

TRUPPENDIENST

MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BUNDESHEERES

AUSBILDUNG // FÜHRUNG // EINSATZ

Leben für den Sieg



Luis Wildpanner

Titelfoto: Luis Wildpanner auf der Fahrt zum Weltmeistertitel und zum Weltrekord bei der Triple-Ultra-Triathlon Weltmeisterschaft in Lensahn (Deutschland) im Jahr 2003.
Foto: HBF/Lechner

Inhalt

- 4 Vorwort der Autoren
- 6 Die frühen Jahre
- 10 Große Chance Bundesheer
- 18 Europameister im 100-km-Lauf
- 25 Traumberuf Sportoffizier
- 26 Vom Hobbysportler an die Weltspitze
- 32 Europameister im Double
- 37 „Ironwar“ im Ultra-Triathlon
- 47 Unverzichtbarer Dienstgeber Bundesheer
- 50 Triple-Ultra-Triathlon WM 2003
- 57 Vereitelte Titelverteidigung
- 59 Sportliche „Ultra“-Challenge
- 64 Zehnfach-Ironman in Hawaii
- 78 Comeback in Moosburg
- 84 Kein Glück in Litauen
- 87 Renn- und Boxenstrategie
- 92 Training für den Ultra-Triathlon
- 102 Hochleistungssport „24/7“
- 112 Stürze, Unfälle und Verletzungen
- 116 Triumphales Karriereende
- 123 Der letzte Titel
- 131 Ende ohne Wehmut
- 137 Achtfacher Sieger mit zwei zweiten Plätzen
- 139 Zum Abschluss

Gerold Keusch



Luis Wildpanner ist sechsfacher Weltmeister und dreifacher Europameister sowie zweifacher Weltrekordhalter. Doch obwohl er bis zum heutigen Tage einer der erfolgreichsten Sportler Österreichs ist, kennen nur wenige seine Leistungen. Der Grund liegt in der Sportart, der er sich verschrieben hat: dem Triathlon, genauer gesagt dem Ultra-Triathlon. Wildpanner schwamm, radelte und lief zu seinen Erfolgen in einer der härtesten Sportarten der Welt, jedoch nicht etwa nur über die Olympische Distanz (1.500 m Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen) oder bei den bekannten Ironman-Bewerben. Sein außergewöhnliches Talent und seine Aufmerksamkeit widmete er den Ultra-Triathlons - der extremsten Disziplin innerhalb der härtesten Ausdauersportarten.

Einen Langdistanz-Triathlon (besser bekannt unter dem Namen „Ironman“) zu absolvieren ist – wie der Marathon bei den meisten Läufern – der Traum vieler Sportler. 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen innerhalb eines Bewerbes an nur einem Tag sind die „magischen Distanzen“ die dabei zurückzulegen sind. Luis Wildpanner hat unzählige Ironman-Bewerbe absolviert, obwohl er nur eine einzige Ironman-Finishermedaille sein Eigen nennt. Die meisten seiner „imaginären“ Ironman-Distanzen absolvierte er im Training – damit bereitete er sich vor allem auf Ultra-Wettkämpfe über die doppelte und dreifache Ironman-Distanz vor.

In „seinem“ Sport ließ Wildpanner bis auf wenige Ausnahmen nicht nur die gesamte Konkurrenz hinter sich, er errang auch zwei Weltrekorde, sowohl über die doppelte als auch über die dreifache Ironman-Distanz. Diese Publikation widmet sich der Geschichte dieses Extremsportlers und Offiziers des Österreichischen Bundesheeres. Sie zeigt einen Ausschnitt der dienstlichen, sportlichen und menschlichen Seiten dieses Ausnahmeathleten und beschreibt seine Laufbahn, die von großen Erfolgen, aber auch von Stolpersteinen geprägt war.

Luis Wildpanner

Luis Wildpanner



Diese Biografie ist vor allem denjenigen gewidmet, die mich während meiner langjährigen sportlichen Laufbahn treu und geduldig begleitet und meine großartigen Erfolge dadurch erst möglich gemacht haben. Der besondere Dank gilt dabei vor allem den Mitgliedern meines Betreuer-teams, die mich bis ans Ende meiner sportlichen Laufbahn treu begleitet haben. Sie alle sind mir nicht nur während, sondern auch vor und nach meinen wichtigsten Wettkämpfen immer und jederzeit selbstlos und vorbildlich zur Seite gestanden.

Als Berufsoffizier ist es mir aber auch ein besonderes Anliegen zu betonen, dass meine Erfolge, neben der Unterstützung durch meine Sponsoren und dem HSV Melk, vor allem aber ohne die positive Zustimmung und dienstlichen Möglichkeiten innerhalb des Österreichischen Bundesheeres niemals möglich gewesen wären.

Ultra-Triathlon-Statistik

Jahr	Nr.	Bewerb		Rang	Swim	Bike	Run	Gesamt	Anmerkung
2002	1	Neulengbach/AUT	EM/Double	1	2h 25 min	9h 38min	6h 47min	18h 55min	Weltrekord
	2	Québec/CAN	WM/Double	1	2h 08 min	11h 01min	7h 10min	20h 26min	
2003	3	Neulengbach/AUT	EM/Double	1	2h 27 min	10h 41min	7h 32min	20h 44min	
	4	Lensahn/BRD	WM/Triple	1	3h 49 min	16h 28min	11h 30min	31h 47min	Weltrekord
	5	Panevėžys/LIT	WM/Double	DNF	2h 36min	11h 56min	DNF (km 23)	...	DNF
2004	6	Neulengbach/AUT	EM/Double	1	2h 15min	10h 29min	7h 32min	20h 21min	
	7	Oahu(Hawaii)/USA	WM/Deca	DNF	16h 29min	94h 30min	DNF (km 114)	...	DNF
2005	8	Moosburg/AUT	EM/Double	1	2h 40min	11h 21min	7h 56min	21h 59min	
	9	Panevėžys/LIT	WM/Double	2	2h 19min	11h 12min	9h 57min	23h 34min	
2006	10	Moosburg/AUT	WM/Triple	1	4h 04min	17h 09min	13h 03min	34h 16min	
	11	Ibarra/EC	WM/Double	1	2h 32min	10h 54min	9h 11min	22h 38min	
2007	12	Moosburg/AUT	Double	2	2h 32min	10h 52min	9h 21min	22h 46min	

Anmerkungen: - DNF/Did not finish;
 - EC/Ecuador;
 - Übersicht der Triathlon-Distanzen auf S. 61.



Luis Wildpanner im August 1965 und als Jugendlicher in den 1970er-Jahren.
Fotos: Archiv Wildpanner



Die frühen Jahre

„In meiner frühesten Kindheit haben mich meine Großeltern, vor allem an den Wochenenden, oft zum Wandern mitgenommen. Wir haben Halbtages-Touren unternommen, die mir als Kind wie eine kleine Weltreise erschienen. Aber ich habe diese ausgedehnten Wanderungen meistens sehr genossen. Neben meinen für den Ausdauersport begünstigten Genen waren diese Ausflüge sicherlich einer der Grundsteine für meine spätere Ausdauerleistungsfähigkeit und für die Leidenschaft an der Bewegung“, erinnert sich Wildpanner an den Beginn seines Sportlerlebens.

Anfang der 1970er nimmt der junge Luis Wildpanner als Zwölfjähriger an einem öffentlichen Wandertag teil. Er meldete sich erst unmittelbar vor dem Start für die Marathon-Distanz über 42,2 km an und steckte sich kurzerhand das Ziel, die Strecke durchzulaufen – ohne sich jedoch auf dieses Abenteuer speziell vorbereitet zu haben. Drei Stunden und 20 Minuten benötigte der spätere Weltmeister für diese Distanz – trotz eines Orientierungsfehlers, der ihm passierte, weil er eine Markierung übersehen hatte. „Mein Hauptschuldirektor, der Veranstalter dieses internationalen Wandertags in Biberbach (Bezirk Amstetten), konnte es vorerst kaum glauben, dass ich die einigermaßen selektive Strecke in dieser unglaublich kurzen Zeit zurücklegen

konnte. Da ich aber alle Stempel auf der Teilnehmerkarte hatte, akzeptierte er letztendlich das Ergebnis und widmete dieser Leistung sogar einen Artikel in den Niederösterreichischen Nachrichten.“ Den Entschluss zu laufen anstatt zu wandern, fasste Luis allerdings erst am Morgen des Wandertages: „Ich stand in der Früh auf und dachte mir, dass es einerseits nicht besonders aufregend ist so weit ‚nur‘ zu gehen und andererseits auch keine besondere Herausforderung, eine kürzere Strecke zu laufen. Deshalb entschied ich mich kurzerhand dazu, den Wandertag in Form eines Marathonlaufs zu absolvieren.“

Bereits als Kind war Luis ein relativ schneller Läufer. Exakt drei Minuten benötigte er mit 14 Jahren für die 1.000-m-Strecke, die damals neben dem 60-m-Sprint (in 7,6 Sek) zu seinen Lieblingsdisziplinen zählte. Sein Schulrekord über 1.000 m hielt bis zur Pensionierung seines damaligen Sportlehrers, wie er bei einem Klassentreffen etwa 30 Jahre später, erfuhr. Auf den ersten Blick erscheint es außergewöhnlich, dass jemand sowohl über 60 m als auch über 1.000 m so schnell laufen kann. Wildpanner, der

heute selbst ausgebildeter Sportlehrer ist, erklärt dies folgendermaßen: „Sämtliche Top-Marathon-Läufer waren zuvor Spezialisten über die Mittelstreckendistanz (800 bis 5.000m), wo sie sich die muskulären Voraussetzungen für ihre hohe Grundschnelligkeit angeeignet haben. Wenn sie diese Fähigkeit auch bei längeren Strecken anwenden können, sind sie letztendlich in der Lage, eine höhere Geschwindigkeit auch über einen weit längeren Zeitraum zu laufen als die Masse der (selbst ambitionierteren) Hobbysportler. Von denen absolvieren viele ihre gesamten Trainingseinheiten (nicht nur die langen!) mit der gleichen, eher langsamen, Geschwindigkeit.“ Dieses Phänomen zeigt sich auch im Breitensport, wo viele Fußballer nach dem Ende ihrer spielerischen Karriere relativ erfolgreiche und schnelle Läufer werden, da sie über „schnelle Muskeln“ verfügen.

Bewegte Kindheit

Luis Wildpanner wurde am 23. Dezember 1960 in Waiern (heute ein Ortsteil von Feldkirchen in Kärnten) geboren. Sein Vater war dort Bergbauer, die Mutter eine Lehrerin, die aus Baden bei Wien stammte. Nach der Geburt seiner jüngeren Schwester trennten sich seine Eltern, was in den 1960er-Jahren noch eher selten und für die Betroffenen oft mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden war. Luis, der damals noch keine zwei Jahre alt war, zog mit seiner Mutter und den beiden Schwestern nach Baden zu den Großeltern. Einige Jahre später lernte die Mutter seinen Stiefvater kennen, der in Biberbach (Bezirk Amstetten) lebte. Mit neun Jahren übersiedelte er mit seiner Familie erneut – dieses Mal ins Mostviertel.

„Meine Kindheit in Biberbach habe ich in guter Erinnerung. Mein Stiefvater hatte bereits sieben Kinder aus erster Ehe (seine erste Frau kam bei einem Autounfall ums Leben), von denen sechs Mädchen waren. Auf einmal hatte ich neun Geschwister: zwei Schwestern, sechs Stiefschwestern und einen Stiefbruder. Er war damals gleichzeitig mein bester Freund und obwohl wir heute leider nur mehr selten Kontakt haben, hat sich daran nichts Grundlegendes geändert – mit ihm verstehe ich mich bis zum heutigen Tage bestens. Später kamen aus dieser Ehe noch ein Halbbruder und aus der zweiten Ehe meines Vaters in Kärnten

ein Stiefbruder und drei weitere Halbgeschwister hinzu; ich bin also das Kind einer Patchwork-Familie, die aus insgesamt 15 Kindern besteht.“

Im Gegensatz zu der Zeit in Biberbach hat Luis an seine frühe Kindheit bei den Großeltern in Baden nicht nur gute Erinnerungen. „Meine Großeltern waren alles andere als erfreut, als meine Mutter mit uns drei Kindern aus Kärnten zu ihnen nach Baden zurückkam. Meine Schwestern wurden immer deutlich bevorzugt. Ich fühlte mich hingegen stiefmütterlich und oft sehr ungerecht behandelt. Die Erfahrungen und Erlebnisse von damals haben mich bis zum heutigen Tag sehr geprägt. Sie sind auch der Grund für meine Sensibilität, vor allem wenn es um die Themen Gerechtigkeit, Vorurteile und Ausgrenzungen geht.“

Schule und Sport

Die ersten Jahre seiner schulischen Laufbahn verliefen nicht außergewöhnlich, dafür waren sie umso abwechslungsreicher. Nach zwei Jahren Volksschule in Baden bei Wien besuchte Luis nach seinem Wohnsitzwechsel ins Mostviertel die letzten beiden Klassen in Biberbach und wechselte danach ins Stiftsgymnasium nach Seitenstetten. Gymnasialprofessor Urban, sein damaliger Sportlehrer drillte ihn und seine Klassenkameraden im Sportunterricht vor allem mit Laufsprints. „Laufen, laufen und nochmals laufen lautete seine Devise. Bis zum Exzess sprinteten wir über die 60- und 100-m-Strecken – nahezu in jeder Sportstunde.“ Was er damals als eher langweilig und oft sogar als lästig empfand – wie beinahe alle Kinder in diesem Alter hätten er und die meisten seiner Klassenkameraden viel lieber Fußball gespielt – betrachtet Wildpanner im Nachhinein als einen der wichtigsten Grundpfeiler für seine späteren Erfolge. „Ich bin davon überzeugt, dass diese Trainingseinheiten neben meiner genetischen Voraussetzung einer der wesentlichen Gründe sind, warum ich zunächst über die Mittelstreckendistanz und später sowohl im Langstreckenlauf als auch über die längeren Triathlondistanzen so schnell war. Ich bin auch davon

Ich fasste kurzerhand den Entschluss, den Wandertag als Marathon zu absolvieren.

überzeugt, dass wir die Sprints trainierten, weil unser Sportprofessor genau wusste, dass die Schnelligkeit gerade im Kindes- und Jugendalter am besten trainiert werden kann.“

Nach zwei Jahren musste Luis auf Drängen seiner Mutter wegen seiner eher durchschnittlichen schulischen Leistungen das Stiftsgymnasium in Seitenstetten verlassen und in die Hauptschule nach Biberbach wechseln. Nach erfolgreichem Schulabschluss führte ihn sein nächster Weg in die Höhere Technische Bundes-, Lehr- und Versuchsanstalt (HTL) nach Waidhofen an der Ybbs, wo er sich für die Fachrichtung Betriebstechnik entschied. „In dieser Schule war ich allerdings völlig fehl am Platz und merkte bereits zu Beginn, dass ich an dieser Fachrichtung völlig uninteressiert war. Deshalb brach ich diese Schule bereits nach dem ersten Jahr ab und sah mich nach einer Alternative um.“

Mit dem Sportgymnasium in Wiener Neustadt fand er bald darauf eine optimale Möglichkeit zur Entfaltung seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Für die Aufnahme in diese schulische Einrichtung gab es jedoch eine Hürde, die bereits seit der frühesten Kindheit seine sportliche Achillesferse war: das Schwimmen. „Ich war damals ein extrem schlechter Schwimmer und konnte mich mehr schlecht als recht über Wasser halten, geschweige denn, kraulen. Gerade dieser Schwimmstil war aber damals über 100 m gefordert, obwohl ich mich an das zeitliche Limit nicht mehr erinnern kann. Aus diesem Grund wurde ich vorerst nur wegen meiner sehr guten Ergebnisse in der Leichtathletik und den überdurchschnittlichen Leistungen im Geräteturnen unter Vorbehalt in das Sportgymnasium aufgenommen. Ich hatte genau ein Semester Zeit, um meine Schwimmkenntnisse so zu verbessern, dass sie den Anforderungen für den weiteren Besuch des Gymnasiums entsprechen.“ Mit viel Training, Beharrlichkeit und Ausdauer gelang es Luis – knapp aber doch – das damals geforderte Limit zu erreichen und er konnte den Besuch der Schule fortsetzen.



Bei einem Wettkampf über 800 m in Wiener Neustadt in den 1970er-Jahren.
Foto: Archiv Wildpanner

Erste sportliche Erfolge

Im Wiener Neustädter Sportgymnasium gab es damals Haupt- und Nebensparten bei den Sportfächern. Wildpanner wählte Leichtathletik und Schilanglauf als Hauptsparte, Geräteturnen und Spiele als Nebensparten. Seinem Lehrer und Trainer in der Leichtathletik, Gymnasialprofessor Herbert Jakusch, war sein läuferisches Talent im Zuge der Aufnahmeprüfung sofort aufgefallen und seither trainierte er ihn speziell auf den Mittelstreckendistanzen mit Schwergewicht über 800 m. „Durch das spezifische Training am Sportgymnasium begann meine eigentliche sportliche Karriere. Damals wurde ich Mitglied beim bekannten Leichtathletikverein Schwechat (SV Schwechat), meinem ersten Sportverein, der bis heute existiert und zahlreiche nationale und internationale Erfolge vorweisen kann. In dem Verein trainierten unter anderem die damals international bekannten Sportler und Aushängeschilder des österreichischen

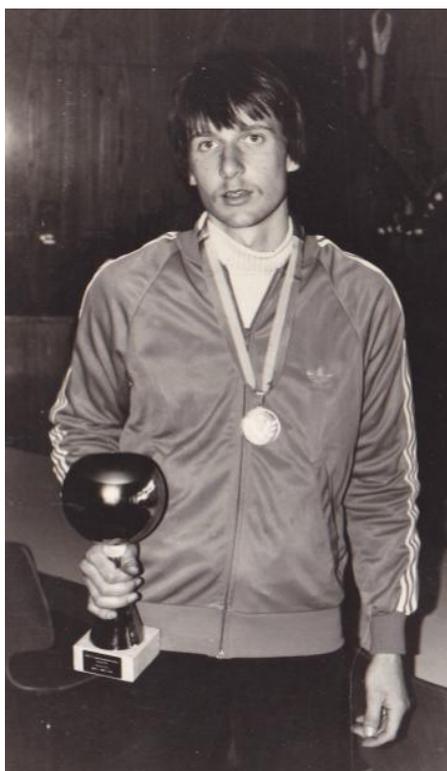


Luis beim Start seines ersten Einzelzeitfahrens in Gloggnitz und bei der Siegerehrung des Bewerbes, bei dem er am Treppchen stand.

Foto: Archiv Wildpanner

Leichtathletikverbandes, Dietmar Millonig und Robert Nemeth. Ich begann meine Läuferkarriere in der Kategorie „Jugend“ bei den niederösterreichischen Meisterschaften im Mittelstreckenlauf und erhielt gleichzeitig die Chance, mir etwas von den Trainingsmethoden meiner bereits sehr erfolgreichen Kollegen abzuschauen und gemeinsam mit ihnen an verschiedenen Wettkämpfen teilzunehmen, wenn auch in unterschiedlichen Altersklassen.“ Wildpanners damalige Spezialdisziplinen waren der 800- und der 1.500-m-Lauf. Die 800 m lief er bereits mit 16 Jahren unter zwei Minuten, die 1.500 m knapp über vier Minuten. Seine absolute Bestzeit über die 1.000 m lief er mit 17 Jahren auf einer 333,333 m langen Kunststoffbahn in Schwechat in 2:33 min.

Den jungen und schnellen Luis wollten zwei Trainer des Sportgymnasiums gleichzeitig unter ihre Fittiche nehmen: Herbert Jakusch für den Laufsport und Fritz Waldherr, der damalige Trainer der Junioren-Nationalmannschaft, für das Radfahren. Beide hatten sein Talent von Anfang an erkannt und wollten ihn verständlicherweise in ihren Reihen haben. Den heute aus der Sportszene nicht mehr wegzudenkenden Triathlon gab es damals noch nicht, deshalb spezialisierte sich Wildpanner zunächst auf das Laufen und wechselte später zum Radfahren. „Beim Laufen war ich zwar relativ schnell, musste mich aber



bei den Staatsmeisterschaften in meiner Altersklasse immer mit Platzierungen unter den Top-Ten zufriedengeben. Das war mir im Laufe der Zeit und vor allem aufgrund meiner harten Trainingseinheiten dann aber doch zu wenig. Deshalb wechselte ich nach reiflicher Überlegung und mehreren verlockenden Angeboten von Fritz Waldherr zum Radsport. Dort erhielt ich die Möglichkeit, mich mit späteren österreichischen und internationalen Topstars wie Paul Popp, Harald Maier, Hans Linhard, Gerhard Traxler, Helmut Wechselberger oder Gerhard Zadrobilek bei diversen Radrennen zu messen“.

Beim Radsport gab es allerdings das gleiche Dilemma wie im Laufsport – auch hier waren die Konkurrenten eine Spur besser, denen vor allem ihre jahrelange Erfahrung zu Gute kam, die auch im Radsport eine ganz entscheidende Rolle spielt. Luis entschied sich nach einer eher durchwachsenen Saison, die unter anderem von Querelen innerhalb seines damaligen Radsportvereines geprägt war, aber auch wegen des hohen Zeitaufwandes im Radsport, zur Rückkehr in den Laufsport. „Aufgrund meiner Unentschlossenheit und meiner mangelnden Erfahrung in der Jugend- und Juniorenzeit zwischen 14 und 18 war ich weder beim Laufen noch beim Radfahren besonders erfolgreich. Obendrein hatte ich wegen den daraus resultierenden Wechsel nun auch noch meine beiden Trainer vergrault. Ich konnte zwar kleinere Bewerbe sowie Meisterschaften gewinnen, regelmäßig gute Platzierungen erreichen und sogar den niederösterreichischen Landesrekord im 2.000-m-Hindernislauf in meiner Altersklasse mit 6:20 min erzielen, nationale oder gar internationale Spitzenergebnisse waren damals jedoch in weiter Ferne.“ Die damalige Zeit im Leistungssport verlief für Wildpanner zwar nicht wunschgemäß, wurde aber wegen der Vielzahl seiner absolvierten Trainingseinheiten und der kontinuierlichen Teilnahme an Wettkämpfen zu einer weiteren wichtigen Grundlage für seine späteren Erfolge in seiner Spezialdisziplin, dem Triathlon.

Zeiten ohne Sport

Aber nicht nur im Sport, auch im Oberstufenrealgymnasium lief es nach einem bilderbuchmäßigen Start für Wildpanner bald nicht mehr nach Plan. Der vormals Klassenbeste hatte sich von Anfang an zu sehr auf seine sportlichen Ziele konzent-

Als Mitglied des SVS Schwechat vor dem Start eines Mittelstreckenlaufes, beim Einlaufen zur Meisterschaft im Schilanglauf des Sportgymnasiums in Mariensee und bei seiner großen Leidenschaft in den 1980er-Jahren, dem Motorradfahren.
Fotos: Archiv Wildpanner

riert. Zusätzlich hatte er Schwierigkeiten mit seiner damaligen Englischlehrerin, die ihm das Leben schwermachte. Luis kämpfte gegen das Unvermeidliche solange an, bis sie ihm unter vier Augen klarmachte, dass sie ihn unter keinen Umständen positiv beurteilen würde. Somit hatte er keine Chance mehr, dieses Schuljahr unter fairen Umständen zu beenden.

„In der ersten Klasse der Oberstufe war ich noch Klassenbeste, da wurde ich in der Fremdsprache Englisch sogar mit einem Gut bewertet. Im darauffolgenden Schuljahr kam es leider zu einem Lehrerwechsel in diesem Fach und die neue Lehrerin gab mir von Anfang an keine Chance. Heute kann man sich das kaum mehr vorstellen, aber zu dieser Zeit war ein derart unpädagogisches Verhalten genau so normal wie die ‚g’sunde Watschn‘. Ich war damals – speziell nach dem exzellenten Einstieg in das Sportgymnasium – extrem frustriert und empfand dieses Verhalten mir gegenüber nicht nur als schikanös, sondern auch als persönliche Niederlage und unbeschreibliche Enttäuschung. Ich hatte so sehr darauf gehofft, diese Schule zu schaffen und neben dem zeitaufwendigen Training auch hart dafür gearbeitet – und nun sollte ich dieses Schuljahr wegen einer schikanösen Lehrerin wiederholen. Da ich seit meiner Kindheit nie gut mit Ungerechtigkeiten umgehen konnte, steckte ich meinen ganzen Ehrgeiz und meine Energie nun in den Sport – damals war es das Radfahren. Wer weiß, wie zeitintensiv ein leistungsorientiertes Training in dieser Sportart ist, wird über die schulischen Folgen wenig überrascht sein: am Ende des wiederholten Schuljahres hatte ich sogar zwei negative Noten.“

Wildpanner hätte gemäß Schulunterrichtsgesetz zwar die Möglichkeit gehabt, zu den Wiederholungsprüfungen anzutreten, wegen seines neuerlichen Misserfolges (den er sich diesmal selbst zuzuschreiben hatte) war er aber derart frustriert, dass er sein zu Beginn so geliebtes Sportgymnasium – sehr zum Missfallen seiner Eltern – und ohne die Chance der Wiederholungsprüfung zu nutzen, kurz entschlossen verließ. Luis war damals der



Meinung, dass man einem ambitionierten Leistungssportler gerade an einem Sportgymnasium hinsichtlich der schulischen Leistungen entgegenkommen sollte und im Vergleich zu anderen Schultypen toleranter hätte sein können.

„Heute sehe ich mein damaliges schulisches Scheitern mit wesentlich mehr Gelassenheit. Zu jener Zeit hingegen war es in jeder Hinsicht ein unvorstellbar schwerer Schlag für mich. Die Enttäuschung war derart groß, dass ich mich komplett neu orientieren und mein Leben völlig neu

ausrichten wollte. Deshalb entschloss ich mich kurzerhand dazu, mir ab dem Sommer Zeit zu nehmen, um mir über meine weiteren Ziele und Absichten Klarheit zu verschaffen – heute würde man diese Zeitspanne ‚Auszeit‘ nennen.“ Luis fuhr zu Bekannten in der Oststeiermark, die er bereits seit seiner frühesten Kindheit kannte. Während der Sommerferien, die er als Kind regelmäßig dort verbracht hatte, lernte er diesen Teil Österreichs und dessen Bewohner sehr positiv kennen und fühlte sich dort überaus wohl.

Als ich den Einberufungs- befehl erhielt, wusste ich: Das ist meine Chance!

In dieser schwierigen Zeit der Neuorientierung und Selbstfindung war das die optimale Umgebung für ihn. Den Sommer 1980 verbrachte Wildpanner als Lastwagenfahrer bei einem kleinen Gemüse- und Obsttransportunternehmen im Bezirk Gleisdorf. Im Herbst wechselte er zu einem Erdbewegungsunternehmen, wo er verschiedene Maschinen bediente, meistens waren es Löffelbagger zum Ausheben von Gräben für Postleitungen, aber auch Kabelpflüge und Kabelfräsen sowie Spezialbagger für unwegsames und steiles Gelände. Ihm gefielen diese abwechslungsreichen Gelegenheitsjobs einschließlich der oft speziellen Arbeitsumgebung zwar ausgesprochen gut, dennoch war ihm von Anfang an klar, dass diese Tätigkeiten nur Übergangslösungen sein konnten und keinesfalls zu einer zentralen Lebensaufgabe werden würden. So sehr er sich zuvor auf den Sport konzentriert hatte, so unbedeutend war dieser in diesem Lebensabschnitt, bei dem er kein einziges Mal die Laufschiene anzog oder auf das Rad stieg. Seine damalige sportliche Tätigkeit reduzierte sich einzig und allein auf sporadische Fußballspiele mit Freunden und das war mit Sicherheit nicht die Sportart, in der er Höchstleistungen erzielen konnte.

Große Chance Bundesheer

„Als ich im Frühjahr 1981 den Einberufungsbefehl erhielt – mit dem ich schon seit längerer Zeit gerechnet habe, da ich die Musterung bereits hinter mich gebracht hatte – wusste ich im selben Augenblick: Das ist meine Chance!“ Wehrmann Luis Wildpanner (den Dienstgrad „Rekrut“ gab es damals noch nicht) rückte am 1. Oktober 1981 zum damaligen Heerespionierbataillon in Melk (heute: Pionierbataillon 3) ein. Ab dem Zeitpunkt, an dem er den Einberufungsbefehl erhalten hatte, stand für ihn fest, dass er Berufssoldat werden wollte. Der Sport spielte bei diesem Entschluss vorerst keine Rolle.

In erster Linie verfolgte der junge Schulabbrecher das Ziel, die verpasste Matura beim Militär nachzuholen oder aufgrund der vielen Möglichkeiten, die der Arbeitgeber Bundesheer durch seine Organisationsgröße und Vielfalt bietet, zumindest eine passende Aufgabe zu finden.

Bevor der Einberufungsbefehl ins Haus flatterte, war das Bundesheer oder gar eine Soldatenkarriere für Wildpanner kein Thema. Im Gegenteil: als er das Sportgymnasium in Wiener Neustadt besuchte, war er im Kinderdorf Pötttsching (Burgenland) untergebracht. Dort arbeiteten großteils Erzieher, die sich der Friedens- und Umweltbewegung verbunden fühlten und ihr Weltbild an ihre Schützlinge weitergaben. „Während ich in Pötttsching war, wollte ich auf keinen Fall den Militärdienst leisten, sondern unbedingt den Zivildienst absolvieren. Doch aufgrund meiner besonderen Lebensumstände sollte es genau anders kommen. Nachdem ich den geschützten Bereich des Internats verlassen hatte, änderte sich auch meine Lebenseinstellung. Ich erkannte, vor allem auch wegen meines damaligen schulischen Scheiterns, dass das Leben ‚in der freien Wildbahn‘ oft anders verläuft als es dem Weltbild meiner damaligen Erzieher entsprach. Ihre Ideale waren durchaus positiv und zweifellos auch gut gemeint, entsprachen aber nicht meiner Lebenserfahrung und standen für mich sogar im krassen Gegensatz zur Realität.“ Aufgrund dieser Einsicht und seiner Erfahrungen im praktischen Berufsleben machte der Dienst mit der Waffe nun Sinn für Wildpanner, der fest dazu entschlossen war, sich beim Militär zu engagieren und diese Chance zu nutzen.

Nach dem Einrücken war der spätere Offizier wegen seiner Erfahrung als LKW- und Baggerfahrer vorerst als Kfz-Mechaniker-Gehilfe vorgesehen. Da er aber bereits am Einrückungstag bekanntgab, Berufssoldat werden zu wollen, wurde dieser Plan von der Kompanieführung geändert. Wildpanner wurde der Pionierausbildung als „Edelpionier“

zugeteilt, absolvierte die vorbereitende Kaderausbildung (vbK) sowie die Chargen-Kaderübung und unterzog sich 1982 dem Chargenkurs in Hainburg. Nach erfolgreicher Sprengprüfung sowie dem Außenbordmotorschein legte er im Jahr 1983 als Zugführer die Aufnahmeprüfung für das damalige Bundesrealgymnasium für Berufstätige an der Theresianischen Militärakademie in Wiener Neustadt ab. Mit dieser Militärschule, die 2013 den Betrieb einstellte, erhielten Kadernsoldaten die Möglichkeit die Matura nachzuholen, um danach die Berufsoffizierslaufbahn einzuschlagen. Als Wildpanner einrückte, wusste er noch nicht, dass es diese Art von Schule gab, die ihn erneut nach Wiener Neustadt zurückführen sollte.

Lebensinhalt Sport

Es lag in der Natur der Sache, dass Wildpanner unmittelbar nach dem Einrücken erneut an sein sportliches Talent „erinnert“ wurde. So konnte er unter den etwa 160 Präsenzdienern den damals im Bundesheer standardisiert eingeführten „Grundwehrdiener-Dreikampf“ (Hindernislauf, Handgranaten Weitwurf und 4.000-m-Geländelauf) in Melk überlegen gewinnen. Sowohl beim 4.000 m Lauf als auch auf der Hindernisbahn war er deutlich schneller als seine Kameraden (der Weitwurf zählte ähnlich wie das Schwimmen nicht zu seinen Stärken). Körperliche Leistungsfähigkeit und der daraus resultierende Heeressport sind naturgemäß wesentliche Voraussetzungen für den Dienst mit der Waffe. Daher war und ist der Sport ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung – und das war zweifellos ein großer Vorteil für Wildpanner. Aufgrund seiner körperlichen Leistungsfähigkeit war er bei sämtlichen Kursen und Ausbildungslehrgängen nicht nur einer der Besten im Sport, sondern auch wesentlich belastbarer als der Großteil seiner Kameraden, wodurch er sich vermehrt auf zusätzliche Aufgaben konzentrieren konnte.

In weiterer Folge wurde seine Tätigkeit beim Bundesheer – egal in welcher Funktion – zum optimalen Nährboden für seine spätere sportliche Laufbahn. „Der Sport war für mich auch eine Motivation, um Aufgaben zu erledigen, die mir nicht oder weniger gefielen. Schließlich wusste ich, dass der Sport ab sofort mein ständiger Begleiter und Motivator sein würde, mit dem ich auch die schwierigen Phasen

- 1 Als Sieger beim Sommerbiathlon in Gröbming während der Zeit am Bundesrealgymnasium in Wiener Neustadt.
 - 2 Luis mit Sack und Pack auf seinem Motorrad, der damals schnellsten in Serie produzierten Straßenmaschine.
 - 3 Passfoto Anfang der 1980er-Jahre.
 - 4 Feierabend in der Zeit als Baggerfahrer, ebenfalls im Jahr 1980, bevor er zum Bundesheer einrückte.
 - 5 Besuch eines Schulfreundes mit seinem Vereins-Rennrad.
- Fotos: Archiv Wildpanner



1



2



3



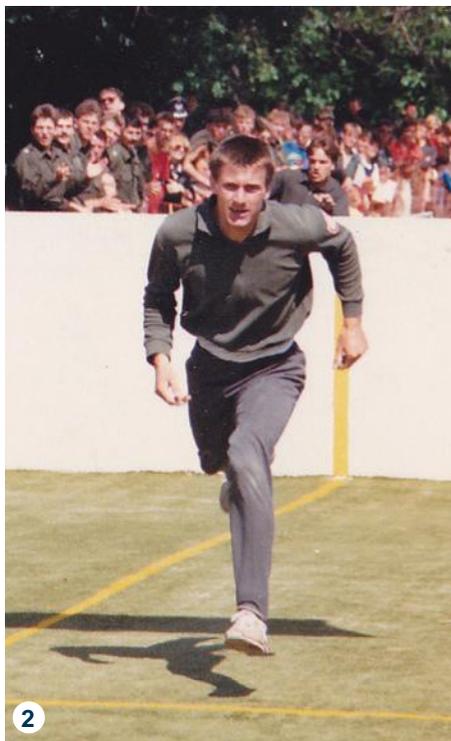
4



5



1



2

- 1 Training für den Militärischen Fünfkampf in der Teildisziplin Handgranaten-Werfen.
 - 2 Zieleinlauf beim Hindernislauf einer Meisterschaft im Militärischen Fünfkampf an der Militärakademie in Wiener Neustadt.
 - 3 Luis am Schießplatz in Hölles auf eine Distanz von 200 m.
 - 4 Am Abend eines Ausbildungstages während der Offiziersausbildung nach einer längeren Radausfahrt.
 - 5 Luis als „Hubschrauberpilot“ während eines Schikurses in Aigen/Ennstal während der Zeit am Bundesrealgymnasium.
 - 6 Ausbildung am Panzerturm „Centurion“ einer Festen Anlage als Fähnrich.
- Fotos: Archiv Wildpanner



3



4



5



6

meines Lebens erfolgreich bewältigen könnte.“ Spätestens während der Zeit am Bundesrealgymnasium für Berufstätige und später als Fähnrich an der Theresianischen Militärakademie wurde der Sport endgültig zu einem unverzichtbaren Begleiter in Wildpanners Leben.

Seit dem Grundwehrdienst standen fast täglich Trainingseinheiten zur Steigerung von Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit am Dienstplan. Die daraus resultierende Leistungssteigerung nahm Wildpanner zum Anlass, um auch wieder regelmäßig an Wettkämpfen teilzunehmen. Sein Schwergewicht war – nicht zuletzt wegen der Vorbildwirkung seines damaligen Sportoffiziers und ehemaligen Mannschaftsweltmeisters im Militärischen Fünfkampf aus dem Jahre 1970, Oberst Hans Schackl – zunächst der Militärische Fünfkampf (Präzisions- und Schnellschießen auf 200 m Entfernung mit dem Sturmgewehr, 500-m-Hindernislauf, 50-m-Schwimmen, Handgranatenziel- und Weitwerfen und 4.000-m-Geländelauf).

Nach erfolgreichem Abschluss des Bundesrealgymnasiums erhielt er von Oberst Schackl sogar das Angebot, Mitglied der Nationalmannschaft im Militärischen Fünfkampf zu werden. Wildpanner lehnte dieses verlockende Angebot jedoch ab, da

er sich nicht noch einmal verzetteln wollte und seine Priorität nun voll und ganz auf der vor ihm liegenden Offiziersausbildung an der Theresianischen Militärakademie lag. Schließlich wollte er sich diese (letzte) Chance keinesfalls ein weiteres Mal entgehen lassen.

Der Weg zum Berufsoffizier

Nach sechs lernintensiven Semestern schloss Wildpanner mit der Ablegung der Matura 1986 glücklich und hochzufrieden dieses noch offene Kapitel in seinem Leben erfolgreich ab. Dieses Mal hatte er sich die Chance nicht entgehen lassen und sein Bildungsziel endlich erreicht. Nun stand ihm auch die Tür zur Offiziersausbildung an der Theresianischen Militärakademie in Wiener Neustadt offen.

Es hatte sich für ihn bezahlt gemacht, dass er sich völlig auf dieses Ziel konzentriert hatte und alle anderwärtigen Ablenkungen so gut wie möglich von sich fernhielt. Mit dem Wechsel an die Militärakademie sollte nun der nächste Schritt zum Berufsoffizier erfolgen. Allerdings verlief die Aufnahmeprüfung für die Offiziersausbildung alles andere als erwartet. Der frisch gebackene Maturant lag trotz guter Bewertungen während des

Allgemeinen Offiziersanwärterkurses in Gratkorn in der abschließenden Reihung außerhalb der damals zugewiesenen 120 Studienplätze. Dadurch schien dem damaligen Zugsführer vorerst der Einstieg in die Offiziersausbildung versagt zu bleiben.

„Dass ich damals keinen Studienplatz erreicht hatte, war zwar deprimierend, aber nicht wirklich eine Katastrophe. Erstens wusste ich mittlerweile mit Rückschlägen dieser Art ganz gut umzugehen. Zweitens war mir klar, dass ich dieses Ziel früher oder später erreichen würde – wenn nicht in diesem, dann spätestens im nächsten Jahr! Ich hatte bereits genügend Erfahrungen gesammelt, wie ich mit solchen Situationen umgehen musste, um mich nicht wie in der Vergangenheit davon unterkriegen zu lassen. Für mich stand von Anfang an fest, dass ich spätestens im Jahr darauf erneut bei der Aufnahmeprüfung antreten würde und wollte die Zeit bis dahin mit der Absolvierung des Jagdkommando-Grundkurses und einem anschließenden Auslandseinsatz sinnvoll überbrücken.“ Aber es sollte anders kommen.

Wildpanner (li.) am Truppenübungsplatz Seetaler Alpe bei der Vorbereitung zum Scharfschießen mit der Panzerkanone einer Festen Anlage.
Foto: Archiv Wildpanner



Als junger Offizier wollte ich ein dienstliches und sportliches Vorbild sein.

Luis wollte sich gerade auf den Weg zum Jagdkommando in die Flugfeldkaserne machen, da erhielt er einen Anruf von einem der vier Lehroffiziere des zukünftigen ersten Jahrganges der Theresianischen Militärakademie: „Herr Zugsführer“, sagte eine forschende Stimme am anderen Ende der Leitung „einige Kameraden, die in der Reihung vor Ihnen lagen, haben sich bereits vor Beginn der Offiziersausbildung abgemeldet. Sie haben nun die Möglichkeit für einen Studienplatz an der Militärakademie, aber sie müssen sich jetzt dafür entscheiden – und zwar sofort!“ Wildpanner wird diesen Anruf wohl sein ganzes Leben nie vergessen und seine rasche Antwort ließ keinen Zweifel aufkommen, wo seine Prioritäten damals lagen: „Jawohl! Ich komme!“ Mit Sack und Pack (den „Spind am Schwerpunkt“, wie das damals im Soldatenjargon hieß) sowie mit dem Stahlhelm auf dem Kopf startete er unmittelbar darauf sein Motorrad. Nun fuhr er aber nicht in die Flugfeldkaserne zum Jagdkommando, um Elitesoldat zu

werden, sondern – wie ursprünglich geplant – an die Wiener Neustädter Burg zur Alma Mater Theresiana (1752 von Maria Theresia gegründet und somit die älteste Militärakademie der Welt), um sich die nächsten drei Jahre der Offiziersausbildung zu unterziehen.

