschaftspädagogik Student Manuel Wurdak wird bei der Triple Ironman Weltmeisterschaft am 14. Juni 2006 in Moosburg (Ktn) an den Start gehen. Es sind die Distanzen 11,4 km schwimmen, 540 km Rad fahren und 126,6 km laufen zu absolvieren. Der für den Askö Schachinger Doppl-Hart 74 startende Athlet Manuel Wurdak trainiert derzeit 10-20 Stunden pro Woche. „Der Sport ist der perfekte Ausgleich zum Studium“, sagt Manuel Wurdak, der in Moosburg einen Top-10. Platz anvisiert. Erfahrung mit langen Strapazen hat der Vizestaatsmeister und OÖ-Landesmeister 2005 U-23 Ironmandistanz bereits 2004 bei der Europameisterschaft im Double Ironman (7,6 km schwimmen, 360 km Rad fahren und 84 km laufen) sammeln können.

JB
INSTALLATIONEN

GAS - WASSER - HEIZUNG
WÄRMEPUMPEN
SOLARANLAGEN

Biedermann GMBH

LINZ, Dauphinestr.89, Tel.302047 Fax 305452



Wer beim Triathlon eine gute Figur machen will, muss nicht nur schnell schwimmen, sondern auch laufen und radeln.

Foto: gepa

TRIATHLON: Manuel Wurdak (23) wurde Vize-Staatsmeister

Je älter, desto schneller

VON CLAUDIA RIEDLER

1,5 Kilometer schwimmen, 40 Kilometer radeln, 10 Kilometer laufen ... Als einziger Linzer war Manuel Wurdak in Klagenfurt bei den akademischen Meisterschaften im Triathlon dabei. Und wurde 14., mit einer Zeit von 2:16:28 Stunden. Das war der erste Streich in diesem Sommer.

Der zweite folgte nur wenige Wochen später. Da ist der 23-Jährige beim Ironman in Klagenfurt angetreten. Und obwohl es – wie er sagt – nicht sein Tag war, wurde er Vize-Staatsmeister bei den Unter-23-Jährigen, mit einer Zeit von 11:08:32 Stunden.

Drei Jahre trainiert der Linzer WiPäd-Student be-

reits für den Triathlon und beweist, dass man in dieser Disziplin auch schon als Youngster Erfolg haben kann. „Der Sport ist der perfekte Ausgleich zum Studieren“, sagt Wurdak. Das soll er aber auch bleiben. Drei Scheine fehlen ihm noch bis zum ersten Abschnitt, und auch für den zweiten habe er schon einiges gemacht.

„Die halbwegs freie Zeiteinteilung beim Studium ist ideal fürs Training“, sagt der 23-Jährige. Trotzdem geht es Wurdak auch an Tagen gut, an denen er nicht läuft, schwimmt oder radelt, sondern mit Freunden fortgeht, ein bisschen Fußball oder Tennis spielt und gut isst und trinkt. „Nach den beiden Bewerben in

Klagenfurt habe ich es mir ein wenig gemütlich gemacht“, gesteht er.

Jetzt soll's aber wieder losgehen. Sechs Tage pro Woche Training sind geplant. Zudem hat er einen Coach. Thomas Bosniak von Physio & Fit in Haag am Hausruck erarbeitet neuerdings die Trainingspläne für Wurdak. „Jeden Tag schicke ich ihm einen Bericht, was ich gemacht habe und wie es mir dabei ergangen ist“, sagt der Sportler. Und alle zwei Monate lasse er Laktattests machen.

Und wenn es stimmt, was Experten sagen, dass Ausdauersportler mit dem Alter immer besser werden, steht Manuel Wurdak eine schnelle Karriere bevor.



