

Vom Leidenden am Krankenbett bis zur Weltmeisterschaft im Triathlon

LOCHEN. Robert Schimmerl aus Lochen betreibt Triathlon aus Leidenschaft. Als er in Jugendtagen wegen anhaltender, chronischer Rückenschmerzen von den Ärzten in Aussicht gestellt bekam, fast gänzlich auf Sport verzichten zu müssen, begann er sein Leben komplett zu ändern. Nach dem neuerlichen Rückschlag einer Nierenkolik und eines Kreuzbandrisses hat sich der 41-Jährige mit der Teilnahme an der Triathlon-Weltmeisterschaft nun einen Kindheitstraum erfüllt. Das Porträt eines Kämpfers, für den aufgeben nie eine Option war.

von ALEXANDER KOBLER

Das Leben hielt für den Lochner Robert Schimmerl bereits einige Prüfungen und Schicksalsschläge bereit. Einige Wendungen hat es in seiner Vita schon gegeben. Seinen Kampfes- und Lebensmut hat sich der 41-Jährige aber nie nehmen lassen und sich nach gesundheitlichen Rückschlägen immer wieder zurückgekämpft. Nach einer Nierenkolik mit Mitte 30 war er ans Krankenbett gefesselt und schaffte kaum den Weg vom Bett bis zur Türe. Ende August erfüllte er sich mit der Teilnahme an der Triathlon-Weltmeisterschaft nun einen Kindheitstraum.

Ursprünglich hat Schimmerl Tischler gelernt, ist in einer kleinen Landwirtschaft in Lochen



Der Lochner Robert Schimmerl (Mitte), hier mit zwei Startern aus Mexiko, erfüllte sich mit dem Start bei der Triathlon-Weltmeisterschaft einen Kindheitstraum.

groß geworden und wollte Bauer werden. Mit 16 Jahren begannen aber immer schlimmer werdende Rückenschmerzen und er konnte auch seinen Beruf nicht mehr ausüben. „Bewegung war für mich immer schon wichtig. Mit knapp 20 bekam ich aber vom Arzt die Diagnose, dass ich künftig auf vieles verzichten und viele Einschränkungen in Kauf nehmen müsste. Damit wollte ich mich aber nicht abfinden“, erzählt Schimmerl.

Gesundheitliche Probleme führten zu Berufswechsel

Durch den örtlichen Fußballverein, für den er selbst lange aktiv war, ist er zu dieser Zeit auf den Beruf des Masseurs gestoßen. Weil ihn dieser immer mehr begeisterte und in seinem Heimatort in Lochen ein neues Zentrum für Sporttherapie geplant war, wagte er sich in die Selbstständigkeit und machte zehn Jahre lang Aus- und Weiterbildungen zum Sportthera-

peuten und Sportmasseur. Heute führt er in Lochen seit Jahren erfolgreich die Praxis „STEP“ und hat sich als Therapeut, Betreuer und zum Teil auch Seelendoktor für seine Patienten längst über die Bezirks- und Landesgrenzen hinaus einen Namen gemacht. Zwischendurch folgte aber mit 34 Jahren der nächste schwere, gesundheitliche Rückschlag in Schimmerls Leben. Er erlitt eine Nierenkolik, hatte aufgrund von Calciummangel große Probleme mit dem Herzen und konnte zu dieser Zeit nicht mal mehr richtig gehen.

„Aus dieser Todesangst heraus habe ich begonnen, mir wieder neue Ziele zu setzen und angefangen, mehr auf mich selbst zu achten“, schildert der Lochner. Er wurde Mitglied im Triathlonverein Mattigtal und begann mit der kräftezehrenden Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Nach seiner Kolik lernte Schimmerl, der zwei Kinder aus einer früheren Beziehung hat, auch seine Partnerin kennen, die ihn neuen Lebensmut schöpfen ließ. Der 41-Jährige, der sich selbst als sehr sentimental und emotional beschreibt, konnte durch seine eigene langjährige berufliche Erfahrung in der Leistungsdiagnostik die Zusammenhänge seiner eigenen Defizite erkennen und sie