Wildpanner war nun Fähnrich im ersten Jahrgang des berühmt-berüchtigten Jahrganges Rodakowski. Die größte und berühmteste Tat des Namensgebers war wohl der tollkühne Reiterangriff an der Spitze seines Train-Ulanen Regiments, bei der Schlacht von Custoza im Jahr 1866, wo er mitten in die feindlichen Reihen stieß. Der Feind wurde durch den beherzten Vorstoß Rodakowskis derart überrascht, dass sich die Schlacht – trotz zahlenmäßig drückender Überlegenheit des Gegners – letztendlich zu Gunsten der Österreicher wendete. „Ein Auszug dieser Szene wurde von unserem Jahrgang nach dem erfolgreichen Abschluss der Offiziersausbildung bei der abschließenden Ausmusterung auf dem Antreppplatz der Theresianischen Militärakademie nachgespielt, weil wir uns damit sehr gut identifizieren konnten. Auch wir waren entschlossen, willens- und leistungsstark und hatten von Anfang der Ausbildung an ebenfalls ein klares Ziel – nämlich Offizier zu werden. Und tatsächlich haben sich viele Kameraden meines Jahrganges bis zum heutigen Tage zu interessanten und starken Persönlichkeiten (weiter) entwickelt. Einige von ihnen sitzen bereits seit vielen Jahren in Führungspositionen des Bundesheeres und prägen somit maßgeblich das Bild der heutigen Streitkräfte.“

Wildpanner entschied sich gleich zu Beginn für die Ausbildung in der Waffengattung Jäger und wurde einer von nur

elf Infanterieoffizieren seines Jahrganges. In den Jahrgängen davor waren es meist um die 30 bis 40 Offiziersanwärter, die sich vor allem aufgrund der umfangreichen und fordernden Ausbildung dafür entschieden, Jäger zu werden. Während der dreijährigen Offiziersausbildung musste der spätere Welt- und Europameister den Sport bewusst etwas zurückstellen, weil er sich – wie bereits zuvor am Bundesrealgymnasium für Berufstätige – völlig auf seine berufliche Karriere konzentrieren wollte. Er nahm zwar in seiner Zeit als Fähnrich auch an diversen Wettkämpfen teil, jedoch ohne sich speziell auf diese vorzubereiten und daher auch ohne hohe Ansprüche hinsichtlich der Ergebnisse.

Als junger Offizier in der Ostarrichi-Kaserne

Nach der erfolgreichen Offiziersausbildung musterte Wildpanner 1989 als Leutnant zum Landwehrstammregiment 35 nach Amstetten aus. „Ich hatte das Glück, in eine Kompanie zu kommen, in der einige sportlich aktive und erfolgreiche Unteroffiziere waren. Ihnen wollte ich nicht nur ein dienstliches, sondern auch ein sportliches Vorbild sein und mit diesem Anspruch konnte ich mich nun wieder verstärkt dem Sport zuwenden.“ Als junger Kommandant einer Jägerkompanie absolvierte er 1993 mit der Ausbildung zum Lehrwart für allgemeine Körperausbildung seinen ersten Fachkurs in diesem Metier. Im Zuge dessen lernte der ehrgeizige Sportler eines seiner größten Vorbilder hinsichtlich theoretischer Kenntnisse und der Vermittlung der Prinzipien und Grundsätze der Trainingslehre in Verbindung mit einer erfolgreichen Umsetzung bei der Aneignung sportlicher Vielseitigkeit und Leistungsfähigkeit kennen: Oberst Manfred Zeilinger, den langjährigen stellvertretenden Kommandanten des Heeressportzentrums in Wien.

Zeilinger sollte Luis, von diesem Zeitpunkt an, während seiner gesamten Dienstzeit begleiten und war aufgrund seiner Wissensvermittlung ein wichtiger Wegbereiter seiner sportlichen Erfolge. Was selbst viele Sportinteressierte bis heute nicht wissen: Am 26. Februar 1999 gab es in Ramsau am Dachstein mit dem Staffel-Gold für Österreich den bisher größten Langlauf-Erfolg für Österreich. Dabei spielte Oberst Zeilinger als ständiger Trainingsberater der österreichischen



Luis Wildpanner als frischgebackener Leutnant der Waffengattung Jäger am Tag seiner Ausmusterung im Herbst 1989.
Foto: HBF

Verteidigungsminister Robert Lichal gratuliert dem (noch) Fähnrich Luis Wildpanner zur bestandenen Offiziersausbildung am Beginn der Ausmusterungswoche.

Der Handschlag des Bundespräsidenten, Dr. Kurt Waldheim, war ist einer der Höhepunkte während der Ausmusterungsfeierlichkeiten der jungen Leutnante an der Theresianischen Militärakademie.
Fotos: HBF

Schilangläufer eine Schlüsselrolle und trug maßgeblich zum sensationellen Erfolg der damaligen Mannschaft bei

Der Ausbildung zum Trainer konnte er sich, aufgrund der anfänglich intensiven dienstlichen Auslastung, erst nach einer Wartezeit von zwei Jahren 1995 unterziehen. Sein umfangreicher Aufgaben- und Tätigkeitsbereich im Landwehrstammregiment, in dem er zusätzlich als Kommandant für eine Miliz-Sperrkompanie in der Schlüsselzone 35 verantwortlich war, ließ nur wenig Freiräume zu. Daher verging einige Zeit, bis er die siebenwöchige Trainerausbildung absolvieren konnte. Für einen Soldaten in einer Führungsposition ist das eine lange Zeit, die auch in die Jahresplanung der Dienststelle und des vorgesetzten Kommandos passen muss.

Wildpanner wurde zum damaligen Zeitpunkt Kommandant der neu gegründeten 1. Ausbildungskompanie des Militärkommandos Niederösterreich. Der Kalte Krieg und die Raumverteidigung waren gerade obsolet geworden und für das Bundesheer begann eine Phase der Um- und Neuorientierung, die de facto bis zum heutigen Tage anhält. Ein Ausdruck der globalen Umbrüche und der damit verbundenen völlig veränderten militärischen Rahmenbedingungen war die Auflösung des Landwehrstammregiments 35 im Jahr 1994, das zum Stabsbataillon 3 umstrukturiert wurde. Wildpanners Einheit war allerdings kein Teil dieses neu aufgestellten Bataillons, sie wurde ausgegliedert und ein Element des Militärkommandos Niederösterreich.

Die Aufgabenvielfalt, die seine Kompanie hinkünftig zu bewältigen hatte, wurde dadurch erheblich komplexer und damit stieg auch der Arbeitsaufwand erheblich. „In meiner Kompanie gab es Einjährig-Freiwillige-Kurse, eine Vielzahl von Unteroffizierslehrgängen verschiedener Waffengattungen, aber auch ‚ganz normale Einrückungstermine‘ von Grundwehrdienern, deren Stärke



damals noch weit über 100 Mann lag. Eine Besonderheit war die Ausbildung der letzten Sperrjäger des Bundesheeres, die im Oktober 1994 in meiner Kompanie begann.“ Für ihn als Kompaniekommandant war es eine arbeitsreiche und dienstlich intensive Zeit.

Zu dieser Zeit scheiterte Wildpanners erste Ehe nach nur sechs Jahren. Seine erste Frau war die beste Freundin seiner jüngeren Schwester, die er durch sie kennengelernt hatte. Im Jahr 1987 – während seiner Zeit als Fähnrich an der Militärakademie – heirateten die beiden. Noch im gleichen Jahr erblickte seine ers-

te Tochter das Licht der Welt, die zweite Tochter zwei Jahre später. Die Ehe stand jedoch unter keinem guten Stern und wurde 1993 einvernehmlich geschieden. Um diesen persönlichen Tiefschlag zu bewältigen, kam ihm eine seiner prägendsten Eigenschaften zu Gute: Luis konnte seine negativen Gedanken, Emotionen und Stimmungen durch körperliche Bewegung in „positive“ Energie umwandeln. Das half ihm auch, um schrittweise wieder ein höheres sportliches Leistungsniveau zu erreichen, das aufgrund seiner familiären und beruflichen Doppelbelastung zuvor nicht möglich war.



Bereichsmeisterschaft im Militärischen Fünfkampf 1993 in Wiener Neustadt:

- 1 Luis nach dem 4 000 m - Geländelauf ...
- 2 ... dem Zieleinlauf im Hindernislauf und ...
- 3 ... davor beim Sprung über die letzte Mauer der Hindernisbahn.
- 4 Schnapsschuss während einer Verlegung in der Zeit als Ausbildungs-offizier der 3. Kompanie/Landwehrstammregiment 35 in Amstetten.
- 5 Siegerehrung der Bereichsmeisterschaft im Militärischen Fünfkampf 1992.
- 6 Leutnant Wildpanner in seiner Kanzlei.



7/8 Luis bei der größten Marschveranstaltung der Welt, dem Auslandsmarsch in Nijmegen (Niederlande) während einer Marschpause.

9 Antreten des Stabsbataillons 3 in Amstetten für die Siegerehrung einer Bataillonsmeisterschaft in der Ostarrichikaserne in den frühen 1990er-Jahren.

10 Marschhalt in Nijmegen mit Verpflegung und guter Laune.

11 Antreten der Marschteilnehmer unmittelbar vor dem Start des Marsches mit etwa 40.000 Teilnehmern.

12 Als Sicherheitsoffizier bei einem Gefechtsschießen.

Fotos: Archiv Wildpanner





Beim Wieselburger Stadtlauflauf im Jahr 1994.
Foto: Archiv Wildpanner

Marathon und Race Across Austria

Obwohl die Zeit als Kompaniekommandant eine große zeitliche und berufliche Belastung darstellte, konzentrierte sich Wildpanner nun einmal mehr auf seine große Leidenschaft, den Ausdauersport. Als Bundesheer-Sportausbilder und Trainer hatte er nun auch das theoretische Rüstzeug, um einerseits seine eigene Leistungsfähigkeit noch zielorientierter zu steigern und andererseits auf die Sportausbildung in seiner Kompanie einzuwirken. Luis begann wieder regelmäßig zu laufen, gewann einige kleinere Bewerbe und nahm auch an seinen ersten „richtigen“ Marathons teil.

Von Anfang an lieferte er herzeigbare Leistungen und arbeitete sich in den Ergebnislisten kontinuierlich nach oben. Seine schnellste Zeit über die 42,2 km lief er beim Grazer Stadtmarathon im Herbst des Jahres 1995 mit 2:35:59 Stunden, nachdem er zuvor bereits einige Ultraläufe erfolgreich bestritten hatte. Gemeinsam mit seinen Vereinskameraden, dem mehrfachen Marathon-Staatsmeister Max Wenisch und dem damals noch relativ unbekanntem Wolfgang Strauß wurde er erstmals auch Staatsmeister in der Marathon-Mannschaftswertung. Sein Teamkollege Max Wenisch konnte später mehrmals den Staatsmeistertitel in der Einzelwertung erringen und gewann auch mehrere österreichische Marathons (Salzburg 1994, Graz 1996 und Salzburg 2000).

Wildpanners zweite favorisierte Sportart, das Radfahren, war weiterhin ein fixer Bestandteil seines Trainings, auch wenn damals – nicht zuletzt aus Zeitgründen – das Laufen noch eindeutig im Vordergrund stand. Aber auch in dieser Disziplin hatte er ein großes Ziel vor Augen. Auf Anregung seines ehemaligen Sportoffiziers an der Theresianischen Militärakademie, Oberst Hans Schackl, entschloss er sich 1995 dazu, sein Schwergewicht nach dem Vienna City Marathon auf die Vorbereitung des Qualifikationsrennens für das „Race Across America“ zu legen. Dieser in der Szene bekannte Wettbewerb ist ein jährlich ausgetragenes, ultralanges Radrennen, das von der Westküste der Vereinigten Staaten bis zur Ostküste verläuft und zu den bekanntesten und bedeutendsten Extremsportbewerben zählt. Dabei ist auf einer jährlich mitunter variierenden Route eine Strecke von etwa 4.800 bis 5.000 km bei einer Gesamthöhendifferenz von etwa 52.000 m innerhalb eines vorgegebenen Zeitlimits zurückzulegen.

Als Qualifikation hierzu fand im Mai 1995 ein Radrennen über 500 Meilen (ca. 805 km) von Bregenz nach Wien statt. Dieses war als 4er-Team-Bewerb organisiert, bei dem immer ein Athlet „auf der Straße“ sein musste. Obwohl das Team die Qualifikation klar schaffte, war man innerhalb der Mannschaft über den knapp verfehlten dritten Gesamtplatz doch enttäuscht. Wildpanner belegte mit dem damals mit dem, bei nationalen Veranstaltungen immer im Spitzenfeld liegenden,

Duathleten Herwig Bauer und den beiden Lehrern des Militärgymnasiums Wiener Neustadt, Dieter Birnbauer und Franz Peter Dammerer von insgesamt 25 Teams, den sechsten Rang in der Gesamtwertung – nur 25 Minuten hinter den Drittplatzierten. Der zeitliche Rückstand war vor allem auf unnötige Zusatzkilometer durch das Führungsfahrzeug aufgrund eines Orientierungsfehlers zurückzuführen.

Zur Teilnahme an dem Rennen in den USA kam es jedoch nicht. „Mein gesamtes Sportlerleben lang habe ich die Diskrepanz zwischen Trend- und Nebensportarten weder in finanzieller noch in medialer Hinsicht verstanden – und auch nie akzeptiert. Das galt auch für das Race Across America. Natürlich wollten die meisten der Qualifizierten nach Amerika. Ich knüpfte aber bereits damals meine Teilnahme an die Bedingung, dass zumindest mein finanzieller Aufwand durch Sponsoren abgedeckt werden sollte, da ich meine Teilnahme nicht mehr nur als reines Hobby ansah. Nachdem diese Forderung nicht erfüllt wurde, kam eine Teilnahme für mich konsequenterweise auch nicht mehr in Frage. Den Grundsatz, dass mir und in weiterer Folge auch meinen Betreuern keine Kosten entstehen dürfen, habe ich bei allen weiteren sportlichen Vorhaben eingehalten. Mehr als die finanzielle Abdeckung der Ausgaben für meine Wettkämpfe durch treue und gut gesinnte Sponsoren war aber nie möglich.“

Europameister im 100-km-Lauf

Nur einen Monat vor dem Qualifikationsrennen zum Race Across America lief Wildpanner beim internationalen Vienna

„Klub der Herzen“ – der Heeressportverein Melk

Eine der grundlegendsten Entscheidungen auf dem Weg zu seinen Erfolgen war Wildpanners Wechsel zur Sektion Laufen des HSV Melk. Der Leiter dieser Sektion, Vizeleutnant Hans Plasch – damals selbst ein begnadeter Läufer und ehemaliger Fußballspieler – wurde nicht nur einer seiner treuesten Begleiter während seiner sportlichen Karriere, sondern zählt bis zum heutigen Tage zu seinem engsten Freundeskreis. Aber auch die Vereinsmitglieder Herbert Egger, der Veranstalter des seit vielen Jahren international renommierten Ötscher-Ultramarathons, Werner Planer, ehemaliger Sanitäts-Unterroffizier beim Militärkommando Niederösterreich, Betreuer, Mentor und Fotograf bei allen zwölf Ultra-Triathlons, der EDV-Spezialist Robert Lechner und sein Bruder Reinhard sowie die ambitionierte Langstreckenläuferin Christine Aigner, sollten noch wesentliche Stützen und Garantien für seine weiteren Erfolge werden.

City Marathon mit 2:39:00h als zehntbesten Österreicher ins Ziel. Mit dieser Zeit erreichte er von knapp 5.000 Teilnehmern den 43. Rang in der Gesamtwertung und wurde Vierter in seiner Altersklasse – von der absoluten Spitze trennten ihn hingegen sportliche Welten. Bereits vor seiner Bestzeit war ihm klar, dass er nie einen Platz am Treppchen eines namhaften Marathon-Bewerbes erreichen könnte, egal wie hart und viel er auch trainieren würde. Die Konkurrenz bei diesen Massenveranstaltungen war zu groß und er selbst konnte seine eigene – damals bereits hohe – Leistungsfähigkeit nur noch in kleinen Schritten steigern.

Aber Luis wusste mittlerweile, dass er sein Marathontempo wesentlich länger als „nur“ 42 Kilometer durchhalten konnte. Er war sich seiner analytischen und planerischen Fähigkeiten bewusst – vor allem aber kannte er seinen eisernen Willen, der ihn von vielen anderen Athleten unterscheidet. Auf der Suche nach lukrativen Alternativen „stolperte“ er zwangsläufig über die Ultra-Laufbewerbe, von denen es damals noch nicht viele gab. Dennoch war dieses Metier für ihn kein Neuland. Bereits kurz nach dem Einrücken war er im Jahre 1982 bei einem Ultralauf über 60 Kilometer gestartet, der im Rahmen des Marc-Aurel-Marsches in Bruckneudorf ausgetragen wurde. Dieser Marsch ist eine bis zum heutigen Tage international bekannte Veranstaltung der Sektion Weitwandern des HSV Wien, der über verschiedene Distanzen am Truppenübungsplatz Bruckneudorf ausgetragen wird. Bei diesem Lauf musste er jedoch gehörig „Lehrgeld bezahlen“, da ihm bereits nach etwa 40 Kilometer die Kräfte verließen, die er wegen seiner großen Euphorie bei diesem Bewerb viel zu früh „verschossen“ hatte. Die letzten 20 Kilometer bis ins Ziel schaffte er daher nur noch mit großer Mühe und größtenteils im Gehen.

Nun aber wollte Wildpanner das Abenteuer Ultramarathon erneut – und aufgrund seiner Erfahrungen und Trainingsjahre wesentlich besser vorbereitet – in Angriff nehmen. Mittlerweile hatte er sich zudem intensiv mit der Trainingslehre beschäftigt und verfügte aufgrund

Luis Wildpanner und sein Team beim 500-Meilen-Qualifikationsrennen für das „Race Across America“ von Bregenz nach Wien im Jahr 1995.
Fotos: Archiv Wildpanner





Das Handtuch mit dem Aufdruck „Euro-Luis 1994“ erhielt Wildpanner bei seiner Ausstandssfeier in der 1. Ausbildungskompanie/Militärkommando NÖ, bevor er an die Heeresunteroffiziersakademie nach Enns wechselte.
Foto: Archiv Wildpanner

seines planmäßigen Trainings gegenüber früheren Wettkämpfen über eine deutlich gesteigerte Ausdauerleistungsfähigkeit. Nun musste nur noch der passende Bewerb gefunden werden und so machte sich Luis auf die Suche. Schließlich fasste er den Entschluss, bei der 100-km-Lauf-Europameisterschaft 1994 an den Start zu gehen. Diese fand erneut im Zuge des Marc-Aurel-Marsches statt, allerdings wurde die 100-km-Distanz in diesem Jahr zum letzten Mal durchgeführt. Das war auch der Hauptgrund, warum die Europameisterschaft im 100-km-Lauf dort ausgetragen wurde, da so die Geschichte dieser besonderen Lauf- und Marschveranstaltung aus der Sicht des Veranstalters „würdig“ beendet werden konnte. Daneben gab es damals noch einen 40- und einen 60-km-Lauf.

„Ich ging sehr gut vorbereitet in den Wettkampf, hatte mir allerdings keinerlei Chancen auf einen Platz am Siegerpodest ausgerechnet. Mein Ziel war nicht einmal eine Platzierung im Spitzenfeld, da ich die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit aus den vergangenen Marathonläufen gut kannte. Ich wollte einfach eine gute Leistung bringen und den Bewerb unter zehn Stunden beenden bzw. bei optimalen Bedingungen unter neun Stunden, falls das meine Tagesverfassung zulassen würde.“ Als Voraussetzung zum Erreichen dieses hochgesteckten Zieles wurde er von drei sportbegeisterten Freunden betreut, die ihm während des Bewerbes mit Rat und Tat zur Seite standen: Hans Plasch, Karl Miedler und Erwin Schulmeister. Die

Vereinskollegen vom Heeressportverein Melk, Vizeleutnant Hans Plasch und Karl Miedler begleiteten ihn, wo es erlaubt war, mit einem VW-Bus des Bundesheeres. Erwin Schulmeister fuhr vom ersten bis zum 100. Kilometer mit dem Fahrrad neben ihm und „las ihm jeden Wunsch von den Lippen ab“. Nur wenn es der Verpflegungsnachschub oder die Weitergabe von wichtigen Informationen der Betreuercrew aus dem Begleitfahrzeug notwendig machten, wich er kurz von seiner Seite (das Fahrzeug konnte ihn wegen der teilweise abgelegenen Streckenführung über weite Strecken nicht direkt begleiten).

Vom Jäger zum Gejagten

Wildpanner begann den Lauf eher verhalten und lief genau jenes Tempo, das er im Vorfeld auf Basis seiner Trainingsergebnisse festgelegt hatte. Zu gut war ihm noch sein erster 60-km-Lauf aus dem Jahre 1982 in Erinnerung, bei dem er aufgrund seines damals viel zu hohen Anfangstempos „in das Donawitzer Dampfhammerkraftwerk einlief“, wie er in solchen Fällen zu sagen pflegte. Diese Taktik schien sich nun erstmals bezahlt zu machen. Bereits nach wenigen Laufkilometern überholte er einen Konkurrenten nach dem anderen. Wegen des großteils flachen Geländes konnte er seine Gegner auch in einer Entfernung von mehreren Kilometern noch gut erkennen und merkte wie deren Vorsprung von Stunde zu Stunde dahinschmolz. Zunächst lief er an kleineren Grüppchen vorbei, ab dem

Einbruch der Abenddämmerung überholte er nur mehr einzelne Läufer.

Die 100-km-Europameisterschaft setzte sich damals aus einer 60- und einer anschließenden 40-km-Runde zusammen. Die Regeln der Veranstaltung ließen es zu, das Rennen nach der ersten 60-km-Runde zu beenden und somit hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit, „nur“ in der 60-km-Wertung berücksichtigt zu werden. Nachdem das Hauptfeld nach 60 Kilometern das erste Mal das Ziel passiert hatte, wollte Wildpanner wissen, auf welchem Platz er liegt. „Ich bat meinen Freund Erwin Schulmeister festzustellen, an welcher Stelle ich nun lag. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich das nicht wissen, ich war mir jedoch aufgrund der Anzahl der Läufer, die ich bereits überholt hatte sicher, dass ich sehr weit vorne sein müsste. Zudem konnte ich vor Einbruch der Dunkelheit trotz guter Sicht und flachem Gelände keine Läufer mehr vor mit erkennen.“ Als sein Betreuer wieder bei ihm war, hatte er eine überraschend gute und völlig unerwartete Nachricht: Nachdem sämtliche Läufer, die bis dato vor ihm lagen, das Rennen nach 60 km beendet hatten, lag Luis in Führung. „Als ich hörte, dass ich an der Spitze war, überkam mich ein unbeschreibliches Hochgefühl. Und – obwohl ich nun das Gefühl hatte, vom Jäger zum Gejagten geworden zu sein – bemerkte ich nach wie vor keinerlei Anzeichen einer Schwäche und lag auch mit dem Tempo genau im Plan. Nun wollte ich dieses Zwischenergebnis unbedingt ins Ziel bringen!“

Einsamer Zieleinlauf

Wildpanner war bei dem Lauf, selbst nach den für ihn „magischen“ 60 Kilometern, die er aus seiner ersten Teilnahme noch in schlechter Erinnerung hatte, noch in einer derart guten Verfassung, dass er sogar den Eindruck hatte, immer schneller und noch schneller laufen zu können. Auch wenn das nicht der Realität entsprach, lief er zwischen Kilometer 80 und 90 nach Angaben seiner Betreuer immer wieder einen Schnitt von unter

vier Minuten für einen Kilometer – eine Laufgeschwindigkeit, von der so mancher Hobbyläufer über eine Distanz von 10 km nur träumen kann. Auf den letzten Kilometern – nachdem feststand, dass er seine Verfolger bereits weit genug hinter sich gelassen hatte – drosselte Luis bewusst das Tempo, um den Sieg sicher „nach Hause zu bringen“. Nach 8:33 Stunden lief Wildpanner als frischgebackener Europameister im 100-km-Lauf ins Ziel.

„Mein zweiter Betreuer, Vizeleutnant Hans Plasch, fuhr mit dem Rad etwa 30 Minuten vor meinem Zieleinlauf in das Zielgelände, um mich dort beim Veranstalter anzukündigen. Als er dort ankam, war keine Menschenseele vor Ort. Niemand vom Veranstaltungsteam hatte damit gerechnet, dass ich so schnell sein würde.“ Damals gab es weder ein Life-Tracking, die heute weit verbreitete GPS-Messung, eine vollelektronische Zeitnahme oder ähnliche Hilfsmittel. Heute lacht Wildpanner über diese Episode und die Anekdoten rund um die Veranstaltung, denn „der Bewerb in Bruckneudorf war ein wahrer Höhepunkt in meiner Ultra-Laufsport-Karriere und der erste große Titel, den ich letztendlich mit einem Vorsprung von über 20 Minuten vor dem Zweitplatzierten für mich entscheiden konnte. Leider blieb dieser Erfolg für die meisten meiner Landsleute bis zum heutigen Tage völlig unbemerkt.“

Professionelle Vorbereitung und Betreuung

Auch wenn Wildpanner von seinem Sieg überrascht war, geschah dieser alles andere als zufällig. Schon damals bereitete er sich akribisch auf seine Wettkämpfe vor. Diese Vorbereitungen beschränkten sich bei Weitem nicht nur auf das Ausdauertraining. Das Zusammenstellen eines verlässlichen und motivierten Betreuerteams und die Planung des Rennens, bei der auch kleinste Details und möglichst viele Eventualitäten berücksichtigt wurden, waren schon damals ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg. Bei der Europameisterschaft im 100-km-Lauf waren bereits alle wichtigen Funktionen im Team besetzt und sämtliche Aufgaben verteilt, die für eine möglichst

Der Europameister im 100-Kilometer-Lauf war der erste große Titel in meiner Karriere.



Luis mit Siegermedaillen und Urkunden.
Foto: Archiv Wildpanner

Je länger die Distanz, desto weiter vorne fand ich mich in der Ergebnisliste.

optimale Rennbetreuung notwendig waren und eine wesentliche Voraussetzung für seine späteren Erfolge bleiben sollten. „Ich habe immer größten Wert auf eine professionelle Betreuung gelegt, um meine Leistungsfähigkeit im Bewerb optimal abrufen zu können. Ich war körperlich immer so gut wie möglich vorbereitet und wollte keine Energie damit verschwenden, mich um die Verpflegung oder andere erfolgsrelevante Faktoren zu kümmern, die mein Team für mich erledigen konnte. Jegliche Ablenkung während meiner wichtigen Wettkämpfe war mir zuwider - schon damals.“

Die drei Betreuer Wildpanners in Bruckneudorf hatten festgelegte Aufgabenbereiche: Erwin Schulmeister war der Hauptbetreuer, der Luis nicht nur beim

Bewerb, sondern bereits während seiner längeren Trainingseinheiten im Vorfeld der Europameisterschaft mit dem Rad begleitete. Seine Verantwortung war es, den genauen Streckenverlauf zu kennen, die aktuelle Platzierung zu wissen und für die unmittelbare und zeitgerechte Verpflegungsübergabe zu sorgen. Hans Plasch unterstützte Schulmeister durch vorausschauende Maßnahmen, damit dieser seine Aufgaben wahrnehmen konnte und alles möglichst genau so funktionierte, wie Wildpanner sich das wünschte und im Vorfeld bis ins kleinste Detail vorgegeben hatte. Plasch bildete gemeinsam mit Karl Miedler, dem dritten Betreuer, sozusagen das Rückgrat des Teams.

Unvergesslich sind für Luis die damaligen Momente, beispielsweise als der

spätere Europameister mit zwei seiner Betreuer unmittelbar vor dem Start noch den Heeres-VW-Bus anschieben musste oder die mehr als abenteuerliche Fahrt auf einer Bundesstraße im Zuge einer Versorgungsfahrt mitten in der Nacht, als die Beleuchtung des Fahrzeuges ausfiel und Karl Miedler in seiner Funktion als Beifahrer die entgegenkommenden Fahrzeuge mit einer alten Taschenlampe auf den Heeres-Oldtimer in „Nachttrnung“ aufmerksam machen musste.

Militär-WM in der Schweiz im 100-km-Lauf

Bereits im Juni 1995 startete Wildpanner über seine zweite 100-km-Laufdistanz. Dieser Bewerb fand damals in Biel (Schweiz) statt und gilt als ältester und berühmtester 100-km-Lauf der Welt, der dort seit 1959 jährlich ausgetragen wird. Die Militärweltmeisterschaften fanden in jenem Jahr als militärischer Patrouillenlauf statt. Eine Patrouille bestand aus zwei Soldaten, die den Bewerb in der Uniform ihres jeweiligen Heimatlandes aber aus gesundheitlichen und orthopädischen Gründen wie beim Schweizerischen Frauenfelder Waffenlauf mit Laufschuhen anstatt der schweren und harten Feldschuhe zu bewältigen hatten. Luis startete gemeinsam mit dem Unteroffizier, Oberstabswachtmeister der Miliz Rudolf Rimpl, einem ebenfalls begnadeten Langstreckenläufer, mit dem er bereits im Vorfeld einige lange Trainingseinheiten absolviert hatte. Die beiden hatten sich während ihrer Ausbildung zum Trainer für Führungsverhalten im Bundesheer kennen und sportlich schätzen gelernt. Rimpl war bereits mehrfacher Marathon-Staatsmeister in seiner Altersklasse und ein erfahrener Ultraläufer, der mit Wildpanner auch sein Wissen und seine Erfahrung hinsichtlich der Ultraläufe und Marathons geteilt hatte und ihm seither auch immer wieder mit Rat und Tat zur Seite stand.

Bis zum Kilometer 70 hatten sich die beiden Soldaten bereits bis auf den zweiten Platz vorgekämpft. Das Team aus Spanien, das bis dahin weit voran an erster Stelle lag, war nun bereits in Reichweite und



Beim Frauenfelder Waffenlauf im Bereich des Wendepunktes in der Stadt Wil.
Foto: Archiv Wildpanner

Major Luis Wildpanner als Sportoffizier an der Heeresunteroffiziersakademie in Enns.
Foto: Archiv Wildpanner

wurde kontinuierlich langsamer, während die beiden Österreicher ihr Tempo gleichmäßig hochhielten und sich unaufhaltsam der Spitze näherten. Der Sieg und mit ihm der Weltmeistertitel waren bereits zum Greifen nahe, als das völlig Unerwartete geschah: „Rudolf erlitt mitten in der Nacht direkt neben mir einen Kreislaufzusammenbruch – das war ihm zuvor noch nie passiert. Ich war total geschockt, weil auch ich nicht im mindesten mit so einem Vorfall gerechnet hatte. Ich blieb bei ihm, bis zwei Streckenposten auf Rädern ankamen, um ihm professionelle Hilfe zu leisten. Der Unglücksfall ereignete sich mitten in der Nacht entlang eines schmalen Fußpfades neben einem Fluss, der von den Teilnehmern bezeichnenderweise als „Ho Chi Minh Pfad“ (eine berüchtigte und gefürchtete Wegverbindung während des Vietnam Krieges; Anm.) bekannt war, und wegen der Unwegsamkeit keine schnelle Hilfe zuließ.“ Wildpanners Teamkamerad bestand jedoch darauf, dass Luis das bis zu diesem Zeitpunkt so erfolversprechende Rennen unbedingt alleine fortsetzen sollte. Nach kurzer Diskussion ließ Luis sich davon überzeugen, das Beste aus der Situation zu machen und das Ziel zumindest alleine zu erreichen.

Für Wildpanner und Rimpl, der den Vorfall ohne erwähnenswerte Folgen gut überstand, war das Rennen um die WM-Krone damit allerdings beendet. Trotz Uniform und unfreiwilliger Pause erreichte Luis den für ihn eher mäßigen 21. Platz – allerdings in der hervorragenden Zeit von 7:54 Stunden. Seine Durchschnittsgeschwindigkeit während der gesamten 100 km lag damals bei 4:45min/km und entspricht knapp 42 Mal dem 2.400-m-Lauf in ununterbrochener Reihenfolge mit einer Zeit von jeweils 11:24 min. Das war – trotz der unfreiwilligen Unterbrechung – um 39 Minuten schneller als die von ihm im Vorjahr gewonnene Europameisterschaft über dieselbe Distanz in Bruckneudorf. Das zeigt, zu welcher Leistungssteigerung man in einem Team fähig sein kann, wenn „die Chemie stimmt“. Der Lauf in Biel galt damals aufgrund seines Bekanntheitsgrades und der hohen Teilnehmeranzahl auch für die zivilen Athleten als inoffizielle Weltmeisterschaft, was Wildpanners Platzierung auch in einem



anderen Licht erscheinen lässt. Für ihn war nun endgültig klar: „Je länger die Distanz, desto weiter vorne bin ich in der Ergebnisliste.“

Traumberuf Sportoffizier

Während Luis Wildpanner seine ersten Erfolge im Ultra-Laufsport feierte, gab es auch eine wesentliche dienstliche Veränderung. An der damaligen Heeresunteroffizierschule (HUOS) in Enns wurde dringend ein Offizier für die Körperausbildung benötigt und der damalige Hauptmann in seiner Funktion als Ausbildungsoffizier der Waffengattung Jäger daher auch dorthin dienstzugeteilt. Im Zuge dessen erfuhr er durch den damaligen Sportoffizier, dass dieser in Kürze nach Wiener Neustadt

versetzt würde und somit ein Nachfolger gesucht wird. Diese Chance ließ sich Wildpanner nicht entgehen. Unverzüglich gab er sein Versetzungsgesuchen ab. „Warum mein Antrag damals gleich beim ersten Mal genehmigt wurde ist mir bis heute nicht ganz klar, da ich als Kompaniekommandant eigentlich unabkömmlich war. Vielleicht war das darin begründet, dass ich aus Sicht einiger Stabsoffiziere meines damals vorgesetzten Kommandos ein eher eigensinniger Kompaniekommandant – also ein typischer „Rodakowski“ – war.“

Wildpanner lag tatsächlich immer wieder „im Clinch“ mit seinen Vorgesetzten und auch mit Mitarbeitern seiner Kompanie, zunächst in seiner Funktion als Ausbildungsoffizier der 4. Kompanie (Panzerjäger) des Landwehrstammregimentes

Kühne Idee für „Wetten, dass...“

Dem amtierenden Europameister im 100-km-Lauf war bewusst, dass eine entscheidende Voraussetzung für seine sportlichen Erfolge die Möglichkeit war, einen Teil des Trainings in der Dienstzeit zu absolvieren. Dieses „Angebot“ steht jedem Soldaten offen, obwohl viele diese Möglichkeit zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Fitness unverständlicherweise nicht in Anspruch nehmen. Unter anderem als Dank für diese Möglichkeit, aber auch hinsichtlich seiner Vorbildwirkung als Sportoffizier an der Heeresunteroffiziersakademie, an der er mittlerweile tätig war, wollte Wildpanner eine öffentlichkeitswirksame Aktion initiieren und damit gleichzeitig auf die gesundheits- und fitnessfördernden Maßnahmen im Bundesheer hinweisen. Konkret dachte er über einen Beitrag in der Fernsehsendung „Wetten, dass...“ nach. Die Grundlage für diese – durchwegs eher verrückten – Überlegungen war seine hohe körperliche Ausdauerleistungsfähigkeit und das damit verbundene Selbstvertrauen, das er bereits in zahlreichen Wettkämpfen erfolgreich unter Beweis gestellt hatte. Somit traute er sich letztendlich zu, größere Distanzen auch mit verschiedenen Erschwernissen, wie zusätzlichem Gepäck, relativ schnell zu laufen – und das selbst vor den Augen einer größeren Öffentlichkeit, wie den Zuschauern von „Wetten, dass...“, der damals größten Samstagabendshow im deutschsprachigen Raum.

Um das Fernsehpublikum entsprechend zu beeindrucken, war die Grundüberlegung, eine längere Distanz mit militärischer Zusatzausrüstung zu laufen. Konkret nahm Wildpanner eine Distanz zwischen 42,2 km (Marathon) und 100 km ins Visier und wollte seine damalige „Spezialdisziplin“ mit einem Gepäck zwischen 5 und 25 kg (letzteres entspricht in etwa dem Gewicht der militärischen Mannesausrüstung) bewältigen. Als Vergleich dazu sollten die international bekannten 12:00 min für eine 2.400-m-Laufdistanz (Cooper-Test) dienen, die von vielen Armeen zur Feststellung der Leistungsfähigkeit ihrer Soldaten herangezogen wird. Die Idee war wie folgt: auf einer 400-m-Laufbahn wollte Wildpanner jede Runde in 2 min laufen (= 12 min für die sechs Runden der 2.400-m-Strecke), was von allen Zuschauern leicht nachvollzogen werden kann. Über die Marathon-Distanz wären demnach 105,5 Runden, über die 100 km sogar 250 Runden, zu absolvieren gewesen.

Um den erwarteten Erfolg und die gewünschte Breitenwirkung zu erzielen, wäre ein hochintensives und bis ins Detail durchzuführendes Trainingsprogramm notwendig gewesen. Eine weitere Voraussetzung für dieses gewagte Unternehmen war eine offizielle Genehmigung durch das Bundesheer, die auf dem Dienstweg beantragt werden musste. Mit dem saloppen Kommentar des damaligen Kommandanten der Heeresunteroffiziersakademie: „Durch das viele Laufen bist du wohl völlig verrückt geworden!“, erhielt dieses „eigentlich eh´ wahnsinnige Vorhaben“ bereits in der ersten Instanz den „Todesstoß“ und wurde deutlich schneller zu Grabe getragen, als es geboren worden war.

dieser Einstellung hat sich bis zum heutigen Tage nichts geändert. Das Angebot des Sportoffiziers an der HUOS war für mich wie ein aufgelegter Elfmeter. Ich dachte jedoch nicht, dass sich aus dieser Gelegenheit in absehbarer Zeit etwas ergeben könnte, schließlich war die Amstettner Garnison damals personell nicht voll besetzt, meine Kompanie auf lange Sicht mit Aufträgen eingedeckt und daher kein Ende der hohen dienstlichen Auslastung absehbar. Ich habe es damals einfach probiert und obwohl ich nicht im Geringsten damit gerechnet hatte, bekam ich tatsächlich den heiß ersehnten Arbeitsplatz und wurde innerhalb weniger Wochen nach Enns versetzt.“

Mit dem Wechsel an die Heeresunteroffiziersakademie (die HUOS war mittlerweile aufgewertet und zur Heeresunteroffiziersakademie – HUAK – geworden) ging der größte Berufswunsch seiner militärischen Laufbahn in Erfüllung. Das hatte jedoch zwei maßgebliche Konsequenzen zur Folge, die seine kommenden sportlichen Erfolge ganz entscheidend beeinflussen sollten: Einerseits hatte Wildpanner die Ausbildung zum staatlich geprüften Diplom-Sportlehrer zu absolvieren, um die nötige fachliche Qualifikation und die Voraussetzung zur definitiven Besetzung seines neuen Arbeitsplatzes zu erreichen. Andererseits hatte er die Möglichkeit sein theoretisches Wissen qualitativ hochwertig zu vertiefen und bei seinen Trainingseinheiten in die Praxis umzusetzen. Zusätzlich nahm Luis die mit dem Arbeitsplatz als Sportoffizier verbundene Vorbildfunktion äußerst ernst, was ihn zusätzlich motivierte, seine sportliche Leistungsfähigkeit auf ein höheres Niveau zu heben. Doch davor musste er noch eine wesentliche Hürde nehmen.

35 und danach als Kommandant der 3. Kompanie, die später zur 1. Ausbildungskompanie des Militärkommandos Niederösterreich wurde. Doch unabhängig der Bezeichnung wurde seine Kompanie als „Gallisches Dorf“ innerhalb der Ostarriichi-Kaserne gesehen und auch so behandelt. Aber der Hauptmann zeigte sich als Kommandant genauso unbeugsam wie seine Kompanie. Denn so dienstbeflissen, sportlich und vorbildlich hinsichtlich der soldatischen Tugenden, militärisch fordernd und dennoch kameradschaftlich die Ausbildung unter dem Kaderpersonal der Kompanie auch war, so „störrisch“ konnten sie sich gegenüber schwer nachvollziehbaren Vorgaben ihres Komman-

dos verhalten. Vor allem, wenn ehrgeizig geplante Ausbildungs- und Übungsvorhaben „auf Geheiß von oben“ abgeändert werden mussten, die Bürokratie wieder einmal die Oberhand zu gewinnen schien oder seine Maßnahmen von Vorgesetzten beanstandet wurden, die oft selbst nicht lebten, was sie kritisierten, zeigte die Kompanie aus der Sicht des Kommandos ihre unangenehme Seite. „Ich war nie ein Ja-Sager, sondern wollte mir und meinen Grundsätzen immer treu bleiben. Ich sage das, von dem ich überzeugt bin – sowohl fachlich als auch menschlich. Das war und ist mir ganz wichtig, wobei ich dabei aber im Rahmen meiner Möglichkeiten immer versuche, den richtigen Ton zu treffen. An

Ausbildung zum Diplomsportlehrer

Die bereits angesprochene Voraussetzung zur Besetzung des Arbeitsplatzes als Sportoffizier war der positive Abschluss der viersemestrigen Diplom-Sportlehrerausbildung. Der einzige Ort, an dem diese angeboten wird ist die Bundessportakademie auf der Schmelz in Wien, die damals Bundesanstalt für Leibeserziehung hieß. Um an dieser speziellen Ausbildung teilnehmen zu können, war eine vielseitige und körperlich fordernde Aufnahmeprüfung abzulegen, die unter anderem Grundübungen aus dem Bereich des Geräteturnens beinhaltete.

Während der Diplomsportlehrer-Ausbildung absolvierte Luis eine Vielzahl von Straßenläufen wie den Vienna City Marathon (li. und unten), den er mit 2:39:00 unter den Top 50 beendete oder als Mitglied der Siegerstaffel beim Melker Stadtlauf (re.).
Foto: Archiv Wildpanner

„Ich war damals bereits 35 Jahre alt und wesentlich älter als meine Kollegen, mit denen ich gemeinsam zur Aufnahmeprüfung antrat. Die meisten waren um die 25 Jahre, der Jüngste überhaupt erst 16 Jahre alt. Ein höheres Lebensalter ist für diese Aufnahmeprüfung ein eindeutiger Nachteil, vor allem bei Disziplinen wie dem Geräteturnen, auch weil man als Erwachsener im mittleren Alter normalerweise damit nicht mehr in Berührung kommt. Ein Kriterium war beispielsweise, zehn Sekunden lang im Handstand möglichst ruhig zu stehen oder weitere Boden- und Reckübungen mit ähnlichem Schwierigkeitsgrad“. Für Wildpanner waren diese Übungen nach entsprechender Vorbereitung jedoch keine ernsthafte Hürde. Er kam gut vorbereitet auf die Schmelz und konnte auf die Grundlagen zurückgreifen, die er während des Sportgymnasiums in Wiener Neustadt erworben hatte – obwohl diese schon jahrzehntelang zurücklagen.

