



LINZ DONAU MARATHON

12. BOREALIS Linz Donau Marathon am 21.04.2013



Heute letzter Tag zur Nennung

LINZ. Der 12. Borealis Linz Donau Marathon steuert schnurstracks auf eine stolze Teilnehmerzahl zu. Bis gestern gingen bereits 14.600 Nennungen für die Bewerbe des Laufsport-Spektakels ein. Heute ist letzter Nennschluss, danach sind nur mehr Nachnennungen in der TipsArena vor dem Rennen möglich. Alle Infos im Internet auf www.linz-marathon.at



Startnummer holen Foto: Weibold



Dank Mentaltrainer Michael Altenhofer ist Walter Ablinger bei den Rennen immer toll in Fahrt.

Fotos: Weibold

Trau keinem unter Tempo 40: Ablinger will es in Linz wissen

Handbike-Halbmarathon: So bereitet sich Oberösterreichs Sportler des Jahres auf seine mutige Rekordjagd am 21. April vor

Von Christoph Zöpfel

WELS. In einem Seminarraum im Welscher Bildungshaus Schloss Puchberg zeichnet Michael Altenhofer einen Tisch auf eine Tafel. Als Kunstmaler hätte er wohl Probleme, über die Runden zu kommen, glücklicherweise hat der Welsler aber einen anderen Brotberuf. Er ist akademischer Mentaltrainer – und ein sehr guter noch dazu, wie Walter Ablinger unterstreicht. Altenhofer hat die Erfolgsgeschichte des oberösterreichischen Sportlers des Jahres mitgeschrieben.

„Hätte mich der Michael nicht gecoacht, wäre es in London nicht gelungen, so erfolgreich zu sein“, sagt der Innviertler, der gerade mit Altenhofer an seinem nächsten Projekt arbeitet. Dieses Mal geht es nicht um Gold bei den Paralympics, sondern um eine mutige Rekordjagd beim Borealis-Marathon am 21. April in Linz.

Ablinger will seinen im Vorjahr aufgestellten Streckenrekord im Handbike-Halbmarathon (32:26 Minuten) verbessern und dabei nicht auf die Stoppuhr, sondern vor allem auf den Tacho schauen. „Ich will im Schnitt schneller als 40 km/h sein – das ist nicht leicht, weil es ziemlich viele enge Kurven gibt“, sagt der Rollstuhlsportler, der seit seinem Erfolg in London als Vortragender ein gefragter Vorzeige-Optimist und Mutmacher ist.

Warum sich so eine starke Persönlichkeit überhaupt einen eigenen Mental-Trainer leistet? Ablinger: „Ich suche mir für jeden Bereich das Fachpersonal. Auf sportlicher Ebene werde ich von Christoph Etlzstorfer

bestens betreut, die mentale Seite ist aber mindestens genauso wichtig, weil sie aus meiner Sicht 60 Prozent des Erfolges ausmacht.“ Altenhofer würde andere Perspektiven und neue Wege aufzeigen.

Der auf der Tafel skizzierte Tisch ist zum Beispiel die Visualisierung des Rekord-Projekts. Auf der Tischplatte steht „Streckenrekord“, die vier Beine sind mit Argumenten beschriftet, warum der Rekord tatsächlich fallen könnte („flache, schnelle Strecke“, „Medien, Fans, Publikum“, „Material“, „Streckenkenntnis“). Für Altenhofer ist es kein Zeichen von Schwäche, wenn jemand an seine Tür klopf und mental gecoacht werden will, ganz im Gegenteil. „Nicht nur im Sport, auch bei vielen Unternehmen weiß man längst, dass positives Denken allein zu wenig ist“, sagt der Welsler, der eine weit verbreitete Fehleinschätzung korrigiert. „Wenn jemand zu mir kommt und glaubt, dass ich es für ihn richte, ist er an der falschen Adresse. Ich kann verschiedene Möglichkei-

ten aufzeigen, ob die dann genutzt werden oder nicht, liegt nicht bei mir.“ Zu seinem Kundenkreis zählen Menschen in verschiedensten Lebensrollen, wenn er es sich ausuchen könnte, würde Altenhofer gerne einmal mit einer Mannschaft arbeiten. „Mit dem LASK oder der SV Ried, das wäre spannend.“ Arbeit hätte er da oder dort jedenfalls genug ...

Erster Test in Frankreich

Am morgigen Samstag eröffnet Ablinger im französischen Roseau seine Saison. Gefahren wird ein 44 Kilometer langes Europacup-Rennen, das sehr stark besetzt ist. „Allein in meiner Klasse gibt es 78 Starter. Und ich werde als Paralympic-Sieger der Gejagte sein“, sagt Ablinger. Eine neue Rolle, mit der sich der Innviertler längst angefreundet hat. „So etwas motiviert mich, das ist ein echter Antrieb.“ Seine Körperwerte nach dem Aufbau- und Training im Winter unterstreichen das: Sie waren noch nie so gut wie jetzt.