immer mehr kompensieren. Nach jahrelangem Training, vielen Wettkämpfen und einem angepassten Ernährungsplan wollte er sich in diesem Jahr an die Königsdisziplin im Triathlon, den Ironman wagen. Im Februar folgte aber mit dem Riss des Kreuz- und Seitenbands im Knie beim Skifahren der nächste gesundheitliche Rückschlag. Aber Robert Schimmerl gab wieder nicht auf und flog ohne Operation nur vier Tage später ins Trainingslager nach Lanzarote. Er schaffte es, sein Knie stabil und schmerzfrei zu bekommen und ging bereits Anfang Mai beim Braunauer Sprint-Triathlon wieder an den Start. „Bei den Rennen schaue ich immer nur auf mich und vergleiche mich nicht mit den anderen. Solange ich mit mir selbst zufrieden bin, ist alles gut. Den Sport habe ich immer nur als Hobby gesehen“, erklärt er. Mehr oder weniger zufällig qualifizierte sich Schimmerl durch weitere Rennen im Juni für die Sprintdistanz der Triathlon-Weltmeisterschaft in der Schweiz. Am 31. August war es soweit und der Lochner stand tatsächlich beim Rennen in Lausanne am Start. Am Ende belegte er in seiner Altersklasse den 111. Platz, aber die Platzierung war für ihn letztlich zweitrangig. „Die eigentliche Weltmeisterschaft ist meine Gesundheit.“ Mit der Halbdistanz und dem Ironman hat er sich bereits die nächsten sportlichen Ziele für die kommenden Jahre gesetzt.

Arbeit als Motivationscoach

Schimmerl hält heute auch Vorträge zum Thema Motivation und will sich dahingehend noch weiterbilden. „Man sollte sich niemals klein machen, den Dingen stellen und sich etwas zutrauen, dann ist fast alles möglich“, erklärt er seine Lebensphilosophie.



Beim Schwimmen, der Triathlon-Startdisziplin, macht Schimmerl eine gute Figur.

LEISTUNGSZENTRUM / Reichhaltiges Angebot in Sachen Gesundheit und Vorbeugung

„Gut für Sportler und auch für 50-Jährige“

LOCHEN / „Da gehen nicht nur Hochleistungssportler hin, sondern auch 50-jährige Frauen, so wie ich“, macht Mag. Elfi Salletmaier auf das umfassende Angebot im Leistungszentrum in Lochen aufmerksam. „Es macht Spaß, bringt was und die Atmosphäre ist einfach sehr angenehm“, lobt die Kundin aus Lochen und spricht dabei speziell das Institut „Decimo vital“ von Robert Schimmerl an.

Er hat sich dort eingemietet, bietet etwa Sportlern Ausgleichstraining, „normal Sterblichen“ Ausdauer-, Kraft- oder Koordinations-training an, jeweils individuell auf die Bedürfnisse und körperliche Verfassung abgestimmt.

Verletzungen vorbeugen

„Sich durchchecken lassen, Muskeln wieder aufbauen, nach der Physiotherapie stabilisieren, vorbeugen“, diese Beispiele nennt Schimmerl für seine umfangreiche Tätigkeit. Und betont, dass er dabei auf durchgehende Einzelbetreuung setzt.

Der gelernte Tischler musste selber nach Problemen mit den Bandscheiben umsatteln. Heute ist er geprüfter Masseur sowie Lehrwart und Trainer für allgemeine Körperausbildung. Seine Erfah-



Robert Schimmerl prüft Muskeln und Gelenke, bevor er ein detailliertes Trainingsprogramm für seine sportlichen und „normalen“ Kunden erarbeitet.

FOTO: RUNDSC

rungen in der Betreuung von Spitzensportlern wie Babsi Schett, Alexandra Meissnitzer und Red Bull-Kickern kommen allen Kunden zugute.

Seit kurzem hat er einen Vertrag mit der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft. Deren Versicherte können hier einen „Gesundheits-Hunderter“ einlösen. Auch Firmen kaufen bei ihm Einheiten für Mitarbeiter.

„Die Räume sind so hell und freundlich“, schwärmt Salletmaier weiter und weist auf

die Sauna hin. „Sehr zufrieden“, so auch das Urteil von Stemmer-Funktionär Roman Kainz über den Trainingsraum, der im selben Gebäude ist. Im Frühjahr sollen noch Anlagen im Freien gebaut werden.