Die Sportlehrerausbildung absolvierte der angehende Sportoffizier von 1995 bis 1997. Dabei vertiefte er sein Wissen neben den beiden, vom Bundesministerium für Landesverteidigung für seine künftig vorgesehene Verwendung vorgegebenen, Spezialfächern „Leibeserziehung an Schulen“ und „Leichtathletik“ in den weiteren drei – freiwillig gewählten – Spezialfächern „Allgemeine Körperausbildung“, „Radsport“ und „Schilanglauf“. „Ich habe mein gesamtes Leben auf so eine Chance gehofft und nun war sie endlich da! Ich war derart motiviert, dass ich anstatt des einen, verpflichtend zu belegenden Spezialfaches, ganze fünf absolviert habe und allesamt mit Auszeichnung abschließen konnte. Darauf bin ich bis heute sehr stolz.“ Damit Luis diese fünf Spezialfächer belegen konnte, musste sogar der Dienstplan durch den Abteilungsleiter speziell angepasst werden, damit sich die Fächer nicht gegenseitig überschneiden und somit zeitlich abgedeckt werden konnten. Er sollte bis zum heutigen Tage der einzige Sportlehrer bleiben, der gleichzeitig fünf Spezialfächer absolvieren konnte.



1997 hatte Wildpanner schließlich alle Voraussetzungen für seine weitere berufliche Tätigkeit erfüllt. Nun war er offiziell Hauptlehtroffizier und Leiter des Referates für Körperausbildung an der Heeresunteroffiziersakademie und damit der Sportoffizier der österreichischen Unteroffizierschmiede. Das Referat bestand damals aus einem Offizier und – nach der Umstrukturierung der Heeresunteroffizierschule zur Heeresunteroffiziersakademie – drei Unteroffizieren. Wildpanner nutzte sein frisch erworbenes Wissen, um das Gelernte gemeinsam mit seinen Sportkameraden des Heeressportzentrums in Wien und seinen Unteroffizieren

in die Praxis umzusetzen. Unter seiner Führung wurde die Körperausbildung an der Heeresunteroffiziersakademie von Grund auf überarbeitet und – angepasst an die damaligen Bedingungen und Vorgaben – auf völlig neue Beine gestellt.

„Zusätzlich zu meiner neuen, spannenden und fordernden dienstlichen Aufgabe konnte ich mich nun endlich auch meinem größten Talent, dem erweiterten Ausdauersport, widmen. Die Fokussierung in diesem Metier war für mich aufgrund meiner stetig steigenden Leistungsfähigkeit, gepaart mit den Erfolgen der letzten Jahre auch die einzig logische Konsequenz.“ Im Vergleich zu

Endlich konnte ich mich meiner großen Leidenschaft, dem „erweiterten“ Ausdauersport widmen.

seiner bisherigen Verwendung als Kompaniekommandant hatte er neben seiner neuen Funktion als Sportoffizier so gut wie keine belastenden Zusatzaufgaben mehr und musste in absehbarer Zeit auch keine Kurse als Teilnehmer absolvieren und konnte dadurch die – nun wesentlich besser planbare – Freizeit nutzen, um seine körperliche Leistungsfähigkeit durch konsequentes und optimal abgestimmtes Training bis zur maximal möglichen Höchstleistung steigern. „Für mich war es eine neue Erfahrung, „nur“ in der normalen Dienstzeit von 0730 Uhr bis 1545 Uhr

zu arbeiten. Damals gab es außerhalb der Zentralstelle des ÖBH – also bei der Truppe – noch keine Gleitzeit. Bis zu diesem Zeitpunkt musste ich unglaublich viele Überstunden machen, war auf Übungen, Dienstreisen oder musste Laufbahnkurse absolvieren und mich zeitaufwendig auf diverse Prüfungen vorbereiten. Das fiel nun alles weg.“

Vom Hobbysportler an die Weltspitze

Wildpanner war seit seinem Einrücken zum Bundesheer ambitionierter militärischer Fünfkämpfer, obwohl ihm sein besonderes Talent im Ausdauersport schon lange vorher bewusst war. Der Fünfkampf ist jedoch so ziemlich das Gegenteil der Anforderungen an eine klassische Ausdauersportart, da neben dem 50-m-Schwimmbewerb vor allem Schnellkraft, Technik und Konzentration im Mittelpunkt stehen. Die Ausdauer kommt nur beim abschließenden Geländelauf zu tragen, und selbst dieser ist bei nationalen Wettbewerben mit 4.000 m relativ kurz. Bei internationalen Wettkämpfen ist dieser Teil des Wettbewerbes mit 8.000 m zwar doppelt so lang, aber auch hier überwiegen bei den übrigen vier Teildisziplinen die anderen motorischen Grundeigenschaften. „Aus diesem Grunde sind sehr gute Fünfkämpfer eher schwächere Ausdauersportler, wenn auch immer noch auf einem sehr hohen Niveau. In der Ergebnisliste eines Marathon wird man sie jedoch niemals ganz oben finden, weil das im Vergleich zu den erforderlichen sportmotorischen Eigenschaften, die im Militärischen Fünf-

kampf entscheidend sind, in zu großem Widerspruch stehen.“ Sowohl am Bundesrealgymnasium für Berufstätige als auch auf der Militärakademie lag Wildpanners sportliches Schwergewicht noch beim Militärischen Fünfkampf, wobei er auch an militärischen Winterwettkämpfen (Riesentorlauf, Biathlon und Mannschafts-Patrouillenlauf) teilnahm, bei denen er bis auf wenige Ausnahmen allerdings nur mäßige Erfolge aufweisen konnte.

Beim Schifahren/Langlaufen verhielt es sich für Wildpanner ähnlich wie beim Schwimmen: auch zu diesen Sportarten hatte er seit seinen Jugendjahren wenig bis gar keinen Zugang. Besonders bitter ist Wildpanner in Erinnerung, als er aufgrund der finanziellen Situation seiner Eltern die Parallelklasse besuchen musste, während sich seine Klassenkameraden am Schul-Schikurs austoben konnten und ihm danach „in allen Farben“ schilderten, was sie dort an tollen Dingen erlebt hatten.

Eine mindestens genauso negative Erinnerung hat Wildpanner an seine erste Teilnahme am militärischen Wintertriathlon, der sich aus einem Durchgang im Riesentorlauf und einem Biathlon (mit militärischer Ausrüstung und Sturmgewehr) zusammensetzte. Beim Langlaufen war die Skatingtechnik bereits gang und gäbe, das von der Masse der Teilnehmer auch angewendet und von den schnellsten bereits beneidenswert gut beherrscht wurde, allerdings musste der Veranstalter für den (chancenlosen) Rest, der nach wie vor noch die klassische Technik bevorzugte, eine zusätzliche Spur in den Schnee ziehen. An dieser zog damals in frustrierender Regelmäßigkeit die Masse seiner hochmotivierten Kameraden, die vorwiegend vom „Wilden Westen“ abstammten, an dem zukünftigen Welt- und Europameister vorbei. Das war eine Erfahrung, die er so schnell nicht mehr erleben wollte. Deshalb entschloss er sich dazu – aufgrund einer seiner wichtigsten Lebensgrundsätze, immer und vor allem an seinen Schwächen zu arbeiten – sich die Skating-Technik bei nächster Gelegenheit anzueignen und nur mehr mit dieser an künftigen Wettbewerben teilzunehmen. Aber selbst dieser Technikwechsel brachte keine nennenswerte Verbesserung seiner Ergebnisse.

In diesem Zusammenhang ist ein weiteres Mal Oberst in Ruhe Manfred Zeilinger zu erwähnen. Er war damals Lehrbeauftragter der BSPA (Bundessportakademie) Wien und Wildpanners Lehrer im Spezialfach „Schilanglauf“, dass er wegen der



Im Jahr 2000 nahm Luis mit Kameraden der Heeresunteroffiziersakademie unter anderem in der Staffel am Supermarathon Wien-Budapest teil.
Foto: Archiv Wildpanner

Im Jahr 2000 wurde Luis Wildpanner sowohl in der Einzel- als auch in der Mannschaftswertung Heeresmeister im Straßenlauf (oben).

Zieleinlauf bei der Heeresmeisterschaft im Straßenlauf in der Melker Altstadt.

Luis läuft mit der rot-weiß-rotten-Fahne durch das Etappenziel in Tata beim Supermarathon von Wien nach Budapest. Foto: Archiv Wildpanner

Vorgaben des Bundesministeriums für Landesverteidigung verpflichtend zu besuchen hatte. Die langjährige Erfahrung Zeilingers – vor allem durch seine kontinuierliche und enge Zusammenarbeit mit der österreichischen Schilanglauf- bzw. Biathlon-Nationalmannschaft sowie deren trainingsmethodischer Betreuung – ermöglichte es ihm, seinen Schützlingen das Langlaufen in Theorie und Praxis umfassend und interessant zu vermitteln. Deshalb ist diese Sportart für Luis bis zum heutigen Tage eine seiner Favoriten während der Wintermonate geblieben.

Während des Trainings für den Fünfkampf nahm der spätere Extremsportler bereits an Straßenläufen bis zur Marathon-Distanz teil, sofern diese Wettkämpfe in seinen sportlichen Jahresplan bzw. Wettkampfkalender passten. Obwohl er in dieser Zeit einen völlig anderen sportlichen Schwerpunkt hatte, lief er seine Marathons regelmäßig zwischen 2:40 und 2:50 Stunden – Zeiten, von denen viele ambitionierte Hobbyläufer nur träumen können. Der erste Schritt vom relativ unbekanntem Hobbyläufer zum erfolgreichen und international anerkannten Wettkämpfer war zweifellos sein Sieg bei der 100-km-Europameisterschaft im Laufen in Bruckneudorf. „Ich hätte in meinen kühnsten Träumen nie gedacht, dort so überlegen zu gewinnen. Doch bevor ich meine PS so richtig auf den Boden bringen und die nächste Sprosse in meiner sportlichen Karriereleiter hinauf klettern konnte, musste ich von 1995 bis 1997 noch die Sportlehrausbildung absolvieren und für diese Zeit den kontinuierlichen Anstieg meiner Formkurve unterbrechen.“ Nach dem sehr erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung setzte Wildpanner nun seine Ausdauerkarriere dort fort, wo er sie 1995 unterbrochen hatte. Sein erklärtes Ziel damals war es, an das Jahr 1994 anzuknüpfen, indem er erstmals Europameister in einem Ultra-Ausdauerbewerb wurde.



Als erfolgreicher Läufer und Radfahrer war der Start bei einem Triathlon die logische Konsequenz.

Erste Erfahrungen im Triathlon

So eindeutig Wildpanners Entscheidung auch war, so unbestimmt war zunächst der Weg, den er einschlagen sollte, um an die Weltspitze zu gelangen. Klar war für ihn nur, dass es eine Ausdauersportart sein wird, in der er sich auf längere Distanzen vorbereiten und damit besonderen Herausforderungen stellen würde. „Mein sportliches Interesse war breit gefächert. Beinahe jedes Wochenende nahm ich an Straßenläufen teil, lief bei 24-Stunden-Läufen in der Staffel mit oder nahm im Team an der Qualifikation für das international bekannte Radrennen ‚Race Across America‘ teil, das damals über 800 km von Bregenz nach Wien führte.“ Auch dieser Bewerb war bereits in Wildpanners Hinterkopf, wegen seiner unerwarteten Erfolge im Ultra-Triathlon wurde eine Teilnahme aber immer wieder verschoben – bis die Idee irgendwann ganz aus seinem Kopf verschwand.

Da er sowohl ein sehr talentierter Läufer als auch Radfahrer ist, war sein Wechsel zum Triathlon eine logische Folge und nur eine Frage der Zeit. Langsam aber sicher gewann diese Sportart in den 1990er-Jahren an Bedeutung, rückte immer mehr in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und wurde nicht nur von der Sportwelt, sondern schließlich auch von den Medien und somit der Öffentlichkeit wahrgenommen. Obwohl dieser Ausdauermerkmampf erstmals in den späten 1970ern ausgetragen wurde und der Ironman auf Hawaii für viele bereits ein Begriff war, hatte dieser Sport damals noch die Aura des absoluten Abenteurers, das nur von „Übermensch“ zu bewältigen war. Als Triathlet wurde man in Sportlerkreisen noch als Exote angesehen, von denen viele in grellen Trikots auf dem Rennrad saßen und in einer knappen Badehose mit knalligen Farben und auffälligen Mustern ins Ziel liefen, nachdem sie inmitten eines wild spritzenden Menschenknäuels Stunden zuvor ins Wasser gesprungen waren.

Die Verlegung des Trainingsschwergewichts vom militärischen Fünfkampf zum Triathlon erfolgte fließend, wenngleich es nur ein paar Monate dauerte, bis Luis den Entschluss gefasst hatte, diesem Sport in Zukunft seine volle Aufmerksamkeit zu widmen. „Der Wechsel der Sportart hatte mehrere Gründe. So bemerkte ich, dass die unvermeidlichen kleineren und größeren Verletzungen in den schnellkräftigen Teildisziplinen Hindernisbahn und Handgranatenwerfen mit zunehmenden Alter häufiger wurden und auch eine immer längere Heilungsdauer erforderten. Darüber hinaus erschien mir der Trainingsaufwand für fünf Disziplinen wesentlich höher zu sein als ‚nur‘ für drei. Dazu kamen meine Schwächen beim Handgranaten-Weitwerfen und Schwimmen. Beim Triathlon hatte ich mit dem Schwimmen nur eine Schwäche, war beim Laufen und Radfahren hingegen umso stärker. Zusätzlich war das Training im Militärischen Fünfkampf insofern mühsam, da man sowohl eine Kaserne als auch ein Schwimmbad als Trainingsstätte benötigt, für den Triathlon fällt zumindest die militärische Infrastruktur weg. Darüber hinaus war der Militärische Fünfkampf nur innerhalb des Bundesheeres bekannt und selbst dort verlor bzw. verlor er immer mehr an Bedeutung. Und nicht zuletzt gab es maximal drei Veranstaltungen im Jahr – Triathlons finden im Sommer hingegen praktisch jedes Wochenende statt.“

„Der Triathlon hat mich bereits interessiert, als ich das erste Mal davon gehört habe. Der besondere Reiz für mich war die Abwechslung der Hauptsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen, aber auch das für entsprechende Erfolge erforderliche zusätzliche Kraft- und Beweglichkeitstraining im Bereich der Funktionsgymnastik.“ Der Wechsel zum Triathlon ergab sich für Wildpanner beinahe zwangsläufig, da er sich nie wirklich zwischen seinen beiden Lieblingssportarten, dem Laufen und Radfahren, entscheiden konnte. „Der Triathlon verbindet beide Disziplinen, in denen ich sehr gut und erfolgreich war. Es gab aber auch einen großen Nachteil. Ich war nie ein guter Schwimmer und musste mich deshalb um diese Disziplin kümmern, die ich von frühester Kindheit an eher stiefmütterlich behandelt hatte.“

Luis war seit jeher ein Ausdauerspezialist. Vor allem aber war er ein begnadeter Radfahrer und Läufer. Aus diesem Grund würde der Duathlon seinen Fähigkeiten noch besser entsprechen, weshalb auch

Der erste Triathlon

Wildpanner absolvierte seinen ersten Triathlon Anfang der 1990er-Jahre. Kameraden informierten ihn über einen „Schnuppertriathlon“ und forderten ihn dazu auf, an diesem teilzunehmen. Luis sah diesen Bewerb als eine willkommene Ergänzung zu seinem Aufbautraining im Militärischen Fünfkampf, der damals noch eindeutig im Mittelpunkt seiner sportlichen Ambitionen stand. Der Wettkampf wurde vom noch relativ jungen Tria-Team NÖ-West (1989 gegründet) mit Sitz in Blindenmarkt organisiert, das es heute noch gibt und bis vor wenigen Jahren den Ausee-Triathlon veranstaltete.

Das Schwimmen fand im 25-m-Becken des Amstettner Hallenbades statt. Danach gab es wegen der fehlenden Wechselzone eine Pause, bevor das Radrennen startete. Dieses führte von Amstetten Richtung Euratsfeld und abschließend war noch ein kurzer Lauf entlang der Ybbs zu absolvieren. „Ich kann mich heute weder an die genauen Distanzen noch an meine Platzierung bei diesem Wettbewerb erinnern. Willi Wagner – der Seniorenweltmeister und damalige Topathlet des Tria-Teams – hat den Bewerb jedenfalls gewonnen. Meine Leistung wurde, da ich ein Newcomer war, von einigen erfahrenen Athleten beachtet.“ Zu diesem Zeitpunkt wusste Luis noch nicht, wie sehr dieser Sport einmal sein Leben prägen würde.

- 1 Luis bei seinem ersten Triathlon, einem „Schnupperbewerb“ des Tria Teams NO West in Amstetten.
- 2 Start zum Radrennen nach dem Schwimmen im Hallenbad.
- 3 Beim Powerman-Duathlon in Weyer auf der selektiven Radstrecke über 80 km ...
- 4 ... und nach 20 km Laufen, 80 km Radfahren und einem abschließenden 10-km-Lauf..
- 5 Luis bei seinem einzigen einfachen Ironman in Klagenfurt im Jahr 2000.
- 6 Sein erstes Triathlonrad war die Rennmaschine mit der Willi Wagner Triathlon-Weltmeister wurde.
Fotos: Archiv Wildpanner



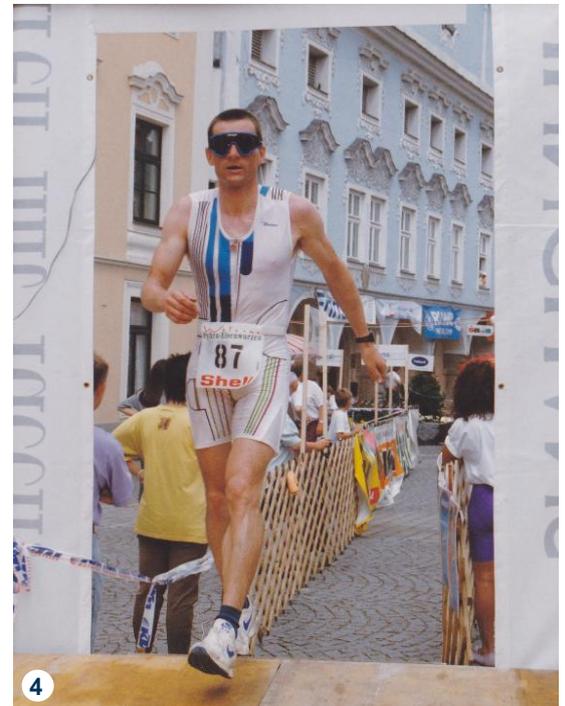
1



2



3



4



5



6



Luis Wildpanner bei einem seiner ersten Triathlons, dem Krems Triathlon über die olympische Distanz von 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen.

- 1 Nach dem Schwimmbewerb im Kremser Hafen.
 - 2 Der Wechsel: von vielen Athleten und Trainern auch als „vierte Disziplin“ bezeichnet.
 - 3 Auf der Radstrecke am Ring von Krems, neben der historischen Altstadt.
 - 4 Die letzten Meter des abschließenden Laufbewerbes, der Triathlons, den er am 12. Gesamtrang beendete.
- Fotos: Archiv Wildpanner

die Teilnahme in dieser Disziplin ein Thema war. Bei dieser Sportart gilt die grundsätzliche Reihenfolge: Lauf – Rad – Lauf, ohne dem Teilbewerb Schwimmen. Der Duathlon hat sich allerdings eher „aus der Not“ heraus entwickelt, da es in vielen Ländern einen zu langen und kalten Winter gibt und deshalb das Schwimmen sowie das dazu erforderliche Training in freien Gewässern ohne gesundheitliche Gefährdung kaum machbar ist.

Tatsächlich nahm er auch erfolgreich an Duathlons teil, obwohl er nur wenige Bewerbe bestritt. Im Jahr 2000, als er auch seinen einzigen „einfachen“ Iron-

man in Kärnten absolvierte, wurde er in Kronstorf (Oberösterreich) Staatsmeister in der Mannschaft und gleichzeitig Österreichischer Meister in seiner Altersklasse über die Distanz von 10 km Laufen, 44 km Radfahren und 5 km Laufen. Doch obwohl er diesen Meistertitel drei Mal in Folge verteidigen konnte, hatte er sich bereits voll und ganz dem Triathlon verschrieben. An den Duathlons nahm er eher aus Trainingszwecken teil, obwohl er gerade dort seine Stärken hätte ausspielen können.

„Ein Duathlet ist eben kein vollwertiger Triathlet, dazu fehlt eine Sportart – ein

Triathlet hingegen ist immer mehr als ‚nur‘ ein Duathlet. Dieses „Dogma“ wurde damals wie heute nie wirklich ausgesprochen, aber von den meisten Athleten so gesehen. Damit war für mich klar, welchen Weg ich einschlagen würde.“ Später gab es in Österreich zwar einige hochkarätige Duathlon-Bewerbe, wie den international bekannten „Power Man“ in Weyer (Oberösterreich), von denen mittlerweile jedoch die meisten wieder verschwunden sind. Das hängt auch damit zusammen, dass diese Veranstaltungen nie die besondere Aura eines Triathlons bieten konnten, wie sie vor allem unter

dem mittlerweile weltweit bekannten Namen „Ironman“ ausgetragen werden. Somit konnten auch die größten Duatlons weder die Teilnehmerzahl dieser Bewerbe noch das damit verbundene Interesse der Ausdauerszene oder der Medien erreichen.

Jeder Triathlon-Wettkampf hat für mich immer erst auf dem Rad begonnen.

Achillessehne Schwimmen

Wildpanner war – wie viele andere Triathleten auch – ein „funktionaler Nichtschwimmer“. Heute ist das insofern anders, da die besten Triathleten beinahe ausschließlich aus dem Schwimmsport kommen; im Amateurbereich hingegen ist die Anzahl der guten Schwimmer nach wie vor überschaubar. Luis kam aber nicht aus dem Schwimmsport und besaß daher auch nicht die typischen Eigenschaften eines guten Schwimmers, vor allem jene, „wie ein Fisch“ im Wasser zu gleiten. Natürlich war er, nach der Intensivierung des Schwimmtrainings im Zuge seiner Ausbildung sowohl am Sportgymnasium als auch an der Bundessportakademie und durch seinen Beruf als Sportoffizier mittlerweile in der Lage, überdurchschnittlich gut und im Vergleich zum „Otto-Normalverbraucher“ sogar sehr gut zu schwimmen.

Zwischenzeitlich hatte er nicht nur die anspruchsvolle Qualifikation des Rettungsschwimmers erworben, sondern ist bis heute für die Ausbildung dieser höchsten Qualifikation der Österreichischen Wasserrettung als Rettungsschwimmlehrer sogar mitverantwortlich. Aber diese Fähigkeit alleine sagt nichts darüber aus, ob man eine Distanz von mehreren Kilometern (wie die 3,8 km beim Ironman) auch tatsächlich – und vor allem schnell – bewältigen kann. „Schwimmen muss man – wie alle anderen technischen Sportarten auch – in der Kindheit lernen. Andernfalls ist es sehr mühsam, oft sogar ziemlich aussichtslos bis frustrierend, als Erwachsener noch ein guter Schwimmer zu werden, geschweige denn, einigermaßen passable Schwimmzeiten bei einem Triathlon zu schaffen.“

Beim Schwimmen gilt der alte Grundsatz: „Was Hänschen nicht lernt, das lernt der Hans nimmermehr!“ Selbstredend reicht es für einen erfolgreichen Triathleten nicht aus, sich eben gerade einmal so über Wasser halten zu können, im Gegenteil: zumindest die Grundtechniken der drei gängigsten Schwimmstile (Brust, Kraul und Rücken – Delphin bzw.

der Schmetterlingsstil kann wegen des relativ hohen technischen und kräftemäßigen Anspruchs vernachlässigt werden) müssen regelmäßig in das Schwimmtraining integriert werden. Der Freistil – das Kraulen – muss als Spezialdisziplin jedoch unbedingt forciert werden, denn Triathleten, die einen anderen Schwimmstil bevorzugen, werden niemals im Spitzenfeld dieses Teilbewerbes zu finden sein.

„Meine Schwimmschwäche war für mich von Anfang an ein großer Nachteil und wurde zu einer besonderen Herausforderung. Andererseits brachte das für mich den Vorteil, dass ich nach dem Schwimmbewerb bis zum Zieleinlauf einen enormen Motivationsschub bekam. Nun konnte ich aufgrund meiner beiden Spezialdisziplinen bereits ab dem zweiten Teilbewerb – bis auf zwei Ausnahmen während meiner zwölf Ultra-Triathlons – meistens das gesamte Teilnehmerfeld mit dem Rad, spätestens aber während des abschließenden Laufes, überholen. Mein Wettkampf hat eigentlich immer erst so richtig mit dem Besteigen meiner Rennmaschine begonnen. Die anfängliche Aufholjagd, die mit Fortdauer des Wettkampfes mehr und mehr zu einer ‚Überrundungs-Challenge‘ wurde, entwickelte sich für mich zu einem unbeschreiblichen Euphorie- und Motiva-

tionsszenario, das mich immer stärker erfasste und vor den meisten meiner Zieleinläufe eine unersetzliche Energiequelle war.“

Doch obwohl für Wildpanner der Grundsatz galt: „Je länger der Wettkampf, desto weiter vorne ist mein Platz“, konnte er auch den Ausee-Triathlon – einem Sprintbewerb, der bereits seit der ‚Urzeit des österreichischen Triathlonsports‘ in Blindenmarkt bei Amstetten ausgetragen wird – gewinnen. „Der damals Zweitplatzierte war ein ausgezeichnete Schwimmer, aber ein relativ langsamer Läufer. Das wusste ich während des Wettkampfes allerdings noch nicht. Ich konnte ihn erst in der letzten Runde, kurz vor dem Ziel, überholen. Damals waren – so wie heute auch – mehrere Laufrunden zu absolvieren und dadurch vermischten sich die schnelleren mit den langsameren Athleten. Der „Schwimmer“ lief damals gemeinsam in einer Gruppe mit relativ langsamen Läufern, die allerdings bereits mindestens eine Runde hinter ihm waren. Und da er nicht schneller lief als die überwiegende Anzahl der Teilnehmer, fiel er mir nicht auf, als ich an ihm vorbeilief. Ich war total überrascht, als ich während des Zieleinlaufes durch die Lautsprecheranlage als Gesamtsieger angekündigt wurde. Selbst nachdem ich

Geburtsstunde des Triathlon

Der erste Triathlonbewerb wurde 1978 in den USA ausgetragen und war das Ergebnis einer typischen „Wirtshauswette“. Drei sportliche US-Soldaten diskutierten darüber, wer von ihnen der bessere Ausdauersportler sei – einer war Schwimmer, der andere Radfahrer und der dritte Läufer. Da sie allesamt in Hawaii stationiert waren, beschlossen sie nach kurzer Diskussion einen Bewerb vor Ort zu organisieren. Er sollte sich aus den längsten Bewerben dieser drei Sportarten zusammensetzen, die damals in Hawaii ausgetragen wurden: einem Schwimmbewerb, in einer Meeresbucht über 3,8 km, einem Radrennen rund um eine der Inseln, bei dem 180 km zu absolvieren waren und dem Honolulu-Marathon mit 42,2 km. Die drei Sportler verbanden die Distanzen dieser drei Disziplinen ohne Pause und kürten mit dem Sieger den ihrer Meinung nach besten Ausdauersportler. Das war die Geburt des Ironman und des Triathlonsports.

Das Abenteuer „Ultra-Triathlon“ begann für Luis im Jahr 2002 mit der Europameisterschaft in Neulengbach.

von den vorwiegend einheimischen Zuschauern, von denen mich bereits viele von vorangegangenen Sportveranstaltungen kannten, als Tages- und Gesamtsieger gefeiert wurde, konnte ich immer noch nicht glauben, dass ich als Erster ins Ziel gelaufen war.“

Nach einigen Jahren war Wildpanner durch kontinuierliches und diszipliniertes Schwimmtraining in der Lage, bei Triathlons zumindest im vorderen Mittelfeld mitzuschwimmen – im Spitzenfeld stieg er im Laufe seiner gesamten sportlichen Karriere allerdings nie aus dem Wasser. Die Schnellsten benötigen für die 3,8 km Schwimmen beim Ironman um die 45 Minuten und sogar darunter – Wildpanner benötigte für diese Distanz 1:05 Stunden beim Ironman in Klagenfurt. 20 Minuten Rückstand sind jedoch – selbst über die Ironman-Distanz von einer damals zu erwartenden Siegerzeit um die 8 Stunden – bei einer Topveranstaltung mit hochkarätigem Teilnehmerfeld unmöglich wettzumachen.

Ganz anders ist die Situation hingegen beim Ultra-Triathlon, bei dem zumindest die doppelte Ironman-Distanz zu bewältigen ist. Der Grund dafür ist rechnerisch relativ einfach zu erklären: die Schwimmdistanz und -dauer ist (egal bei welchem Triathlon) immer die kürzeste, die Raddistanz hingegen die längste. Je länger die Gesamtdistanz eines Triathlons, umso mehr verliert das Schwimmen an Relevanz, das Radfahren und vor allem der immer am Ende stattfindende Laufbewerb gewinnen hingegen zunehmend an Bedeutung. Die Zeitdauer des abschließenden Laufes ist in der Regel zwar ebenfalls deutlich kürzer als jene am Rad (gemessen an den Zeiten der Sieganwärter, bei schwächeren Athleten können die Zeiten des Laufes sogar über denen des Radsplits liegen), aber der Lauf ist als letzter Teilbewerb immer von entscheidender Bedeutung.

Europameister im Double Ultra-Triathlon

7,6 km Schwimmen, 360 km Radfahren und 84,4 km Laufen sind die Distanzen bei einem Double-Ironman. Auch bei diesem Bewerb sind die Distanzen lange genug, um am Rad und in den Laufschuhen die Zeit wettzumachen, die man im Wasser auf die Spitze verloren hat. Für Wildpanner, der seine enorme Stärke im extremen Ausdauerbereich kannte und sich nicht mehr mit Plätzen im vorderen Drittel zufriedengeben wollte, war die Teilnahme an einem solchen Bewerb der nächste logische Schritt. Er wusste mittlerweile, dass er seine Schwimmschwäche aufgrund der erheblich größeren Distanzen kompensieren konnte und dadurch leistungsfähiger als die Masse seiner Konkurrenz sein würde. Aus diesen Überlegungen heraus stellte er sich der Herausforderung Ultra-Triathlon, um sich in diesem Metier nach oben zu kämpfen. Die erste Wettkampferfahrung wollte er bei der Double-Ironman-Europameisterschaft in Neulengbach (Niederösterreich) sammeln.

Ähnlich wie bei der Europameisterschaft im 100-km-Lauf gab eine groteske Begebenheit den Ausschlag für Wildpanners Entschluss, sich auf dieses Abenteuer mit ungewissem Ausgang einzulassen. Luis saß im Jahre 2000 im Wartezimmer seines Hausarztes, wartete auf eine routinemäßige Gesundheits-Untersuchung und blätterte im Sportteil einer großen österreichischen Tageszeitung. In einer Randnotiz mit klein gedruckter Schrift las er vom Ergebnis der Europameisterschaft im Triple-Ironman. Der Sieger über die Distanzen von 11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren und 126,6 km Laufen benötigte damals etwas mehr als 36 Stunden. Wildpanner bewältigte im selben Jahr seinen ersten Ironman in Kärnten mit 9:21 h, obwohl er nach einem ansonsten harmlosen Sturz gleich zu

Beginn des Radsplits mit einem „Achter“ im Vorderrand die 180 km lange Radstrecke bewältigen musste. Darüber hinaus kämpfte er während des abschließenden Marathons mit ungewöhnlich starken Magenschmerzen, die ihn sogar zu Gehpausen zwangen. Das hatte zur Folge, dass er mit sieben Minuten Rückstand „nur“ den zweiten Platz, bei der damals im Zuge des Bewerbes ausgetragenen Staatsmeisterschaft der Klasse „M 40“ in der Langdistanz erreichen konnte.

Der an sich „harmlose“ Artikel ließ Luis einfach nicht mehr los und verankerte sich immer stärker in seinem Bewusstsein. Der Grund dafür war eine einfache „Milchmädchenrechnung“: Wildpanner multiplizierte die bei seinem Ironman erreichten 9:21 h mal drei und kam dabei auf 28 Stunden. Der Sieger der Europameisterschaft im Triple-Ultra-Triathlon benötigte dafür acht Stunden mehr. Natürlich war ihm klar, dass jeder Athlet – egal welchen Leistungsvermögens – aufgrund zunehmender Müdigkeit und der zur Neige gehenden Energiereserven mit jeder Verlängerung der Distanz langsamer werden muss. Aber acht Stunden schienen ihm selbst für die dreifache Ironman-Distanz als „deutlich zu lange“. Schließlich setzte er diese Überlegungen „zum Gegenbeispiel“ still und heimlich in einen konkreten „Plan der Durchführung“ um.

Die unmittelbare Vorbereitung für seinen ersten Ultra-Triathlon über die zweifache Ironman-Distanz war geradezu ideal: Wildpanner leitete nur wenige Wochen vor dem Wettkampf einen Lehrwartekurs für Berufsunteroffiziere der Heeresunteroffiziersakademie an der Landessportschule in St. Pölten, die nur etwa 30 Radminuten von Neulengbach entfernt ist. Diese Gelegenheit ließ sich der Ultra-Triathlon-Neuling nicht entgehen und absolvierte möglichst viele Trainingseinheiten auf der Wettkampfstrecke. Zudem ließ er sich vom Veranstalter die offizielle Ausschreibung schicken, um sich perfekt und bis ins letzte Detail auf den Bewerb vorzubereiten. Zu seinem Erstaunen waren diese Unterlagen mehr als einfach gehalten und erinnerte ihn eher an eine Kopie. Noch mehr verwunderte ihn aber die angegebene Zahl der Radrunden, denn gemäß seiner Aufzeichnungen und der gefahrenen Rundenzeiten (damals gab es für solche Zwecke noch kein GPS, das mit heutigen Systemen vergleichbar ist) war die Raddistanz viel zu kurz berechnet – ein Umstand, der in weiterer Folge nicht ohne Konsequenzen bleiben sollte.

Luis im Schwimmbecken während eines Ultra-Triathlons. Beim Double-Ultra-Triathlon sind 7,6 km zu schwimmen, das 152 Längen in einem 50-m-Becken.
Fotos: Werner Planer

Das Abenteuer beginnt

Der erste offizielle Programmpunkt einer Ultra-Triathlon-Veranstaltung ist die Wettkampfbesprechung, bei welcher der Ablauf des Bewerbes für die Athleten und deren Betreuer vorgestellt wird. Wildpanner nutzte diese Gelegenheit, um die zu geringe Radrundenanzahl anzusprechen, woraufhin der Veranstalter anmerkte, dass die von Luis geschätzte Streckenlänge nicht mit der offiziellen Messung übereinstimmen würde und sich die Länge innerhalb der von der I.U.T.A. (International Ultra Triathlon Association – Internationaler Ultra-Triathlon Dachverband) vorgegebenen Toleranz befände. Zu diesem Zwecke war der Schweizer Dr. Beat Knechtle am Start, der als Vertreter der I.U.T.A. anwesend war und in dieser Funktion unter anderem die Streckenlängen offiziell zu bestätigen hatte.

Ein weiterer Punkt der Wettkampfbesprechung eines Ultra-Triathlons ist die Vorstellung der Teilnehmer, von denen damals – im Vergleich zu Volksläufen – nur die relativ geringe Anzahl von 40 Athleten an den Start ging. Anhand dieser geringen Anzahl an Extremsportlern wurde Luis mehr als deutlich vor Augen geführt, dass er sich für eine Randsportart und damit gleichzeitig für ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang entschieden hatte.

Während der vorabendlichen Wettkampfbesprechung erfuhr er jedoch, dass mehrere sowohl regierende als auch ehemalige Europa- und Weltmeister über verschiedene Ultra-Triathlon-Distanzen an den Start gehen würden. Unter anderem Emmanuel Conraux, der in Neulengbach damals zwar „nur“ Vierter werden sollte, in Wildpanners Karriere aber noch eine wichtige Rolle spielen würde. „Für mich war klar, dass die erfahrenen und in diesem Metier bereits erfolgreichen Athleten die Favoriten sind und bei dem Rennen somit auch die vorderen Plätze belegen würden. Dennoch wollte ich versuchen, so gut als möglich abzuschneiden und zu zeigen, wozu ich fähig bin.“ Zu seinen ersten Betreuern zählten damals Herbert Egger, Werner Planer und Robert Lechner.



Aufholjagd mit Extrarunden

Der Bewerb begann für den späteren Weltmeister und Weltrekordhalter zunächst wie seine „normalen“ Triathlonbewerbe erwartungsgemäß, und für alle die ihn nicht kannten, wenig vielversprechend im Mittelfeld des Schwimmens. Nach 152 Längen im 50-m-Becken stieg er als 20. aus dem Wasser und wurde von seinem Freund und Betreuer Herbert Egger nach einem raschen Wechsel „auf das Rad gesetzt“. Nun begann „sein“ Rennen. Wildpanner überholte mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von über 40 km/h einen Kontrahenten nach

dem anderen. Kurz bevor er auf die Spitzenfahrer aufgeschlossen hatte, öffnete sich die Schiebetüre seines Betreuerfahrzeuges und Herbert rief ihm zu: „Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für dich. Welche möchtest du zuerst hören?“ Der angehende Europameister war aufgrund seiner Aufholjagd euphorisch und entgegnete gut gelaunt: „Die schlechte zuerst!“ Daraufhin sagte Herbert: „Es sind nicht nur noch 15 Runden zu fahren, sondern 22. Der Veranstalter hat deine Rundenzeiten hochgerechnet und festgestellt, dass du heute den Weltrekord brechen könntest. Deshalb muss er die Strecke des Radbewerbes möglichst genau an die 360

Während des Laufes wurde mir bewusst, dass ich den Weltrekord brechen könnte.

km anpassen, damit dein möglicher Weltrekord auch anerkannt werden kann.“

Luis konnte im ersten Moment gar nicht glauben, was er da zu hören bekam. In seinen Gedanken war er bereits auf der Laufstrecke – und sieben weitere Radrunden zu je 12 Kilometern bedeuteten 84 (!) zusätzliche Kilometer. Er benötigte mehrere Runden, in denen er den Veranstalter lauthals verfluchte, bis es ihm gelang, sich auf die neue Situation einzustellen und er wieder positive Gedanken fassen konnte. Dabei verhalf ihm Herbert Eggers gute Nachricht – die zur relativ raschen Akzeptanz der Hiobsbotschaft entscheidend beitrug: Luis war bereits unmittelbar hinter dem Spitzentrio und der nächste Athlet sollte in wenigen Minuten vor ihm am Horizont erscheinen. Und so kam es dann auch. Trotz deutlich reduziertem Tempo, da die zusätzlichen 84 Kilometer eine entsprechende Anpassung der Renngeschwindigkeit erforderten, übernahm er bereits wenige Runden später die Gesamtführung vom bis dahin führenden Schweizer Beat Knechtle.

Nach den 360 Kilometern auf dem Rad, die er letztendlich mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von über 36 km/h bewältigte, hatte Wildpanner bereits einen Vorsprung von mehr als einer halben Stunde auf den Zweitplatzierten. Nach dem letzten Wechsel vom Rad in die Laufschuhe, gepaart mit euphorischen Anfeuerungsrufen seiner Betreuer, ging das Rennen nun in die letzte und entscheidende Phase. Die ersten zehn Runden der exakt einen Kilometer langen Laufstrecke lief Luis mutterseelenalleine, denn die meisten Zuschauer waren aufgrund der hereinbrechenden Nacht längst zu Hause und nur wenige „Hardcore-Fans“ säumten die Strecke. Sie feuerten die nun vereinzelt eintreffenden und bereits mehr oder weniger von der Anstrengung der vergangenen mindestens zwölf Stunden gezeichneten Athleten im Start-Ziel-Bereich an, wo auch die Verpflegungsübergabe stattfand und die wichtigsten Informationen ausgetauscht wurden.

Lauf zum Weltrekord

Als immer mehr Athleten vom Rad zum Laufbewerb gewechselt hatten, lief Wildpanner während der 84 Runden unter anderem auch an David Clamp vorbei, einem Briten, der in England als Deutschlehrer tätig war. „David rief mir zu, dass ich auf Weltrekordkurs wäre. Als interessantes Detail fügte er hinzu, dass der Schwimmbewerb des aktuellen Weltrekordes in einem Fluss mit relativ starker Strömung stattgefunden hätte. Der Weltrekord wäre dennoch offiziell anerkannt worden, obwohl die Schwimmdistanz nicht verlängert wurde, um diesen Vorteil auszugleichen. Diese Vorgehensweise war bei der damals noch jungen Sportart Ultra-Triathlon keine Ausnahme. Schließlich wollte jeder Veranstalter mit der Möglichkeit eines Weltrekordes auf seiner Strecke die besten Athleten der Welt für seine Veranstaltung gewinnen.“

Luis konnte es nach wie vor kaum glauben, dass es bereits bei seinem ersten Ultra-Bewerb so gut laufen sollte. Er wollte es lange Zeit nicht wahrhaben, dass er nicht nur unmittelbar davorstand, diese EM haushoch zu gewinnen, sondern zudem drauf und dran war, einen neuen „Fabel-Weltrekord“ aufzustellen. Die alte Weltbestzeit lag bei 19:32 Stunden, was er zu diesem Zeitpunkt aber nicht wusste, weil es bis dahin kein Thema für ihn war. „Ich bat meinen zweiten Betreuer Robert Lechner im Internet zu recherchieren, ob mir David Clamp auch tatsächlich die Wahrheit gesagt hatte.“ Wenige Runden später bestätigte Robert die Aussage des Briten. „Augenblicklich war nun auch mir klar, dass ich am besten Wege war, den Weltrekord nicht nur knapp zu brechen, sondern sogar deutlich zu unterbieten, wenn ich keinen Leistungseinbruch haben würde. Danach sah es aber nicht aus – ganz im Gegenteil!“

Aufgrund dieser essentiellen Information überdachte der Berufsoffizier blitzschnell seine Rennstrategie. Nun wollte er sich nicht nur den Sieg, sondern auch

die Weltbestzeit holen. „Ich bat Robert, mir meine Rundenzeiten so zu berechnen und anzusagen, dass ich die damals magische Grenze von 19 Stunden für den Double-Ironman unterbieten konnte. Das habe ich dann tatsächlich auch geschafft!“ Nach 18:55 Stunden blieb die Uhr für Wildpanner stehen, als er am 1. Juni 2002 in Neulengbach ins Ziel lief. Er hatte seinen ersten Double-Ironman mit einem Vorsprung von über 1:30 Stunden gewonnen, alle angetretenen Welt- und Europameister deutlich geschlagen und als Draufgabe den Weltrekord pulverisiert. Sein jahrelanger Trainingsaufbau, die konzentrierte Vorbereitung auf den Bewerb und nicht zuletzt die Unterstützung seines hochmotivierten Betreuer-teams hatten ihn zu seiner ersten sportlichen Sternstunde geführt.