Triathlet Manuel Wurdak

Foto: privat

IN MAN JFENDE SPITZENLEISTUNGEN

Laufevents erwarten Interessierte in diesem Sommer. Etwa die Ironman Europameisterschaft im Juni in Neulengbach oder der Ironman am 4. Juli in Klagenfurt. An den Start, SKÖ Schachinger Banner Doppel-Hart, gehen hier die beiden Leistungs- bzw. Profisportler Manuel Wurdak (21) und Matthias Rudakis (23). Rudakis will nach einer längeren Trainingspause wieder richtig durchstarten und um den Meistertitel auf der Ironmandistanz mitkämpfen. Das Comeback gelang dem jungen Sportler dank der Firma pex, die Matthias mit einem speziellen Muskelsimulationsgerät wieder auf die Beine brachte (ein System, das auch bei Johann Maier angewendet wurde). Wurdak spitzt bei der Ironman Europameisterschaft im Juni in Neulengbach seinen Platz unter den Top 10. Wer die Jungs live erleben sollte sich den Iron Man am 4. Juli in Klagenfurt keinesfalls entgehen lassen.

Info unter www.ironmen.info



Triathleten unter sich: Manuel Wurdak (l.) und Matthias Rudakis (r.)

Donnerstag, 21. Oktober 2004

Uni-Sport

Seite XIX

Wirtschaftspädagogik-Student und Extrem-Triathlet in einem

Der Leondinger Manuel Wurdak liebt es vielseitig: Sport ist gesund, aber nicht ohne universitäre Ausbildung

Von Alex Zamborloukos

Wenn man bedenkt, was der Leondinger Manuel Wurdak so alles treibt, dann könnte für ihn der Tag getrost mehr als 24 Stunden haben. Denn der 22-Jährige ist so etwas wie ein Hansdampf in allen Gassen, der versucht, Geist und Bewegung in eine harmonische Einheit zu bringen. Es soll ja etwas dabei herauspringen. Auf der einen Seite der Abschluss des Studiums der Wirtschaftspädagogik an der Universität Linz, auf der anderen eine ordentliche sportliche Karriere. Wurdaks Domäne: der Triathlon. Soll heißen:

schwimmen, Radfahren und laufen – alles nicht zu knapp, versteht sich. Ein Beispiel gefällig? Die Double-Ironman-EM in Neulengbach, wo der für Askö Schachinger Banner Doppel-Hart startende Oberösterreicher als 31. die Ziellinie überquerte. Wohl gemerkt nach 29 Stunden und 52 Minuten.

„Ich will beim Studium nicht in Rückstand geraten“

Mit kräftiger Unterstützung seines Begleiters Matthias Rudakis, der selbst Triathlet ist. Wer denkt, dass nach

dieser Kraftanstrengung im Juni Erholung angesagt war, irrt. Denn von der Laufstrecke ging's direkt zu den Büchern und damit ans Büffeln. Das Studium soll ja nicht zu kurz kommen: „Ich will da nicht in Rückstand geraten. Vom Sport allein wird man nicht leben können. Aber ich wäre schon ganz gern bei dem einen oder anderen Mensafest dabei gewesen“, berichtet Wurdak, der so wie Rudakis Mitglied der „SV Triathlonboten Linz“ ist. In diesem Zusammenhang bietet sich vielleicht die Chance, in Zukunft als Fahrradkurier ein Zubrot zu verdienen.

Foto: w

Ein „eisernes“ Duo aus Linz greift nach den Triathlon-Sternen. Matthias Ruddakies (23) und Manuel Wurdak (21) wollen sich trotz ihrer Jugend über die Ironman-Distanz in Europas Elite etablieren. S. 9

Triathlon

Nach einer erfolgreichen Saison 2005 stand für die Triathleten seit Oktober das Grundlagentraining für die neue Rennsaison auf dem Programm. Neben Rad- und Lauftraining im Fitnessstudio standen vor allem Langlaufseinheiten auf dem Trainingsplan. Am 31. Dezember 2005 nahm Manuel Wurdak (23) am Silvesterschwimmen in Aschach an der Donau teil. Um Punkt 14 Uhr fiel der Startschuss für 16 tollkühne Athleten. Es musste eine Entfernung von 380 Metern, bei einer Wassertemperatur von 2 Grad, vom Nordufer zum Südufer zurückgelegt werden. Für die Schwimmer war

TRIATHLON / Nach zwei Unfällen mit Lungenverletzungen will er es wieder wissen: Matthias Ruddakies möchte im Triathlon-Sport wieder Fuß fassen und Erfolge feiern. Der 23-Jährige startet gemeinsam mit seinem



das Wasser auf den Wangenknochen, im Mund und an den Füßen am kältesten und so wurde die Überquerung zu einem spannenden Rennen. Manuel Wurdak konnte den 3. Platz bei den Profis belegen. So sicherte er sich 100 Euro Preisgeld. Nach der Siegerehrung im Festzelt am Hauptplatz von Aschach wurde noch munter weitergefeiert und auf das neue Jahr angestoßen.