Konzept ist aufgegangen

Das Konzept „Sport und Gesundheit“ sei aufgegangen, freut sich Bürgermeister Johann Schweiberer. Im Leistungszentrum trainieren die

Stemmer, der Turnsaal von Volksschule und V... nen genutzt, das Foyer... die Küche, die die Stern... in Eigenleistung eingeri... haben, für verschiedene Veranstaltungen. Einget... haben sich die Psy... therapeutin Brigitte Mo... Moser und Robert Sch... merl, der auch die Sauna... treut.

● Kontakt: Decimo vital, Robert Schimmerl, Tel. 07745/20158, Fax 20199, Mail lochen@decimo.at, Internet www.decimo.at

Leistungs-Tests und viel Trainingsschweiß

LOCHEN / Die verdienten Ferien zwischen Silvester und dem 6. Jänner fielen beim Lochner Sport-Therapeuten Robert Schimmerl aus. In seinem Sport- und Trainingszentrum absolvierte der Nachwuchs-Nationalkader der Gewichtheber sportmotorische und Leistungs-Diagnostiktests.

Davon profitierten auch der Ranshofner Patrick Dürnberger sowie das Lochner Duo Jessica Embacher und Simon Strasser, die ja im Nach-

wuchs-Nationalkader fest etabliert sind.

Die Möglichkeiten in seinem Heimatort zu trainieren nützte auch Lochens Fußball-Profi Harald Unverdorben, der sich mit ausgedehnten Kraft- und Konditionseinheiten auf den Rückrudenstart in der Bundesliga vorbereitete. Der bei Altach spielende Lochner Kicker bedankte sich bei Robert Schimmerl mit einer handsignierten Altacher Kickerdress.



Der Lochner Fußball-Profi Harald Unverdorben (re.) signiert eine Altach-Dress für Robert Schimmerl. FOTO: LOLA

STEP

Sport- und Trainingszentrum für Ergonomie und Performance

Seestraße 3 · A-5221 Lochen
Telefon: +43 (0)7745 - 20158
Mobil: +43 (0)664 - 42 12 560

www.step-lochen.at

Mit ins
ner Ge

FUSS

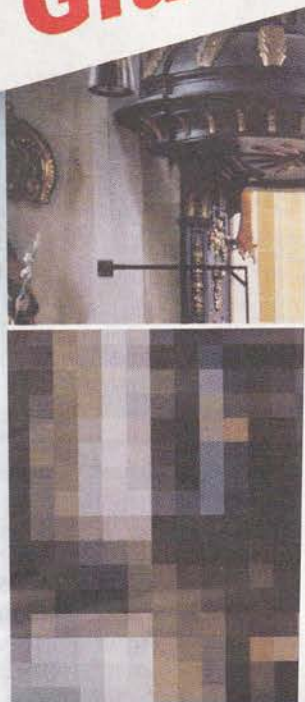
W
N

BURG
Wind
schaft
hausa
Sportp
und C
men
wortu
Zweitl
Verträ
der Sa
Arbin
der Be
Schup
als In
sam r
Mann
letzte
verga
Zuvor
U-19-
Arbin
Fußba
sitzt,
Team

Baye
hat

Gino
niger
Lehr
rer en

Das RUNDSC Glück



4X1 32 Zoll-LCD-Flat-Screen
zur Verfügung gestellt von



Tagespreis am Fr., 18.05.
8 x 50 Euro kika Gutsche

GUTSCHEIN

der

WOCHE

BRAUNAU / In vielen Betrieben beschränkt sich die Gesundheitsvorsorge auf einen Fruchtkorb oder Wasser-

ein Wettbewerbsvorteil. Laut Studien verdreifacht sich je-der investierte Euro. Das kann auch Albert Wallinger von der Austria Alu Guss in Ranshofen bestätigen. Die AAG setzte sich mit der Einführung eines Sicherheits- und Gesundheitsmanagements unter anderem das Ziel, die Krankenstände um