Erfolgsgespann seit längerer Zeit

MARATHON AUF ROLLEN

Die Rollstuhlfahrer sind fixer Bestandteil des Borealis-Linz-Marathons. Am 21. April wird der Handbike-Halbmarathon (21,097 km) auf der Voest-Brücke um 8 Uhr gestartet. Zwei Minuten später kommen die Inline-Skater ins Rollen (ebenfalls Halbmarathon). Der frühe Start soll ein gefährliches Zusammentreffen mit den Läufern verhindern.

Überblick

LINZ-MARATHON

Laufftreff am Samstag

LINZ. Der Laufftreff zum Linz-Marathon ist bereits seit Jahren eine fixe Institution. Experten wie die Sportärzte Alfred Fridrik und Andreas Dallamassl sowie Marathon-OK-Chef Ewald Tröbinger laufen im jeweiligen Marathon-Tempo. „Die Teilnahme ist gratis“, sagt Tröbinger. Nächster Laufftreff-Termin ist morgen um 9 Uhr (Treffpunkt Gasthaus Lindbauer, Linz-Urfahr).

LINZ-MARATHON

Doppelte Pasta-Party

LINZ. Die Pastaparty ist fester Bestandteil von Marathonveranstaltungen. Auch in Linz natürlich. Der große Kohlenhydratschmaus vor dem Marathonlauf ist nicht nur eine mentale Einstimmung und ein erstes Schnuppern der Wettkampfluft, die Pasta-Mahlzeit dient auch der optimalen Auffüllung des Glykogenspeichers. Die Party wird heuer erstmals in Linz auf zwei Tage ausgedehnt.

nachrichten.at

Weidlinger bloggt

Günther Weidlinger greift beim Linz-Marathon erstmals über die Marathon-Distanz an. Der Innviertler schreibt über seine Vorbereitung auf nachrichten.at/blogs



Spitzenläufer schreibt für die OÖN.

Linz-Austria – Der DonauMarathon

BOREALIS MARATHON (42,195 km)	
Oberbank HALBMARATHON (21,097 km)	
OÖN STAFFELMARATHON (42,195 km)	
Eybl VIERTELMARATHON (10,5 km)	
HANDBIKE-HALBMARATHON (21,097 km)	
INLINE-SKATING-HALBMARATHON (21,097 km)	
Anmeldegebühr / Nenngeld	
Anmeldegebühr / Nenngeld	29.1.- 26.2.- 19.4. / 25.2. 29.3. 20.4.
BOREALIS Marathon	€ 52,- € 57,- € 72,-
Oberbank Halbmarathon	€ 32,- € 37,- € 47,-
OÖN Staffelmarahton	€ 95,- € 105,- € 115,-
Eybl Viertelmarathon	€ 19,- € 22,- € 27,-
Handbike-Halbmarathon	€ 32,- € 37,- € 47,-
Inline-Skating-Halbmarathon	€ 32,- € 37,- € 47,-

Bei Ummeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von € 5,- eingehoben. Bei Verhinderung bzw. Nichtteilnahme an der Veranstaltung ist ein Rücktritt von der Anmeldung nicht möglich. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Nenngeldes.

Sonntag, 21. April 2013
Start: Voest-Autobahnbrücke, Hafestraße, 4010 Linz
8.00 Uhr Handbike-Halbmarathon
8.02 Uhr Inline-Skating-Halbmarathon
8.30 Uhr Start Viertelmarathon
9.30 Uhr Start Marathon, Halb- und Staffelmarahton
Ziel: Hauptplatz Linz (Zielschluss: 15.30 Uhr)

Information und Anmeldung:
 Via Internet: www.pentek-payment.at (Bezahlung: Mastercard, VisaCard oder einmaliger Bankeinzug)
 Büroanmeldung:
 Linz: Stadler, Roseggerstraße 41, 4020 Linz, Mo.-Fr., jeweils von 8 bis 12 Uhr, Tel.: +43 732 / 60 34 12, Fax: +43 732 / 60 62 12, E-Mail: linzmarathon@liva.linz.at
 Post mit Anmeldekarte auf der Ausschreibung an die Marathon-servicestelle der LIVA, per Fax oder E-Mail (siehe Punkt Information). Gleichzeitige Nenngeldüberweisung auf das Konto: „Linz Marathon“ Kontonummer: 711-1165/25, Oberbank BLZ: 15000

Asics JUNIOR MARATHON im Stadion
 powered by ORF Radio Oberösterreich

Samstag, 20. April 2013
 ab 13 Uhr, Linz Stadion
 Distanzen: 42,1 m, 400 m, 4200 m
 (nach Altersklassen)

www.linz-marathon.at

Nach **14575** Tagen
 Teilnehmer



Ausrichter: ASKÖ TRI LINZ