● Leondinger Triple-Ironman

Manuel Wurdak (23) aus Leonding ist der jüngste Triathlet, der als 21-jähriger einen Doppel-Ironman beendet hat. Am 14. Juni nimmt der Student in Moosburg in Kärnten an der Triple-Ironman-WM teil. Wurdak möchte 11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren und 126,6 km Laufen unter 50 Stunden bewältigen.

LINZ / Nach fast drei Jahren Verletzungspause startet der junge Triathlet Matthias Ruddakies heuer in seine Comeback-Saison. Mit neuem Teamkollegen, neuem Team und neuen Sponsoren. Teamkollege Manuel Wurdak wandelt auf den Spuren von Matthias und will dieses Jahr bei der Double-Ironman-Europameisterschaft in Neulengbach einen Spitzenplatz.

Eine Europameisterschaft für Triathlon-Extremisten

7,6 km Schwimmen, 360 Radeln, 84,4 Laufen

Von Alex Zambarloukos

„Mein Ziel? Unter 30 Stunden zu bleiben.“ Wer Manuel Wurdak (ASKÖ Schachinger Bammer Doppl/Hart) reden hört, weiß, was auf ihn ab Freitag (8) bei der Double-Ironman-EM in Neulengbach auf ihn zukommt. Strapazen pur! 7,6 km Schwimmen, 360 Rad fahren und 84,4 Laufen. Der Oberösterreicher hat derartige Distanzen noch nie zurückgelegt, springt also nicht nur sprichwörtlich ins kalte Wasser. Mit fünf Betreuern (darunter

der in „Extremeinheiten“ erfahrene Matthias Ruddakies) und drei Begleitfahrzeugen an seiner Seite. „Die Top Ten wären super“, betont Wurdak, der mit seinen 21 Jahren zu den Jüngsten zählt. Im Gegensatz zu Topfavorit Luis Wildpanner (43), einem Sportoffizier in Enns, der in 18:55 Stunden den Weltrekord über die Double-Distanz hält. Aufgeben ist für ihn ein Fremdwort, für Wurdak, der sich seit Dezember intensiv vorbereitet, auch: „Für mich ist klar, dass ich durchkomme.“

Triple-Ironman-WM: Platz 13 reichte in der Staatsmeisterschafts-Wertung für einen Rang unter den besten Zehn

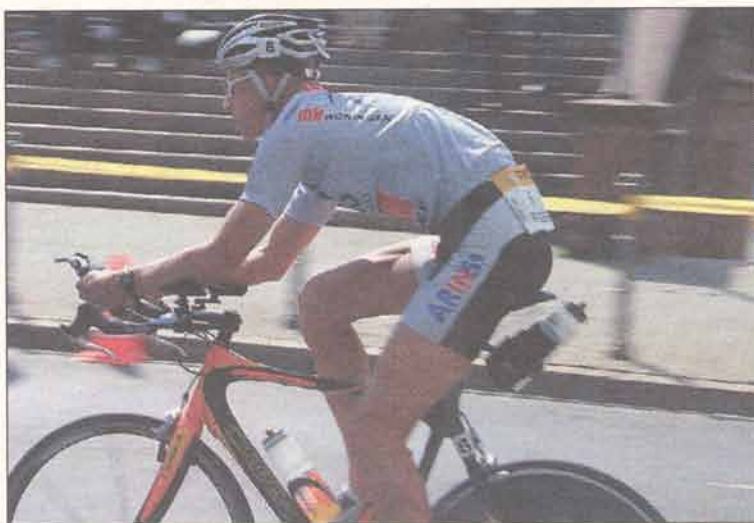
540 000 (!) Meter in 90 Runden abgespult

LEONDING. Einen Achtungserfolg landete Manuel Wurdak (ASKÖ Schachinger Doppl Hart 74) bei den Dreifach-Ironman-Weltmeisterschaften im Kärntner Moosburg. WM-Rang 13 bedeutete in der österreichischen Staatsmeisterschafts-Wertung Platz acht.