GESUNDHEIT / Trainer Robert Schimmerl

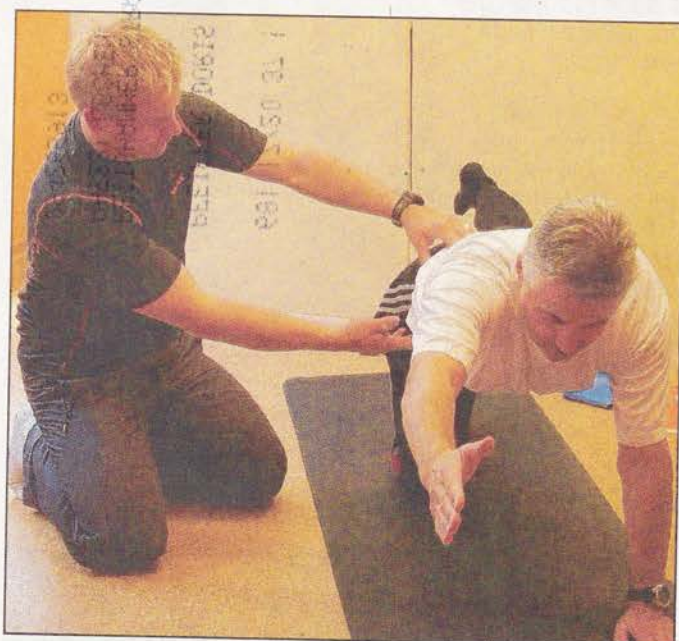
Der Trend geht immer mehr zu Firmenfitness

LOCHEN / „Firmenfitness wird in Zukunft ein immer stärkerer Trend werden“, ist sich Robert Schimmerl vom Leistungszentrum „STEP“ in Lochen sicher. „Immer mehr Arbeiten werden im Sitzen erledigt. Umso wichtiger ist es deshalb, dass sich die Leute auch mehr bewegen.“

Er selbst hält seit einiger Zeit die Angestellten in einer Braunauer Behörde auf Trab. „Entstanden ist das Ganze durch einen Artikel in der BRAUNAUER RUNDSCHAU (Schimmerl machte 100-kg-Bröckerl Robert Guggenberger fit für den Ironman-Triathlon in Kärnten, Anm.). Ein Freund arbeitete bereits mit einigen Fitness-Büchern und fragte, ob ich nicht Interesse hätte, einmal wöchentlich eine Einheit abzuhalten“, erzählt Schimmerl über

seinen Kontakt. Jetzt kommt er jeden Donnerstag und macht mit einer kleinen Gruppe gezielte Übungen. Besonders wichtig ist ihm dabei, dass es nicht zu viele Personen sind. „Da splitte ich lieber die Gruppe auf. Ich will auf jeden individuell eingehen können. Sonst hat das Ganze keinen Sinn“, so der Masseur und Trainer.

Robert Schimmerl, der in seinem Zentrum auch mit vielen Leistungssportlern zusammenarbeitet, will deshalb auch keine generellen Tipps geben. Seine Philosophie sind individuelles und gezieltes Training, zugeschnitten auf jeden Einzelnen. „Bei Tipps nimmt sich jeder für sich einen Teil heraus. Aber keiner weiß, ob diese Übungen für ihn auch richtig sind.“ S. HOCHHOLD



„Ein gerader Rücken ist zum Verzücken!“ Für Robert Schimmerl (links) ist vor allem die individuelle Betreuung und das zielorientierte Training wichtig. FOTO: RUNDSCHAU-SH

Der Speck ist weg: Aus 110-Kilo-Bröckerl wurde in Rekordzeit gefürchteter Triathlet

LOCHEN. Robert Guggenberger hat in zehn Monaten 30 Kilo abgenommen. Jetzt bringt der Innviertler abgebrühte Ironman-Konkurrenten ins Schwitzen.

Weg mit dem Speck: In nur zehn Monaten mauserte sich der stattliche Robert Guggenberger zum „Fity“. Eine Radlpartie mit Freunden wurde für

den 28-jährigen Berufssoldaten aus Lochen zum Abspeck-Auslöser. „Ich kam kaum über das Weinbergsschnecken-Tempo hinaus, schnaufte und schwitzte aber. Das war zu viel.“

Schweinsbraten und Bier hatten sich über Jahre zu 110 Kilogramm angesammelt. „Mein ehemaliger Schulfreund Robert Schimmerl leitet in Lochen ein Sportzentrum. Er hat

Pläne für Training und Ernährung exakt auf mich abgestimmt. Dass er als Endziel die Teilnahme an einem Ironman-Bewerb sah, kostete mich zu Beginn einen Lacher“, sagt Robert Guggenberger.