Triumph und Sternstunde

Überglücklich und im Bewusstsein, eine mehr als nur außergewöhnliche Leistung vollbracht zu haben, stand Wildpanner in Neulengbach erstmals ganz oben auf dem Siegerpodest. Als er mit höllischen Muskelschmerzen in den Beinen vom Treppchen stieg, stellte ihm David Clamp, der hinter Wildpanner und Thomas Pichler, einem weiteren Österreicher, Dritter geworden war, eine einfache Frage, die allerdings weitreichende Folgen haben sollte: „David wollte wissen, ob ich in sieben Wochen bei der Weltmeisterschaft in Kanada ebenfalls am Start sein würde. Bis zu diesem Zeitpunkt wusste ich nicht einmal, dass es diese Weltmeisterschaft im Ultra-Triathlon überhaupt gab.“ Aber spätestens nachdem Luis mit seinem Team den Triumph ausgiebig genossen und gefeiert hatte, dachte er über die Frage des Briten ernsthaft nach. Innerhalb weniger Tage stand für ihn und seine Betreuer fest, dass er seine aktuelle „Überform“ nutzen sollte, um auch bei der unmittelbar bevorstehenden Weltmeisterschaft sein Können zu zeigen.

Aus trainingsmethodischer Sicht war diese Entscheidung zwar nur schwer nachvollziehbar, da der Zeitraum von sieben Wochen zwischen zwei so langen und harten Bewerben viel zu kurz ist, um sich zu regenerieren, die volle Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen und erneut die Wettkampfform zu erlangen. Selbst für einen sehr gut trainierten Marathonläufer sind sieben Wochen eine viel zu kurze Zeit, um wieder voll leistungsfähig

- 1 Herbert Egger reicht Luis Getränke und Verpflegung bei einem kurzen Schwimmhalt im 50-m-Becken bei seinem ersten Ultra-Triathlon in Neulengbach.
- 2 Auf der „umstrittenen“ Radstrecke, deren fehlende Messung die offizielle Anerkennung des Weltrekordes verhinderte.
- 3 Beim doppelten Marathon, neben seinem Bundesheer- und Sportkameraden, Michael Simlinger.
- 4 Zieleinlauf mit rot-weiß-roter Flagge als Europameister.
- 5 Siegerehrung in Neulengbach mit der Sportstadträtin, dem Bürgermeister und dem Veranstalter (v.l.n.r.).
Fotos: Archiv Wildpanner



hig zu sein. Hier ging es aber um einen Double-Ironman, dessen Siegerzeit etwa das zehnfache einer Marathon-Siegerzeit beträgt. Zusätzlich zum Training und der Regeneration musste noch eine Vielzahl von aufwändigen organisatorischen Tätigkeiten und konkreten Vorbereitungen vorgenommen werden, für die knapp zwei Monate ebenfalls wenig Zeit waren. Aber die Entscheidung war gefallen und der Start in das nächste Abenteuer fixiert. „Vor allem aufgrund des tollen Engagements meines Teams haben wir es in der kurzen Zeit tatsächlich geschafft, die Teilnahme an der Weltmeisterschaft mit Flug inklusive Transport sämtlicher Wettkampfutensilien, spezieller Verpflegung und Unterkunft zu organisieren. Herbert

Egger konnte sogar seinen damaligen Arbeitgeber, den Leiternhersteller Josef Steiner davon überzeugen, in meinen möglichen Erfolg zu investieren.“
Einziger Wermutstropfen des Wettkampferfolges in Neulengbach war die Entscheidung des Schweizer Beat Knechtle, dem offiziellen Vertreter der I.U.T.A. vor Ort. Er wollte den korrekten Ablauf der Veranstaltung und die Streckenlängen als Voraussetzung zur Anerkennung meines Weltrekords nur nach Vorlage einer amtlichen Streckenvermessung durch den Veranstalter bestätigen. Das ist bis zum heutigen Tage jedoch nicht erfolgt und da entlang der damaligen Radstrecke mittlerweile wesentliche straßenbauliche Veränderungen (Auto-

bahnauf- und -abfahrten, Kreisverkehre, etc.) durchgeführt worden sind und auch der damalige Veranstalter zwischenzeitlich nicht mehr aktiv ist, ist die Nachreichung einer offiziellen Streckenmessung der originalen Wettkampfstrecke nicht nur unrealistisch, sondern schlichtweg unmöglich. Mittlerweile ist das aber auch aus einem anderen Grund obsolet: Der offizielle Weltrekord des Double-Ironman liegt aktuell bei 18:44 Stunden. Er wurde im August 2019 in Panevėžys (Litauen) durch den Polen Robert Karas aufgestellt, der erst ein Jahr davor den 15 Jahre geltenden Weltrekord Wildpanners über die dreifache Ironman-Distanz (11,4/540/126,6) von 31:47 h auf 30:48 h verbessert hatte.



Werner Planer

Damals Sanitätsunteroffizier beim Militärkommando Niederösterreich, ehemals erfolgreicher Läufer (den gesundheitliche Probleme zur Beendigung zwangen), Funktionär der ortsansässigen Feuerwehr, Hobbyfotograf.

Funktion: Fotograf mit zahlreichen ausdrucksstarken Aufnahmen, rechte Hand von Herbert Egger, Verpflegungszubereitung und -übergabe, Urgenz und Weitergabe von Informationen aller Art vor allem während der Wettkämpfe, wie die Anzahl der noch zu fahrenden/laufenden Runden, Rückstand oder Vorsprung auf andere Athleten, persönlicher Laufbegleiter.



Herbert Egger

Veranstalter des Ötscher Ultramarathons seit der ersten Stunde, Jagdkommandosoldaten und Miliz-Unteroffizier, erster österreichischer Teilnehmer am Wüstenmarathon Des Sables, mehrere Teilnahmen an Ultraläufen im In- und Ausland – damals Mitarbeiter des ersten Hauptsponsor Wildpanners, dem Leitern-Hersteller Josef Steiner aus Purgstall, Mitglied des HSV Melk.

Funktion: Chef des Betreuerteams und damit der Hauptverantwortliche für die Gesamtorganisation.



Robert Lechner

Damals Student, EDV-Spezialist, ambitionierter Läufer, Mitglied des HSV Melk.

Funktion: „Hirn“ des Betreuerteams, der auf Grund der Fakten – wie den Rad- bzw. Laufgeschwindigkeiten – Wildpanners Wettkampftaktik vor Ort maßgeblich mitbeeinflusste, Assistent von Herbert Egger und Werner Planer.

Geburtsstunde des Betreuerteams

Wildpanners Team, das beim Start des Rennens in Neulengbach nur aus zwei Personen bestand, hatte sich noch während des laufenden Bewerbes verdoppelt. Somit war dieser Bewerb die Geburtsstunde des Betreuerteams, das ihn bis zum Ende seiner sportlichen Laufbahn begleiten sollte. Bereits bei der Weihnachtsfeier im Jahr zuvor, hatte der erst kürzlich in den HSV Melk eingetretene Herbert Egger seine Betreuung zugesagt. Kurz vor Beginn des Wettkampfes sagte auch der angehende Diplomingenieur Robert Lechner zu. Während des Bewerbes stießen noch Werner Planer, der ihn als Einziger bei allen 12 Ultras begleiten sollte, und Hans Plasch (zwei erfahrene Unteroffiziere des Österreichischen Bundesheeres) dazu. Damit war der Kern des Betreuerteams komplett.

„Werner Planer, damals selbst ein begnadeter Läufer und alter Sportsfreund, wusste als einer von ganz wenigen im

Vorfeld von meiner Absicht, in Neulengbach zu starten. Er kam für mich völlig unerwartet mit seiner Familie während des Wettkampfes vorbei und war von dem Bewerb, meiner Leistung und dem sich abzeichnenden Erfolg völlig überrascht und begeistert. Noch während des Radbewerbes brachte er seine Frau und die beiden Kinder nach Hause, kam wieder und betreute mich bis zum Zieleinlauf mit vollem Einsatz. In der Nacht stieß dann auch noch mein alter Kamerad und langjähriger Freund, Hans Plasch, der damalige Leiter der Sektion Laufen des HSV Melk, dazu. Mein Betreuer team hatte ihm telefonisch von meinem bisherigen Husarenritt berichtet. Plasch schrie sich seine Euphorie wegen meiner unerwarteten Leistung mit einem Megaphon solange aus dem Hals, bis er eine Verwarnung des Veranstalters aufgrund Beschwerden von Anrainern wegen nachhaltiger Ruhestörung kassierte.“

In Neulengbach, wo Luis neben „Teamchef“ Herbert Egger und dem Computer- und Rechenspezialisten Robert Lechner nun auch Werner Planer und Hans Plasch

zur Seite standen, wurde der Kern des Betreuerteams aus der Taufe gehoben. Dieses Team war nicht zuletzt aufgrund des in Neulengbach eingefahrenen Erfolges hochmotiviert, den Extremsportler auch auf seinem nächsten Weg nach Kanada zu begleiten. Ab diesem Bewerb sollten ihn diese „vier Musketiere“ mit großem persönlichen Einsatz auch in den darauffolgenden Jahren bei den meisten seiner weiteren Wettkämpfe begleiten und ihm auch außerhalb der Wettkämpfe jederzeit mit Rat und Tat treu zur Seite stehen.

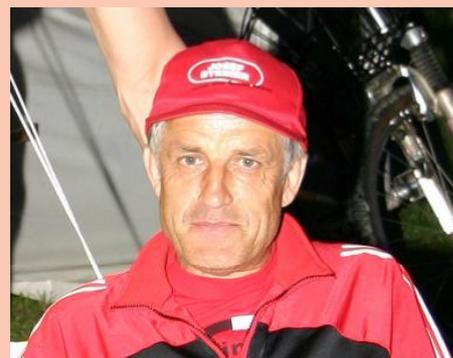
Wildpanner ist bis heute sehr dankbar für die Hilfe und Unterstützung, die seine Freunde in dieser Zeit für ihn geleistet haben. „Jeder hat seine Aufgaben genau wahrgenommen, die wir im Vorfeld gemeinsam bis in das kleinste Detail festgelegt haben. Wenn ich beispielsweise den Wunsch nach einer Suppe hatte, wurde mir diese – je nach Rundenlänge – spätestens in der übernächsten Runde verabreicht.“ Keiner seiner Konkurrenten hatte ein vergleichbar professionelles Betreuer team. Vereinzelt gab es echte In-



Christine Aigner

Damals Angestellte bei der Erste Bank, engagierte und mehrfach erfolgreiche Volks- und Langstreckenläuferin, Mitglied des HSV Melk.

Funktion: Buchhaltung, universell einsetzbare Wettkampfbetreuerin.



Hans Plasch

Vizeleutnant in Ruhe, ehemaliger Leiter der Sektion Laufen des HSV Melk, langjähriger Freund und Laufkamerad, Betreuer der ersten Stunde, der Wildpanner bereits bei der 100-km-Europameisterschaft 1994 begleitete.

Funktion: „Mädchen für alles“, der mit Herbert Egger die organisatorischen Fäden im Hintergrund zog, zusätzlicher Motivator vor allem in schwierigen Wettkampfphasen.

dividualisten unter den Teilnehmern, die das Rennen sogar unterbrachen, um sich Verpflegung aus dem Auto zu holen. Diese Athleten waren – auch aufgrund ihrer fehlenden Mannschaft – keine Anwärter auf Spitzenplätze. Das Beispiel zeigt jedoch, wie groß die Unterschiede bei der persönlichen Betreuung der Athleten waren und welche Auswirkungen diese hatten. Aufgrund des Wissens über diesen wesentlichen Vorteil bin ich allen Mitgliedern meines Betreuungsteams bis an mein Lebensende dankbar! Das Team – und das waren immerhin bis zu zehn Personen pro Wettkampf – war von entscheidender Bedeutung für meine Erfolge. Ohne meine Betreuer wären die meisten Siege wahrscheinlich nicht möglich gewesen!“

NNicht zuletzt wegen ihrer langjährigen Treue und Verlässlichkeit ist Wildpanner mit vielen seiner Betreuer bis heute in Kontakt. Auch wenn die Beziehungen nach der geraumen Zeit, die seit dem Ende seiner sportlichen Karriere vergangen ist, nicht mehr so intensiv sind wie damals, gibt es nach wie vor Tref-

fen. Dabei lassen die Sportkameraden aber nicht nur die Vergangenheit mit ihren prägenden gemeinsamen Erlebnissen Revue passieren – sie unternehmen auch gemeinsame Läufe oder Bergtouren. Dabei steht aber nicht die Leistung, sondern das Naturerlebnis und vor allem die freundschaftliche Verbundenheit im Mittelpunkt. Im Jahre 2013 gab es ein Treffen der besonderen Art. Damals feierte Wildpanner mit seinem Betreuer team das Jubiläum seines ersten WM-Titels über die dreifache Ironman-Distanz und das zehnjährige Bestehen seines offiziellen Weltrekordes über diese Strecke. Ein Rekord, der noch fünf weitere Jahre bestehen bleiben sollte.

„Ironwar“ im Ultra-Triathlon

Zur Weltmeisterschaft nach Lévis in der kanadischen Stadt und gleichnamigen Provinz Québec reiste Wildpanner nicht mehr an, um Wettkampfluft zu schnup-

pern oder „gerade mal“ dabei zu sein. Er war frisch gebackener Europameister und – was in diesem Zusammenhang noch bedeutender war – er hatte dabei in beeindruckender Manier den alten Weltrekord über diese Distanz pulverisiert. Somit war er, ob er wollte oder nicht, in der klaren Favoritenrolle und wusste, dass er dieses Mal der Gejagte sein würde. Das hatte auch zur Folge, dass die Augen aller Konkurrenten und Zuseher vor allem auf ihn gerichtet sein würden.

Die Vorbereitungen waren zeitlich äußerst knapp bemessen. Wildpanners penible Planung und das große Engagement seines Teams, das abermals von Herbert Egger geleitet wurde, waren von entscheidender Bedeutung für seine weitere Wettkampfteilnahme. Hauptorganisator der Weltmeisterschaft in Kanada war Jean-Pierre Morin, Vorstandsmitglied der I.U.T.A (International Ultra Triathlon Association). Er unterstützte die unmittelbare Vorbereitung von Luis vor Ort nach besten Kräften und brachte damit seine Anerkennung für Wildpanners Leis-

tung bei der EM in Neulengbach zum Ausdruck, auch wenn er das Fehlen des Streckenprotokolls bedauerte, ohne dem der Weltrekord nicht offiziell anerkannt werden konnte. Im Zuge der Gespräche erwähnte Morin auch einen Deutschen, den er als Mitfavoriten einschätzte: Heiko Stoklossa, den Vizeweltmeister des Vorjahres. Er wurde 2001 nur vom Franzosen Emmanuel Conraux geschlagen, der damals Weltmeister wurde und bis zum Ende von Wildpanners Karriere sein härtester Konkurrent werden sollte.

Stoklossa war als einer der wenigen Favoriten des Rennens in Québec nicht bei der EM in Neulengbach am Start gewesen, da er sich offensichtlich einzig und alleine auf die Weltmeisterschaft in Kanada vorbereiten wollte. Bei seiner Anreise war ihm allerdings ein böses Missgeschick passiert: der Rahmen seines Rennrades wurde während des Flugtransports so schwer beschädigt, dass er sich wenige Tage vor dem Start ein Ersatzrad beschaffen musste. Das gelang ihm letztendlich auch mit Hilfe des Veranstalters und stellte in weiterer Folge keinen wesentlichen Nachteil für ihn dar. Allerdings war der Deutsche nicht der einzige, dem kurz vor dem Bewerb ein Malheur passiert war. Luis wollte am Tag vor der Veranstaltung noch einen kurzen regenerativen Lauf über längstens eine Stunde in moderatem Tempo unternehmen. In seinen Gedanken war er allerdings bereits im Wettkampf, achtete zu wenig auf die ihm fremde Umgebung und verlor schließlich die Orientierung im Straßengewirr der Vorstadt. Somit wurden aus der geplanten Stunde letztendlich zweieinhalb. Diese unabsichtlich viel zu lange geratene Laufeinheit wäre ihm am nächsten Tag um ein Haar zum Verhängnis geworden.

Kein Rennen nach Plan

Obwohl dem Favoriten aus Österreich unmittelbar vor dem Start das Band seiner Schwimmbrille riss – Herbert Egger verknötete kurzerhand die abgerissenen Enden, was den Augendruck entsprechend erhöhte und Luis während des Schwimmens das Aussehen eines „Froschkönigs“ verlieh – verlief das Ren-

Ein Kamerateam des ORF interviewt Luis beim Schwimmtraining vor dem Rennen in Kanada.
Foto: Archiv Wildpanner

Ironwar

Der „Ironwar“ ist die Bezeichnung für das Kopf-an-Kopf-Rennen von Dave Scott und Mark Allen beim Ironman Hawaii im Jahr 1989, dem berühmtesten Duell im Triathlon-Sport. Nachdem die beiden Athleten bereits beim Schwimmen und Radfahren de facto gleichauf waren, liefen sie auch den Marathon beinahe Seite an Seite. Erst wenige Kilometer vor dem Ziel konnte sich Mark Allen von Dave Scott lösen, die Führung übernehmen und das Rennen gewinnen. Der Sieg von Allen war die Ablöse des bis dahin erfolgreichsten Triathleten Dave Scott und der Beginn von Allens „Alleinherrschaft“ beim Ironman auf Hawaii. Beide Athleten gewannen diesen Wettkampf jeweils sechs Mal. Der Marathon-Streckenrekord, den sie beim „Ironwar“ aufstellten (2h 40 min), sollte noch 27 Jahre lang halten und wurde erst 2016 vom Deutschen Patrick Lange um 19 Sekunden unterboten.

nen zunächst nach Plan. Der Schwimmbewerb fand im über 200 m tiefen Sankt-Lorenz-Strom statt, der an dieser Stelle für den meterhohen Unterschied des Wasserspiegels aufgrund der Gezeiten und der daraus resultierenden unberechenbaren Strömungen berüchtigt ist. Aus Sicherheitsgründen wurde jedem Athleten ein Kanufahrer zugewiesen, der während des gesamten Schwimmbewerbes für seinen Schützling verantwortlich war. Wildpanner bekam wegen seiner Favoritenrolle den erfahrensten Kanuten zugeteilt, der die Strömungsverhältnisse entlang der Schwimmstrecke wie seine Westentasche kannte und ihn geschickt durch die Fluten manövrierte. Nicht zuletzt deshalb stieg Luis dieses Mal gemeinsam mit dem regierenden Weltmeister, Emmanuel Conraux, im ersten Drittel aus dem Wasser.

Auf dem Rad holte er – wie bereits in Neulengbach – kontinuierlich auf. Das französische Team mit Conraux (in Neulengbach „nur“ Vierter), war seit der Europameisterschaft vorgewarnt und stimmte seine Taktik nun speziell auf die Stärken des Österreichers ab. Ab dem Rad-Split wurde Luis permanent vom Franzosen Didier Wolozin – einem der stärksten Radfahrer im Feld – attackiert, wodurch er das vom Franzosen vorgegebene hohe Tempo nicht nur halten musste, sondern diesen auch immer wieder kräftezehrend überholte, um sich dessen Zermüpfungstaktik nicht aufzwingen zu lassen. Zu allem Überdross mischte diesmal auch der Deutsche Heiko Stoklossa von Beginn an kräftig mit, der nicht umsonst vom Veranstalter als Mitfavorit genannt worden war. Stoklossa entstieg nicht nur als Erster den Fluten des Sankt-Lorenz-Stromes, sondern fuhr auch



Luis beim Signieren einer 20-Schilling-Banknote für eine Verkäuferin in Québec und mit Robert Lechner im Appartement beim Erstellen von Tabellen für den Wettkampf.
Fotos: Archiv Wildpanner



von Beginn des Radbewerbes ein derart hohes Tempo, dass Wildpanner kaum Boden auf ihn gutmachen konnte. Die beeindruckende Leistung des Deutschen verleitete Luis dazu, ein weitaus höheres und wegen der ständigen Attacks der Franzosen auch ungleichmäßigeres Tempo zu fahren, als er ursprünglich geplant hatte.

Exakt bei Einbruch der Dunkelheit begann es zu allem Überdross auch noch zu regnen. Dieser Wetterumschwung belastete Wildpanner zusätzlich – wie sein Puls deutlich zeigte: aufgrund der Ereignisse während des Radrennens war seine Herzfrequenz dieses Mal unerwartet hoch. Gemäß seiner Planung sollte sie bei einem Renntempo von knapp 38 km/h bei durchschnittlich 145 liegen und nicht bei 160, die seine Pulsuhr nun anzeigte. Luis musste das Tempo deutlich drosseln, um einen unweigerlich bevorstehenden Leistungseinbruch zu verhindern.

Da der Deutsche bereits uneinholbar weit vor ihm lag, die stundenlangen zermürbenden Attacks der Franzosen an seiner Substanz zehrten und das die ganze Nacht andauernde nasskalte Wetter zusätzlich Energie kostete, dachte Luis sogar ernsthaft daran, das Rennen vorzeitig zu beenden. „Dass ich dennoch weiterkämpfte hatte im Nachhinein betrachtet vor allem drei Gründe: erstens, für mein professionelles und hochmotiviertes Team, das mich die gesamte Nacht durchpeitschte und mir jeden Wunsch von den Lippen ablas, um mir diesen in der nächsten Runde zu erfüllen. Zweitens, das ORF-Team, das nur wegen mir und meinem erhofften Erfolg mitgekommen war, um der heimischen Bevölkerung unmittelbar und hautnah darüber zu berichten. Drittens, die intensiven Vorbereitungen auf diesen Bewerb, die wegen des Wettkampfortes in Übersee unvergleichlich aufwendiger und teurer waren als bei der EM in Neulengbach. Darüber hinaus fühlte ich mich auch meinem Hauptsponsor gegenüber verpflichtet, der große Erwartungen in mich gesetzt hatte.“

Die zahlreichen Attacks, das daraus resultierende hohe Tempo und die nächtlichen Strapazen setzten aber nicht nur



Wildpanner, sondern dem gesamten Starterfeld und damit auch den Franzosen zu. Letztendlich mussten sie Luis wegen seiner überlegenen Leistungsfähigkeit doch ziehen lassen, sodass er den Radbewerb zwar mit relativ knappen Energiereserven, aber doch mit einem komfortablen Vorsprung auf den Großteil der Konkurrenz beenden konnte. Nur Heiko Stoklossa startete mit etwa 20 min Vorsprung in den Laufbewerb. Der Deutsche hatte sich geschickt aus dem Geplänkel zwischen dem Österreicher und den Franzosen herausgehalten, fuhr unbeirrt sein gleichmäßig hohes Tempo und blieb daher das gesamte Rennen hindurch an der Spitze.

Lauf mit Höllenqualen

Da Wildpanner seine Füße wegen der völlig durchnässten und eiskalten Radschuhe kaum noch spüren konnte, begann er den Laufbewerb mit ungewohnt wackeligen Beinen und mit dem unsicheren Gefühl im Bauch, dass dieses Rennen für ihn doch nicht wunschgemäß verlaufen könnte. Die ersten zehn Runden der etwa zwei Kilometer langen Strecke lief Luis einsam, da Stoklossa bereits gute zwei Laufunden Vorsprung hatte und die anderen Konkurrenten noch am Rad saßen. Für den weiteren Wettkampfverlauf sollte die Charakteristik der Laufstrecke noch von

Mit zunehmender Dauer wurde das Rennen in Québec zu einem wahren Höllenritt!

großer Bedeutung sein, da es sich um eine 2 km lange Wendestrecke entlang eines Radweges handelte. Das bedeutet, dass jeder Athlet seinen Gegnern während des Laufbewerbes immer wieder begegnete und diese – je nach Leistungsvermögen – entweder überholte oder von ihnen überholt wurde. Jedenfalls stand jeder Teilnehmer unter ständiger Beobachtung, was ein großer Vorteil für die stärkeren aber ein eindeutiger Nachteil für die schwächeren Läufer war. „Wie durch ein Wunder kam bereits innerhalb der ersten Laufkilometer das gewohnte Laufgefühl in meine Beine zurück. Meine Schritte wurden wieder runder und – was noch viel wichtiger war – deutlich lockerer. Bereits nach wenigen Runden merkte ich, dass ich wesentlich schneller lief als Stoklossa, der mir in jeder Laufrunde zweimal begegnete.“ Nach und nach kamen nun auch die anderen Athleten auf die Laufstrecke, auf der es zunehmend hektischer wurde.

In der zehnten Runde geschah allerdings etwas, mit dem Wildpanner nicht im mindesten gerechnet hatte. Trotz seines relativ hohen Tempos wurde er überholt. Der Franzose Emmanuel Conraux, der regierende Weltmeister, war mit „unglaublicher Geschwindigkeit“ an ihm vorbeigelaufen. Bei der Europameisterschaft war der Franzose „nur“ Vierter geworden und Luis nicht aufgefallen, da er dort kein Gegner für ihn war. Für Conraux war der Bewerb in Neulengbach allerdings nur ein Aufbauwettkampf, den er nicht in Topform absolviert hatte, wie er Luis später erklärte. Mit einem erneuten Platz abseits des Podiums wollte sich Conraux in Kanada jedoch nicht mehr zufriedengeben. „Ich war völlig geschockt! Conraux hatte mich mit einem derartigen Affenzahn überholt, dass ich nicht einmal den Versuch unternehmen konnte, ihm zu folgen. Ich war nun – obwohl ich noch nicht einmal in Führung lag – was sich aber bald ändern sollte – plötzlich der Gejagte. Somit musste ich meine Rennstrategie erneut anpassen, da für mich damals nur eines zählte: der WM-Titel.“

Wildpanner hatte am Beginn des Laufes zwei Runden Vorsprung auf Conraux. Dieser wurde nun aber kontinuierlich kleiner. Nach dem Überholvorgang von Conraux betrug sein Vorsprung nun nur noch eine Runde. Er durfte ihn keinesfalls ein weiteres Mal überholen, sonst würde er die Führung übernehmen. Zu diesem Zeitpunkt war aber bereits klar, dass Stoklossa diesen Bewerb wegen seines zu geringen Lauftempos nicht gewinnen konnte. In dieser, für den Ausgang der WM entscheidenden Situation, war die Streckencharakteristik ein großer Vorteil für den Franzosen. Er war motiviert, sein Tempo weiterhin hoch zu halten, um Wildpanner das eine entscheidende weitere Mal zu überholen – und tatsächlich holte er Runde für Runde weiter auf.

Ass im Ärmel

Wildpanner hatte allerdings noch ein Ass im Ärmel: sein Team, das auch bei diesem Bewerb das Rückgrat seines Erfolges werden sollte. Allen voran Herbert Egger, der Luis immer wieder verschiedene hilfreiche Tipps und Tricks zurief, aber auch Werner Planer und Robert Lechner, die unermüdlich die Wettkampfnahrung zubereiteten, neben ihm herliefen und ihm unentwegt den aktuellen Vorsprung auf den Franzosen und vor allem motivierende Worte mitgaben. Unbezahlbar waren in dieser Situation die untrüglichen und verlässlichen Informationen von Robert Lechner, dem Computer- und Programmierexperten, der ihn bereits in Neulengbach zum Sieg und Weltrekord begleitet hatte und glücklicherweise auch in Kanada vor Ort war.

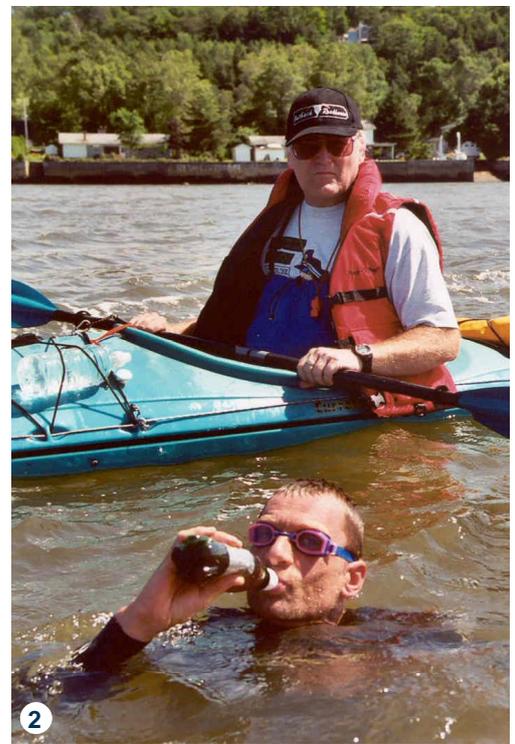
Nachdem Luis das erste Mal von Conraux überholt wurde und kurz darauf völlig geschockt an Robert vorbeilief, sagte dieser seelenruhig zu ihm: „Mach' dir keine Sorgen – wenn du so weiterläufst, gewinnst du das Rennen immer noch mit einer halben Runde Vorsprung.“ Lechner hatte speziell für diesen Wettkampf ein Programm vorbereitet, mit dem er die

wahrscheinlichen Endzeiten der Athleten aufgrund deren aktuellen Laufzeit hochrechnen konnte. Dabei wurde auch die voraussichtliche körperliche Ermüdung während der restlichen Wettkampfdauer und der damit verbundene Leistungsabfall berücksichtigt. Diese Informationen gingen immer vom Idealfall seiner Konkurrenten und damit von Wildpanners „Worst Case“ aus und erwiesen sich von Anfang an als sehr verlässlich.

„Mit zunehmender Dauer wurde das Rennen in Quebec zu einem wahren Höllenritt! Meine Muskeln waren dieses Mal durch die stundenlange intensive Vorbelastung schon ungewöhnlich stark ermüdet, die Schmerzen in meinen Beinen nahmen beängstigende Ausmaße an und jeder Schritt fühlte sich zunehmend an, als würde mir bei jedem Bodenkontakt ein Stromstoß durch die unteren Extremitäten meines erschöpften Körpers gejagt. Ich musste aber mein Tempo unter allen Umständen aufrecht halten, um Weltmeister zu werden.“ Vor allem zu Beginn von Conraux Aufholjagd waren für Luis die Renninformationen mit den Zahlen, Daten und Fakten von entscheidender Bedeutung. Im Verlauf des Rennens, als noch etwa 50 Laufkilometer vor ihm lagen, wurde jedoch die mentale Komponente immer wichtiger. Dabei unterstützten ihn Robert Lechners stetige Informationen, mit wieviel Vorsprung er voraussichtlich gewinnen würde und beruhigten Wildpanner in der Ungewissheit der Situation.

Nun griff aber auch Conraux in seine mentale Trickkiste. Seine Taktik war es offensichtlich, Luis zu verunsichern, indem er ihn deutlich schneller überholte, als er außerhalb der Sichtweite weiterlaufen konnte. Diese Überlegung des Franzosen war vor allem zu Beginn sehr wirkungsvoll. Es gelang ihm damit, einen subjektiv anderen Eindruck zu vermitteln als es die objektiven Daten erlaubten, die Luis von seinen Betreuern erhielt. Somit musste das österreichische Team eine Gegenstrategie entwickeln und griff ebenfalls zu einer List: Herbert Egger gab Luis den – im wahrsten Sinne des Wortes – goldenen Tipp: „Herbert hat vorgeschlagen, den Franzosen über meine wahre körperliche Verfassung im Unklaren zu lassen und ihn zusätzlich zu verwirren. Er riet mir, Conraux ab sofort bei jeder Begegnung anzufeuern und ihm gleichzeitig zu seiner tatsächlich bewundernswerten Laufleistung zu gratulieren. Herbert, Werner und Robert würden das gleiche machen. Diesen Trick haben wir ab sofort in die Praxis

- 1 Vor dem Start des Schwimmbewerbs in Quebec über 7,6 km.
- 2 Luis und sein Begleiter im Kanu, während eines Trainings vor dem Wettkampf.
- 3 Start der Weltmeisterschaft über die doppelte Ironman-Distanz.
- 4 Wildpanner und Conraux steigen beinahe zeitgleich aus dem St. Lorenz-Strom.
- 5 Herbert Egger unterstützt Luis nach dem Schwimmen.
- 6 Während des Schwimmbewerbes im über 200 m tiefen St. Lorenz Strom..





1



2

1/2Fußwäsche und letzte Instruktionen von Herbert Egger vor dem Wechsel aufs Rad.

3 Die Aufholjagd über 360 km hat begonnen.

4 Herbert Egger übergibt eine Trinkflasche bei 30 km/h.

5 Luis vor dem Zelt mit seinem Team.

6 In der Nacht bei Regen, Kälte und abnehmender Motivation.

7 Nach dem Radbewerb wird Luis von seinen Betreuern vom Rad gehoben.

8 Unter Beobachtung des ORF beim Wechsel.

9 Zu Beginn der 84 km langen Laufstrecke.

10 Robert Lechners Berechnungen waren ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg.

11 Die letzten Meter mit neuem Streckenrekord.

12 Weltmeister im Double-Ironman!



3



4



5



6





1

- 1 Luis erhält die Goldmedaille für den Sieg der Gesamtwertung und in seiner Altersklasse. Links neben ihm steht Emmanuel Conreux.
- 2 Unbändige Freude über den hart erkämpften Weltmeistertitel zwischen Frankreich und Deutschland.
- 3 Siegerfoto mit seinem „Kanuten“, der in während des Schwimmens erfolgreich durch den St. Lorenz-Strom gelotst hat.
- 4 Luis und sein Betreuersteam, ohne dem der Gewinn des Titels nicht möglich gewesen wäre.
- 5 Ansprache des Siegers und Weltmeisters Luis Wildpanner bei der Siegerehrung. Fotos: Archiv Wildpanner



2



3



4



5

umgesetzt und – die für den Franzosen völlig unerwarteten Begeisterungstürme ob seiner Laufleistung – haben diesen vermutlich so verwirrt, dass er sein Lauftempo unbewusst soweit reduzierte, bis er letztlich einsehen musste, dass er mich nicht mehr einholen konnte.“

Unvergesslich, und einer der beeindruckendsten Momente während des gesamten Rennverlaufes, war für den angehenden Weltmeister als er zum letzten Mal – es war die vorletzte Runde für Conraux – auf den Franzosen traf. „Emmanuel blieb wenige Meter vor mir stehen, nahm die Grundstellung ein, verbeugte sich und zog dabei seine Kappe vom Kopf. Danach reichte er mir die Hand und gratulierte mir in gebrochenem Englisch zu meiner Leistung und somit als Erster zu meinem unmittelbar bevorstehenden Weltmeistertitel. Von diesem Moment an zählte ich Conraux nicht nur zu einem meiner größten Konkurrenten, sondern aufgrund dieser sportlichen Geste und der damit zum Ausdruck gebrachten Fairness – die er auch in Zukunft immer beibehalten sollte – auch zu einem meiner beliebtesten.“ Bis zum Ende seiner sportlichen Karriere sollte der Franzose – wie Wildpanner – insgesamt sechs Weltmeistertitel sein eigen nennen können (je zwei im Double- und Triple- sowie je einen im Quintuple- und im Deca-Ironman). Wildpanner konnte er bei den insgesamt acht direkten Aufeinandertreffen jedoch nur einmal schlagen – bei der Weltmeisterschaft 2005 über die doppelte Ironman-Distanz in Litauen.

Als Luis wenige Minuten später mit der österreichischen Flagge unter dem Jubel der großteils kanadischen Zuseher endlich in das erlösende Ziel lief, hatte er sein ganz großes Ziel erreicht. Noch wenige Wochen zuvor hätte er nicht einmal davon zu träumen gewagt, bei einem Ultra-Triathlon jemals auf dem Stockerl zu stehen. Nun war er nicht nur Europameister und aktueller Weltrekordinhaber, sondern sogar Weltmeister! Sein Vorsprung, der teilweise nur noch sieben Minuten betragen hatte, reichte letztendlich aus, um als Sieger über die Ziellinie zu laufen. Und als wohlverdiente Draufgabe stellte er, trotz der denkbar schlechten Bedingungen während des Radbewerbes, obendrein auch noch einen neuen Streckenrekord in Kanada auf. Luis benötigte für das Rennen 20h 26min (Schwimmen: 2h 8 min, Rad: 11h 01 min, Lauf: 7h 10min), Emmanuel kam nach 20h 44min ins Ziel (Schwimmen: 2h 8 min, Rad: 11h 19 min, Lauf: 7h 07min).

Innerhalb weniger Wochen wurde ich Europameister, Weltmeister und sogar Weltrekordhalter.

Erfolg, Medien und Sponsoring

Bei der Weltmeisterschaft in Québec war auch ein Kamerateam des ORF dabei, das über Wildpanners Teilnahme berichtete. Roland Hönig, der bis heute für den ORF in der Sportberichterstattung tätig ist, war damals der verantwortliche Reporter. Luis verstand es von Anfang an, den Druck, der als Favorit auf ihm lag, als einen Vorteil zu sehen und diesen zur Steigerung seiner Motivation zu nutzen. Seit dem völlig unerwarteten Erfolg bei der EM in Neulengbach war ihm klar, dass er im Rampenlicht der einschlägig an dieser Sportart interessierten Öffentlichkeit stand und mit dem ORF-Team erhielt er eine willkommene Unterstützung während des Rennens – nicht nur medial, sondern auch weil ihn die Journalisten genauso anfeuerten wie seine Betreuer. Diese zusätzliche mentale Unterstützung trug für Luis wesentlich dazu bei, den unwirtlich nasskalten Wettereinbruch und die dadurch verstärkte Schwächephase während des Radbewerbes sowie die viel zu lange letzte Trainingseinheit vom Vortag so gut als möglich zu überstehen. Seine körperliche und mentale Überlegenheit gepaart mit eisernem Willen und dem hohen Engagement seiner Betreuer wurden letztendlich mit dem WM-Titel belohnt.

Innerhalb von nur sieben Wochen wurde der ambitionierte Leistungssportler Luis Wildpanner, den bis dahin nur wenige kannten – sein Sieg bei der 100-km-Europameisterschaft im Laufen aus dem Jahre 1994 war weitgehend vergessen und ist bis zum heutigen Tage auch nur wenigen Insidern bekannt – zum Europa- und Weltmeister in einer der härtesten Sportarten. Nach dem Sieg in Neulengbach wusste Wildpanner zwar, dass er Europameister inmitten eines hochkarätigen Starterfeldes wurde und mit seinem gewaltigen Vorsprung von etwa eineinhalb Stunden gleichzeitig einen neuen Weltrekord errungen hatte, er konnte diesen

Erfolg aber vorerst noch nicht richtig einordnen. „Spätestens nach dem Sieg bei der Weltmeisterschaft in Kanada war aber auch für mich endgültig klar, dass ich zur absoluten Weltelite in dieser Sportart aufgestiegen war. Schließlich bin ich neben den kürzlich errungenen Erfolgen als Europameister und Weltrekordinhaber nun auch Weltmeister.“

Am Tag seines sportlichen Triumphes in Kanada erfuhr der frischgebackene Champion vom mitgereisten ORF-Team, dass am selben Abend zur Hauptsendezeit über seinen großartigen Erfolg berichtet würde. Das war eine weitere Erfahrung, an die er sich erst gewöhnen musste. Umso enttäuschender war allerdings der Empfang bei der Ankunft in seiner Heimat: „Nachdem ich als Weltmeister, von denen es in Österreich ja nicht allzu viele gibt, am Flughafen Wien-Schwechat gelandet war, habe ich schon mit einem kleinen offiziellen Empfang gerechnet. Auf mich und mein Team warteten aber nur der Vater und der Bruder von Robert Lechner. So sehr ich mich über den Empfang der beiden auch gefreut habe, so enttäuscht war ich doch darüber, dass es sonst niemand der Mühe wert gefunden hatte, mir auf diesem Wege seine Anerkennung zu meinem sicherlich außergewöhnlichen Erfolg zu zeigen. Als negative Draufgabe erhielt ich von den beiden auch noch die traurige Nachricht, dass ein langjähriger Lauffreund, mit dem ich so manchen Bewerb gemeinsam für den HSV Melk bestritten hatte, während meines Aufenthalts in Kanada nach kurzem Krebsleiden verstorben war. Er wollte meinen Triumph unbedingt noch miterleben und hat unmittelbar nachdem er von meinem Erfolg erfuhr, für immer seine Augen geschlossen.“

In den nächsten Tagen nach seiner Rückkehr beobachtete Luis die mediale Berichterstattung über seinen Triumph, die so gar nicht zu seiner Zufriedenheit verlief. „Ich wusste natürlich, dass nur wenige Menschen in der Lage sind, an einem Ultra-Triathlon teilzunehmen und dieser



Luis Wildpanner mit der Trophäe für den Heeressportler des Jahres 2002.
Foto: Bundesheer

soren zu finden, da sich diese – wie bei allen anderen Sportarten auch – zumindest einen medialen Gegenwert erwarten, was auch verständlich ist. Wenn nun nicht oder nur wenig über meine Erfolge berichtet wurde, war dieser Gegenwert nicht oder zumindest nicht in dem gewünschten Umfang vorhanden. Entscheidend dabei ist vor allem der Bekanntheitsgrad und die Auflagenzahl der Medien, wobei eine Berichterstattung im ORF und den großen Tageszeitungen unbestritten der Schlüssel für ein erfolgreiches Sponsoring ist.“

Im Vergleich zu den meisten seiner Konkurrenten konnte der Berufsoffizier, auch aufgrund der Unterstützung seines Teams, dennoch immer genügend finanzkräftige Sponsoren von seiner körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. von den Erfolgsaussichten seiner sportlicher Vorhaben überzeugen, um weiter an kostspieligen Wettkämpfen teilnehmen zu können. „Für mich war es entscheidend, möglichst alle Ausgaben durch Sponsoren decken zu können – vor allem durften keinerlei Unkosten für mein Betreuungsteam anfallen. Die Teammitglieder waren immer voll motiviert, mit viel Herz und großem Zeitaufwand persönlich für mich da und unterstützten mich mit all ihren Kräften. Daher war es aus meiner Sicht das Mindeste, dass sie nicht selbst in die Tasche greifen müssen, um mich bei den Bewerben begleiten und betreuen zu können.“

Obwohl sich das Medieninteresse in Österreich hinsichtlich Wildpanners Leistungen in engen Grenzen hielt und seine Erfolge kaum zur Kenntnis genommen wurden, kam ihm zum Jahresende eine besondere Ehre zuteil. Der Vorstand des Österreichischen Heeres-Sportverbandes konnte seine fulminanten Erfolge sehr wohl gebührend einordnen und wählte den damaligen Major zum Heeressportler des Jahres 2002. Wildpanner konnte eine Jury für sich überzeugen, die auch einen Olympia-Dritten, vier Weltrekordgewinner, acht Weltmeister, zwei Europameister und drei Weltcup Sieger auf der Liste hatten. Dennoch entschieden sie sich für den Berufsoffizier und überreichten dem langjährigen Heeressportvereins-Mitglied Luis Wildpanner zum ersten Mal in seiner Karriere diese begehrte Trophäe.