„Die Bedingungen waren extrem. Vor allem die enorme Hitze machte den Athleten schwer zu schaffen“, hatte der 23-Jährige vier Tage lang ein Monsterprogramm zu absolvieren. „Neben 11,4 Kilometer Schwimmen standen 540 Radfahren und 126,6 Laufen auf dem Programm. Dieses Pensum spult man nicht einfach nur so runter.“

Höhenmeter kein Problem

Geschwommen wurde im Moosburger Teich, Wurdak ging mit Startnummer 25 in den Bewerb. „Für den 'nassen WM-Teil' waren die äußeren Bedingungen in Ordnung“, berichtet der Wirtschaftspädagogik-Stu-



540 Kilometer (!) lang strampelte sich der 23-jährige Leondinger Manuel Wurdak bei der WM in Moosburg/Kärnten ab. Foto: google

dent, der sich für die 11 400 Schwimm-Meter 4:11 Stunden Zeit nahm. „Beim Radfahren freilich war die Situation eine andere.“

Bei 33 Grad Celsius im Schatten waren 90 Runden zu je sechs Kilometer zu bewältigen, die pralle Sonne erwies sich als

gnadenloser Gegner. „Obwohl die Strecke nur 25 Meter Höhendifferenz aufwies, war sie extrem schwer zu befahren“, so Wurdak, der knapp 24 Stunden (!) auf dem Drahtesel unterwegs war. Die genaue Zeit lautete 23:42 Stunden. „Beim Laufbewerb ging's dann erst so

richtig zur Sache. 60 Runden zu je 2100 Meter waren zurückzulegen, dabei war die Unterstützung durch das Publikum doppelt wichtig. Der Parcours war Tag und Nacht von hunderten Menschen gesäumt.“

Per pedes unterwegs war Wurdak 21:45 Stunden. „Dabei wurden nur zwei Schlafpausen zu je 60 Minuten eingelegt. Das war bei diesen Temperaturen einfach notwendig.“

„Jeder ist ein großer Sieger“

Vorbei war die WM für den Leondinger nach insgesamt 49 Stunden und 39 Minuten. Neben einer perfekten Rennplanung war vor allem auch das Betreuer-Trio für die Top-Platzierung verantwortlich. „Michael, Philipp und Nicole haben tolle Arbeit geleistet“, bedankte sich Wurdak nach insgesamt 678 Bewerbs-Kilometern bei der Siegerehrung. „Gewonnen hat jeder, der ins Ziel kam. Dabei kommt es nicht unbedingt auf die Platzierung an.“ Welch wahre Worte...

3. Platz beim Mondseeland-Triathlon



Manuel Wurdak, Sandgasse 18, geb. 9. 7. 1982 hat am 24. August 2003 beim Internat. Mondseeland-Triathlon mit seinem Verein Triun Linz teilgenommen.

Von 514 Teilnehmern erreichte er den 159. Platz, in der OÖ-Meisterschaft der U-23 erreichte er den ausgezeichneten 3. Platz mit einer Gesamtzeit von 2 Stunden, 24 Minuten und 13 Sekunden.

Auch bei den Leondinger Stadtschwimmmeisterschaften konnte er sein Können unter Beweis stellen und „erschwamm“ heuer den sehr guten zweiten - und im letzten Jahr sogar den 1. Platz.

Weiters absolvierte er 2002 den Ironman in Podersdorf, Burgenland, mit einer Zeit von 12 Stunden 39 Minuten und 41 Sekunden.

Ironman Austria

Manuel Wurdak



3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und einen Marathon mit 42,195 km laufen – so definieren sich die Distanzen des Ironmans – des wohl härtesten Sportwettbewerbs für Profis und Amateure. Der Leondinger Manuel Wurdak hat beim Ironman Austria, der im Juli in Klagenfurt ausgetragen wurde, mit einer Gesamtzeit von 11 Stunden und 8 Minuten trotz schwerer Magenprobleme den ausgezeichneten zweiten Platz erkämpft. Wenn der amtierende Vizestaatsmeister und Student in der Sommerzeit nicht gerade für diverse Wettbewerbe trainiert, ist er meistens im Leondinger Kürnbergbad zu finden – als Bademeister.