Nach zehn Monaten Schinderei waren 30 Kilo verschwunden. „Mit 80 Kilogramm fühlte ich mich plötzlich fit wie ein Turnschuh.“ Halbmarathon-Distanzen brachten Schritt für Schritt Ironman-Tauglichkeit. Stählern der Echt-Test: In einem Stück 3,8 Kilometer schwimmend auf dem Mattsee, 180 Rad-Kilometer rund um Lochen und weitere 42 Kilometer auf heißen Laufsohlen. „Robert überstand die Strapazen ohne Probleme“, so Trainer Schimmerl.

Der Ironman-Bewerb in Klagenfurt wurde für den abgespeckten Innviertler zum persönlichen Triumph. 9 Stunden, 53 Minuten und 54 Sekunden nach dem Startschuss kam Robert Guggenberger als 168. von 2500 Teilnehmern ins Ziel. „Mit 81 Kilo ging ich ins Rennen, im Ziel waren es nur noch 77 Kilo. Dabei hatte ich unterwegs

zehn Liter getrunken und vierhundert Kalorien in fester Form zu mir genommen.“

Die Stahlmann-Premie dürfte nur der Auftakt zu langfristigen Konkurrenzjagd gewesen sein. „Ich habe Blut geleckt. Vielleicht pirsche ich mich still und heimlich die Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii heran.“ (siehe Seite 10)



Meisterleistung: Von stattlicher 110-Kilogramm-Figur...

Foto: Lola



...zum Athletenkörper

Foto:

Westligist Seekirchen als Sprungbrett für Karriere im Westen

Tscheche Urban für die zentrale Einfädlerrolle!

Seekirchen rüstet weiter auf! Mit dem Tschechen Jan Urban gelang gestern ein Transfer-Coup – freilich gänzlich ungeplant. „Ein Glücksfall, wie er ganz selten passiert“, freut sich Trainer Nobis. Urban, der lukrative ukrainische Angebote ausschlug, sieht den Westliga-Klub als Sprungbrett für eine Karriere im Westen.

Foto: Jock Maislinger



Der 20-Jährige Tscheche mit Stammklub Olympia Bruntal, dem sein Vater als Präsident vorsteht, durchlief in Olmütz und Opava acht Jahre lang beste tschechische Fußballschule. Im Vorjahr wechselte er in die slowakische 2. Liga zu Dunajská Streda (Salzburg-Gegner zum UEFA-Cup-Start 1993), war in 27 von 30 Meisterschaftsspielen im Einsatz. Den Kontakt stellte ASV-Jugendleiter Robert Neureiter her. „Zu unserem fast unglaublichen Glück“, schnalzt Heli Nobis mit der Zunge. „Er bringt alle Voraussetzungen für die zentrale Einfädlerrolle mit: „Beidbeinig, technisch hervorragend und erpicht, sich in die Auslage zu stellen.“

Einziges Manko: Mangelnde Deutschkenntnis. Aber darum ist Therapeut Robert Schimmerl bemüht, der Urban zur physischen wie psychischen Rundumbetreuung zur Seite steht. In dessen Heimat Lochen wird der Klub am Freitag für drei Tage seine Zelte aufstellen – zum Teambuilding.

Thomas Gröbl in Grödig

Auch Aufsteiger Grödig hat nochmals zugeschlagen, mit Thomas Gröbl (zuletzt Amateure) den siebenten neuen Spieler an Bord geholt. Dienstag erwartet das Team von Franz Fegg und Edi Glieder den elffachen griechischen Meister AEK Athen daheim zum Test.

Landesliga: Anif's Manuel Blötzenecker wechselt zu Puch, Xandi Seywald vom PSV zur Austria, von St. Johann Rene Mair zu BSK, Alex Hala nach Pfarrwerfen. ASK holt Klaus Pichler (SAK), Mario Alber, Stefan Leitner (Grünau). H. Hondl

sport@kronenzeitung.at

KURZ notiert

MOTOCROSS

● PATRICK LEITNER (HSV Salzburg) aus Straßwalchen erreichte im Rahmen des ÖM-Laufes in Kundl im Auner-Cup der 85 ccm-Klasse den dritten Platz.