Sport somit nur für wenige Menschen interessant ist. Mir war auch bewusst, dass im Vergleich zu Fußball, Formel 1, Tennis oder Schifahren das Interesse am Ausdauer- und Triathlon-Sport speziell in Österreich nicht besonders groß ist. Aber dass über meine Erfolge derart wenig – und in den auflagenstarken Tageszeitungen de facto überhaupt nicht – berichtet wurde, hat mich damals schon sehr enttäuscht und irritiert. Heute sehe ich das aufgrund meiner weiteren Erfahrungen und der Jahre, die seit damals vergangen sind, wesentlich entspannter – damals war es jedoch wirklich bitter.“

Das enttäuschend geringe mediale Interesse, das aufgrund der erbrachten Leistungen, der Bedeutung der Bewerbe und der Wertigkeit der Erfolge bis heute objektiv nur schwer nachvollziehbar ist, war damals ein mehrfacher Nachteil für Wildpanner. Einerseits war es wenig förderlich für die Motivation und das Selbstwertgefühl, das für jeden ambitionierten Sportler enorm wichtig ist. Andererseits war es ein großer Nachteil in Hinblick auf das erforderliche Sponsoring, um sich diesen Sport und die kostenintensiven Wettkämpfe überhaupt leisten zu können. „Im Triathlon war es immer schwierig, Spon-

Triple-Ultra-Triathlon – Begleitung einer offenen Rechnung

Zurück in das Jahr 2002. Nach dem Sieg bei der Weltmeisterschaft in Québec stand für den frisch gebackenen Weltmeister zunächst eine ausgedehnte Regenerations- und Orientierungsphase am Plan. Diese nutzte Wildpanner vor allem, um über seine weitere sportliche Laufbahn und seine zukünftigen Ziele nachzudenken, aber auch, um die für ihn völlig unerwarteten und überraschenden Erfolge zu verarbeiten. Nach der großartigen Wettkampfsaison 2002 war zunächst nicht sicher, ob er sich noch einmal solchen Wettkämpfen – und vor allem den aufwendigen Vorbereitungen – stellen würde.

Doch diese Gedanken verschwanden im Laufe der Wintermonate und für Luis drängte sich immer öfter eine andere Frage in den Vordergrund: welcher weiteren Herausforderung könnte sich ein Welt- und Europameister sowie Weltrekordhalter im Double-Ultra-Triathlon stellen? Die Antwort darauf war allerdings relativ einfach, denn als Lösung diente ihm ein Zeitungsartikel über die EM im Triple-Ultra-Triathlon, der ihn dazu gebracht hatte, sich ernsthaft diesem „Wahnsinn“ zu widmen – quasi war also noch eine Rechnung offen. Somit nahm Luis als nächstes Ziel die WM über die dreifache Ironman-Distanz, den Triple-Ultra-Triathlon, ins Visier. Damit verbunden waren die utopisch anmutenden Distanzen von 11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren und dem abschließenden Lauf über 126,6 km (drei Marathons) – und das alles in einem Zuge.

Als Voraussetzung für die Fortsetzung seiner Erfolgsserie musste Wildpanner allerdings noch zwei „Problemfelder“ bewältigen. Zunächst benötigte er die weitere Unterstützung seines Dienstgebers, dem Österreichischen Bundesheer, und – wenn das sichergestellt war – ein verstärktes Betreuungsteam, auf das er sich wie bisher blind verlassen können musste. Schließlich hatte er eine klare Vorstellung und wollte den Weg zum Ziel so exakt wie möglich planen, damit absolut nichts dem Zufall überlassen blieb. Aufgrund seiner bisherigen Erfolge war die neuerliche Teamzusammenstellung mit Hilfe seines Freundes Herbert Egger und den bewähr-

verlässlichen Betreuern Werner Planer, Robert Lechner und Hans Plasch keine allzu große Herausforderung. Sie bildeten den Kern von Wildpanners Betreuungsteam, wobei Luis im Laufe seiner Extremsportkarriere insgesamt an die 30 Betreuerinnen und Betreuer in den verschiedensten Funktionen zur Seite standen.

Unverzichtbarer Dienstgeber Bundesheer

Dieses Kapitel ist von zwei Seiten zu betrachten: die eine Seite bezieht sich auf die Heeresunteroffiziersakademie, die damalige Dienststelle Wildpanners, die andere auf das Bundesministerium für Landesverteidigung, dem gesamtverantwortlichen Arbeitgeber. Aufgrund des – zumindest im Großteil des ÖBH registrierten – Erfolges bei der EM, stand die vorgesetzte Abteilung im Ministerium unter der damaligen Leitung von Brigadier Forster den Anträgen für Wildpanners Sonderurlaube durchaus positiv gegenüber. Wildpanner hatte damals die Möglichkeit, zumindest einen kleinen Teil seiner Trainingseinheiten im Zuge der „täglichen Sportstunde“ zu absolvieren. Diese steht jedem Soldaten zur Verfügung, um seine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern oder zumindest zu erhalten. Die daraus resultierenden fünf Stunden pro Woche waren für das „Unternehmen Ultra-Triathlon“ natürlich bei weitem nicht ausreichend und eigneten sich bestenfalls für relativ kurze Trainings-

einheiten in den Bereichen Regeneration, Krafttraining, Funktionsgymnastik oder für die eine oder andere Schwimmereinheit, um beispielsweise an der Technik zu feilen. Beim Lauf- und Radtraining waren aufgrund der zur Verfügung stehenden Zeit im Dienst nur regenerative Trainingseinheiten möglich, weshalb die zeitintensiven und aufwendigeren Trainingseinheiten ausschließlich nach Dienst und vor allem an den Wochenenden absolviert werden mussten.

Aber selbst die Summe dieser Trainingszeiten reichte für die auf den weiteren Erfolg ausgerichteten Vorbereitungen nicht mehr aus. Aufgrund seiner individuell zwar sehr hohen aber natürlich auch begrenzten Belastbarkeit und der zeitlichen Doppelbelastung mit seiner beruflichen Tätigkeit stieß Luis bereits bei der Vorbereitung auf den Double-Ultra-Triathlon mehrfach an seine Grenzen und musste diese das eine oder andere Mal auch überschreiten, um die Voraussetzungen für eine Top-Platzierung zu gewährleisten. Wildpanner beantragte deshalb eine Entlastung vom täglichen Dienstbetrieb und eine zeitlich befristete Freistellung wenige Wochen vor der Weltmeisterschaft, um sich in der speziellen Vorbereitungsphase möglichst optimal darauf vorbereiten zu können. Als Optimum strebte er eine Dienstzuteilung zum Heeressportzentrum an, die allerdings nur zeitlich begrenzt möglich war, da er seine Tätigkeit als Sportoffizier an der Heeresunteroffiziersakademie nicht aufgeben konnte und wollte. Eine weitere Schwierigkeit entstand

Luis bei einer seiner beliebtesten Trainingseinheiten, dem Orientierungslauf.
Foto: Bundesheer



Das arabische Sprichwort: „Die Schakale heulen - und die Karawane zieht weiter!“ wurde zu einer prägenden Lebensweisheit.

durch die Auffassungsunterschiede über die Bedeutung des bevorstehenden Bewerbes zwischen ihm und seinen damals unmittelbaren Vorgesetzten.

„In dieser Phase waren leider auch einige Neider zur Stelle, die sich dazu berufen fühlten, diesen Konflikt anzufeuern. Für mich ist es nach wie vor unglaublich, wie rasch manche Menschen bereit sind, einem anderen zu schaden ohne selbst auch nur den geringsten Vorteil davon zu haben. Das bekam ich vor allem zu spüren, als ich 2006 als Doppelweltmeister über die zwei- und dreifache Ironman-Distanz an meine Dienststelle zurückkehrte. Im Gegensatz zu meinen anfänglichen Erfolgen wurde darüber mittlerweile in nahezu sämtlichen großen heimischen Tageszeitungen berichtet. Die damalige Akademieführung erwähnte meine Leistungen jedoch mit keinem Wort, obwohl es viele passende Möglichkeiten dazu gegeben hätte – beispielsweise bei der monatlichen Flaggenparade. Diese

nahezu beleidigende Ignoranz meiner Leistungen war, neben dem zweiten Platz bei der Wahl des Heeressportlers 2006, die größte sportliche Enttäuschung während meiner Dienstzeit. Noch weniger verständlich war und ist für mich die Argumentation, „dass das Bundesheer davon nichts hätte. Abgesehen von der steigenden und überaus positiven Berichterstattung über meine Erfolge und dem wiederholten Herausstreichen des Arbeitgebers Bundesheer als Garanten für Spitzenleistungen – welchen größeren Dienst könnte jemand seinem Arbeitgeber neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit wohl erweisen, als durch mehrfache WM-Titel im Spezialgebiet den Nachweis für seine fachliche und persönliche Fähig- und Fertigkeiten zu erbringen? Aufgrund der Erfahrungen aus dieser Zeit übernahm ich die folgenden zwei Lebensweisheiten: ‚Erwarte dir keinen Dank, denn sonst spürst du den Tritt nicht!‘ und das arabische Sprichwort ‚Die Schakale heu-

len – und die Karawane zieht weiter!‘ Beide Sprüche sind mir seither bereits mehrmals zur Seite gestanden.“

Völlig anders bewertete die vorgesetzte Dienststelle der Heeresunteroffiziersakademie im Ministerium die Situation. Der damalige Leiter, Brigadier Forster, beorderte Wildpanner kurzerhand nach Wien und ließ sich von ihm sowohl den aktuellen Sachverhalt als auch seine zukünftigen sportlichen Vorstellungen im Detail darstellen. Vor allem wollte er wissen, wie lange der beantragte „Ausnahmestandard“ noch andauern sollte. Selbst für Außenstehende ist nachvollziehbar, dass man eine Extremsportart derartigen Ausmaßes nur wenige Jahre auf höchstem Niveau ausüben kann, ohne seiner Gesundheit nachhaltig zu schaden – und diesen Endzeitpunkt wollte der Brigadier damals in Erfahrung bringen. Wildpanner konnte und wollte sich allerdings nicht festlegen, zu hoch war damals noch seine Motivation, nannte daher aber einen Zeithorizont von etwa drei Jahren – und diese Angabe sollte sich im Nachhinein auch als richtig herausstellen. Nach kurzer Beratung mit seinen engsten Stabsmitgliedern entschied Forster, dass das Bundesheer-Aushängeschild im Ausdauersport in weiterer Folge nach besten Kräften des Ressorts zu unterstützen sei. Im Zuge dessen gewährte er auch den beantragten Sonderurlaub in der Dauer von zwei Wochen zur unmittelbaren Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft im Triple-Ultra-Triathlon. „An meiner Dienststelle in Enns musste man diese Weisung nun wohl oder übel zur Kenntnis nehmen. Man ließ es mich allerdings bei jeder sich bietenden Gelegenheit spüren, dass man die Angelegenheit nach wie vor völlig anders sah als die Verantwortlichen im Ministerium.“

Sport in der Dienstzeit

Innerhalb des Bundesheeres wird der Sport „Körperausbildung“ genannt. Sport ist ein allgemeiner und breiter Begriff, „Körperausbildung“ bedeutet jedoch mehr. Hier geht es einerseits darum, die spezifische Fitness innerhalb einer Waffengattung für die Bewältigung von speziellen Aufgaben zu erlangen und andererseits die allgemeine Fitness für den „normalen“ Dienstbetrieb aufrecht zu erhalten. Als

Bei einer Heeresmeisterschaft im Biathlon in Hochfilzen.
Foto: Bundesheer



Major Luis Wildpanner als mehrfacher Sieger der Gästeklasse beim Zieleinlauf des Frauenfelder Waffenlaufes über 42,2 km.
Foto: Archiv Wildpanner

Berufssoldat hat Wildpanner den Vorteil, gemäß den beruflichen Vorgaben auch in der Dienstzeit Sport betreiben zu können. Der Sport ist aber keine Belohnung, sondern für jeden Soldaten eine dienstliche Verpflichtung, für die er mindestens drei, maximal jedoch acht Stunden pro Woche aufzuwenden hat. Ausnahmen gibt es nur, wenn dringende berufliche Verpflichtungen, wie Übungen oder zeitlich intensive Tätigkeiten durchzuführen sind, die eine Ausübung des Sports für eine oder mehrere Wochen verhindern. „Nicht zuletzt aufgrund meines Arbeitsplatzes als Sportoffizier an der Heeresunteroffiziersakademie habe ich es aber bis auf wenige Ausnahmen geschafft, den vorgesehenen Zeitrahmen des dienstlichen Sports auszuschöpfen. Für sehr zeitintensive spezielle Wettkampfvorbereitungen, wie für Welt- oder Europameisterschaften erforderlichen, habe ich Sonderurlaube beantragt, die – trotz aller Widerstände – in der Regel genehmigt wurden“, schildert Wildpanner die Vorteile, die er als Berufssoldat und Sportoffizier hatte.

Die Möglichkeit, die für manche Soldaten (aus seiner Sicht völlig unverständlich) eine lästige Pflicht ist, hatte aber nicht nur Vorteile. So gab es auch Stimmen – seltsamerweise sogar in seinem engeren dienstlichen Umfeld – die ihm unterstellten, dass er de facto Profisportler wäre und den ganzen Tag ohnehin nichts anderes zu tun hätte als zu trainieren. „Für diese haltlosen Unterstellungen gab es zwei Gründe: Unkenntnis und leider auch viel Neid. Das zeigt bereits die Tatsache, dass jedes Jahr hunderte Soldaten an diversen Lehrgängen der Heeresunteroffiziersakademie teilnehmen, woraus sich umfangreiche dienstliche Verpflichtungen ergeben, wie Unterrichte, Besprechungen, Prüfungen und zahlreiche andere damit im Zusammenhang stehende Aufgaben. Allein aus diesem Grund sind diese und ähnliche Aussagen ein leicht zu widerlegender Unsinn. Das ‚richtige Training‘ begann für mich immer erst nach Dienstschluss und fand vor allem an den Wochenenden statt. Anders wäre das zeitlich immens umfangreiche Training niemals möglich gewesen. Dass das Außenstehende anders sehen, mag ja noch nach-



vollziehbar sein, da sie keinen Einblick in meine dienstlichen Verpflichtungen haben und meine Tätigkeit mit der von Profis, wie den Leistungssportlern des Heeresportzentrums vergleichen. Bei Berufssoldaten ist dieses Halb- bzw. Unwissen aber unverständlich, da sie genau wissen müssten, wie hoch die zeitliche Belastung im Ausbildungsdienst ist – die zudem klar und nachvollziehbar im Curriculum des jeweiligen Lehrganges festgelegt ist. Früher habe ich mich oft sehr über solche Aussagen geärgert, aber die Lebensweisheit eines Freundes hat mir geholfen, diese negative Sichtweise für mich zurechtzurücken: ‚Mitleid bekommst du sofort – Neid

hingegen musst du dir hart erarbeiten!‘ Und diese Wahrheit habe ich mir im Laufe der Jahre leider immer wieder in mein Bewusstsein rufen müssen.“

In Wildpanners knapp 40jähriger Dienstzeit gab es zwei einschneidende Veränderungen des Dienstalltages, die wesentlich zur Steigerung seines körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens beigetragen haben: die Gleitzeit und das Projekt „Fit in den Dienst“. Durch die Einführung der Gleitzeit, die aber nicht immer und in allen Bereichen des Bundesheeres umsetzbar ist, wie bei Ausbildungen oder Lehrgängen mit fixen Dienstplänen, kann der Bedienstete einen Teil seiner Dienst-



Vor dem Start der 228 Längen im 50-m-Becken bei der Dreifach-Ironman-Weltmeisterschaft in Lensahn und während der Nacht auf der Rennmaschine über 540 km.
Foto: Bundesheer/Lechner

und Freizeit selbst bestimmen. Er muss nur während der Blockzeit (0900 – 1400 Uhr) anwesend sein und jedenfalls die Anzahl von 41 Wochenstunden (die festgelegte Arbeitszeit eines Berufssoldaten) leisten. „Leider gab es diese großartige Regelung früher noch nicht, denn das hätte mir ein weit effizienteres Training ermöglicht. Aber nicht nur das. Diese besondere Art der Zeitordnung berücksichtigt auch den sozialen Bereich, weshalb auf familiäre Bedürfnisse viel flexibler reagiert werden kann als bei feststehenden Arbeitszeiten. Beispielsweise lässt sich das Abholen oder Beaufsichtigen von Kindern deutlich einfacher organisieren.“

Triple-Ultra-Triathlon WM 2003

Die Triple-Ultra-Triathlon Weltmeisterschaft in Lensahn (Schleswig-Holstein; Deutschland) war die Neuauflage der WM in Kanada mit einer größeren Distanz. Dieser Umstand war sowohl den Titelanwärtern als auch den Kennern der Szene bereits im Vorfeld bewusst, nachdem klar war, dass Conraux und Wildpanner dort erneut aufeinandertreffen würden. Zum Unterschied und durch die Erfahrung der vorangegangenen Wettkämpfe waren neben seinem bewährten Kernteam dieses Mal auch ein Pressesprecher als Verantwortlicher für die Medien- und Pressearbeit sowie ein eigenes Foto-Team der Heeresbild- und Filmstelle des Bundesheeres mit dabei. Da mit Wildpanner der Favorit für diese Weltmeisterschaft aus

Österreich kam, wurde der Wettkampf im Vergleich zu den vorangegangenen Ultra-Bewerben medial deutlich stärker ins Rampenlicht gerückt. Für Luis, der zum ersten Mal über die dreifache Ironman-Distanz startete, war anfangs nicht klar, wie er mit diesem gestiegenen medialen Druck umgehen sollte. Aber ähnlich wie bei der WM in Kanada stieg der Erfolgsdruck zwar einerseits deutlich an, andererseits bewirkte das öffentliche Interesse einen Motivationszuwachs für den Sportoffizier aus Enns – und diesen wollte er nutzen.

Zunächst verlief auch dieser Wettkampf wie geplant und ähnelte in manchen Bereichen den vorangegangenen Bewerben. Luis lag nach erneut mäßiger Schwimmleistung mit über einer Stunde Rückstand auf den schnellsten Schwimmer – wenige Sekunden hinter der schnellsten Schwimmerin – im Mittelfeld. Danach radelte er sich – wie bei der Weltmeisterschaft in Kanada – bereits auf Platz zwei (wiederum) hinter den Deutschen Heiko Stoklossa. Dieses Mal jedoch mit einem doppelt so großen Rückstand, der knapp 40 Minuten betrug. Stoklossa, der bei der WM 2001 über diese Distanz hinter dem Franzosen Emmanuel Conraux Vizeweltmeister geworden war (2002 fand keine WM statt), machte mit seiner überragenden Schwimmzeit und der fulminanten Leistung auf dem Rad klar, dass er seine Stärken forciert hatte und als Lokalmatador hier unbedingt gewinnen wollte.

Aber auch Herbert Egger hatte im Vorfeld wieder einmal ganze Arbeit geleistet. Er konnte sich trotz heftiger Gegenargumentation des Veranstalters mit dem

Vorschlag durchsetzen, dass Wildpanner während des Radbewerbes von einem Betreuerfahrzeug begleitet werden durfte (der Bewerb fand damals auf einer nicht gesperrten Straße, inmitten des öffentlichen Verkehrs statt). Egger hatte dafür ein unschlagbares Argument. Die Begleitung sei die unabdingbare Voraussetzung für einen neuen Weltrekord über diese Distanz. Nach erbittertem Zweikampf mit Stoklossa – Conraux spielte trotz einiger, aufgrund des Fehlens seines Landsmannes Wolozin, eher harmlosen Attacken bis dahin nur eine untergeordnete Rolle – erreichte der Österreicher, wie bereits ein Jahr zuvor in Kanada, erneut hinter dem dieses Mal noch stärkeren Deutschen die Wechselzone vor dem abschließenden Lauf. Während der gesamten 540 km war Wildpanner nur ein einziges Mal vom Rad gestiegen, da er die losgelöste Startnummer am Rad erneut fixieren lassen musste.

Führungswechsel

Seit der WM in Kanada wusste Stoklossa, dass sein Konkurrent aus Österreich der deutlich bessere Läufer war – und so war es auch in Lensahn. In der Morgendämmerung des zweiten Wettkampftages kam es zu dem von beiden Seiten erwarteten Führungswechsel. Wildpanner lief nach knapp 24 Stunden Wettkampfdauer an dem Deutschen vorbei und setzte sich damit an die Spitze des Feldes. Nun stellte sich Luis vor allem eine Frage: Was ist mit Conraux? Das sollte sich bereits in den nächsten Runden klären, denn auch der Franzose hatte mittlerweile deutlich aufgeholt und lief – wie Wildpanner wenige Minuten zuvor – bald an Stoklossa vorbei. Es stellte sich heraus, dass Conraux auch dieses Mal schneller lief als Luis. Nach den letzten beiden Aufeinandertreffen, die der Österreicher jedes Mal für sich entscheiden konnte, stand einmal mehr fest, dass der Franzose alles geben würde, um sich den Titel erneut zu holen.

Conraux hatte beim Wechsel vom Rad in die Laufschuhe jedoch ungewöhnlich lange gebraucht. Wie sich in einem persönlichen Gespräch nach dem Wettkampf herausstellte, hatte er sich wegen des für



Auf den letzten Kilometern des Rennens jagte mir bei jedem Schritt ein Stromstoß durch die Beine.

ihn ungewöhnlich hohen Radtempo derart verausgabte, dass er vor dem Laufen eine halbstündige Regenerationspause in der Wechselzone einlegen musste. Dadurch hatte Wildpanner bereits einen komfortablen Vorsprung von etwas mehr als vier Laufrunden. Und diese waren – im Gegensatz zu Kanada – tatsächlich eine Rundstrecke mit einer Länge von knapp zwei Kilometern. Der Franzose sah Luis somit jeweils nur kurz von hinten, unmittelbar bevor er an ihm vorbeilaufen konnte. Das war für beide ein entscheidender Unterschied zu dem Laufbewerb in Kanada, wo sie sich alle paar Minuten vor allem von vorne begegneten und ihre Renntaktik viel öfter aufeinander abstimmen konnten (Conraux) bzw. mussten (Wildpanner).

Taktische Geplänkel

Wie bereits in Kanada reduzierte der Franzose kontinuierlich den Abstand auf seinen härtesten Gegner, sobald er auf der Laufstrecke war. Der Abstand zwischen den beiden war dieses Mal aber deutlich größer als ein Jahr zuvor und betrug zu Beginn des Laufbewerbes etwa 8 Kilometer. Aber nun galt es drei statt „nur“ zwei Marathons zu laufen. In der Realität des Wettkampfes bedeutete das, dass sich Wildpanner nicht „nur“ 84,4 km lang wehren musste, sondern 126,6 km – nach mittlerweile bereits mehr als 20 Stunden intensiver Vorbelastung. Er wusste dieses Mal jedoch, was auf ihn zukommen würde, wenn er den Franzosen „an den Fersen“ hatte. Deshalb war er sowohl körperlich als auch mental auf das zu erwartende Laufduell mit Conraux vorbereitet. Zu diesem Zweck hatte er auch exakt auf diese Situation abgestimmte Trainingseinheiten in der speziellen Wettkampf-Vorbereitungsphase absolviert.

Eines dieser „Schlüsseltrainingseinheiten“ sah wie folgt aus: 10 km einlaufen in 4 min/km (ohne Pause), danach 20 mal

je einen Kilometer in 3:30 min/km mit einer Trabpause bis der Puls auf 120 fiel, abschließend 15 km mit 5min/km „auslaufen“. Dieses hoch belastende und speziell auf eine hohe Durchschnittsgeschwindigkeit auf lange Distanzen zugeschnittene Lauftraining kam Luis nun zu Gute. Denn obwohl ihn Conraux vor allem am Beginn erneut mit deutlich höherer Geschwindigkeit überholte, hängte sich Wildpanner bei jedem Überholvorgang für einige Runden an den Franzosen und lief dabei mit einem Schnitt knapp unter 4 min/km hinter ihm her. Jeder Ausdauersportler weiß, wie hoch dieses Tempo ist und damit sehr unwahrscheinlich einen Lauf dieser Länge durchzustehen. Das wusste auch sein Betreuersteam. Dieses sah es nun als seine Aufgabe, Luis händeringend davon zu überzeugen langsamer zu laufen und den Franzosen ziehen zu lassen.

Da dieses taktische Geplänkel bereits begann, unmittelbar nachdem Conraux in den Laufbewerb eingestiegen war, musste Wildpanner mehr als 100 Kilometer lang zusehen, wie sein Vorsprung von Runde zu Runde zusammenschmolz, obwohl ihn die „gewohnte“ Aufholjagd zu Heiko Stoklossa zunächst sehr motiviert hatte. „Ich durfte mir nicht den geringsten Fehler erlauben, weder durch körperliche Überanstrengung und schon gar nicht durch die hohe mentale Belastung aufgrund des großen Leistungsdrucks, den mir der Franzose versuchte aufzuzwingen. Deshalb musste ich mein Tempo gleichmäßig und so hoch als möglich halten, aber gleichzeitig auch taktisch klug, vernünftig und vor allem gelassen weiterlaufen.“

„Super, Luis! Du hast es bald geschafft! Soeben hast du den letzten Halbmarathon begonnen. Gemäß unserer aktuellen Hochrechnung solltest du in spätestens 2 Stunden im Ziel sein!“, rief Herbert Egger seinem Freund Luis zu, um ihn für die restlichen Kilometer vor dem erlösenden Zieleinlauf zu motivieren. Wildpanner lief jeden der drei Marathons unter 4 Stunden, den ersten sogar in 3:30. Doch nun

machte ihm das exzessive Lauftempo, das ihm der Franzose im ersten Drittel des Laufbewerbes aufgezwungen hatte, immer mehr zu schaffen. Seine Beine wurden schwer wie Blei und wie ein Jahr zuvor in Kanada hatte er auch jetzt bei jedem Bodenkontakt wieder das Gefühl, als würde ihm eine unbekannte Macht permanent Stromschläge durch die erschöpfte Beinmuskulatur jagen.

Die Vorstellung, diese Schmerzen noch weitere zwei Stunden ertragen zu müssen, war wie ein „Schlag ins Gesicht“ und in dem Moment für ihn mental kaum auszuhalten. Luis musste seine gesamte körperliche und mentale Stärke einsetzen, um „einfach nur weiterzulaufen“. Zu diesem Zeitpunkt war wieder einmal sein Team von entscheidender Bedeutung, um ihn auf der Strecke zu halten. Mit unermüdlichen Anfeuerungsrufen und motivierenden Informationen über den offensichtlich noch übleren körperlichen Zustand des Franzosen schafften sie es, ihn über die restliche Laufstrecke ins Ziel zu pushen und gleichzeitig so zu motivieren, dass er bis zum Schluss das vorgegebene Tempo halten konnte. Luis wusste zwar schon Stunden vor dem Zieleinlauf, dass ihm Conraux dieses Mal nur durch einen unerwarteten Leistungseinbruch gefährlich werden konnte – zu groß war bereits sein Rückstand. Er konnte es sich sogar leisten, zweimal von dem Franzosen überrundet zu werden, ohne dass sein bevorstehender Erfolg dadurch jedoch jemals ernsthaft in Gefahr gewesen wäre. Dennoch war der Ausgang des Rennens bis zuletzt ungewiss, da auch Luis nicht vor einem Krampf, einer Verletzung oder einem plötzlichen Schwächeanfall gefeit war.

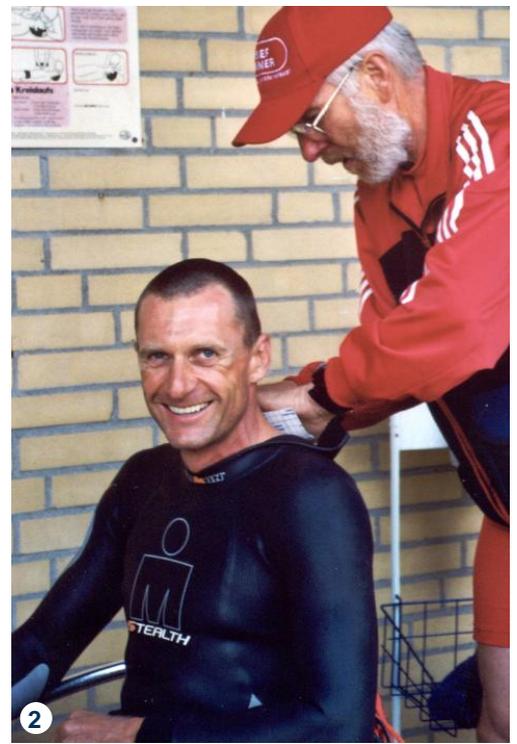
Das Ziel - eine Erlösung

Die letzte Runde des Rennens mussten die Teilnehmer gegen die vorgegebene Laufrichtung absolvieren, damit sowohl die Konkurrenten als auch die Zuschauer wussten, dass es für den betreffenden Athleten nur noch wenige Meter bis zum erlösenden Zieleinlauf waren. Wildpanner wollte sich dieses Mal seinerseits mit einer freundlichen Geste bei seinem härtesten Gegner für dessen unübertreffliche Kampfmentalität und vorbildliche Fairness bedanken. Conraux hatte sich durch seine extreme Leistungsbereitschaft aber offensichtlich derart überfordert, dass er beim letzten Aufeinandertreffen vor dem Zieleinlauf des neuen Weltmeisters be-

- 1 Gute Laune und Zuversicht vor dem Start in Lensahn.
- 2 Das Eincremen mit Vaseline soll die Reibstellen des Neopren-Anzuges vor Scheuerwunden durch den Klettverschluss schützen.
- 3 Letzte Konzentration vor dem Start des Schwimmbewerbs auf Bahn 1 über 11,4 km ...
- 4 ... und währenddessen.
Fotos: Werner Planer
- 5 Hans Plasch hilft Luis nach vier Stunden und 228 Längen im 50-m-Becken aus dem Neopren-Anzug.
- 6 Beginn der Aufholjagd auf dem Rad über 540 km.
Fotos: HBF/Lechner



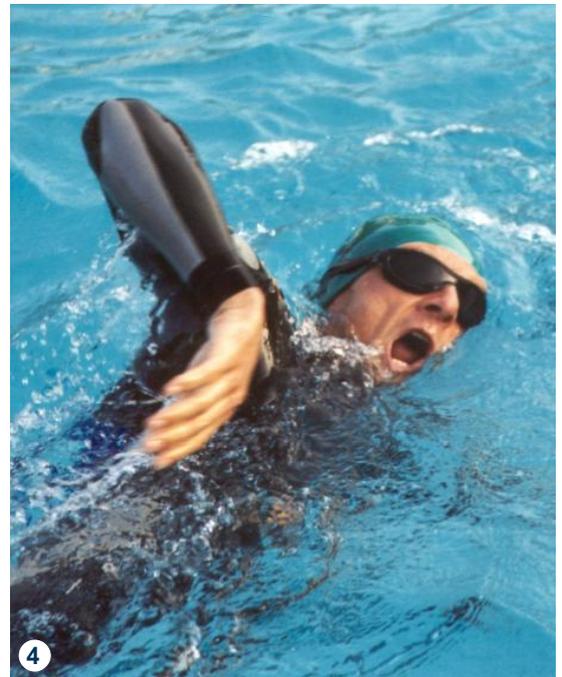
1



2



3



4



5



6



1



2

- 1 Auf dem Rennrad vor dem Betreuerbereich (dieses Foto wurde für die Titelseite des ÖHSV im Sommer 2003 verwendet).
- 2/3 Auf der Landstraße bei einer der unzähligen Radrunden.
- 4 Die permanente Betreuung des Teams mit einem eigenen Fahrzeug war eine Voraussetzung für den Sieg mit Weltrekord.
- 5 Eine der beiden 180°-Wenden.
- 6/7 Robert und Herbert nehmen Luis nach der „Radfahrt“ in Empfang und schicken in bereits wenige Minuten später auf die Laufstrecke.
- 8 – Die dreifache Marathondistanz über 126,6
12 km wurde trotz der permanenten und professionellen Betreuung durch Herbert, Christine und Werner zu einem der härtesten Läufe seiner sportlichen Karriere.
Fotos: HBF/Lechner



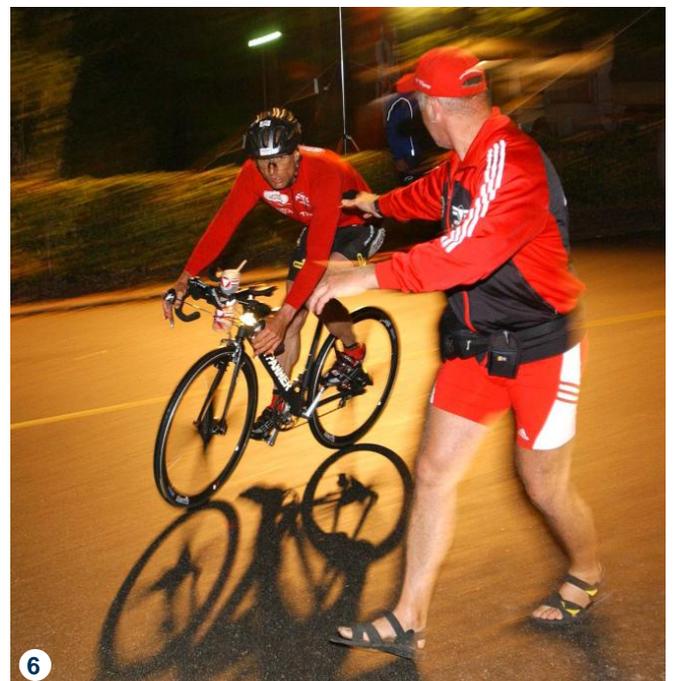
3



4



5



6





- 1 Herbert Egger reicht Luis die Österreich-Fahne wenige Meter vor dem Zieleinlauf.
- 2 Freude über den hart erkämpften Weltmeisterstitel im Dreifach-Ironman.
- 3 Luis wird als Sieger auf das Podest gerufen.
- 4 Weltmeister mit Weltrekord!
- 5 Gratulation zum Sieg vom Veranstalter des Rennens, Wolfgang Kulow.
- 6 Siegerfoto mit Emmanuel Conraux (li.) und Heiko Stocklossa (re.)
Fotos: HBF/Lechner



reits so schwer gezeichnet und mit sich selbst beschäftigt war, dass er Luis nicht mehr wahrnehmen konnte als dieser an ihm vorbeilief. Der Franzose hatte sich so sehr verausgabt, dass er nach dem Zieleinlauf sogar ärztlich versorgt werden musste und erst Stunden später wieder einigermaßen ansprechbar war.

Nach 11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren und 126,6 km Laufen gewann Wildpanner letztendlich mit 20 Minuten Vorsprung auf Emmanuel Conraux seinen ersten und von ihm heiß ersehnten Weltmeistertitel über die dreifache Ironman Distanz. „20 Minuten sind allerdings ein sehr knapper Vorsprung, wenn man erstens die unglaublichen Distanzen der einzelnen Teilbewerbe und zweitens die möglichen Verzögerungen durch einen Muskelkrampf oder einen Schwächeanfall bedenkt – und so etwas wird umso wahrscheinlicher, je länger ein Wettkampf dauert und je schwächer jeder der Teilnehmer dadurch wird. Im Nachhinein betrachtet war das Rennen in Lensahn zwar nicht vergleichbar mit den mentalen ‚Höllqualen‘, die ich in Québec erlebte. Allerdings musste ich auch diesmal meine allerletzten Reserven mobilisieren und durfte keinerlei Schwäche zeigen, sonst hätte der Franzose früher oder später die Führung übernehmen und gewinnen können.“

Weltmeister mit Weltrekord

In Lensahn gewann Wildpanner nicht nur seinen zweiten Weltmeistertitel, er stellte – bereits zum zweiten Mal innerhalb von zwei Jahren – auch hier einen neuen Weltrekord auf. 31 Stunden und 47 Minuten benötigte er für diese unglaublichen Distanzen. Das war um 1:07 Stunden schneller als die bisherige Weltbestleistung, die sieben Jahre lang – ebenfalls von einem Soldaten des Österreichischen Bundesheeres, Vizeleutnant Gerhard Weber aus Langenlebarn – gehalten wurde. Neben seiner neuerlich beeindruckenden körperlichen und mentalen Stärke hatte Luis diesen Sieg mit Weltrekord, neben seinem gesamten Betreuungsteam unter der bewährten Führung von Herbert Egger, vor allem zwei Personen zu verdanken: Emmanuel Conraux und Robert Lechner.

„Ohne den permanenten Druck von Conraux – er lief die ersten Kilometer des Laufbewerbes in einer Geschwindigkeit von etwa 4 min/km, das ergibt bei einem 10-Kilometer-Straßenlauf eine Gesamtzeit von 40 Minuten und damit eine Traumzeit

Ohne den Druck von Conraux wäre der Weltrekord in dieser Dimension nicht möglich gewesen.

für die meisten ambitionierten Hobbyläufer über diese Distanz – hätte ich den Weltrekord vermutlich nicht mit dieser überlegenen Zeit von unter 32 Stunden über die dreifache Ironman-Distanz geschafft. Das zeigt auch der Umstand, dass dieser Rekord erst Ende Juli 2018, ebenfalls in Lensahn, gebrochen werden konnte. Somit hat es 15 Jahre gedauert, bis jemand diese Distanz schneller bewältigen konnte als mein französischer Rivale und ich im Jahr 2003. Das zeigt auch, was im Sport – aber auch in anderen Lebensbereichen – möglich ist, wenn zwei annähernd gleich starke Athleten um den Sieg kämpfen und sich im fairen Duell zu gegenseitigen Höchstleistungen antreiben.“

Als wesentliche Unterstützung, um dem steten Druck standzuhalten und seinen Vorsprung ins Ziel zu retten, wurde Robert Lechner bereits zum dritten Mal zur Schlüsselperson des Erfolges. „Robert ist nicht nur ein Computerspezialist, er war wegen seiner verlässlichen und kontinuierlichen Informationen auch hier mein Ass im Ärmel beim Kampf gegen Conraux.“ Wie bereits bei seinen beiden Triumphen davor, informierte er Wildpanner in jeder Runde über seinen Vorsprung und mit welchem Abstand er voraussichtlich gewinnen würde, falls nichts Unerwartetes dazwischenkommt. „Ab dem Zeitpunkt, an dem ich unter Druck geriet, war Robert zur Stelle. Es war beinahe unheimlich, wie genau er den Ausgang eines Rennens voraussagen konnte und – Gott sei Dank – hatte er immer Recht!“ Neben den Zahlen, Daten und Fakten war Lechner auch eine wesentliche mentale Stütze für Luis. Schließlich aber lief der Österreicher aufgrund der totalen Erschöpfung des Franzosen in Lensahn schneller als er, was nach einer Renndauer von bereits mehr als 20 Stunden eine gewaltige psychische Belastung war. Denn: „Abgerechnet wird immer erst am Schluss!“

Mit dem Sieg in Lensahn konnte Wildpanner an die Form und vor allem

an die Erfolge des Vorjahres nicht nur anschließen, sondern wegen der noch längeren und damit anspruchsvolleren Distanzen sogar noch „einen draufsetzen“. Doch es blieb nicht nur bei der Goldmedaille und der Gewissheit, der weltweit Beste in seinem Sport zu sein. Im Vergleich zu seinen vorangegangenen Bewerben gab es für ihn, neben einer wesentlich größeren medialen Wertschätzung durch eine Vielzahl ausführlicher Berichte, zwei weitere große Auszeichnungen: Der damalige Bundesminister für Landesverteidigung, Günther Platter, gratulierte ihm persönlich zu seinem Sieg und nach 2002 wurde er nun auch im Jahr 2003 vom Österreichischen Heeressportverbandes zum Sportler des Jahres gewählt.

Vereitelte Titelverteidigung

Obwohl Wildpanner 2003 in Topform war und ihm mit der Wahl zum Heeressportler des Jahres erneut eine besondere Ehre zuteilwurde, brachte dieses Jahr auch seine erste Niederlage bei einem Ultra-Triathlon. Ort dieser „sportlichen Tragödie“ war die Double-Ironman-Weltmeisterschaft in Panevėžys (Litauen). Dort wollte Luis seinen Weltmeistertitel im Double-Ultra-Triathlon von Kanada verteidigen und galt dort als kurz zuvor gekürter Weltmeister und Weltrekordinhaber über die dreifache Ironman-Distanz von Lensahn/Deutschland als Topfavorit.