Silvesterschwimmen



Manuel Wurdak (2.v.l.) gemeinsam mit Schwimmkollegen nach der Donaudurchquerung

Der Leondinger Extremsportler Manuel Wurdak hat am Altjahrstag eine für den durchschnittlichen Menschen kaum vorstellbare sportliche Leistung erbracht: Er hat gemeinsam mit anderen Sportlern bei Aschach die Donau durchschwommen. Bei einer Wassertemperatur von 2 Grad war eine Strecke von 400 Metern zurückzulegen.

Durch die dicken Neoprenanzüge war zwar die Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt und der Sieg nicht möglich, beim Ziel waren dann aber dadurch „nur“ die Füße und das Gesicht eingefroren. Aufgrund dieser Erfahrung definiert Manuel Wurdak den Begriff „Kälte“ nun sicher anders als bisher.

TRIATHLON: EM

Comeback nach 3 Jahren

LINZ. Triathlet Matthias Ruddakies startet nach drei Jahren Pause zusammen mit Manuel Wurdak (bei Askö Doppl-Hart) ein Comeback. Der 23-jährige Linzer hatte sich bei Verkehrsunfällen eine Lungenquetschung und einen Lungenriss zugezogen. Wurdak will im Juni bei der Double Ironman-EM in Neulengbach brillieren.

Ironman Klagenfurt 2005 -

3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren, 42,195 km laufen

In Klagenfurt fand der IRONMAN Austria 2005 statt. Ein einzigartiges Erlebnis für alle Athleten, Helfer, Medien und Zuseher. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden auch die Österreichischen Staatsmeisterschaften ausgetragen. Ebenfalls wurde in Klagenfurt der Oberösterreichische Landesmeistertitel in der Allgemeinen und der U-23 Klasse vergeben.

Eine tolle Kulisse und herrliche Wetterbedingungen begleitete über 2000 Starter um 7 Uhr morgen beim Startschuss in den Wörthersee. Bei einem harten Wettkampf mit einem tollen Publikum (über 200.000 Zuseher) konnte sich der für SV Gallneukirchen startende Athlet Mag. Martin Wimmer zum Oberösterreichischen Meister in der Allgemeinen Klasse krönen. Bei den U-23 wurde der für den ASKÖ Schachinger Doppl Hart startende Student Manuel Wurdak Landesmeister. Der junge Oberösterreicher Wurdak konnte auch bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften in der U-23 Klasse den ausgezeichneten 2. Platz belegen. Bei den Herren gewann der österreichische Profi Norbert Langbrantner.

Ein besonderes Highlight für die Athleten war die Steigung am Rupertiberg, wo alle Athleten durch ein Menschenspalier, ähnlich wie bei der Tour de France, fuhren. Diese einzigartige Atmosphäre wird sicher jedem Teilnehmer 2005 in besonderer Erinnerung bleiben.

Triple Ironman Weltmeisterschaft

Der 23-jährige Leondinger Wirtschaftspädagogik Student Manuel Wurdak wird bei der Triple Ironman Weltmeisterschaft im Juni 2006 in Kärnten an den Start gehen.



Es sind die Distanzen 11,4 km Schwimmen, 540 km Rad fahren und 126,6 km Laufen zu absolvieren. Der für den Askö Schachinger Doppl Hart startende Athlet Manuel Wurdak trainiert dafür 10-20 Stunden pro Woche. „Der Sport ist der perfekte Ausgleich zum Studium“, sagt Manuel Wurdak, der in Kärnten einen Top-10. Platz anvisiert. Erfahrung mit langen Strapazen hat der Vizestaatsmeister und OÖ-Landesmeister 2005 U-23 Ironmandistanz bereits 2004 bei der Europameisterschaft im Double Ironman (7,6 km Schwimmen, 360 km Rad fahren und 84 km Laufen) sammeln können.