STOCKSPORT

● EV STRASSWALCHEN, ESV Taxham und BSG Kaltenhausen sind Salzburgs Vertreter bei der 23. Mannschafts-Staatsmeisterschaft am Wochenende in Marchtrenk. Kaltenhausen war 2003 Salzburgs letzter Meister.

● LANDESLIGA der Damen (Pinzgauer Meisterschaft): 1. Schwarzach-Markt 25,6, 2. Anthering II 25,4, 3. Anthering I 25,4, 4. Embach 25,3, 5. Schwarzach-Siedlung 24,9. – Damen-Oberliga: 1. Bramberg 27,1, 2. Kuchl 27,0, 3. Mittersill 26,4, 4. Thumersbach 26,0, 5. Gries 24,8. – Damen-Unterliga I: 1. Hollersbach 28,2, 2. Filzmoos 26,5, 3. Radstadt 25,5; Unterliga II: 1. Saalbach 29,9, 2. Hochfilzen 28,0, 3. Hüttschlag 25,9.

FAUSTBALL

● BG SEEKIRCHEN holte sich ohne Satzverlust bei den Bundesmeisterschaften der Schulen in der Klasse Jugend U 12 männlich in Laa/Thaya den Titel. Bei den Mädels U 12 belegte die VS Seekirchen Rang vier.

REITEN

● SEBASTIAN STEINER (URG Altenmarkt-Zaichensee) hat sich als einziger Österreicher für die Vielseitigkeits-EM der Young Rider Anfang August in Pardubice (Tsch) qualifiziert, wo er mit seinem elfjährigen Warmblut-Pferd „Cartago“ antreten wird. Beim Weltcup in Strzegom (Polen) hatte Steiner zuletzt Rang 17 belegt.

Willkommen in Seekirchen! Mit Jan Urban (M.) gelang Trainer Heli Nobis (re.) ein ganz großer Transfercoup, bei dem auch Therapeut Robert Schimmerl (l.) als Rundumbetreuer einen wichtigen Beitrag leistet.

Champion Mayr visiert Titel an

Im Vorjahr auf Mallorca knapp Bronze verpasst, zuvor in Norwegen um einen halben Punkt den Titel – jetzt will's Gerhard Mayr in Berlin wissen: Als österreichischer Serien-Champion hat er bei der Europameisterschaft der Traber-Profis wieder Top-Medaillenchancen. Einzige Unbekannte: „Erstmals sind auch die neuen EU-Staaten mit dabei.“

Am 14. und 15. Oktober steigt ein großes Fest am Tannberg

Herbstfest in der Kul

Ein großes Herbstfest, verbunden mit einem gemütlichen Hoargast veranstaltet die Kulturwerkstatt Tannberg am 14. und 15. Oktober.

Samstag,

Ab 13 Uhr: Ausstellung - Verstellung - VerHeuregion um onspartner prädukte.

14 - 17 Uhr: Trachten-SchnSchleedorf. Piginaltrachten Orte um dem nes Singen m Region, Kine und ländliche Handweberei

Ab 14 Uhr: W einfache Bio-S reitet, das erfa Büffet des B chen für Freun

20 Uhr: Mus „Lungauer Q schließend: Q klang. Servier bier aus der wertige biolo Österreich.

Sonntag,

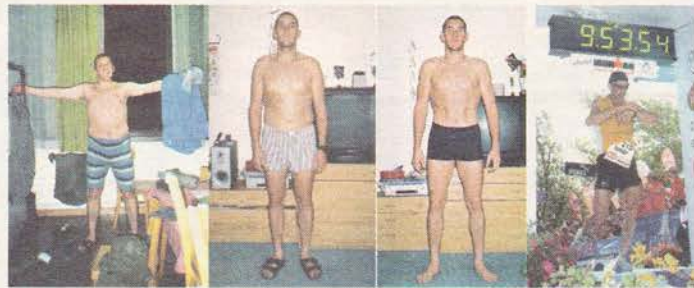
Ab 13:00 U Ausstellung - Bio-Heuregio: rationspartner Produkte.