Nach gewohnt mäßiger Leistung beim anfänglichen Schwimmbewerb musste sich Luis einer riskanten und folgenreichen Entscheidung des Veranstalters beugen: dieser beschloss, den gesamten Wettkampf erstmalig mit einer rein elektronischen Zeitnehmung durchzuführen und schickte die Athleten ohne zusätzliche Startnummern auf die Radstrecke. Aus Sicht des österreichischen Teams war das grob fahrlässig, da das Rennen vor allem auch in den Nachtstunden

Der verletzungsbedingte Rennabbruch in Litauen war eine große Enttäuschung für Luis und sein Team.

stattfand und noch dazu schwere Gewitter vorhergesagt waren. So war es dann auch. Die meisten Athleten standen in der Nacht erst am Anfang des Radbewerbes und hatten – je nach Platzierung – bestenfalls etwa 100 km zurückgelegt. Als sie durch den plötzlich einsetzenden eiskalten Gewitterregen völlig durchnässt wurden, musste inmitten der zahlreichen Bekleidungswechsel zu allem Überduss auch noch das Rennen kurzzeitig unterbrochen werden, da die elektronische Zeitnehmung einem Blitzschlag zum Opfer gefallen war.

Nachdem die Startnummern, nun erst besorgt werden mussten, verging eine ganze Weile. Danach ging das Chaos weiter, da die Rundenzähler – die erst organisiert und vom Veranstalter in den Rennverlauf eingewiesen werden mussten

– innerhalb kürzester Zeit völlig den Überblick über die korrekten Platzierungen der Athleten verloren hatten. Das ist bei einem Bewerb, bei dem sich 50 Teilnehmer entlang einer etwa 2 km langen Radrunde mitten in der Nacht ständig duellieren und wegen dem strömenden Regen teilweise schon mehrfach die Bekleidung gewechselt hatten und pausenlos an dem völlig überforderten Zeitmessungsteam vorbeirasteten, nicht überraschend.

Luis, der einmal mehr im heftigen Abwehrkampf mit den Franzosen stand, befand sich nach einer wie gewohnt mäßigen Schwimmleistung, inmitten einer Aufholjagd auf den Führenden Pascal Pich. Da der Franzose ein sehr guter Schwimmer war und dessen Spezialdisziplin bereits hinter ihm lag, war es nur noch eine Frage der Zeit, bis Wildpanner die Spitze des Feldes übernehmen würde. Aber dieses Mal stand das Rennen unter einem schlechten Stern und der Ausfall der elektronischen Zeitnehmung sollte erst der Anfang sein. Obwohl er sich bereits in der gleichen Radrunde mit Pich befand und er ihn schon beinahe „riechen“ konnte, brüllten ihm seine Betreuer völlig unerwartet zu: „Luigi, du musst noch drei Runden weiterfahren. Der Veranstalter hat uns das soeben mitgeteilt. Sei froh, dass du so weit vorne bist, die hinter dir Platzierten steigen noch schlechter aus. Bei der Zeitnehmung herrscht völliges Chaos!“

Damit war genau jene Situation eingetreten, vor der sich Luis immer gefürchtet hatte und die er trotz exakter Planung und klarer Aufgabenzuordnung innerhalb seines Betreuerenteams nicht verhindern konnte. Daher wollte und konnte er diese Entscheidung unter keinen Umständen

zur Kenntnis nehmen. „Während des laufenden Wettkampfes herrschte ich jedes Mitglied meines Teams an, das mir in die Quere kam, dem Veranstalter die von meinem Team exakt geführte Liste meiner Radrunden unter die Nase zu halten. Auf dieser war nicht nur die genaue Rundenanzahl, sondern auch die dazugehörigen Rundenzeiten ersichtlich und somit meine Gesamtrundenanzahl eindeutig nachvollziehbar. Die Rennleitung nahm unsere Aufzeichnungen trotz aller noch so überzeugender Erklärungsversuche nicht zur Kenntnis. Reinhard Lechner, der Bruder von Robert, tat mir zu diesem Zeitpunkt aufrichtig leid. Stundenlang kauerte er einsam und verlassen im strömenden Regen unter seinem Regenschutz direkt neben der Straße, zählte unbeirrt die Anzahl meiner Runden und stoppte die dazugehörigen Zwischenzeiten. Es war für alle mehr als frustrierend, dass dieser Aufwand nun völlig umsonst gewesen sein sollte.“ Aber nur wenige Stunden später, beim abschließenden Laufbewerb, sollte es noch schlimmer kommen: „Bereits nach wenigen Kilometern des abschließenden Doppelmarathons wurde meine Muskelverletzung in meiner linken Wade wieder akut. Dieses Mal musste ich das Rennen, das bis kurz vor fünf Uhr Früh trotz der Querelen mit der Rennleitung grundsätzlich nach Plan verlief, bereits nach dem ersten Halbmarathon beenden. Das war mein erster verletzungsbedingter Abbruch bei einem Ultra-Triathlon und eine riesige Enttäuschung.“

Die muskulären Probleme in der linken Wade begannen wenige Wochen zuvor im Sommer 2003 während einer der letzten lockeren Läufe zur unmittelbaren Vorbereitung für die WM über die doppelte Ironman-Distanz. In weiterer Folge griff das Problem auch auf die rechte Wade über, womit letztendlich beide Beine gleichermaßen betroffen waren. Eigenartigerweise traten die Probleme aber nie an beiden Waden gleichzeitig und auch nie an der gleichen Stelle auf. Einmal war der obere, dann der untere, ein anderes Mal der innere und dann wieder der äußere Anteil der Muskulatur betroffen. Und auch das Schmerzbild war jedes Mal völlig anders. Einmal traten die Schmerzen langsam und eher dumpf auf, das andere Mal hingegen setzten sie spitz und ohne Vorwarnung ein. Das ging so weit, dass Wildpanner bei seiner letzten Teilnahme am Staffelmara-thon von Wien nach Budapest wegen der hohen muskulären Belastung bereits nach wenigen Kilometern nach dem plötzlichen



Vor dem Start des Schwimmbewerbes zur Weltmeisterschaft über die doppelte Ironman-Distanz in Litauen.
Foto: Werner Planer



Herbert Egger begleitet Luis, der bereits mit starken Wadenschmerzen kämpft.

Nach dem Ausfall der elektronischen Zeitnehmung montiert das gesamte Team die Startnummern.

Nach der verletzungsbedingten Aufgabe kauert Luis unter einer Decke und verfolgt frustriert das Rennen, während ihn Christine Aigner zu trösten versucht.
Fotos: Werner Planer



Auftreten dieser Beschwerden sogar ohne Vorwarnung stürzte.

Nur fünf Wochen vor dem Rennen in Litauen errang Wildpanner in Lensahn den WM-Titel über die dreifache Ironman-Distanz und stellte dabei einen Fabelweltrekord auf. Der Sieg dieser Weltmeisterschaft in Litauen blieb dem Topfavoriten aus Österreich jedoch aufgrund dieser Verletzung verwehrt. Überraschungssieger dieses Rennens und somit Weltmeister über die Double-Ironman-Distanz 2003 wurde der Franzose Pascal Jolly mit einer Endzeit von 23 Stunden, 12 Minuten und 40 Sekunden. Jolly, der spätestens seit der WM in Deutschland über Wildpanners Leistungsstärke und dessen Favoritenrolle genauestens Bescheid wusste, versuchte ihn fairerweise mehrfach dazu zu bewegen, das Rennen fortzusetzen. Doch Luis war dieses Mal dazu verdammt, den weiteren Rennverlauf in Decken eingehüllt von seinem Versorgungszelt aus zu verfolgen. Erst vor wenigen Wochen hatte er die Weltmeisterschaft über die dreifache Ironman-Distanz mit einem Vorsprung

von über fünf Stunden auf den Franzosen gewonnen. Völlig unerwartet musste er sich nun verletzungsbedingt erstmals geschlagen geben.

Sportliche „Ultra“-Challenge

Ultra-Bewerbe sind Wettkämpfe, die eine längere Streckenführung aufweisen als die klassischen Langdistanzbewerbe der jeweiligen Disziplin. Beispielsweise ist die längste klassische Laufdistanz der Marathon, bei dem 42,2 Kilometer gelaufen werden. Alles darüber hinaus fällt in die Kategorie der Ultra-Läufe, egal, ob da-

bei eine Strecke von 50, 100 oder mehr Kilometer zurückzulegen ist. Die längste klassische Triathlon-Distanz ist der sportinteressierten Allgemeinheit als „Ironman“ bekannt, offiziell wird sie jedoch als Langdistanz bezeichnet. Da „Ironman“ ein geschützter Markenname ist, darf diese Bezeichnung jedoch nur von Triathlon-Veranstaltungen verwendet werden, die dafür auch Gebühren an den Lizenzinhaber zahlen. Aus diesem Grund sind die Startgebühren für eine Teilnahme an einem „Ironman“ empfindlich teurer als für eine Teilnahme an einem „normalen“ Langdistanz-Wettkampf.

Aber neben dem Namen gibt es einen weiteren – speziell für Profisportler – sehr



bedeutenden Unterschied. Bei jeder offiziellen Ironman-Veranstaltung hat eine geringe Anzahl von Teilnehmern jeder Altersklasse die Möglichkeit, sich durch besondere Leistungen für den „Triathlon-Olymp“ zu qualifizieren: der „offiziellen“ und weltberühmten Ironman-Weltmeisterschaft, die jedes Jahr im Oktober in Hawaii ausgetragen wird. Wie bereits erwähnt sind dabei 3,8 km zu schwimmen, 180 km mit dem Rad zu fahren und abschließend 42,2 km zu laufen. Alle Distanzen, die länger sind, fallen unter den Begriff des Ultra-Triathlon, der vor allem als Double- (zweifach), Triple- (dreifach), Quintuple- (fünffach) oder sogar als Deca- (zehnfach) Ultra-Triathlon durchgeführt wird.

Ultra-Triathlons sind wegen der für „normale Sportler“ kaum vorstellbaren Distanzen keine Massenveranstaltungen wie Ironman-Wettkämpfe oder Marathonläufe, von denen es jährlich hunderte Events mit tausenden bis weit über zehntausend Starter (vor allem bei den großen Städte-Marathons) gibt. So wurden im Jahr 2019 nur neun solcher Ultra-Bewerbe unter der Sporthoheit der International Ultra Triathlon Association (I.U.T.A.), dem Ultra-Triathlon-Weltverband, ausgetragen. Die Anzahl der Starter beträgt dabei je nach Länge des Bewerbes zwischen 20 und 50 Teilnehmer, wobei etwa 30 die Regel sind. Eine Besonderheit bei de facto allen Ultra-Triathlons ist, dass sie auf relativ kurzen Runden absolviert werden. Ein Beispiel dafür ist der aktuelle österreichische I.U.T.A.-Ultra-Triathlon in Bad Blumau, der 2019 über die doppelte, dreifache und fünffache Ironman-Distanz ausgetragen wurde und bei dem insgesamt 79 Athleten am Start waren. Bei diesem Wettkampf fand das Schwimmen in einem 25-m-Becken, das Radfahren auf einer 2,7-km-Runde und das Laufen auf einer 2,94-km-Bahn statt. Auch wenn manchmal in einem 50-m-Becken oder in einem See geschwommen oder auf einer etwa 10 Kilometer langen Strecke geradelt wird, unterscheiden sich die Rundenlängen bei diesen Bewerben nur unwesentlich voneinander.

„Die kurzen Runden bei den Ultra-Bewerben haben vor allem praktische Ursa-

Die kurzen Runden bei den Ultra-Triathlons ermöglichen eine einfachere Betreuung und einen rascheren Informationsaustausch über das Renngeschehen.
Foto: Werner Planer

chen, die in der einfacheren Organisation der Bewerbe liegen. Für einen Veranstalter ist es wesentlich leichter eine zwei Kilometer Laufrunde oder eine 10-km-Radrunde für die Dauer des Wettkampfes zu sperren und zu überwachen, als beispielsweise eine 90-km-Runde. Vor allem kann dadurch die Sicherheit der Teilnehmer wesentlich besser gewährleistet und die Kosten und Anzahl des Personals der Veranstaltung auf ein vertretbares Niveau gesenkt werden. Schließlich ist aber auch bei Unfällen oder anderen Einsätzen auf einer kurzen Strecke die Hilfe wesentlich rascher vor Ort und die Rettungskette lässt sich deutlich einfacher organisieren.“ Zusätzlich ist eine behördliche Genehmigung der Rennen leichter zu erwirken, da eine kurze Strecke – die je nach Länge der Veranstaltung auch mehrere Tage benötigt wird – leichter für den öffentlichen Verkehr zu sperren ist.

„Für Wettkämpfer sind die kurzen Runden nur auf den ersten Blick ein Nachteil, da man bei kurzen Runden wesentlich öfter und leichter versorgt, betreut und informiert werden kann. Bei einer (theoretischen) Runde von 360 km beim Radfahren wäre das – ausgenommen durch ein Begleitfahrzeug – de facto unmöglich.“ Dennoch waren diese auch für Wildpanner, speziell am Anfang seiner Ultra-Triathlon-Karriere, ungewohnt und lästig. „Besonders bei meinem zweiten Ultra-Bewerb im Zuge der WM in Kanada, bei dem ich mich mit Conraux über Stunden hinweg um jeden Laufmeter duellieren musste, empfand ich das vor allem mental äußerst unangenehm und belastend. Ich bin davon überzeugt, dass ich auf einer normalen Strecke ohne Sichtkontakt mit einem deutlicheren Vorsprung und vor allem wesentlich einfacher gewonnen hätte. Schließlich hätte Conraux nie so genau gewusst, um wieviel langsamer ich laufe als er und wäre bei weitem nicht so motiviert gewesen, um aufzuholen. Er hätte mich ja auch während des gesamten Laufbewerbes nie gesehen, da die Laufdistanz bei einem Tempo um die 4min/km und einem Vorsprung von sieben Minuten ja immerhin knapp zwei Kilometer beträgt.“ Und dennoch brachten die kurzen Strecken auch einen bisher unerwähnten und nicht zu unterschätzenden Vorteil, denn „die Bewerbe waren dadurch kurzweiliger, da ich meine Konkurrenten ständig beobachten konnte und durch das bunte Treiben neben der Rennstrecke immer wieder auch ein wenig Ablenkung fand.“

Aufgrund der extremen Distanzen sind Ultrabewerbe keine Großveranstaltungen.

Aufwendungen und Kosten

Die Kosten für die Teilnahme an einem Ultra-Triathlon sind nicht einfach zu beziffern. Wie bei fast allen Sportdisziplinen kommt es darauf an, ab wann man zu rechnen beginnt und welche Posten man in die Rechnung miteinbezieht. Theoretisch könnte man für einen Weltmeistertitel vom ersten Sportkurs, den die Eltern bezahlt haben, bis zum Verdienstentgang, weil man sich auf den Sport und nicht so sehr auf die berufliche Karriere konzentriert hat, beinahe alle Ausgaben ein- oder hochrechnen. Wenn man lediglich die reinen Kosten des Wettkampfes (exklusive dem Material), von der Anreise bis zur Ankunft näher betrachtet, dann sind im Ultra-Triathlon vor allem zwei Kategorien zu unterscheiden: nationale und internationale Wettkämpfe – und dabei vor allem jene, die in Übersee stattfinden.

Bei nationalen Wettkämpfen kommt man mit einem oder zwei Kleinbussen

durch, für die man im schlimmsten Fall je ein bis zwei Tankfüllungen benötigt. Es reicht auch aus, ein paar Zimmer für ein verlängertes Wochenende zu buchen und sich über den nächsten Supermarkt zu verpflegen oder am Abend vor bzw. nach dem Wettkampf in ein angemessenes Lokal zu gehen. Dazu kommen noch die Startgelder, die zwischen 500 und 1.000 Euro betragen und gegebenenfalls eine Tageslizenz sowie weitere Kleinigkeiten. Mit einem reinen Wettkampfbudget von 1.500 bis 2.000 Euro lässt sich so ein Bewerber für den Athleten und ein überschaubares Team ohne weiteres finanzieren.

Wenn man allerdings an Wettkämpfen im Ausland teilnimmt, die man nicht mehr mit dem Kleinbus erreichen kann, sieht die Situation völlig anders aus. Sobald man in den Flieger steigt, explodieren die Kosten. So kostete der Hin- und Rückflug nach Kanada im Jahr 2002 pro Person etwa 1 500 Euro und die Aufenthaltsdauer verlängerte sich aufgrund der

Distanzen im Triathlon (in Kilometer)

„Klassischer“ Triathlon	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Sprint	0,75	20	5
Olympisch	1,5	40	10
Mitteldistanz	1,9	90	21,1
Langdistanz	3,8	180	42,2
Ultra-Triathlon	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Double	7,6	360	84,4
Triple	11,4	540	126,6
Quintuple	19	900	211
Deca	38	1 800	422

Anmerkungen:

Bei allen Bewerben dieser Kategorien können die Distanzen abweichen und es gibt auch Triathlons, die sich nicht an diesen Vorgaben orientieren. Die Langdistanz (oft nach der gleichnamigen Marke „Ironman“ bezeichnet) wird manchmal ebenfalls als Ultra-Triathlon bezeichnet, von dem es mittlerweile sogar Wettkämpfe über die 20fache Distanz gibt.



beiden Flugtage und der erforderlichen Akklimation vor Ort auf mindestens eine Woche, was inklusive Verpflegung nicht unter 500 Euro/Person möglich ist. Der Transport von zwei Rädern einschließlich der erforderlichen Ersatzteile, von Fahrradreifen über mehrere Laufräder bis hin zur vom Training gewohnten Zusatzverpflegung, kostete zusätzlich an die 1 000 Euro. Das ergab damals eine Gesamtsumme von zumindest 11.000 Euro für die Teilnahme der fünfköpfigen Mannschaft an einem Übersee-Wettkampf. Realistischer ist jedoch eine Summe von etwa 15.000 Euro, da man wahrscheinlich nicht die billigste Absteige wählen wird und auch nicht nur von Kaltverpflegung und Dosen leben möchte. Darüber hinaus möchte sich so mancher Athlet nach dem Wettkampf mit seinen Betreuern noch ein paar Urlaubstage im Veranstalterland gönnen, in das man auch nicht alle Tage kommt. Somit ist ein Bewerb im Ausland, den man nur mit dem Flugzeug erreichen kann, etwa zehnmal so teuer als einer in Österreich.

Die heutige Ironman-Szene erlaubt es jährlich tausenden Triathleten an exotische Orten zu reisen, um dort an Langdistanz-Triathlons teilzunehmen. Es gibt Reiseveranstalter, die sich auf dieses Publikum spezialisiert haben und Sportkollegen, die jede Menge an Tipps und Tricks für diese Art von Reisen parat haben sowie zahlreiche Internet-Foren, die sich diesem Thema widmen. Zusätzlich steht heutzutage bei beinahe jedem ambitionierten Triathleten mindestens ein Trainingslager am Jahresplan. Auch hier werden klimatisch begünstigte Plätze bevorzugt und der Flieger bestiegen, wenn man nicht als „Substandard-Tri-

athlet“ gelten möchte und einem auch die Lifestyle-Komponente dieses Sports wichtig ist. Somit hat beinahe jeder wettkampforientierte Sportler neben seiner Rennmaschine und den Trainingsrädern auch einen Radkoffer im Keller stehen, der mittlerweile schon relativ günstig zu haben ist.

Als Wildpanner aktiver Triathlet war, existierte die Szene in dieser ausgeprägten Form noch nicht, obwohl seit seinem Rücktritt gerade einmal 15 Jahre vergangen sind. Luis flog mit einer Holzkiste zu den Wettkämpfen, die von seinen Betreuern im Vorfeld maßgeschneidert zusammengebaut wurde und in der – neben vielen Taschen und Koffern – die gesamte Zusatzverpflegung gemeinsam mit einer Unmenge an Gegenständen verladen wurde. Beim Rückflug von der Weltmeisterschaft 2002 in Kanada benötigte er sogar einen Cargo-Flieger, da die Kiste zu groß für das ursprünglich geplante Flugzeug war. Das war damals mit erheblichen, nicht einkalkulierten Mehrkosten verbunden, die – zum Erstaunen und zur Freude des Betreuerteams auf das Ansuchen des frischgebackenen Weltmeisters – von der Fluglinie übernommen wurde. Die Organisation der Reisen war damals ein wesentlicher Teil des Abenteuers Ultra-Triathlon, was auch durch die weltweit verstreuten Wettkampforte begründet war. So fand zum Beispiel die Weltmeisterschaft im Double-Ironman 2006 im Bergland von Ibarra (Ecuador) auf etwa 3.000 m Seehöhe statt, das auch heute noch als ein außergewöhnlich interessantes Reiseziel gilt.

„Vor allem aber der Zehnfach-Ironman in Hawaii 2004 war finanziell und organisatorisch eine extreme Herausforderung.

Bei diesem Wettkampf waren zwölf Personen ganze drei Wochen lang mit mir am Wettkampfort. Die erste Woche diente der Vorbereitung, in der zweiten war der Wettkampf geplant und die dritte wollten wir für die Nachbereitung und Regeneration aber auch zur Besichtigung der einen oder anderen Insel Hawaiis – quasi als Belohnung – nutzen.“

Bei diesem Bewerb explodierten die Kosten auf etwa 80.000 Euro. Das war ein Vielfaches der Gesamtausgaben aller bisherigen Wettbewerbe. Ein wesentlicher Kostenfaktor war dabei die Berichterstattung für den ORF – ein freier ORF-Mitarbeiter und guter Bekannter von Luis schlug ihm einen exklusiven Report über seine Teilnahme an diesem „extremsten aller extremen“ Ausdauerwettbewerb vor. Die Kosten für das Reporterteam inklusive der Berichterstattung schlugen sich mit etwa 20.000 Euro zu Buche. „Ohne entsprechenden finanziellen Hintergrund – in meinem Fall ohne lukratives Sponsoring – hätte ich niemals an diesem Bewerb teilnehmen können. Damals hatte ich jedoch das Riesenglück, mit der bekannten Bäckerei Ströck, die vor allem in Wien zahlreiche Filialen betreibt, einen finanzkräftigen und sehr großzügigen Hauptsponsor an meiner Seite zu haben. Mit dessen Hilfe konnte ich auch die Kosten für den Beitrag des ORF abdecken. Zusätzlich wurde ich von mehreren kleineren Sponsoren, wie dem Leiternhersteller Josef Steiner aus Purgstall, die mir seit der WM in Kanada bei jedem meiner Wettkämpfe treu zur Seite standen, unterstützt. Andere Unternehmen stellten mir ihre Produkte – Ausrüstung, Bekleidung und Ernährung – unentgeltlich zur Verfügung.“

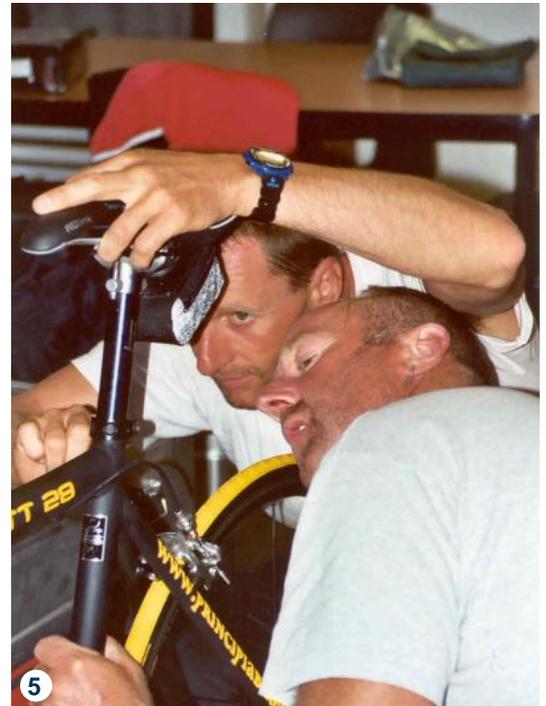
- 1 Robert Lechner (li.) und Herbert Egger (re.) vor den Kisten mit Gepäck und Gerät beim Flug zur Weltmeisterschaft nach Kanada 2002.
 - 2 Am Flughafen Québec mit dem Veranstalter der WM, Jean Pierre Morin (Mitte).
 - 3 Umstieg in den USA nach Kanada.
 - 4 Luis, Herbert und Robert packen die Rennmaschine aus ...
 - 5 ... und bauen sie für das Rennen wieder zusammen.
 - 6 Robert Lechner führt das Rundenprotokoll und berechnet die Zeiten von Luis und seinem Gegner Conraux ...
 - 7 ... während sich Herbert Egger ein kurzes Powernapping gönnt.
- Fotos: Werner Planer



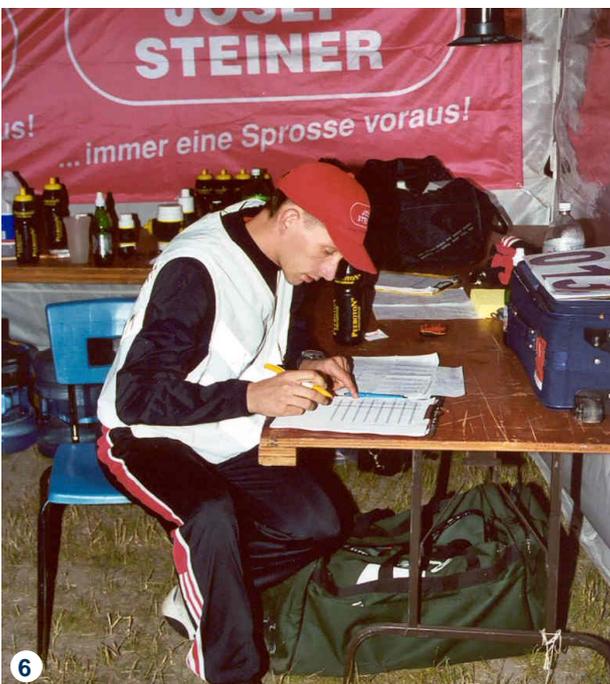
3



4



5



6



7

Luis nach der Ankuft in Hawaii mit seiner Rennmaschine auf dem Sand des weltberühmten Waikiki-Beach.
Foto: Werner Planer



228 und bei einem zehnfachen sogar 760 Längen zurückzulegen – und wenn man dieselben Distanzen in einem 25-m-Becken (die Länge der meisten Hallenbäder) absolvieren würde, dann sind diese Angaben sogar noch zu verdoppeln.

Nach den beiden Weltmeistertiteln mit zwei Weltrekorden aus den Jahren 2002 (Double-Ironman) und 2003 (Triple-Ironman) stellte sich Wildpanner die gleiche Frage wie nach der EM in Neulengbach: Welche weitere Herausforderung wäre so interessant, dass es sich lohnen würde, seine Leistungsbereitschaft und -fähigkeit ein weiteres Mal unter Beweis zu stellen? Die Antwort darauf ergab sich beinahe zwangsläufig und bereits während der Übergangsphase im Herbst 2003 begann er mit der Grobplanung dieser selbst für ihn zunächst noch nicht vorstellbaren Herausforderung: dem Decathlon (Zehnfach-Ironman) auf Hawaii im Herbst 2004.

Besondere Herausforderung

Für den Perfektionisten Luis Wildpanner sollte dieser besondere Event das sportliche Highlight und gleichzeitig der krönende Abschluss des sportlichen Teils seines Lebens werden. Alle Erwartungen und Bedürfnisse sollten perfekt auf dieses Ziel abgestimmt werden, denn natürlich wollte der mehrfache Welt- und Europameister sowie Weltrekordhalter über die doppelte und dreifache Ultra-Triathlon-Distanz nun auch den Deca-Ultra-Triathlon auf Hawaii gewinnen. Gleichzeitig wollte er dabei auch seinen dritten Weltrekord aufstellen und die damals aktuelle Weltbestzeit, die der Franzose Lucas Fabrice bereits 1992 in Mexiko mit acht Tagen und acht Minuten aufgestellt hatte, brechen.

Diese Weltmeisterschaft stand jedoch von Anfang an unter keinem guten Stern und die Vorbereitungen gestalteten sich deutlich mühsamer als bei allen vorangegangenen Bewerbungen. Das erste Problem war, dass ihn sein Dienstgeber für die spezielle Vorbereitung inklusive der extrem zeitintensiven Trainingseinheiten, nicht mehr freistellte, was für Luis wegen seiner vorangegangenen Erfolge damals unverständlich war. Darüber hinaus war die Suche nach weiteren Sponsoren un-

Zehnfach-Ironman in Hawaii

„Ich habe die Distanzen meiner Wettkämpfe häufig mit der Entfernung zwischen zwei bekannten Orten verglichen, um Interessenten eine Vorstellung von meiner Sportart zu vermitteln. Einige davon meinten daraufhin, dass sie solche Distanzen nicht einmal mit dem Auto ohne Pause zurücklegen könnten.“ Somit ist es auch wenig überraschend, dass vor allem die Distanzen eines zehnfach-Ironman (38 km Schwimmen, 1.800 km Radfahren und mit 422 km Laufen – der zehnfachen Marathon-Distanz beim abschließenden Laufbewerb) für die meisten Menschen

unvorstellbar sind und deren kühnste Vorstellungskraft sprengen. „Manche können das erst annähernd begreifen wie leistungsfähig Triathleten sind, wenn sie mit ihrer Familie einen Radausflug unternehmen und ihnen bereits nach 20 km das Hinterteil schmerzt. Für viele wird die Leistungsfähigkeit eines Ultratriathleten dann sogar noch unvorstellbarer als davor. Das gleiche gilt für das Schwimmen: für einen Hobbyschwimmer können bereits zehn Längen in einem 50-m-Becken eine Herausforderung und somit eine zufriedenstellende Leistung sein, das sind aber gerade einmal 500 m. Zum Vergleich: beim einfachen Ironman sind 76 Längen, bei einem doppelten 152, bei einem dreifachen

Nach den Erfolgen der Jahre 2002 und 2003 wartete in Hawaii die bisher größte Herausforderung auf Luis.

erwartet mühsam, obwohl sich sogar ein Generalstabsoffizier angeboten hatte, das Management für dieses besondere Rennen zu übernehmen. Trotz aller Unstimmigkeiten im Vorfeld konnten letztendlich genügend Sponsoren gewonnen werden, um den Wettkampf einschließlich des dreiwöchigen Aufenthalts für das Betreuungsteam finanziell abdecken zu können. Einen großen Teil des Gesamtbudgets verschlangen dieses Mal die Kosten für einen Fernsehbeitrag, den ein freier Mitarbeiter des ORF angeboten hatte.

Nachdem die Frage der Finanzierung geklärt war, begannen bisher unbekannte – wenn auch zu erwartende – Probleme bei der Erweiterung des Betreuungsteams. Aufgrund des langen Zeitraumes in Übersee sagten Herbert Egger und Robert Lechner, zwei von Wildpanners treuesten Begleitern und Stützen seiner bisherigen Erfolge, ihre Teilnahme für Hawaii aus familiären und beruflichen Gründen ab. Dieser Umstand erforderte die Aufstellung eines neuen Betreuungsteams, das letztendlich aus zehn Mitgliedern bestand. Es dauerte nicht lange, bis das Gefüge des neuen Teams ins Wanken geriet. Jedes Mitglied verfügte über reichhaltige Fachkenntnisse, allerdings gab es einige „Alpha-Tiere“, denen es schwerfiel, Herausforderungen innerhalb des Teams zu lösen und Kompromisse zu finden.

Gewitterwolken

Wildpanner, der aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung in seiner beruflichen Nebentätigkeit im Bereich der Ausbildungs- und Führungsmethodik eine feine Sensorik für soziale Interaktionen und Gruppendynamik entwickelt hatte, war von Anfang an alarmiert. Wenn er nichts unternehmen würde und die Mannschaft ihre zwischenmenschlichen Probleme nicht in den Griff bekäme, sah er seinen wertvollsten Titel gefährdet. Während seiner ausgedehnten Trainingseinheiten wälzte er stundenlang die Probleme, um einen Ausweg aus dem sich ankündigenden Dilemma zu finden. Aufgrund der umfangreichen Vorbereitungen hatte Luis allerdings zu wenig Zeit, um sich mit den Teammitgliedern auf einen erfolgversprechenden gruppendynamischen Prozess

einzulassen. Zusätzlich zweifelte er daran, dass sich alle die erforderliche Zeit nehmen würden bzw. könnten, um sich zusammenzuraufen. Dies wäre allerdings für das Team-Building unbedingt notwendig gewesen. Als letzten Ausweg berief Wildpanner wenige Tage vor dem Abflug das gesamte Team zu einer Krisensitzung ein, um es eindringlich auf das große gemeinsame Ziel einzuschwören. Doch auch dieses Treffen lief nicht wunschgemäß, da zwei maßgebliche Mitglieder gar nicht erst erschienen waren.

„Die ständige Besserwisseri unter den Teammitgliedern und deren gegenseitige Eifersüchteleien resultierten erwartungsgemäß in mühsamen und endlosen Streitereien, die auf Dauer immer unerträglicher wurden und letztendlich sogar in einem Handgemenge zwischen zwei Betreuern gipfelte.“ Unter diesen Umständen war Luis nicht in der Lage, die gesamte Bandbreite seiner Leistungsbereitschaft und -fähigkeit abzurufen. Für ihn war ein harmonisches Umfeld gerade in einer extremen Situation wie dieser eine unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche Wettkampfstrategie. Zu

negativ war die Stimmung im Team, vor allem im Vergleich zu der bisher nahezu perfekt eingespielten und harmonischen Betreuungsmannschaft. Die Querelen im Team waren jedoch nicht der einzige Schatten, der über dem Wettbewerb lag. Seit dem vorigen Jahr hatte Luis immer wieder mit speziellen Wadenproblemen zu kämpfen, die ihn 2003 sogar zur verletzungsbedingten Aufgabe beim Double-Ironman in Litauen gezwungen hatten.

Ankunft in Hawaii

Doch trotz der aufziehenden Gewitterwolken war Luis hochmotiviert und konnte es kaum erwarten, endlich auf der Hauptinsel von Hawaii inmitten des Pazifischen Ozeans zu landen und den Ort, den er für seinen Karrierehöhepunkt auserkoren hatte, hautnah zu erleben.

Im Gegensatz zu seinen bisherigen Wettkämpfen hatte ihm der Veranstalter so gut wie keine Details über diesen Bewerb bekanntgegeben. Die meisten Anfragen wurden ignoriert, einige bestenfalls sporadisch und nach einer langen Wartezeit, alle aber unbefriedigend be-



In der Vorbereitungswoche vor dem Rennen im Wasser des Pazifik.
Foto: Werner Planer

Ich war hochmotiviert und konnte den Start des Wettkampfes kaum erwarten!

antwortet. Als der Favorit aus Österreich mit der Vorhut seines Teams eine Woche vor dem Start des Rennens endlich am Ort des Geschehens eintraf, traute er seinen Augen nicht:

„Es war nichts, absolut gar nichts, für den Wettkampf vorbereitet. Wir studierten mehrmals die Landkarte, um sicher zu sein, dass wir auch wirklich dort waren, wo der Wettkampf stattfinden sollte. Die Rad- und Laufstrecke, die innerhalb eines militärischen Übungsgeländes waren, befanden sich inmitten eines urwaldartig bewachsenen Geländes, durch das eine völlig desolate Asphaltstraße führte, neben der meterhohes Gras stand. Weit und breit war kein Mensch zu sehen, aber nach einiger Zeit hörten wir ein leises Summen. Wir folgten dem Geräusch, das wie ein Rasenmäher klang, und wie sich kurz danach herausstellte, von einer Motorsense stammte. Wir begrüßten den Gärtner, der sich als Veranstalter des Wettkampfes zu erkennen gab. Er hatte soeben damit begonnen, die Zeltplätze für die Betreuungsteams vom meterhohen Gras zu befreien – knapp eine Woche vor dem Start und noch dazu ganz alleine!“

Einige Tage später kam Wildpanner mit einigen Betreuern wieder zum Veranstaltungsort, der etwa eine Stunde von seinem Hotel entfernt war, wo sie erneut auf den Veranstalter trafen. Dieses Mal war er mit einem Helfer damit beschäftigt, die unzähligen Löcher im Asphalt der Rad- und Laufstrecke mit Mörtel auszufüllen. Und damit das auch ganz sicher während des gesamten Bewerbes hielt, gossen die beiden sicherheitshalber ein wenig mehr Mörtel in die Löcher, wodurch eine Unzahl von kleinen Höckern und Hügeln entlang der gesamten Wettkampfstrecke entstand. „Ungläubig starrten wir auf dieses ‚Meisterwerk‘. Denn dadurch war vorauszu- sehen, dass die männlichen Teilnehmer, speziell während der nächtlichen Rad- runden, in denen man die Sprunghügel kaum sehen konnte, wohl eine Hoden- quetschung erleiden würden. Vermutlich

musste man dafür aber gar nicht bis zum Einbruch der Nacht warten, da die Anzahl der ausgebesserten Belagsschäden so groß war, dass man diesen selbst am Tag nicht ausweichen konnte.“

Aber das war noch lange nicht alles, was bei einer WM dieser Kategorie nicht hätte geschehen dürfen. Das nächste Dilemma wartete beim Schwimmbecken. Die Wassertemperatur des 50-m-Beckens war mit knapp 30 Grad um nahezu 10 (!) Grad wärmer, als die üblichen 20 bis 22 Grad bei einem vergleichbaren Wettkampf. Dennoch musste der Schwimmbewerber aufgrund der extrem langen Zeitdauer aus Sicherheitsgründen mit einem Neoprenanzug absolviert werden (bei den einfachen Ironman-Bewerben gilt für die Elite ab 21,9 Grad Wassertemperatur Neoprenverbot!).

Der Wettkampf beginnt

Der beste Schwimmer, der in Hawaii am Start war, kam aus Italien. Sein persönliches Ziel war es, die 38 km erstmals unter zehn Stunden zu schwimmen – dafür müsste er knapp 4 km/Stunde (inklusive Pausen) schaffen. Für Wildpanner war das völlig unrealistisch. Sein Ziel lag bei etwa 2 min pro 100 m bzw. 3 km/Stunde (ohne Pausen). Der Italiener verfehlte sein Ziel zwar knapp, erreichte aber mit 10:20 h immerhin eine neue Weltbestzeit in diesem Bewerb.

Wildpanner verfehlte sein Ziel beim Schwimmen mit 16:20 h jedoch deutlich. Er musste zusätzlich zu den 760 Längen weitere 20 – und somit einen Kilometer – weiter schwimmen als seine Konkurrenten. Die Wettkampfrichter hatten sich zu seinen Ungunsten verzählt und wiesen den vehementen Protest seines Teams ab, das die tatsächliche Anzahl seiner absolvierten Längen von Anfang an akribisch aufgezeichnet hatte. „Für mich war das eine Katastrophe. Dieser eine Kilometer mehr mag für einen Außenstehenden als nicht sehr viel erscheinen. Schließlich macht es ja keinen allzu großen Unter-

schied, ob jemand 38 oder 39 Kilometer weit schwimmen muss. Für denjenigen aber, der – so wie ich damals – kaum mehr die Arme aus dem Wasser heben kann, war das eine unvorstellbare, und im Vergleich zu meinen Konkurrenten, unnötige und ungerechte Zusatzbelastung.“

Letztendlich stieg Wildpanner als Elfter aus dem Wasser. Obwohl er wegen dieser Unachtsamkeit der Wettkampfrichter stinksauer war, rief er sich immer wieder ins Gedächtnis, dass der Wettkampf – obwohl er bereits mehr als 16 Stunden im Gange war – für ihn nun erst richtig begonnen hatte. Die meisten Teilnehmer gönnten sich unmittelbar nach dem Schwimmbewerb ihre erste längere Pause, manche versuchten sogar schon ein wenig zu schlafen. Für Wildpanner war das zu diesem Zeitpunkt allerdings noch keine Option. Er wollte sich noch ein wenig „Einfahren“ und die Radrunde endlich im Rennmodus kennenlernen. Zusätzlich wollte er den zu diesem Zeitpunkt noch enormen Rückstand auf die führenden Teilnehmer verkürzen und sich langsam aber sicher der Spitze des Feldes nähern.