Damals ließen Ernährungsprobleme die letzten 50 Laufkilometer zu einer Qual werden, trotzdem

konnte der damals erst 21-jährige Manuel Wurdak als weltweit jüngster Double Ironmanfinisher einen Weltrekord aufstellen. Dank optimaler Vorbereitung, super Wettkampfmateriale und Natural-power-Ernährungsprodukten können Probleme heuer hoffentlich vermieden werden. Durch die halbwegs freie Zeiteinteilung beim Studium kann das sechstägige Training pro Woche zielgerecht vom Trainer Alfred Kaiblinger gesteuert werden. Aufgeben ist für Manuel Wurdak ein Fremdwort der auf einen erfolgreichen Bewerb (Zeitlimit 58 Stunden) hofft.

Letzte Meldung: Manuel Wurdak hat den ausgezeichneten 13. Platz erreicht, das bei Temperaturen jenseits der 30 Grad. Wir gratulieren sehr herzlich.

wieder zurück

Verkehrsunfall Dezember 2000, ne Monate später ein Lungenriss – nach über drei Jahren Zwangspause startet Triathlet Matthias Ruddakies wieder durch. Wobei beim 23-jährigen Linzer (ASKÖ Schachinger Doppl-Hart) der Grundlagentraining „in“ ist: „Heuer möchte ich primär wieder Lauffahrung sammeln.“ Erste Standortbestimmung gibt's am 4. Juni beim Ironman Klagenfurt. Klubkollege Wurdak startet Mitte Juni in Neulengbach bei der Double-Ironmen-EM

Stadtmeisterschaft Schwimmen

Ergebnisliste



- Kinder I weibl.
1. Magdalena Herbst 0,39,72
- Kinder I männl.
1. Andi Schober 0,30,22
- Kinder II weibl.
1. Sabrina Sorg 0,23,19
- Kinder II männl.
1. Alexander Graf 0,26,28
- Kinder III weibl.
1. Rosanna Tauber 0,45,22
- Kinder III männl.
1. Thomas Knappich 0,35,06
- Kinder IV weibl.
1. Katharina Tauber 0,42,72
- Kinder IV männl.
1. Patrick Will 0,42,72
- Jugend weibl.
1. Kathrin Knappich 0,30,37
- Stadtmeisterin
Jugend männl.

Manuel Wurdak - Jüngster Double Ironman der Welt

Von Tina Plaimer, ÖH Referat für Öffentlichkeitsarbeit

Manuel Wurdak ist 22 Jahre alt und studiert Wirtschaftspädagogik und Sozialwirtschaft im 3. Semester an der JKU. Dem nicht genug, verbringt er seine übrige Freizeit hauptsächlich damit, sich zu schinden. Denn Manuel Wurdak hat sich einem Sport gewidmet, der so manchen aus der Puste bringt, der Ausdauersportart Triathlon. Hier konnte Manuel schon einige wichtige Erfolge feiern. Sein wohl größter und wichtigster Erfolg ist der Titel des Jüngsten Double Ironman der Welt.

Wie bist du zum Triathlon gekommen?

Zum Sport Triathlon bin ich durch meinen Teamkollegen und Freund Matthias Rudakkies gekommen. Er macht das schon länger und durch ihn bin ich angeregt worden auch einmal bei so einem Bewerb zu starten. Da ich ja jahrelang mit ihm mittrainiert habe, war das kein Problem.

Wie alt warst du, als du mit dem Sport begonnen hast?

Ich habe mit Matthias mittrainiert, der diesen Sport schon professioneller betrieben hat. Mit 19 Jahren habe ich mir dann gedacht, ich probier es auch einmal und starte einfach bei einem Bewerb. Das war dann gleich ein Ironman. Diesen Bewerb habe ich dann so-

fort erfolgreich gefinished. Dann habe ich weitertrainiert und jetzt bin ich halt so weit wie ich bin.

Wie lässt sich dein Studium mit dem Sport vereinbaren?