13 - 17 U rinnen der C servieren bic ke (Säfte und und Kuchen Schmankerl d

16 Uhr: Vort on zum Them

Spez

Die Firma in Lochen ist individuellen



Vom 100-kg-Mann zum IRONMAN Mit gezieltem Training zum Leistungssportler

Nach nur **10-monatiger, gezielter Trainingsphase** im **S.T.E.P.** in Lochen kann **Robert Guggenberger** einen sensati-nellen Erfolg beim **IRONMAN** (3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren, 42 km laufen) erzielen. Bei über 2.200 Teilnehmer erreichte er mit einer **Zeit von 9h 53min den 168. Platz!**

Eine sehr große Rolle spielt die **sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik**, sowie ein täglich aktualisierter Trainings- und Ernährungsplan! Therapeut **Robert Schimmerl** von **S.T.E.P.**, setzt

großes Augenmerk auf die Analyse des optimalen Trainingspulses.

S.T.E.P. bietet jedoch **nicht nur für Sportler** spezielle Muskelaufbauprogramme, sondern arbeitet gezielt auch in den Bereichen Aufbautraining nach Operationen, Muskelverkürzungen, Coaching, Haltungsschäden, Verletzungsvorsorge, Ernährungsberatung uvm. **S.T.E.P.** ist für alle gedacht, die das Gefühl für ihren Körper und den richtigen Umgang damit professionell erlernen möchten. Informieren Sie sich bei Robert Schimmerl unter 0664/4212560.

STEP

**Sport- und Trainingszentrum für
Ergonomie und Performance**

Seestraße 3 · A-5221 Lochen

Telefon: +43 (0)7745 - 20158

Mobil: +43 (0)664 - 42 12 560

www.step-lochen.at



Raumausstatter & Bodenleger

Vitzthum

Innviertler Hausweberei

Gerhard Vitzthum

**Stilvoller wohnen mit
Möbelstoffen, Teppichen,
Vorhängen und Hängematten**

Hiltenswiesen 6
Tel.: 06217-7326, Fa
www.innviertler-ha
office@innviertler-h

U. Reibersberg - Polling
nicht in Gefahr.
te Sieg der Gäste war aber
verkürzen, der hochverdien-
te Sieg der Gäste war aber
nicht in Gefahr.

St. Georgen 2:2, Grünau - Strobl SSK/Blau-Weiß (8/6:3/3).

7. Runde, Sonntag, 24. 9., 16 Uhr:
die unberechenbare Elf aus
Eberschwang.

ung/Wurmeim stent der
schwere Gang nach Mett-
mach bevor und Polling tritt
vor eigenem Publikum auf

RUNDSCHAU

NUMMER 38 / DONNERSTAG, 21. SEPTEMBER 2006



„Na warte Brüderchen, am Samstag geht's dir an den Kra-
gen!“ Thomas (links) und Manuel Duft werden beim Stadt-
derby wohl für 90 Minuten das Verwandtschaftsverhältnis
vergessen müssen.
FOTO: LOLA

STADTDERBY IM GRENZLAND-STADION

Besucher erwarten spannendes Derby

Ins Stadion nach Braunau wurde das Derby Ranshofen gegen Braunau verlegt (Platztausch). Dieses Treffen bietet schon im Vorfeld durch die vorhandene sportliche Rivalität genügend Diskussionsstoff. Dieses Mal

scheinen als Verletzte auf, ihr Einsatz ist fraglich.
Bei Ranshofen bangt man

ebenfalls um den Einsatz von Sebastian Gzik, Johann Dürrer und vor allem von Markus Forster, die im Spiel gegen Wallern verletzt ausgetauscht werden mussten.
„Wir hoffen auf ein gutes Spiel, bei dem jeder Ausgang

SPORT

49

TRIATHLON / Der Speck muss weg! In zehn Monaten 30 Kilogramm einfach wegtrainiert

Vom 106 kg-Bröckerl zum Ironman-Finisher

LOCHEN / „Ein starker Wille kann Berge versetzen“, sagt der Volksmund. Einen wirklich eisernen Willen zeigte der 28-jährige Lochner Robert Guggenberger. Er speckte innerhalb von zehn Monaten fast 30 Kilogramm ab. „Eigentlich hatte ich vorher mit Sport relativ wenig am

dernten, rang ich nach Luft und kroch wie eine Schnecke über die Landstraße. Kein Wunder, musste ich doch 106 Kilogramm durch die Gegend schleppen. Da stand eigentlich mein Entschluss fest, meine Lebens- und Essgewohnheiten grundlegend zu ändern“, erzählt der Lochner Berufssoldat aus seinen „fetten Tagen“. Mit seinem „Spezi“ Robert Schimmerl, der das Sport- und Trainingszentrum in Lochner leitet, ging er sofort daran, Nägel mit Köpfen zu machen.