Auf dem Rad

Bereits im Vorfeld hatte Luis bei seinen Trainingsrunden festgestellt, dass die Radstrecke – abgesehen von den unzähligen künstlichen Hügeln – die wohl ungeeignetste war, die man sich als Radrennfahrer vorstellen kann. Die Runde hatte die Form eines Herzens, war ungefähr eine Meile (ca. 1,6 km) lang und lag inmitten eines leicht hängenden Geländes mit einem völlig ungeeignetem Rennbelag. „Die Streckencharakteristik bedeutete, dass ich alle 500 Meter – also insgesamt dreimal – eine etwa 120-Grad-Spitzkurve durchfahren musste. Vor allem bergab bedingte das ein scharfes und rechtzeitiges Bremsmanöver vor jeder Kurve und unmittelbar danach ein kräfteraubendes Antreten. Bis heute bin ich stolz darauf, dass ich die 1.800 Kilometer damals als Einziger mit einem Tempo von durchschnittlich 30 km/h bewältigen konnte.“

Rennen mit Schlafpausen

Nachdem dieser Wettkampf, im Vergleich zu den vorangegangenen, völlig andere Anforderungen an Luis und sein Team stellte, musste einiges erst im Wettkampf selbst „erfahren“ bzw. ausprobiert werden. Schließlich hatte niemand im Team Erfahrungen mit einem Bewerb über die-

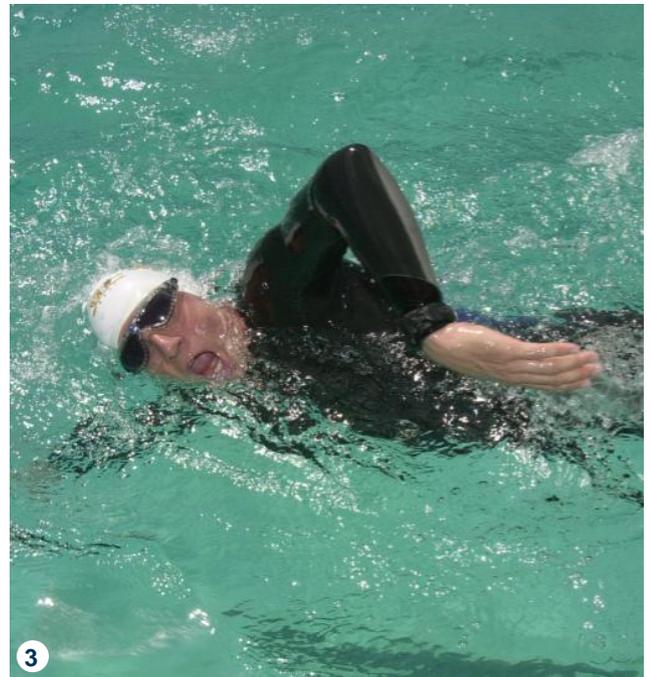
- 1 Werner Planer schützt Luis vor dem Start mit Sonnencreme vor der intensiven Sonne Hawaiis.
 - 2 Zwei regierende Weltmeister, rechts Jolly Pascal (Weltmeister im Double-Ironman 2003) und links Luis, wünschen sich gegenseitig alles Gute für den Wettkampf.
 - 3 Während einer der 760 Längen im 50-m-Becken.
 - 4 Verpflegungshalt während des Schwimmens nach jeweils 1.000 m.
 - 5 Planmäßige Trinkpause alle 500 m im knapp 30° Celsius warmen Wasser.
- Fotos: Werner Planer



1



2



3



4



5



1

- 1 Auf der Radstrecke bei einem der unzähligen Überholvorgänge, ...
- 2 ... bei einer Bergabpassage, ...
- 3 ... einer Wende, ...
- 4 ... mit einem Lächeln für die Kamera, ...
- 5 ... der Beratung mit Betreuern, ...
- 6 ... einem kurzen Halt, ohne und ...
- 7 ... mit Kamerateam.
- 8 Während der Nacht und ...
- 9 ... auf den letzten Metern ...
- 10 ... bei denen Luis von einem Kamerateam begleitet wird und ...
- 11 ... geduldig alle Fragen beantwortet.
Fotos: Werner Planer



2



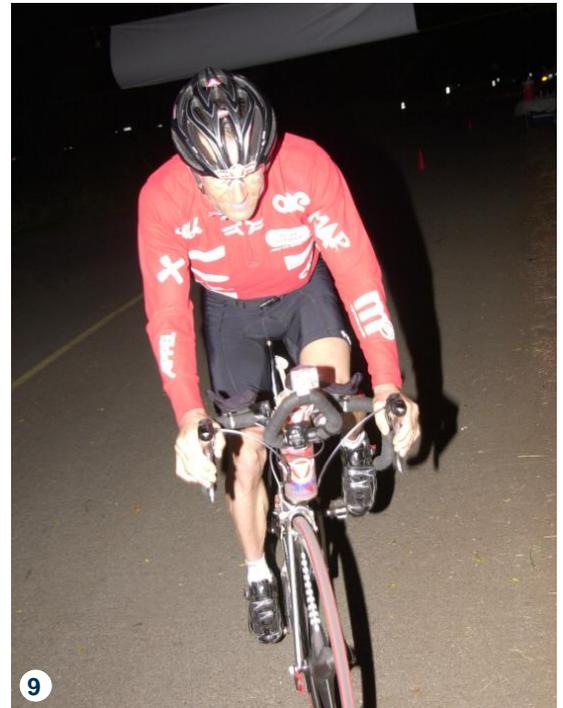
3



4



5



1.800 Radkilometer mit einer Geschwindigkeit von durchschnittlich 30 km/h war die mit Abstand schnellste Zeit.

se Distanz. Die größte und bedeutendste Unbekannte, mit der Luis bei keinem einzigen seiner bisherigen Wettkämpfe Bekanntschaft gemacht hatte, war der Schlaf. Es war eines der wenigen Details, dessen mögliche Auswirkungen er vor dem Wettkampf mit seinem Team zwar intensiv und ausführlich besprochen, aber nicht exakt planen konnte. Einerseits wollte er im Vorfeld keine fixen Schlafpausen festlegen, um nicht in „Hochphasen“ vom Rad steigen zu müssen, nur weil es der Zeitplan so vorsah. Andererseits wollte Luis keinesfalls das Risiko eingehen, durch eine zu lange Belastungsdauer vor Ermüdung vom Rad zu kippen, um die anschließende Ruhephase länger als nötig in Anspruch zu nehmen.

„Es gab daher die klare Order: geschlafen wird, wenn ich es für nötig erachte. Das habe ich teilweise sehr kurzfristig entschieden, was bei einer Rundenlänge von ca. 1,6 km gut möglich war. Meine Pausen bestanden jeweils aus drei Phasen: die erste Phase war die Einnahme von warmer Verpflegung, danach kam die Schlafphase in der Dauer von maximal drei Stunden und vor dem Wiedereinstieg in das Rennen gab es ein 20- bis 30minütiges aktives Erwachen. Dieses wurde von meiner Mentaltrainerin Hanna Lutz geleitet, die mich bereits in der speziellen Wettkampfvorbereitung einmal pro Woche darauf vorbereitet hatte.“

Nach vorangegangener Recherche und Rücksprache mit dem offiziellen Vertreter des I.U.T.A. durch den Sportarzt seines Teams wurde Wildpanner während seiner Ruhezeiten zusätzlich eine Glukoselösung verabreicht. Dieser intravenösen Kohlenhydratzufuhr hatte Wildpanner allerdings erst nach Rücksprache mit dem offiziellen Vertreter der I.U.T.A sowie mit seinem Team aufgrund des dringenden Anratens seines Sportarztes zugestimmt. Die Begründung für diesen Schritt war vor allem die Entlastung seines mittlerweile durch starken Durchfall beeinträchtigten Magen-Darmtrakts – eine weitere Erfahrung, die er bisher noch nie gemacht hatte.

Viele Gewitterwolken und Donnerwetter trotz Sonnenschein

Die Wasch- und Duschgelegenheiten für die Athleten und deren Betreuungsteams befanden sich im Schwimmbad, das nur wenige hundert Meter von der Rad- und Laufstrecke entfernt war. Obwohl die Benützung für die gesamte Wettkampfdauer zugesichert wurde, konnte sie nur während des Schwimmbewerbes genutzt werden. Unmittelbar danach gab es diese Möglichkeiten, ohne weitere Angabe von Gründen seitens des Veranstalters, nicht mehr. Zu allem Überdross tauchte dieser zum Ärger und der Verwunderung der Teilnehmer und ihrer Betreuer unter und niemand des ohnehin überschaubaren Veranstalterteams wusste, wo er sich aufhielt. Erst einige Tage später tauchte er wieder am Wettkampfort auf. Bis dahin hatte er sich erfolgreich vor der aufgestauten Wut sämtlicher Teams versteckt, da das Chaos während des Wettkampfes immer größer



wurde. Beispielsweise wusste keiner der Athleten am Beginn des Radbewerbes, wie viele Runden zu absolvieren waren. Wildpanner versuchte dennoch – so weit das angesichts der Umstände möglich war – einen kühlen Kopf zu bewahren.

„Ich habe versucht, mich von dem Tohuwabohu möglichst nicht beirren zu lassen. Ich konzentrierte mich wie gewohnt zu 100 Prozent darauf meine Leistung abzurufen. Nach den 780 Längen, die ich in dem brütend heißen Wasser abspulen musste, war ich ohnehin so müde und benebelt, dass mir erst nach ein paar Radrunden das Unwissen meines Teams über die korrekte Anzahl der zu fahrenden Runden auffiel. Ein vergleichbares Desaster habe ich weder zuvor noch danach jemals wieder erlebt! Ich benötigte ein paar weitere Runden, um überhaupt zu erfassen, was ich nun bereits mehrfach von meinen Betreuern erfahren hatte. Als ich realisierte, was da tatsächlich abging bekam ich einen Wutanfall, wie selten zuvor in meinem Leben. Ich unterbrach kurzerhand das Rennen, um diesen unvorstellbaren Fauxpas mit dem Veranstalter persönlich zu klären. Nachdem dieser wieder einmal nicht auffindbar war, steigerte sich mein Unmut über die katastrophale Organisation dieser offiziellen Weltmeisterschaft ins Unermessliche. Das brachte ich gemeinsam mit einigen Konkurrenten, die sich zu diesem Zeitpunkt ebenfalls bereits auf der Radstrecke befanden, gegenüber meinen Teammitgliedern und dem Veranstalterteam auch sehr ungestüm zum Ausdruck.“

Ich hatte damit zwar einigermaßen Dampf abgelassen, wie viele Runden ich noch zu bewältigen hatte, wusste ich aber noch immer nicht. Aufgrund meiner im Vorfeld absolvierten Trainingsrunden wusste ich zwar, dass die Runde in etwa 1 Meile lang war, und ich daher etwa 1.120 Runden mit dem Rad und anschließend 262 Runden für die zehn Marathonläufe zu bewältigen hatte. Allerdings hatten wir kein Messrad zur Verfügung, mit dem wir diese Schätzung überprüfen hätten können. Als weiteren Beleg über die unglückliche Organisation dieser Veranstaltung sei erwähnt, dass der Veranstalter

Luis während des Radbewerbes in Hawaii bei einem Halt und auf der Fahrt mit Unterarmschutz, der Scheuerstellen vermeiden sollte.

Foto: Werner Planer





Der Weltmeistertitel im Zehnfach-Ironman war zum Greifen nahe. Aber es sollte anders kommen ...

kurze Zeit später damit beschäftigt war, das Start-Ziel-Transparent erst während des Radrennens mitten in der Nacht über der Wettkampfstrecke aufzuhängen. Das hatte eine minutenlange Unterbrechung des Rennens zur Folge, bis auch diese Aktion endlich abgeschlossen war.“ Der Höhepunkt dieser chaotischen Veranstaltung fand im letzten Drittel des Radbewerbes – ebenfalls mitten in der Nacht – statt. Kurz nachdem Wildpanner bei einer Pause in den Schlaf gesunken war, standen einige Kontrahenten völlig unerwartet im Betreuerzelt der Österreicher. Die aufgebrauchte Athleten schrien in verschiedenen Sprachen wild auf die völlig überraschten Österreicher ein. Erst nach einiger Zeit hatte sich der Tumult etwas gelegt und es konnte geklärt werden, warum sie in das Zelt gestürmt waren. Das Team der Zeitnehmung sowie die Rundenzähler hatten ohne jeden Kommentar das Wettkampfgelände verlassen – bei einer offiziellen Weltmeisterschaft!

Wie sich im Nachhinein herausstellte, hatte der Veranstalter dem Zeitnehmungs-Team die versprochene Ablöse nicht geschickt. Irgendwann ist den völlig übermüdeten Zeitnehmern dann der Kragen geplatzt, woraufhin sie – nach (zu) kurzer Vorwarnung gegenüber den Betreuungsteams – den Wettkampfort beinahe fluchtartig verlassen hatten. Da Luis gerade aus dem kurzen Tiefschlaf gerissen wurde und neben einem neuerlich beginnenden Wutanfall seine Gedanken zu ordnen begann, gab es eine unerwartet rasche Lösung. Einer der beiden Offiziere aus Wildpanners Teams erklärte sich kurzerhand dazu bereit, die Zeitnehmung zu übernehmen und die Rundenzählung neu zu organisieren. Luis fiel, so wie den anderen Teilnehmern auch, ein Stein vom Herzen. Noch dazu, weil die neue Zeitnehmung – bis zum neuerlichen Eintreffen der offiziellen Mannschaft einige Tage später – reibungslos funktionierte.

Nachdem dieses Problem gelöst war, zogen bereits die nächsten Gewitterwolken am Horizont auf. Ein französischer Athlet wurde beim Abkürzen der Laufstrecke erwischt, was dessen sofortige Disqualifikation zur Folge hatte. Sepp

Resnik, der weit über die österreichischen Grenzen hinaus bekannte Offizier und ehemalige Extremsportler (er nahm vor vielen Jahren als erster Österreicher am Ironman in Hawaii teil), fielen die unrealistisch schnellen Rundenzeiten des Franzosen als Erstem auf. Resnik war es dann auch, der ihn beim nächsten Abkürzungsversuch auf frischer Tat ertappte. Der Franzose wollte die chaotischen Zustände der Veranstaltung offensichtlich zu seinen Gunsten nutzen. Und tatsächlich war dieses Vergehen auch nur möglich, da es das Organisationsteam verabsäumt hatte, einen quer durch die Laufrunde führenden Weg zu sperren und zu diesem unsportlichen Verhalten geradezu einlud.

Aufholjagd und Rennabbruch

Nach dem Radfahren lag Luis bereits auf dem zweiten Rang. Der Australier Brock McKinlay, der sich von Beginn an als einer seiner größten Konkurrenten entpuppte, konnte einen erheblichen Teil seines Zeitvorsprunges aus dem Schwimmbewerb auf die Laufstrecke „mitnehmen“. McKinlay, der ebenfalls Offizier war und in der australischen Armee damals den Rang eines Oberstleutnants bekleidete, konnte – wie Wildpanners Team in der Zwischenzeit aus dem Internet herausgefunden hatte – auch auf Erfahrungen von 6-Tages-Radrennen zurückgreifen. Doch trotz dem Chaos in der Rennorganisation und der Tatsache, dass er noch nicht in Führung lag, verließ das Rennen für Luis größtenteils nach Plan. Der Sieg samt Weltrekord war nach wie vor realistisch und – von unvorhergesehenen Ereignissen abgesehen – in Griffweite. Bereits nach zwei der abschließenden zehn Marathons lag er nur noch zwei Laufrunden (etwa drei Kilometer) hinter seinem australischen Konkurrenten. Die Frage war nicht mehr, ob – sondern nur noch – wann Luis die Führung endgültig

übernehmen würde. Doch dieses Mal sollte es anders kommen.

In einer seiner letzten Radrunden war Wildpanner mit hoher Geschwindigkeit wieder einmal in eines der unzähligen Schlaglöcher gefahren, die trotz der Ausbesserungsversuche in unübersehbarer Anzahl nach wie vor vorhanden waren. Die nach 38 Kilometer Schwimmen und beinahe 1.800 Kilometern bereits stark ermüdete Beinmuskulatur konnte diesen Stoß jedoch nicht mehr ausgleichen. Das war die Ursache für anfangs noch eher harmlose aber während des Laufbewerbes kontinuierlich zunehmende Schmerzen in der linken Wade. Die Verletzung, die ihn bereits ein Jahr zuvor zur Aufgabe bei der Double-Ironman-Weltmeisterschaft in Litauen gezwungen hatte, war wieder akut geworden.

Wie bereits ein Jahr zuvor in Litauen war Luis nun zum zweiten Mal dazu gezwungen, seine Taktik von Grund auf zu überdenken und alles zu unternehmen, um die mittlerweile stark reduzierte Laufgeschwindigkeit so konstant wie möglich zu halten. Bis zu diesem Rennen war es „lediglich“ sein Rivale Conraux gewesen, dessen nahezu unvorstellbarer Siegeswille Wildpanner vor allem auf der Laufstrecke veranlasste, seine Renntaktik anzupassen. Dabei konnte er sich bisher immer auf die Unterstützung seines Teams und die Informationen von Robert Lechner verlassen, der ihn mit seinen verlässlichen Vorausberechnungen stets als Sieger über die Ziellinie führte. In Hawaii war Robert jedoch nicht vor Ort, aber gegen körperlich-medizinische Probleme dieser Art wäre selbst er machtlos gewesen.

„Jeder noch so ausgefeilte Versuch, wieder in Fahrt zu kommen, war letztlich erfolglos. Die muskulären Probleme wurden immer größer, der Druck in der angeschlagenen Wade immer stärker, die Schritte kürzer und die Geschwindigkeit langsamer. Schließlich wurden die Schmerzen so unerträglich, dass ich ein-

Luis mit Trinkflasche und speziellem Sonnenhut während des Laufbewerbes in der brütenden Hitze von Hawaii.
Foto: Werner Planer



1



2

1 - Am Beginn des Laufbewerbes über 422 km
4 (zehn Marathons) alleine und in Begleitung seiner Partnerin. In der Nacht, wenn es auf der Strecke einsam wird, gewinnt die mentale Stärke besonders an Bedeutung.

5/6 Die Übergabe und Einnahme der Verpflegung erfolgte grundsätzlich während des Laufens.

7 Die spezielle Kopfbedeckung übergab Luis dem späteren Sieger, Mario Rodriguez.

8/9 Bei der brütenden Hitze ist eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr von wesentlicher Bedeutung.

10- Nichts geht mehr! Die Wadenprobleme zwingen Luis zunächst zum Gehen und schließlich zur Aufgabe des Rennens, von dem der ORF von Beginn an akribisch berichtete.

Fotos: Werner Planer



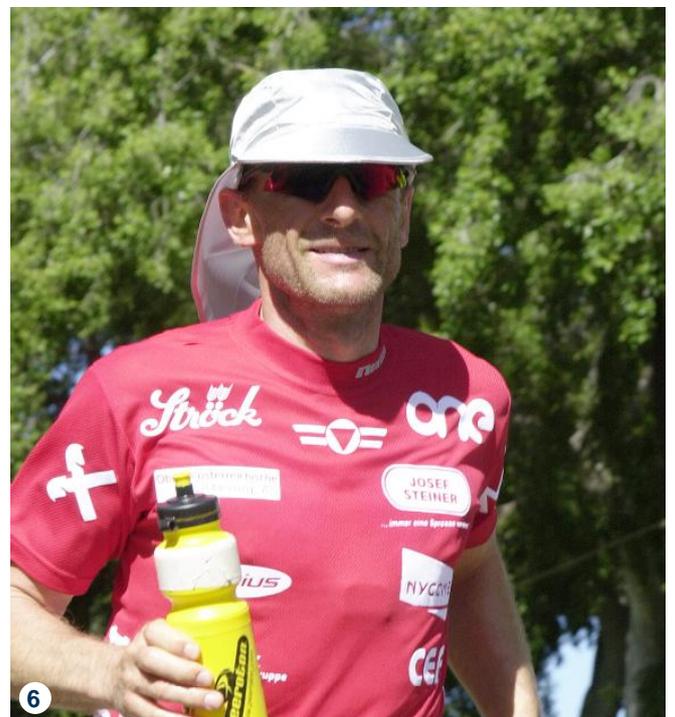
3



4



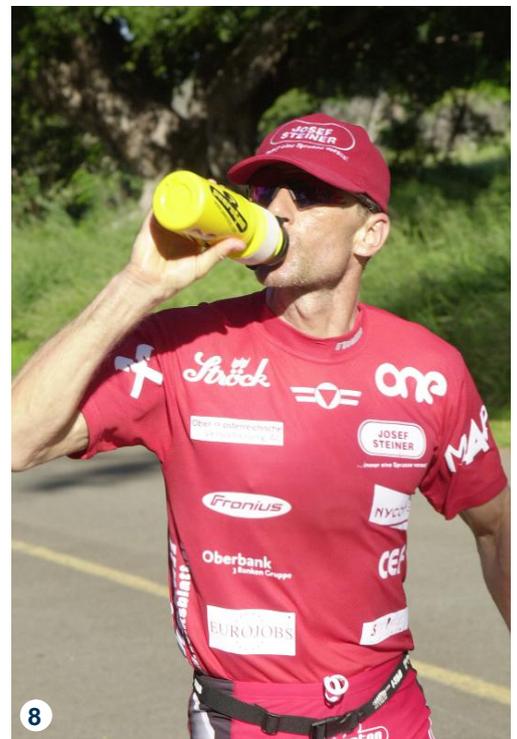
5



6



7



8



9



10



11



12



fach nicht mehr laufen konnte. Als letzte Maßnahme versuchte ich noch einige Runden in Begleitung von einem der beiden marscherfahrenen Offiziere meines Teams zu gehen. Mit all meinen restlichen Kräften wollte ich die mittlerweile völlig unrealistische Distanz der sieben noch ausständigen Marathons verkürzen. Aber all seine Bemühungen waren dieses Mal nicht erfolversprechend.“

Nach knapp drei Marathon-Distanzen auf der Laufstrecke (114,3 Kilometer), musste sich Wildpanner am 19. November 2004 um 0940 Uhr Ortszeit endgültig geschlagen geben. Sein ganz großer Traum vom Sieg in Hawaii war 307,7 Kilometer vor der Ziellinie ausgeträumt. Die gesamten Mühen und Entbehrungen der mit Abstand aufwendigsten Vorbereitung aller seiner bisherigen Wettkämpfe waren damit umsonst gewesen.

Schock und Enttäuschung.

Trotz abermals perfekter Vorbereitungen und einem professionellen zehnköpfigen Team war der Wettkampf in Hawaii damit zu Ende und Wildpanner musste sich seinem Schicksal aufgrund der Belastungsgrenzen seines Körpers bereits zum zweiten Male beugen. Ihm war sehr wohl bewusst, dass körperliche Probleme jederzeit bei Bewerbungen dieser Kategorie auftreten können und eine Aufgabe des Rennens daher immer in Betracht zu ziehen ist - das liegt auch in der Natur dieser Extremsportart.

Dass diese Situation jedoch tatsächlich eintreten würde – noch dazu beim wichtigsten Wettkampf seines Lebens – damit hatte letztendlich niemand wirklich gerechnet. Das war eine böse Überraschung, ein unerwarteter Schock und eine riesige Enttäuschung für alle Beteiligten, die noch eine geraume Zeit anhalten sollte. Die besondere Tragik der damaligen Aufgabe zeigt unter anderem der Umstand, das zum Zeitpunkt von Wildpanners verletzungsbedingtem Abbruch der spätere Weltmeister, Mario Rodriguez aus Mexiko, erst als insgesamt Vierter auf der Laufstrecke war und mehr



Alle Versuche im Rennen zu bleiben, waren für Luis letztlich erfolglos. Er musste das Rennen in Hawaii aufgeben, was aufgrund der Präsenz des ORF und eines weiteren Fernsteams besonders bitter war. Foto: Werner Planer

als 65 (!) Laufrunden Rückstand auf ihn hatte. Dennoch gewann er das Rennen in 9 Tagen, 2 Stunden und 38 Minuten vor dem Italiener Giacomo Maritati (9 Tage, 13 Stunden, 54 Minuten) und dem Australier Brock McKinlay (9 Tage, 19 Stunden, 19 Minuten).

„Ich habe alles gegeben und hätte diese Weltmeisterschaft unglaublich gerne gewonnen. Bis die Probleme akut und danach immer größer wurden war ich auch auf dem besten Weg dorthin. Immerhin hätte ich für die „restlichen“ sieben Marathons noch ganze drei Tage á 24 Stunden Zeit gehabt, und das wäre aufgrund meiner im Vorfeld erbrachten Wettkampfergebnisse und meiner damaligen Marathonbestzeit von 2:35 Stunden eine machbare Leistung gewesen. Meine damalige Enttäuschung wurde durch das Vertrauen und den festen Glauben an mich und meinen Sieg sowohl durch mein Betreuersteam als auch durch meine Sponsoren sowie durch die Berichterstattung des ORF noch deutlich verstärkt. Diesen Glauben an mich hatte ich dieses Mal jedoch enttäuscht, zumindest sah ich das damals so. Schließlich hatten mir meine Sponsoren in Erwartung meines Erfolges eine beinahe sechsstellige Summe bereitgestellt und nun kam ich mit leeren Händen nach Hause.

Das vorzeitige Aus bei der Weltmeisterschaft in Hawaii ist für mich bis zum heutigen Tag eines meiner lehrreichsten Schlüsselerlebnisse. Von einigen Ausnahmen abgesehen, gelang es mir eigentlich immer, meine geplante Renntaktik bei den wichtigen Wettkämpfen auch tatsächlich in die Praxis umzusetzen. Ich war bei insgesamt zwölf Ultra-Triathlons – von der doppelten bis zur zehnfachen Ironman-Distanz – am Start. Nur bei vier Rennen musste ich meine Taktik wegen unerwarteter Ereignisse während des Wettbewerbs anpassen. Bei allen übrigen Wettkämpfen hatte ich nach dem Radfahren bereits einen so großen Vorsprung, dass eigentlich nichts mehr passieren konnte. Überlegungen zu den gesundheitlichen Folgen oder der Fortsetzung meiner sportlichen Karriere gab es damals natürlich auch. Sie spielten vorerst aber nur eine untergeordnete Rolle – zu groß war die Enttäuschung über das Platzen meines großen Traums vom Weltmeistertitel und Weltrekord über die zehnfache Ironman-Distanz, der eigentlich zum krönenden Abschluss meiner bislang so erfolgreichen sportlichen Karriere hätte werden sollen.“

Doping – und wie man sich nicht davor schützen kann

Jede Sportart und beinahe jeder erfolgreiche Sportler muss sich früher oder später mit dem Thema Doping auseinandersetzen oder er wird damit konfrontiert. Vor allem der Ausdauersport steht wegen der vielen Dopingfälle und Skandale, speziell beim Radfahren und Langlaufen, bereits seit vielen Jahren unter Beobachtung. „Gerade im Ausdauerbereich ist die Wirkung verbotener und leistungssteigernder Substanzen evident, wie die Dopingfälle der vergangenen Jahre bei der Tour de France zeigen. Im Ultra-Triathlon sind mir aus meiner aktiven Zeit zumindest zwei Fälle bekannt. Für mich ist Doping im Ultra-Triathlon nicht nachvollziehbar. Schließlich zählen diese Bewerbe zu den Randsportarten, in denen man aufgrund der geringen Öffentlichkeitswirksamkeit und der daraus resultierenden marginalen Berichterstattung praktisch kein Geld verdienen kann.

Bei Trendsportarten sieht das völlig anders aus. Dort geht es oft um sehr viel Geld für Athleten, Sponsoren und das unmittelbare Umfeld. Dass dort gedopt wird, ist in gewisser Weise nachvollziehbar – das rechtfertigt bzw. entschuldigt diese betrügerische und unfaire Handlungsweise allerdings in keinster Weise. Dennoch verstehe ich auch in der Öffentlichkeit stehende Sportler nicht, die ihre Fans, das Publikum und sich selbst betrügen und ihre eigene Gesundheit fahrlässig gefährden. Aus moralischen Gründen würde mich zudem interessieren, ob sich ein gedopter Athlet auch ehrlich über einen Erfolg freuen kann, den er ohne Doping vermutlich nicht geschafft hätte und um den er einen sauberen Konkurrenten betrogen hat.“ Bei aller Kritik und Unverständnis für die medizinische Leistungssteigerung und den damit verbundenen vorsätzlichen und unsportlichen Betrug war es für Wildpanner immer wichtig, die grundsätzliche Motivation dahinter zu verstehen.

Die Tatsache, dass Wildpanner ein vehementer Dopinggegner war und ist, schützte ihn jedoch nicht vor Anschuldigungen, seine Leistungsfähigkeit durch verbotene Substanzen gesteigert zu haben. „Beim zehnfachen Ironman auf Hawaii ließ ich mich von meinem Sportarzt dazu überreden, Kohlenhydratlösungen während Ruhepausen über Infusionen zuzuführen. Das war mit dem offiziellen Vertreter der I.U.T.A. abgesprochen und somit legal und geschah sogar unter Beisein des ORF-Teams, also offiziell und öffentlich, was mir in diesem Zusammenhang auch sehr wichtig war. Aus heutiger Sicht war das ein Fehler, von dem ich jedem abraten kann. Erstens konnte ich keine schnellere bzw. bessere Erholung feststellen und zweitens war ich der Einzige, der diese Möglichkeit nutzte. Darüber hinaus nahm eine Konkurrentin das zum Anlass der Verleumdung, dass ich illegale Substanzen zu mir genommen hätte, obwohl alle Dopingkontrollen negativ waren und ich den Wettbewerb sogar vorzeitig abbrechen musste. Ich war wegen dieser bössartigen Rufschädigung extrem verärgert und dachte sogar darüber nach rechtliche Schritte einzuleiten.“

Auf Anraten eines Rechtsexperten und nach längerem Abwägen verwarf Luis diesen Gedanken jedoch. Erstens konnte die E-Mailadresse, über die diese Verleumdungen versendet wurden, von mehreren Personen genutzt werden, weshalb die eindeutig personenbezogene Zuordnung schwierig geworden wäre. Zweitens stand er bereits in den Vorbereitungen für den nächsten Wettkampf und wollte weder Zeit noch Energie für einen langen und schmutzigen Rechtsstreit aufwenden. Er entschloss sich jedoch dazu, die Person bei nächster Gelegenheit zur Rede zu stellen und ihr seine Meinung über ihr Verhalten unmissverständlich mitzuteilen.

Diese Chance hatte er zwei Jahre nach dem Wettkampf in Hawaii, unmittelbar vor dem Gewinn des zweiten WM-Titels über die dreifache Ironman-Distanz im Jahr 2006 durch seinen Heimsieg in Moosburg (Kärnten). „Die Person bestritt alle Vorwürfe, worauf ich ihr klar und deutlich meine Meinung über diese Verleumdung sagte, sie über die rechtlichen Folgen unterrichtete und mir jegliche weitere Kontaktaufnahme verbat. Dennoch: diese Vorwürfe haben mich sehr hart getroffen, vor allem, weil sie nicht stimmten. Außerdem reagiere ich sehr sensibel auf Ungerechtigkeiten und Unwahrheiten, unter denen ich in meiner frühen Kindheit oft zu leiden hatte. Das wirklich bössartige an solchen Gerüchten aber ist, dass man sie trotz aller Bemühungen – selbst durch gerichtliche Freisprüche – nie vollständig entkräften kann. Selbst, wenn alle Untersuchungen die Unschuld des Athleten belegen, bleibt bei vielen der Eindruck, dass daran doch etwas wahr sein könnte.“

Nach der Niederlage in Hawaii gab es für Luis vor allem ein Ziel: Die Rückkehr auf die Siegerstraße.

Comeback in Moosburg

Obwohl Wildpanner in Hawaii eine sportliche und, wegen der enormen organisatorischen und körperlichen Anstrengungen, auch persönlich sehr schmerzliche Niederlage erlitt, wurde er im Jahr 2004 erneut zum Heeressportler des Jahres gewählt. Nachdem er bereits 2002 nach seinem fulminanten Debut in der Ultra-Triathlon-Szene erstmals sowohl den Weltmeistertitel als auch den Weltrekord nach Österreich holen konnte, entschied sich das Gremium auch 2004 wieder dafür, ihn nun bereits zum

zweiten Mal mit diesem Titel auszuzeichnen. Die Trophäe war kein „Trostpreis“, sondern vor allem die Anerkennung für seinen dritten Sieg in Serie beim Double-Ironman in Neulengbach, obwohl dieses Rennen im Juni 2004 ausnahmsweise nicht als Europameisterschaft ausgeschrieben war.

Wildpanners Selbstbewusstsein und seine Motivation erhielten durch diese besondere Auszeichnung einen ungeahnten Aufschwung. Immer wieder drangen die Erfolge, die er bei den meisten seiner Wettkämpfe erzielen konnte, in sein Bewusstsein und verdrängten die

Enttäuschung der Niederlage von Hawaii. Relativ rasch war für ihn klar, dass es „nur“ das Pech der Verletzung war, das seinen so sehr erhofften Sieg über die zehnfache Ironman-Distanz vereitelte. Mit diesem Misserfolg konnte und wollte er aber seine sportliche Karriere keineswegs beenden. Deshalb stand bereits wenige Wochen nach dem unfreiwilligen Aus in Hawaii für ihn fest, dass er seine Karriere auch in der nächsten Saison fortsetzen würde. Dabei hatte er vor allem ein Ziel: die Rückkehr auf die Siegerstraße. Als Start zu diesem neuen Ziel – und zur Überprüfung seiner über die Wintermonate wiedererlangten muskulären Belastbarkeit – wählte er erneut die Europameisterschaft über die doppelte Ironman-Distanz. Diese wurde im Frühjahr 2005 jedoch nicht wie die Jahre zuvor in Neulengbach, sondern erstmals in Moosburg (Kärnten) ausgetragen.

Luis gelang tatsächlich, was damals kaum jemand für möglich gehalten hätte. Trotz unzähliger Unkenrufe und den „Warnungen“ vieler Außenstehender erneut bei einem Ultra-Triathlon an den Start zu gehen, schaffte er sein sportliches Comeback. Obwohl die Streckenführung in Kärnten keine Spitzenzeit für einen Weltrekord zuließ, lief er in Moosburg 2005 mit einer Zeit von 21:59:14 Stunden abermals als Gesamtsieger über die Ziellinie. Mit einem Rennverlauf, der für ihn typisch war, gelang es ihm nun auch in seiner Heimat Kärnten, den Titel des Double-Ironman-Europameisters zu sichern – und das zum dritten Mal in Folge bei einem Rennen in Österreich. Es blieb aber nicht bei dem Sieg in der Einzelwertung. Mit zwei anderen Österreichern konnte er überraschend und von den Zusehern umjubelt auch die Trophäe für den Mannschafts-Europameistertitel in Empfang nehmen. Seine Teamkollegen waren Martin Schytil (Gesamtrang 3 in 25:31:29) und Dietmar Hierzer (Gesamtrang 7 in 27:06:48).

Er hatte sein Ziel – die Rückkehr an die Spitze des Podiums – somit geschafft. Wie er diesen Erfolg damals erlebt, zeigt der nachfolgende Erlebnisbericht, den er in den Tagen nach seinem Comeback verfasste.

Luis am Tag vor der Europameisterschaft im Double-Ironman 2005 an den Moosburger Mooreichen.
Foto: Werner Planer



Gute Laune vor dem Start des Wettkampfes in Kärnten.
Foto: Werner Planer

Mein dritter Double-Ironman-Europameistertitel

Vom 9. bis 12. Juni 2005 startete ich bei den Europameisterschaften in Moosburg (Kärnten) im Double Ultra-Triathlon (doppelte Ironman-Distanz) für den HSV Melk. Dabei waren die Distanzen von 7,6 km Schwimmen, 360 km Radfahren sowie 84,4 km Laufen zu absolvieren. Neben den 37 Einzelstartern (davon fünf Frauen) aus insgesamt zehn Nationen nahmen erstmals auch 17 Megastaffeln (zehn Männer/Frauen), sechs 5er-Teams und vier 3er-Teams an einer Europameisterschaft in dieser Disziplin teil.

Als haushohe Favoritin bei den Frauen galt die bislang mit Abstand beste Ultra-Triathletin der Welt, die deutsche Astrid Benöhr, die unter anderem die Weltbestzeit der Damen in den wichtigsten drei Ultra-Triathlon-Disziplinen (zwei-, drei- und zehnfache Ironman-Distanz) hält. Bei den Herren zählte, neben den Franzosen Fabrice Lucas (Weltrekordhalter über die zehnfache Ironman-Distanz) und Emmanuel Conraux (Weltrekordhalter über die fünffache Ironman-Distanz), vor allem ich als bislang ungeschlagener Welt- und Europameister im Triple und Double Ultra-Triathlon zu den Favoriten. Da ich mein bisher größtes sportliches Ziel, den Weltmeistertitel über die zehnfache Ironman-Distanz im Jahr 2004 in Hawaii nicht erreichen konnte, war meine Motivation besonders hoch, um meine Leistungsbereitschaft und -fähigkeit ein weiteres Mal unter Beweis zu stellen.

Die Betreuung im Zuge eines Bewerbes mit der Gesamtdauer von 20 Stunden und mehr war für mich immer von besonderer Bedeutung. Aufgrund der negativen Erfahrungen auf Hawaii stellte ich ein komplett neues Team zusammen, das die Grundlage für meinen neuerlichen Erfolg bilden sollte. Herbert Egger hatte sich zwischenzeitlich selbstständig gemacht und war innerhalb kürzester Zeit derart ausgelastet, dass er als Teammitglied und für eine weitere Betreuung zu meinem Bedauern nicht mehr zur Verfügung stand. Daher hatte sich für dieses Mal Vizeleutnant Planer Werner, der „Mann der ersten Stunde“, als neuer Leiter für



mein Betreuungsteam angeboten. Neben ihm standen vor allem meine Freundin Ingrid sowie nahezu all ihre Geschwister an meiner Seite.

Ingrid hatte mich bereits in Hawaii nach besten Kräften unterstützt, ihre Geschwister hatten mir von zu Hause die Daumen gehalten. Ihr Bruder Raimund übernahm in Moosburg die Aufgabe der Verpflegungsübergabe, die sich aufgrund der hohen Geschwindigkeit während des Radsplits vor allem in der Nacht als besonders anspruchsvoll erwies. Ingrid hatte die Aufgabe der exakten Rundenzählung sowie der individuellen Zeitnehmung und der „Überwachung“ meiner stärksten Konkurrenten. Markus und Wolfgang unterstützten und ergänzten innerhalb des Teams wo gerade Not am Mann war und die Oberösterreicherin Monika Schöffl übernahm als gelernte Köchin die Zubereitung der Wettkampfverpflegung.

tart ins „kalte Wasser“

Nach zwei detaillierten Teambesprechungen im Vorfeld des Wettkampfes, sowie dem Umsetzen deren Ergebnisse am Tag vor dem Start im Athletencamp, erfolgte am Freitag, den 10. Juni 2005 um 16 Uhr der Start in den nur 18° C kalten Moosburger Mühlteich. Es galt nun 13 Runden á 585 m zu schwimmen. Dabei stellte sich wie bereits im Vorfeld vermutet heraus, dass es durch die eher kurzen Runden im Verhältnis zur Anzahl der Schwimmer immer wieder zu Behinderungen der Einzelstarter durch die

Staffelteilnehmer kam, von denen naturgemäß viele erheblich schneller durch das Wasser „pflügten“. Zusätzlich erschwerte wurde das Schwimmen durch die gleiche Farbe (weiß) der Schwimmhauben und der Wende- bzw. Richtungsbojen, deren relativ kleine Größe zusätzlich für Orientierungsprobleme und Verwirrung sorgte.

Nach 2 Stunden, 11 Minuten und 44 Sekunden stieg der Franzose Pascal Pich, der Präsident des internationalen Dachverbandes des Ultra-Triathlons, der I.U.T.A. und einer der besten Schwimmer im Ultra-Triathlon-Zirkus, aus dem Wasser. Verfolgt wurde er von seinem Landsmann Fabrice Lucas, dem Weltrekordhalter über die zehnfache Ironman-Distanz, mit 2:18:13. Ich stieg mit einer Zeit von 2:40:46 auf dem für mich außergewöhnlich guten siebten Rang aus dem Wasser. Allerdings war ich wegen meiner undichten Schwimmbrille wütend – vor allem über mich selbst, da sich diese aufgrund der nicht optimalen Passform immer wieder mit kaltem Wasser füllte und ständig beschlagen war. Das war ein spürbarer Nachteil bei der trüben Sicht im Teich, der Vielzahl an Konkurrenten und eher kurzen Runden. Bei der Vorbereitung war mir dieses Manko nie sonderlich aufgefallen, da ich mich aus trainingstechnischen Gründen bis auf wenige Ausnahmen in Hallen- und Freibädern (Technik und Zeit sind dort wesentlich effizienter zu trainieren) auf den Schwimmbewerb vorbereitet hatte.

Aufholjagd

Nach dem Schwimmbewerb waren meine Finger durch das kalte Wasser derart gefühllos, dass ich nicht einmal mehr in meine Schuhe hineinschlüpfen, geschweige denn, die Schuhbänder zuschnüren konnte. Nach mehreren vergeblichen Versuchen nahm ich sie kurz entschlossen in die Hand und lief die etwa 200 m lange Strecke barfuß in die Wechselzone. Beim Wechsel war ich erfahrungsgemäß immer einer der Schnellsten, denn es gab bei keinem meiner Bewerbe für mich jemals einen Grund, mir dabei Zeit zu lassen, weil dadurch die Wettkampfdauer erheblich länger geworden wäre. Zudem waren einige hochkarätige französische Athleten am Start, an der Spitze Emmanuel Conraux, der Weltmeister aus dem Jahre 2001 über die doppelte und dreifache Ironman-Distanz. Seit dem Jahre 2002 waren wir viermal gegeneinander angetreten, davon wurde er einmal Vierter und dreimal Zweiter. Zweimal davon mit nur etwa 15 Minuten Rückstand, einem Wimpernschlag bei einer Wettkampfdauer von über 20 Stunden. An dieser Reihenfolge sollte sich auch heute nichts Wesentliches ändern – das konnte ich zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht wissen.

Auch mein neues Team leistete ganze Arbeit und so war für den Rad-Split alles perfekt vorbereitet. Die Teamköchin Monika schob mir noch einige Bissen in den Mund, die ich mit mehreren kleinen Schlucken eines speziell auf meine Wünsche abgestimmten Energiegetränkes hin-

unterspülte. Dann gab mir Ingrid noch ein paar aufmunternde und liebevolle Worte auf den Weg – und los ging es mit noch eiskalten Gliedern auf die Radstrecke. Nun galt es 50 Runden á 7.095 m zu fahren und abschließend eine ca. 6 km lange Schleife auf die fehlenden 360 km zurückzulegen. Die Strecke erwies sich mit fortlaufender Dauer als sehr anspruchsvoll. Die erste Hälfte wies ein moderates Gefälle auf, dafür musste ich bei der Retourfahrt der Wendestrecke mehrere Male aus dem Sattel, um die drei Anstiege, die mit Fortdauer des Rennens „immer steiler“ wurden, gemäß meinen Anforderungen möglichst schnell zu überwinden.

Besonders anspruchsvoll und für mich nicht ganz verständlich war der Ort der Wende auf der diesmal lobenswerterweise für den Verkehr gesperrten Umfahrungsstraße von Moosburg. Diese war inmitten eines bergab führenden Straßenabschnittes festgelegt, sodass das hohe Tempo nur durch kräftiges Abbremsen auf beinahe Schrittgeschwindigkeit zu reduzieren war. Nach dem Passieren der Wendemarke musste man hingegen aus dem Stand heraus bergwärts kräftig in die Pedale treten, um einigermaßen zügig wieder auf Touren zu kommen. Die Bedingungen waren zwar für alle gleich, allerdings kann so weder eine Spitzenzeit, geschweige denn ein Weltrekord, erreicht werden.