Der Sport selber ist sehr zeitintensiv, da es sich um eine Ausdauersportart handelt. Man kann sich das ungefähr so vorstellen. Ich trainiere in der Vorbereitungsphase so 5 Tage in der Woche 2-3 Stunden pro Tag. Dann kommen noch gewisse Regenerations-einheiten, Kraftkammer oder Sauna und Massage dazu. Das ganze steigert sich im Jänner dann auf etwa 3-4 Stunden auch 5-mal in der Woche. Das ist ungefähr der Umfang, den man für eine Ausdauersportart erreichen muss, um gewisse Ziele zu erreichen.

Mit dem Studium lässt sich dieser Sport in dem Sinne vereinbaren, als dass man es sich halt genau einteilen muss. Die Lernzeiten muss ich genau einteilen und dann ist es so, dass ich in den Prüfungszeiten, sprich die Klausuren sind im Jänner bzw. im Juni, das Training ein bisschen zurückschraube, damit ich mit dem Lernstress auch zu-rande komme.

Was steht im Vordergrund, Studium oder Sport?

Im Jänner steht auf jeden Fall das Studium im Vordergrund, weil bei uns die meisten Bewerbe im Sommer sind. Im Juni muss ich ein bisschen abwägen. Ich schaue, dass ich im Sommersemester weniger Kurse besuche, ungefähr 6-8 Kurse. Das funktioniert eigentlich ganz gut.

Wie hat sich dein Leben durch den Sport verändert? Ernährung?

Das Leben verändert sich eigentlich nicht wirklich. Es ist halt einfach so, dass man halt ein bisschen mehr auf den Körper schauen muss. Sprich auch mehr wert auf die Regeneration legt. Vielleicht eventuell im Winter mal das ein oder andere Fortgehen auslassen. Im Sommer gehe ich sowieso eher weniger fort, weil da hauptsächlich die Wettkampfzeit ist. Aber natürlich gehen wir genauso mal hin und wieder auf ein Bier, wie jeder andere auch.

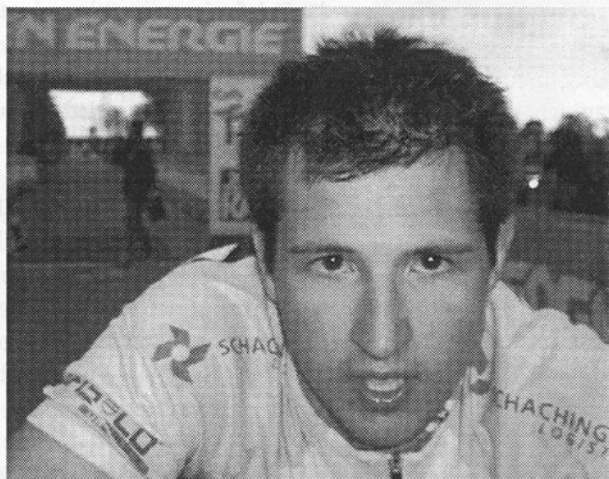
Wie groß ist der Medienrummel bei Triathlon-Bewerben?

Der Medienrummel war an sich nicht besonders groß, weil der Triathlon eher eine Randsportart ist, welche noch nicht so sehr bekannt ist. Jetzt durch den Olympiasieg der Österreicherin Kate Allen rückt Triathlon mehr und mehr ins Licht. Es ist so, dass ich ja der jüngste Double Ironman der ganzen Welt bin, und das war an sich schon eine ganz super Sache, wie ich da den Ironman gefinished habe.

Das allgemeine Interesse ist bei uns eher mittelmäßig. Leider nicht so gut wie beim Fußball. Aber man merkt schon, dass ein gewisses Interesse da ist. Natürlich durch die Mutter aller Triathlonveranstaltungen, den Ironman auf Hawaii, ist jetzt schon eine ganz gute Publicity da.

Gibt es bzw. gab es Probleme bei der Sponsorensuche?

Sponsoren zu finden, ist leider nicht so gut wie beim Fußball. Aber wir finden welche. Wie unser Hauptsponsor Schachinger Logistik, der für uns auch die Logistik übernimmt. Sprich für die Rennen die ganzen Geräte bereitstellt und hinführt und wir somit eigentlich ganz gut zu Rande kommen.



tina.plaimer@oeh.jku.at