„Ein gepflegtes Bier und ein saftiger Schweinsbraten sagten mir schon eher zu.“

ROBERT GUGGENBERGER

Distanzen festgeschrieben. In zehn Monaten intensiver Arbeit, mit zunehmendem Spass an der Sache und Freude an der Bewegung und am Sport, nahm ich rund 30 Kilogramm ab. Als Krönung meisterte ich 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen beim Klagenfurter Ironman in 9:53 Stunden“, strahlte der rank und schlank gewordene Lochner mit seiner Ironman-Finisher-Medaille um die Wette.

Fast wie bei den Vollprofilen wurde trainiert und analysiert. Bei kleineren Wettkämpfen erarbeitete sich Robert Guggenberger langsam die Form. Jede Trainings-Einheit wurde via Pulsuhr exakt aufgezeichnet und natürlich aus ausgewertet und umgesetzt. Mehr als 420 Trainings-

Zuletzt haben wir dann noch in Lochner die ganze Ironman-Distanz heruntergespult und immer wieder Checks gemacht. Bei diesem Probe-Ironman sind auch die Wechselzonen sowie Lab- und Verpflegungsstationen simuliert worden“, schildert der Lochner die Vorbereitung für den Tag X. Das Resultat beim Bewerb in Klagenfurt konnte sich dann wirklich sehen lassen. Unter den mehr als 2.000 Startern wurde Robert Guggenberger – als Ironman-Neuling – beachtlicher 168.

„Nachher hatte ich

keine körperlichen Beschwerden, nicht einmal einen Mus-

Traubacher
Thomas Duft
halb Jahren
FC Braunau
dem Verein
Meistertitel –
en bei den
spielenden
r Bruder Ma-

nas Duft mit
gegen Schal-
seines Tores –
frieden war,
beim großen
inn an dabei
elbstvertrauen
geren Bruder
ot auf einen
r Werkssport-
warten ob da
Meister“ mit-

D.
rum für
mance
Lochen
20158
12 560
en.at

OTO
el-
ot
10,-



Unter der fachkundigen Anleitung von Robert Schimmerl (rechts) wandelte Robert Guggenberger einen Großteil seine Körperfettts in Muskelmasse um.
FOTO: LOLA

Lust auf mehr

Klarerweise hat Robert Guggenberger nun „Blut geleckt“ und geht bei Halb-Marathons, Stadtläufen und olympischen Triathlons an den Start.

„Aber das non plus ultra des Ironman ist Hawaii. Da muss ich allerdings noch einige Jahre warten. Als angehender Vater gibt es andere Prioritäten. Laut unserem Langzeit-Konzept soll es im Jahr 2013 so weit sein. Dafür will sich auch mein Freund und Trainer Robert Schimmerl dann vorbereiten“, wagt das Lochner Duo einen sehr weiten Ausblick in die sportliche Zukunft.

Starke Männer im Wettstreit

ALTHEIM / In der Altheimer Sporthalle ermitteln am Samstag, 23. September, Beginn 14 Uhr, die Kraftsportler ihre Landesmeister im Bankdrücken. Dabei will die Streitmacht des AC Waghams erfolgreich die Muskeln anspannen. In der Hauptklasse ist ja Lokalmatador Herbert Stummer in dieser Disziplin seit Jahren bei den Titelkämpfen ungeschlagen. „Die Goldenen habe ich noch nicht gezählt, aber seit es in dieser Disziplin Titelkämpfe gibt, habe ich sie gewonnen“, so der bärenstarke Trainer des Waghamer Klubs. Aber auch in einigen anderen Gewichtsklassen hat der Veranstalterklub „heiße Eisen“ im Titelrennen.

JUBILÄUM

Plattenwerfen. Mit einem großen Jubiläumsturnier am Samstag, 23. September, feiern die Plattler des Askö PEC Haselbach ihr 40-jähriges Vereinsjubiläum.