Das Wetter war heiter, allerdings blies mir ein böiger Wind ins Gesicht, sodass mir trotz Radbrille die Tränen über die Wangen liefen und bei nur etwa 15° C

dauerte es einige Runden, bis ich mich einigermaßen erwärmen konnte. Die „Freude“ darüber währte allerdings nicht lange, denn die ohnehin nur teilweise durchblinzelnde Sonne senkte sich mit beängstigender Geschwindigkeit, bis sie schließlich zur Gänze hinter dem Horizont verschwunden war. Aber in welche „Untiefen“ sich die Temperaturen nun begeben sollten, hätte ich auch in meinen kühnsten Träumen nicht erwartet. Wir schrieben den 10. Juni, ich erreichte bei den Bergab-Passagen Geschwindigkeiten von mehr als 50 km/h und die gefühlte Temperatur fiel damit unter 0°, wie man an den vom Raureif glänzenden Außenhüllen der Betreuerzelte deutlich sehen konnte. Dennoch fuhr ich mit meiner perfekt abgestimmten Rennmaschine „auf Teufel komm' raus“ so lange weiter, bis ich fast nicht mehr schalten und bremsen konnte. Spätestens jetzt musste ich aus Gründen der Gesundheit und Sicherheit endgültig „in die Box“, um mir Winterbekleidung überzuziehen.

Diese Entscheidung kostete mich einiges an Überwindung, da es bis dahin ein eiserne Prinzip von mir war, bis einschließlich der dreifachen Ironman-Distanz (außer den beiden Wechseln zwischen den drei Teildisziplinen), niemals stehen zu bleiben. Ich hatte mir auch bereits zu Beginn meines Triathlon-Trainings angewöhnt, soviel wie möglich aus und in der Bewegung zu erledigen – egal ob beim Laufen oder am Rad, einzig beim Schwimmen war das bei der Nahrungsaufnahme nicht möglich. Keine Pausen zu machen ist eine reine Einstellungssache, kostet nur wenig Überwindung und spart vor allem wertvolle Zeit. Zusätzlich fällt dabei das anstrengende neuerliche „Ankurbeln“ (auch in mentaler Hinsicht), selbst nach einem kurzen Halt weg. Für die meisten meiner Konkurrenten war es jedoch normal, immer wieder kleinere und sogar größere Pausen zu machen. Mitunter deshalb kamen viele von ihnen oft erst mehrere Stunden nach mir ins Ziel.

Der ungewollte Aufenthalt kostete mich allerdings keine fünf Minuten. Ich wurde von Werner und Raimund vom Rad auf einen Sessel im Betreuerzelt gehievt. Da-

In den frühen Morgenstunden auf der Radstrecke in Moosburg, lange bevor die ersten Zuseher neben der Wettkampfstrecke erscheinen.
Foto: Werner Planer



Luis mit Lebensgefährtin Ingrid vor dem Start in den Laufbewerb mit Stirnband, Jacke und Handschuhen wegen der eiskalten Temperaturen.
Foto: Werner Planer

nach zog mir jeder von ihnen einen Radüberschuh an, gleichzeitig wurden mir von Monika warme Leckerbissen in den Mund geschoben. Bereits wenige Augenblicke später half man mir beim Überziehen einer wärmenden windabweisenden Jacke und nachdem ich endlich meine Winterhandschuhe anhatte, ging es wieder auf die Strecke. Ein weiteres Mal wurde mir eindrucksvoll vor Augen geführt, wie wichtig meine Betreuer waren. Schließlich waren meine Finger derart steif gefroren, dass ich mir alleine nicht einmal einen Handschuh hätte anziehen können.

Die Franzosen erfüllten während des Radbewerbes – von einer Ausnahme abgesehen – zum Glück nicht meine Erwartungen. Ich holte Runde für Runde relativ rasch auf und nachdem der Radbewerb auf einer Wendestrecke stattfand, konnte ich beim „Aneinander vorbeifahren“ sehen, wie der Vorsprung meiner wichtigsten Gegner zusammenschmolz. Bis zur Hälfte des Radbewerbes hielten die beiden Franzosen Fabrice Lucas und Emmanuel Conraux tempomäßig einigermaßen mit, mit Fortdauer des Rennens fiel aber vor allem Lucas immer weiter zurück. Conraux hingegen kämpfte in gewohnter Manier wie ein Löwe um seine fünfte Chance, mich endlich zu schlagen. Da es mittlerweile längst Nacht geworden war, wurde die Strecke von etwa alle 50 m senkrecht auf Holzplatten montierten Neonröhren zwar ausreichend beleuchtet, meine Gegner konnte ich dennoch nicht mehr eindeutig erkennen. Erschwerend kam hinzu, dass auch sie ihre Bekleidung gewechselt hatten. So begann ich mich auf bewährte Art und Weise immer mehr auf mich selbst zu konzentrieren. Allerdings setzte wegen der fortgeschrittenen Wettkampfdauer nun auch bei mir die Müdigkeit ein, vor allem aber belasteten mich die stetig fallenden Temperaturen immer stärker.

In dieser Phase zeigte sich einmal mehr die Bedeutung eines aktiven Teams. Durch exakte, kurze und vor allem laufende Informationen wurde mir schnell klar, dass ich im Verhältnis zu meinen härtesten Gegnern auch dieses Mal wieder schnell unterwegs war. Dieses Wissen motivierte mich zusehends. Somit war



es nur eine Frage der Zeit (seit längerem lag ich nun schon auf dem dritten Gesamtrang), bis ich an den – nach wie vor an zweiter Stelle liegenden – Lucas und bald darauf am bereits müde und ausgelaugt wirkenden Franzosen Pich vorbeifahren würde. Pich war, was ich ganz und gar nicht begreifen konnte, nur zwei Wochen zuvor über die selbe Distanz in Neulengbach gestartet. Da beide Konkurrenten zu diesem Zeitpunkt offensichtlich resigniert hatten (Pich Pascal gab kurz darauf, nach 33 Radrunden wegen einer Muskelzerrung im Oberschenkel auf), gingen die beiden Überholvorgänge so rasch vor sich, dass ich die Übernahme der Gesamtführung erst registrierte, als ich von meinem Team um etwa 0130 Uhr in der Früh darüber informiert wurde. Nun hieß es dranbleiben und weiter Dampf machen, denn der Radbewerb ist jene Disziplin im Ultra-Triathlon, bei der ich bei all meinen bisherigen acht Teilnahmen noch jedes Mal der Schnellste war und dabei meistens auch noch einen neuen Streckenrekord erzielte.

Mit Vorsprung in die Laufschuhe

Wohlwissend, dass mir jede Minute, die ich Conraux beim Radbewerb abnehmen konnte, einen unbezahlbaren Vorsprung auf der unmittelbar darauffolgenden 84,4 km langen Laufstrecke bringen würde, trat ich weiterhin so fest wie möglich in die Pedale. Bei Tagesanbruch, um etwa 6 Uhr

morgens, beendete ich die 360 km mit einer Zeit von 11 Stunden, 21 Minuten und 29 Sekunden. Das ergab einen Schnitt von etwa 32 km/h. Bei besseren Bedingungen schaffte ich bisher bei Rennen über die gleiche Distanz eine um drei bis vier km/h höhere Durchschnittsgeschwindigkeit. Zwei Jahre zuvor fuhr ich bei meinem Weltrekord im Zuge der Weltmeisterschaft über die dreifache Ironman-Distanz in Lensahn eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 33 km/h auf einer Distanz von 540 km. Aufgrund der Bedingungen und im Verhältnis zur Zeit meiner Gegner konnte ich aber auch hier mehr als zufrieden sein.

Obwohl sich die Temperaturen nun langsam „zu erholen“ begannen, war es immer noch bitterkalt und am Ende des Radbewerbes war ich derart steifgefroren, dass ich Mühe hatte, alleine vom Rad zu steigen. Meine Fingerspitzen, vor allem die beiden Mittel- bzw. Zeigefinger, waren trotz der winddichten Winterhandschuhe sogar noch einen Monat nach dem Wettkampf taub. Mit vereinten Kräften wurden mir von meinen Betreuern die feuchtnassen Kleidungsstücke vom Leibe gerissen und schneller als mir diesmal lieb war, hatten sie mir auch schon meine Laufschuhe angezogen. Ich durfte allerdings nicht allzu viel Zeit verlieren, da ich meinem „ewigen Rivalen“ Emmanuel Conraux von Beginn des Laufbewerbes an keine Chance für eine seiner befürchteten Aufholjagden einräumen wollte. Denn eines war so sicher wie das Amen



Auf der Laufstrecke in Moosburg läuft Luis an einem Teil der Familie seiner kärntner Partnerin vorbei, die vor Ort war.
Foto: Werner Planer

im Gebet – er würde kommen und ein weiteres Mal versuchen, mir den Titel streitig zu machen.

Allerdings war er auch noch nie so weit hinter mir wie dieses Mal. Alleine über die Schwimmdistanz hatte ich ihm mit über 20 Minuten – mehr als doppelt so lange als bei meiner bis dahin besten Schwimmzeit (in Neulengbach waren es ein Jahr zuvor ca. zehn Minuten) – abgenommen. Was selbst die wenigsten Ultratriathleten wissen: Conraux zählte damals auch zu den besten Ultra-Langstrecken-Läufern der Welt. Ein Jahr zuvor lief er beispielsweise bei der Weltmeisterschaft im 24-Stunden-Lauf auf den dritten Gesamtrang. Und was vielleicht sogar noch weniger wissen: das Radfahren war vor allem zu Beginn meiner sportlichen Laufbahn im Ultra-Triathlon nicht meine einzige Stärke.

Mein eiserner Wille zur neuerlichen Überwindung dieser erheblichen Belastungen war vor allem mein unerschütterlicher Glaube, nach wie vor einer der besten Läufer in der Ultra-Triathlon-Szene zu sein. Alleine deshalb war es mir nicht genug, „nur“ einen guten Wettkampf zu bestreiten. Ich wollte hier vor allem ein weiteres Mal gewinnen. Dieses Ziel erforderte neben einem gediegenen Training, einer perfekten organisatorischen Vorbereitung ein hochmotiviertes Team und die exakte Kenntnis der Stärken und Schwächen der Gegner, um mich und meine Taktik optimal auf diese einstellen zu können.

Die letzten Wettkämpfe ergaben Großteils dasselbe Bild: zu Beginn der Ren-

nen, vor allem beim Schwimmbewerb und noch bis zur Hälfte der Raddisziplin, kämpften viele meiner Mitstreiter teils verbissen um jeden Platz. Einige Stunden später waren sie dann, noch lange vor Beendigung des Laufbewerbes, aufgrund des hohen Kräfteverschleißes zum Wechsel zwischen Laufen, Gehen und Pausieren gezwungen. Sowohl der Franzose Conraux als auch ich waren da eher die Ausnahme. Wir beide konnten ein relativ hohes Tempo nicht nur über einen langen Zeitraum aufrechterhalten, sondern bis zum Ende sowohl auf der Rad- als auch auf der Laufstrecke dieses erforderlichenfalls noch steigern. Der Franzose hatte zudem die „unangenehme“ Eigenschaft, dass er am Rande der Erschöpfung und selbst in scheinbar aussichtsloser Position noch in der Lage war, einen Kilometerschnitt von etwa 4:00 min hinzuknallen.

Die Sonne kehrt zurück

Nun, einige Wettkämpfe später, war ich bereits um ein vielfaches gelassener und wie wichtig dieses Wissen um die Stärke meines größten Konkurrenten war, sollten die nächsten Stunden zeigen. Ich genoss die ersten Kilometer, da ich mich nun beim Laufen endlich zusehends erwärmte – und auch das Zuschauerinteresse erwachte wieder mit diesem neuen Tag. In der Nacht war ich mit meinen Freunden aus dem Betreuersteam und meinen Konkurrenten mütterseelenalleine auf weiter Flur, aber

auch darauf hatte ich mich von vorneherein gut eingestellt – denn das Alleinsein über lange Zeiträume ist ein typisches Kennzeichen des Ultra-Triathlon-Sports. Trotz meiner zunehmenden Wadenprobleme und deshalb deutlich eingeschränkten Lauftrainings war ich überraschend schnell unterwegs und bereits zu Beginn guter Hoffnung, den bereits erheblichen Vorsprung erneut ins Ziel zu bringen.

Mit etwa 20 Minuten Rückstand wechselte der Franzose Fabrice Lucas als Zweiter vom Rad auf die Laufstrecke. Von ihm drohte allerdings keine Gefahr. Wir nahmen bereits vor zwei Jahren den Laufbewerb in Neulengbach nahezu gleichzeitig in Angriff und am Ende betrug mein Vorsprung auf ihn knapp eine Stunde. Ein zusätzlicher Motivationsschub ergab sich durch die Möglichkeit der persönlichen Kontrolle über Conrauxs letzte Radrunden, da die Laufrunde mit einem kurzen Abschnitt der Radrunde ident war. Insgesamt waren im abschließenden Laufbewerb 57 Runden á 1.481 m mit einer überaus unangenehmen etwa 200 m langen, der prallen Sonne ausgesetzten Steigung zu absolvieren. Das Geschrei einiger „übernachtiger“ Fans empfand ich im Verhältnis zu meinem mittlerweile eher moderaten Lauftempo mehr als übertrieben, ich ließ es allerdings über mich ergehen und bedankte mich dafür höflich Runde für Runde.

Nach einer Stunde und mittlerweile sieben Runden Rückstand betrat nun auch Emmanuel Conraux das Laufbankett. Er lief von Beginn an wie erwartet mit einem hohen Tempo und da er seine Chance auf den Titel wahren wollte, hatte er auch keine andere Möglichkeit. Aber dieses Mal konnte er es sich, im Gegensatz zu unseren vergangenen Aufeinandertreffen, nicht leisten zu taktieren. Er musste von Anfang an alles geben, da sein Rückstand diesmal bereits beträchtlich war. Aufgrund dieses für mich unerwarteten aber durchaus angenehmen Umstandes musste ich fast schmunzeln, denn es war wieder einmal – wie bereits in den Rennen zuvor – das gleiche „Spiel“. Ich hatte mein Team auf diese voraussehende Situation vorbereitet und es reagierte, arbeitete und informierte mich verlässlich wie ein Uhrwerk. Nachdem die äußeren Umstände sowie die

Streckencharakteristik einen neuerlichen Weltrekord unmöglich machten, zählte für mich diesmal nur der Sieg.

Aus Erfahrung wusste ich, dass es völlig sinnlos war, mich bei diesem Tempo an Conraux anzuhängen, obwohl ich mir das bei jedem seiner Überholmanöver überlegte und es möglicherweise über einen gewissen Zeitraum sogar gelungen wäre. Aber wozu? Der Wettkampf war noch lange nicht vorbei und ich dachte bereits an die kommende Weltmeisterschaft über die selbe Distanz Ende August, die zum wiederholten Male in Litauen stattfinden würde. Jeder „unnötig“ zu schnell gelaufene Kilometer würde mir wertvolle Zeit bei der Regeneration kosten – und mit dem Rennen in Litauen hatte ich ja noch eine Rechnung offen. Und so wurde ich von Conraux mit gewohntem Höllentempo überrundet und überrundet. Der Sprecher im Zielgelände überschlug sich beinahe vor Aufregung angesichts der Aufholjagd des Franzosen und der zunehmende Jubel der immer größer werdenden Anzahl heimischer Zuseher trug das ihre dazu bei. Sie alle wussten aber nicht, was ich nur zu gut wusste und daher hielt ich auch, das Ziel bereits vor Augen, an meinem im Vergleich zu Conraux moderaten Tempo fest.

Zieleinlauf als Sieger

Am Samstag, den 10. Juni 2005 lief ich kurz vor 14 Uhr, nach 21:59:14 Stunden im Ortszentrum von Moosburg als alter und neuer Europameister über die doppelte Ironman-Distanz unter dem frenetischen Jubel der begeisterten Zuseher über die Ziellinie. Die Hochrechnungen meines Teams zur Abstimmung meiner Laufgeschwindigkeit auf das Tempo des Franzosen stimmten ein weiteres Mal so exakt, dass der Franzose – nun bereits zum fünften Mal – mit der „berühmten“ Viertelstunde Rückstand und abermals als Zweiter in einer Zeit von 22:14:38 das Ziel erreichte. Erst während der offiziellen Siegerehrung am nächsten Tag erfuhr ich von meinem neuerlichen Doppelerfolg nach 2002 in Neulengbach. Gemeinsam mit Martin Schytil (Rang 3 mit 25:31:29) und Dietmar Hierzer (Rang 7 mit 27:06:48) holte ich auch die Goldmedaille im Mannschaftsbewerb für Österreich.

Mit dem Sieg in Moosburg war Luis auf die „Siegerstraße“ zurückgekehrt.
Foto: Werner Planer



Mit dem Ultra-Triathlon in Litauen hatte Luis noch eine „offene Rechnung“, die es zu begleichen galt.

Kein Glück in Litauen

Neben dem Rennen in Hawaii hatte Wildpanner auch mit dem Bewerb in Panevėžys/Litauen noch „eine Rechnung offen“, die er 2005 begleichen wollte. Doch auch dieses Mal stand die Veranstaltung in Litauen unter keinem guten Stern. Anstatt sich in der letzten Woche auf die entscheidende letzte Vorbereitungsphase konzentrieren zu können, fesselte ihn eine heimtückische und unmittelbar vor dem Wettkampf aufgetretene Infektionskrankheit ans Bett. Bis drei Tage vor dem Wettkampf hatte er bis zu 40° C Fieber, das nur mit Hilfe seiner erfahrenen Teamköchin Monika S. und ihrem Wissen über alte und bewährte Hausmittel im letzten Moment erfolgreich bekämpft und abgesenkt werden konnte. „Unmittelbar vor dem Abflug in Linz-Hörsching bekam ich noch schweren Durchfall, weshalb ich um ein Haar meinen Flie-

ger verpasst hätte. Zu diesem Zeitpunkt war mein Immunsystem völlig am Boden und mein gesundheitlicher Zustand so schlecht, dass ich mich absolut nicht in der Lage fühlte, an dem Rennen teilzunehmen. Dennoch entschloss ich mich kurzfristig dazu, zumindest hinauszufahren, obwohl wenig Aussicht auf eine erfolgreiche Teilnahme bestand und der Start aus gesundheitlicher Sicht alles andere als ratsam war. Aufgrund meiner abermals sehr aufwendigen Vorbereitungen und vor allem aus Respekt vor meinem Team, das zum wiederholten Male viel Zeit und Mühe in diesen Bewerb investiert hatte und bereits vor Ort war, bestieg ich letztendlich das Flugzeug.“

Die Krankheit, die Wildpanner bis unmittelbar vor dem Bewerb in Litauen ans Bett gefesselt hatte und selbst am Vortag des Rennens noch nicht völlig auskuriert war, blieb aber nicht das einzige Missgeschick vor dem Bewerb: der Veranstalter hatte die durchaus gut gemeinte Idee am Abend vor dem Wettkampf, jeweils zwei Athleten mit einem Jet Ski über den Schwimmteich zu transportieren, um diese dem an der Veranstaltung interessierten Publikum vorzustellen. Unglücklicherweise kenterte genau der Jet Ski, auf dem Luis mit einem Konkurrenten saß. Der Vorfall ereignete sich zwar in unmittelbarer Nähe des Ufers unter dem Beifall des Publikums. Das war aber nur ein schwacher Trost, denn zum Umziehen war weder Kleidung vor Ort noch Zeit vorhanden, da die offizielle Eröffnung einschließlich der Vorstellung der Athleten unmittelbar bevorstand. Da die Sonne bereits untergegangen und die Nacht hereingebrochen war, wurde die Kälte,

die durch die nasse Bekleidung kroch, neben seiner Infektion, zu einer zusätzlichen Qual für Luis.

Bis zum Ende der vorabendlichen Eröffnung dauerte es etwa eine Stunde – bis zum Erreichen der Unterkunft eine weitere. Sein Start rückte zunehmend in weite Ferne, da auch das Fieber noch nicht verschwunden war. In diesem schwierigen Moment zeigte das Team wieder einmal vollen Einsatz. Die ganze Nacht hindurch wechselten sich seine Betreuer ab, um den vom Schüttelfrost geplagten Topfavoriten Umschläge aus essigsaurer Tonerde um die Füße zu wickeln und mit heißen Kräutertees zu versorgen. Und tatsächlich – wie durch ein Wunder war das Fieber am darauf folgenden Wettkampftag verschwunden – und die Mindestvoraussetzung für die Teilnahme an der Weltmeisterschaft somit erfüllt.

Über der Schmerzgrenze

Trotz dieser immer noch massiven Beeinträchtigung seiner Leistungsfähigkeit rief Wildpanner während des Schwimmbewerbes eine seiner besten Resultate ab. Und selbst nach dem Radbewerb lag er nach einer weiteren völlig unerwarteten Leistung auf Rang 1 mit einem Vorsprung von eineinhalb Stunden auf den Zweiten, seinem „ewigen Rivalen“ Emmanuel Conraux aus Frankreich. Spätestens als Luis jedoch das Rad gegen die Laufschuhe getauscht hatte, bemerkte er, wie stark der Infekt noch in seinem Körper steckte. „Meine Beine fühlten sich bereits nach den ersten Schritten schwer wie Blei an. Ich hatte größte Mühe, auch nur ein geringes Tempo zu laufen und musste – trotz größter Anstrengung – immer wieder Gehpausen einlegen. Dieses unbeschreiblich schreckliche Gefühl der Hilflosigkeit und Schwäche hatte ich weder vor, noch nach diesem Wettkampf. Nun wurde mir klar, dass ich auch dieses Mal in Litauen nicht gewinnen würde und damit auch nicht Weltmeister werden konnte.“

Diese Vorahnung sollte sich durch eine neuerliche Weltklasseleistung von Emmanuel Conraux innerhalb nur weniger Stunden bewahrheiten. Der Franzose kam mit einem Rückstand von neun Runden auf die Laufstrecke, war dieses Mal aber in der Form seines Lebens und besser vorbereitet als je zuvor. „Emmanuel begann sein Rennen mit einem Tempo von deutlich unter 4 min/km und überholte mich das eine um das andere Mal mit ei-



Bis kurz vor der Ankunft bei der Weltmeisterschaft in Litauen war Luis wegen einer Infektion „ans Bett gefesselt“.
Foto: Werner Planer



Beim Besichtigen der Wettkampfstrecke am Vortag des Wettkampfes und bei der „verhängnisvollen Jet-Ski-Fahrt“ zur Athletenparty.
Foto: Werner Planer



ner derartigen Geschwindigkeit, dass mir Hören und Sehen verging.“ Luis waren als Extremsportler Schmerzen in allen Variationen bestens bekannt. Und er verfügte über Erfahrung mit extrem starken Rennen sowie dem Kampf gegen sich, harte Gegner und schwierige Strecken. Die körperlichen und daraus resultierenden seelischen Qualen an diesem Tag öffneten aber das Fenster zu einer neuen Schmerzdimension, denn diese Schwäche wegen der Viruserkrankung und der daraus resultierenden Energie- und Kraftlosigkeit war ihm bisher unbekannt.

Im Vergleich zu dieser außergewöhnlichen Energielosigkeit waren die meisten Wettkämpfe für Wildpanner geradezu „Wohlfühlwettkämpfe“, bei denen er bereits während des Radbewerbes wusste, dass er mit hoher Wahrscheinlichkeit gewinnen würde. Die Frage war nicht mehr ob, sondern mit welchem Vorsprung er über die Ziellinie laufen würde. „In Litauen stellte ich mir unmittelbar nach Beginn des Laufbewerbes keine Fragen mehr. Dort musste ich alle mentalen Re-





Sowohl beim Schwimmen als auch beim Radfahren schaffte Luis, trotz massiver körperlicher Beeinträchtigung, unerwartet gute Zeiten.

Der Leistungseinbruch beim Laufen brachte für seinen „ewigen Rivalen“ Conraux endlich den verdienten Sieg. Da Luis im Rennen blieb, wurde er mit einem zweiten Platz in der Gesamtwertung und dem Weltmeistertitel in seiner Altersgruppe belohnt.
Foto: Werner Planer



lief als der Topfavorit aus Österreich. Der Wettkampf in Litauen war der einzige, bei dem Wildpanner während einer Doppeldistanz sogar gehen musste – das konnte er bisher nur von der zehnfachen Distanz aus Hawaii, wo er wegen seiner Wadenverletzung dazu gezwungen war. „Im Nachhinein betrachtet war die Teilnahme zwar alles andere als sinnvoll und aus medizinischer Sicht sogar ein Wahnsinn mit fast selbstmörderischer Fahrlässigkeit. Aus sportlicher Sicht errang ich aber nicht nur den Vizeweltmeistertitel und den WM-Titel in meiner Altersklasse, sondern auch die Genugtuung, dass mein fairer und langjähriger Konkurrent Conraux erstmals gegen mich gewinnen konnte und ich diesen Sport nun auch aus der Sicht des Geschlagenen kennenlernen durfte.“

Unvergesslich bleibt Luis der Augenblick, als sich Emmanuel Conraux noch während der Siegerehrung bei ihm bedankte, dass er trotz der Höllenqualen – die dem Franzosen aufgrund der unerwarteten und krankheitsbedingten „Wehrlosigkeit“ natürlich nicht entgangen waren – das Rennen nicht aufgegeben, sondern trotz der Strapazen sogar beendet hatte. Luis verstand die Gratulation und den Dank des Franzosen aufgrund dessen Euphorie über den unerwarteten Titelgewinn und seiner holprigen Englischkenntnisse anfangs nicht. Auf seine Nachfrage ergänzte Conraux, dass ihm dieser WM-Titel weit mehr bedeutete als alle bislang errungenen bei denen Wildpanner nicht am Start gewesen war, weil er ihn nun endlich schlagen konnte. Dieser Triumph wäre dem Franzosen aus dessen Sicht jedoch verwehrt geblieben, wenn Luis aufgegeben hätte. Die Geste von Conraux zeugt von der ungewöhnlichen Fairness der beiden Extremsportler, die trotz erbitterter Rivalität auf der Strecke immer einen ritterlich-kameradschaftlichen Umgang miteinander pflegten.

Eine nicht zu unterschätzende und zusätzliche Motivation für Wildpanner, um

gister ziehen, stundenlang an der Grenze des Machbaren bleiben und mich ständig bis über meine äußerste Schmerzgrenze hinweg quälen. Mehrere Male war ich kurz davor, das Rennen abzubrechen. Aufgrund meiner immer noch aufrechten Chance auf einen Podestplatz kämpfte ich jedoch weiter, bis ich endlich die erlösende Ziellinie überquerte.“

Bevor es aber soweit war, musste sich Luis von seinem Konkurrenten aus Frankreich durch dessen eklatanten Klassenunterschied Runde für Runde demütigen lassen. Er benötigte für die etwa 1,5 km lange Laufrunde unter Einsatz all seiner Kräfte knapp 10 Minuten, während Conraux diese in etwa 6 Minuten schaffte. Schließlich übernahm Conraux – dieses

Mal bereits vor dem Ende des ersten Marathons – die Gesamtführung, die er zu seinem Zieleinlauf wenige Stunden später immer weiter ausbaute. Am Ende des Tages wurde Wildpanner letztendlich Zweiter hinter dem Franzosen, dem er diesen Sieg beim mittlerweile siebten Aufeinandertreffen vor allem wegen dessen vorbildlicher Fairness mehr als gönnte.

Sieg für Conraux

Emmanuel Conraux konnte einen Rückstand von eineinhalb Stunden nach dem Radbewerb in einen Vorsprung von eineinhalb Stunden bis ins Ziel verwandeln. Das heißt, dass er die 84,4 Kilometer des zweifachen Marathons drei Stunden schneller



im Rennen zu bleiben, war Pascal Jolly, den er noch von der WM 2003 kannte. Dieser hatte damals vom verletzungsbedingtem Ausfall des Österreichers profitiert und den WM Titel völlig unerwartet nach Frankreich geholt. Jolly kam ihm auch dieses Mal während des Laufbewerbes von Runde zu Runde näher und wurde dabei von seinem Landsmann Conraux angefeuert, weil er sogar einen französischen Doppelsieg witterte. Obwohl Wildpanner zunehmend unter Druck kam und auch seine Frustration – wegen seiner Wehrlosigkeit zunahm und weil er unter normalen Umständen der wesentlich bessere Läufer war – zunahm, konnte er seinen zweiten Platz mit knappem Vorsprung ins Ziel retten. Somit wurde er, trotz seiner gesundheitlichen Beeinträchtigung doch noch Vizeweltmeister der Gesamtwertung, und Sieger seiner Altersklasse, weshalb er dennoch einen Weltmeistertitel holen konnte und seine Mühe belohnt wurde.

Renn- und Boxenstrategie

Wildpanner hatte für jeden seiner Wettkämpfe eine klare Renn- und Boxenstrategie, die durchaus Parallelen zum Motorsport aufwies. Er und seine Betreuer kannten seine Leistungsparameter, seine Stärken und seine Schwächen, aber auch seine körperlichen und mentalen Reserven. Diese Kenntnisse und umfassende Informationen waren die Grundlage für die jeweilige Renntaktik. Dabei wurde der gesamte Rennverlauf, von der Geschwindigkeit über die Pausen der einzelnen Teilbewerbe, die Zusammenstellung der Nahrung bis hin zur Übernahme der Österreichfahne für den Zieleinlauf bereits im Vorfeld alles so exakt wie möglich festgelegt. Zusätzlich gab es aber auch immer einen oder mehrere Notfallvarianten, falls körperliche Probleme oder ein unerwarteter Rennverlauf auftreten sollten.

Aufgrund der Charakteristik und der extremen Dauer der Ultra-Wettkämpfe war vieles im Vorhinein nicht oder nur schwer planbar. Somit mussten so viele Eventualitäten wie möglich im Vorfeld berücksichtigt werden, um auf diese im Fall der Fälle rasch reagieren zu können. Dafür hatte Wildpanner neben Herbert Egger und Werner Planer mit Robert Lechner einen wahren „Joker“ im Talon, der – wenn alles anders kommen sollte – rasch eine neue Strategie entwickeln konnte, die sich immer an seinem jeweils aktuellen und potenziell gefährlichsten Hauptgegner orientierte. Diese professionelle Unterstützung, die Wildpanner bei den meisten seiner insgesamt zwölf Ultra-Bewerben zur Verfügung stand (wenn auch in unterschiedlicher Konstellation und Ausprägung, da Robert nicht immer dabei sein konnte), war neben seiner ausgeprägten Leistungsbereitschaft und -fähigkeit einer seiner größten Vorteile



Werner Planer begleitete Luis als einziger Betreuer bei allen seiner 12 Ultra-Triathlons. Eine umfassende Betreuung entlastet den Athleten in allen Bereichen, vom Beziehen der Unterkunft, der Mitschrift bei der Wettkampfbesprechung, dem Reichen von Verpflegung, dem Vorbereiten des Rades oder beim Anziehen des Neoprenanzugs. Die Betreuer sind auch eine mentale Stütze bei Tiefpunkten und Niederlagen, da jeder Sportler nicht immer nur siegen kann, sondern auch Niederlagen verarbeiten können muss.
Fotos: Archiv Wildpanner

im Vergleich zu seinen Konkurrenten und ein Schlüssel seiner Erfolge.

„Für die Entwicklung meiner Renntaktik und damit auch für meine Erfolge war meine militärische Ausbildung eine Voraussetzung und enorme Hilfe – und letztendlich die Grundlage meiner Planung.“ Die exakt strukturierte Organisation hatte hinsichtlich der Aufgabenverteilung wesentliche militärische Merkmale, die mit der Arbeit eines Stabes vergleichbar ist. So war ein Betreuer für die Beobachtung der Gegner verantwortlich, ein anderer kümmerte sich um die Versorgung, ein dritter war für die Verbindung zum Veranstalter zuständig, ein vierter für die Pressearbeit. Die Anzahl der Teammitglieder richtete sich nach den Aufgabenfeldern, die bei dem jeweiligen Wettkampf zu erwarten waren und somit personell besetzt werden mussten. Eine weitere wesentliche Voraussetzung für das Funktionieren der kontinuierlichen Betreuung war die Schichtfähigkeit des Teams – ein ebenfalls entscheidendes militärisches Erfordernis speziell bei Einsätzen über einen längeren Zeitraum.



„Robert Lechner war speziell für die Beobachtung meiner schärfsten Konkurrenten verantwortlich. Somit wusste ich immer, ob und von wem Gefahr drohen würde und hatte ständig ein aktuelles Lagebild. Dazu rechnete er ständig meine Durchgangszeiten hoch und verglich diese mit denen meiner Gegner. Das war mir vom Anfang meiner Wettkämpfe an von so entscheidender Bedeutung, dass Robert nur diese eine Aufgabe zu erledigen hatte – und sonst nichts. Denn allein die Aufrechterhaltung der Konzentration für die ständige, genaue und rasche Gegenüberstellung der Daten war enorm fordernd. Jede Ablenkung oder andere Tätigkeit hätte seine Hauptaufgabe und letztendlich meinen Erfolg gefährdet. Zusatzaufgaben für ihn gab es erst dann, wenn das Rennen praktisch gelaufen war – wenn es aufgrund



meines Vorsprungs praktisch nicht mehr möglich war, meinen zum Greifen nahen Sieg noch zu gefährden.“

Wildpanner waren eine klare Aufgabenzuordnung und die Konzentration auf die jeweilige Hauptaufgabe von Anfang an ein besonderes Anliegen. Zusammenfassend könnte man seine Vorgaben auch unter die militärischen Führungsgrundsätze „Einheit der Führung“, „Initiative“, „Klares Ziel“, „Schwergewicht“, „Einfachheit“ und „Reservenbildung“, um nur einige zu nennen, einordnen. Nach diesen Aspekten war sein Betreuersteam arbeitsteilig organisiert und Großteils mit Spezialisten aufgestellt. „Jeder hatte seine Aufgabe, die bereits im Vorfeld möglichst exakt auf jedes einzelne Teammitglied abgestimmt wurde und auf die es sich bereits während der Wettkampfvorbereitung und vor allem beim Wettkampf voll konzentrierten konnte. Ich habe mich während des Wettkampfes ausschließlich auf das Schwimmen, Radfahren und Laufen konzentriert. Das konnte ich nur, weil sich mein Betreuerstab jederzeit um mich gekümmert hat, mich wunschgemäß gepflegt und kontinuierlich informiert hat. Dadurch konnte ich mein gesamtes Leistungspotenzial ohne Störfaktoren freisetzen und die daraus resultierenden Erfolge – die wesentlich von der Leistung des gesamten Teams geprägt wurden – erreichen.“

Aber so sehr sich Wildpanner bei seinen Rennen auf sich selbst konzentrierte, war er zu jeder Zeit der „Chef am Platz“ und folgte damit dem Grundsatz der „Einheit der Führung“. Bereits im Vorfeld legte er die Renntaktik mit allen vorhersehbaren Eventualitäten fest, wobei den Teammitgliedern ihre Aufgaben exakt zugewiesen und die dazu notwendigen Aufträge verteilt wurden. In letzter Konsequenz hatte er bei jedem seiner Rennen das letzte Wort in allen Belangen, wobei er bei den meisten seiner Entscheidungen auf die im Vorfeld eingeholten Recherchen und Informationen seines „Stabes“ vertraute. „Ich hatte bei den Bewerben immer den Anspruch, dass alles – wirklich alles – möglichst perfekt abgestimmt sein musste und jeder seine Aufgabe zu 100 Prozent erfüllen konnte. Das galt im Besonderen für Informationen, die mir während des Rennverlaufs aufgrund der aktuellen Situation wichtig waren. Dabei legte ich vor allem Wert auf präzise und richtige Aussagen. Knallharte Fakten – ohne Rücksicht, ob sie mir gefallen würden oder nicht, waren die Grundlage für meine Renntaktik und alle weiteren Entscheidungen.“



Kein Wettkampf darf wegen Kleinigkeiten scheitern.

Wie arbeitsteilig Wildpanners Team organisiert war und auf welche „Kleinigkeiten“ er dabei Wert legte, zeigt das folgende Beispiel: Ein Betreuer war für das Mitzählen der Runden verantwortlich. Das musste absolut fehlerfrei funktionieren, weshalb man auf einfache aber sichere Mittel zurückgriff: einen Kalender und eine Stoppuhr. Heute klingt das eigenartig, weil das wegen der modernen Möglichkeiten einer elektronischen Zeitnehmung nicht mehr notwendig erscheint. Damals – und das ist eigentlich noch gar nicht lange her – gab es das in der heutigen ausgereiften und praktisch fehlerfreien Form noch nicht. Daher war die „benutzerdefinierte Zeitnahme“ noch eine echte Herausforderung. Der Kalender, dessen Blätteranzahl mit den entsprechenden Ziffern den noch zu absolvierenden Runden entsprach, wurde als „Countdown“ verwendet, indem nach jeder absolvierten Runde umgeblättert wurde. So einfach das klingt, so effektiv und nachvollziehbar war das Ergebnis, das trotz Stromausfall oder Festplatten-crash grundsätzlich immer funktioniert. Wie wichtig das sein konnte, zeigte sich beim Double Ultra-Triathlon in Panevėžys/Litauen 2003, als dort der Strom ausfiel.

Trotz allem wurde dennoch das eine oder andere Mal darauf vergessen umzublättern, da der Bewerb nicht nur für Luis, sondern auch für seine Betreuer anstrengend und ermüdend war. Wenn das vorkam, musste ein Teammitglied unverzüglich zum Zelt des Veranstalters eilen und sich dort nach der aktuellen offiziellen Rundenanzahl erkundigen. Aber selbst da kam es manchmal vor, dass das Wettkampfbüro nicht auskunftsfähig war, da eine professionell geführte Zeitnehmung für solche Bewerbe – vor allem wegen der langen Wettkampfdauer – nicht immer zur Zufriedenheit der Teilnehmer sichergestellt werden konnte. Somit war das zusätzliche Mitzählen der Runden durch das Team auch ein Nachweis gegenüber dem Veranstalter, allerdings nur selten akzeptiert wurde, oder bei einem etwaigen Protest eines Konkurrenten. Denn wie die Erfahrung aus Hawaii 2004 oder Litauen 2003 zeigt, lag es ausschließlich

im Ermessen der Rennleitung, ob diese Hilfsmittel letztendlich zur Kenntnis genommen wurden.

Das Betreuerenteam, seine Zusammensetzung, aber auch die Aufgabenverteilung wurden von Rennen zu Rennen weiterentwickelt – sozusagen „evaluiert“. Das ist eine auch im Bundesheer gängige und häufig angewandte Methode, um Übungen, Verfahren, Abläufe etc. ständig zu verbessern und weiterzuentwickeln. Das Betreuerenteam und Wildpanner haben im Vorfeld der Wettkämpfe aber nicht nur geredet, beraten und diskutiert. Sie haben auch die vielen kleinen Handgriffe, die während eines Rennens notwendig sind, praktisch geübt. „Es mag eigenartig klingen, aber sogar die richtige Übergabe einer Trinkflasche muss man – so wie jede andere Tätigkeit auch – üben, sonst funktioniert das möglicherweise nicht reibungslos. Wenn man über solche Kleinigkeiten redet, klingt das nach der Spinnerei eines Pedanten, die für einen Außenstehenden schwer zu verstehen sein mag. Wenn man aber bereits 300 km am Rad gesessen ist, verändern sich nicht nur die körperlichen Parameter, sondern auch die persönlichen Bedürfnisse. Dann ist es tatsächlich eine kleine Katastrophe, die Trinkflasche nicht zu erwischen und eine weitere Runde fahren zu müssen, um eine neue Chance zu erhalten, die man im schlimmsten Fall vielleicht wieder nicht nutzen kann.“ Daneben sind aber auch große Katastrophen möglich, wenn „Kleinigkeiten“ in die Hose gehen. Wenn beispielsweise die Übergabe einer Trinkflasche so schlecht funktioniert, dass der Sportler dabei sogar stürzt und er einen Wettkampf – den er gewinnen hätte können und für dessen Teilnahme er viele Monate lang tausende Stunden bei jedem Wind und Wetter trainiert hat – abbrechen muss, dann bricht für den Betroffenen „eine Welt zusammen“. Das gilt nicht nur für den Sportler, sondern auch für denjenigen, der den Fehler gemacht hat und in weiterer Folge für das gesamte Team, die Sponsoren und alle, die damit in Zusammenhang stehen.

„Ein Wettkampf darf niemals an „Kleinigkeiten“ scheitern, die man vermeiden

kann. Deshalb muss man so viele Eventualitäten wie möglich bereits im Vorfeld beurteilen. Schließlich können während eines Bewerbes viele Situationen eintreten, die im schlimmsten Fall das Ende bedeuten. Das sollte auch jedem ambitionierten Sportler klar sein, der an einem solchen Wettkampf teilnimmt.“ Wie wichtig die Beschäftigung mit scheinbar unwichtigen Details für ein gut eingespieltes Team ist, zeigte sich bei der Double-Ultra-Triathlon Weltmeisterschaft in Ecuador 2006. Werner Planer konnte wegen einer hartnäckigen Verletzung nicht schnell laufen, das speziell während des Radbewerbes unerlässlich ist, um dem Athleten seine Getränke und Verpflegung mit möglichst geringem Geschwindigkeitsunterschied übergeben zu können. Planer engagierte zwei jugendliche Zuschauer, die Luis unter seinen Anweisungen die Verpflegung reichen sollten. „Die Jugendlichen konnten weder die Geschwindigkeit noch die Rennsituation richtig einschätzen und hatten keinerlei Erfahrung bei der Übergabe einer Trinkflasche an einen Radrennfahrer. Aus diesem Grunde kam ich bei einer wiederholt missglückten Übergabe um ein Haar zu Sturz. Aber nach einer gediegenen Einweisung und mehreren praktischen Übungen klappten die Übergaben immer besser und die beiden wurden zu einer wichtigen Stütze meines damaligen Erfolges.“

Bei der Übergabe war auch der Ort wesentlich, der von Wildpanner und seinem Team vor dem Wettkampf festgelegt wurde und, wo immer das möglich war, am Ende eines Anstiegs erfolgte. Dort war der Geschwindigkeitsunterschied zwischen Radfahrer und Läufer am geringsten ist, weshalb die Getränkeflasche relativ sicher übergeben und bei der nächsten Abfahrt in Ruhe getrunken werden konnte.

Vorbereitung abseits des Trainings

„Die präzise Planung des Rennens bereits lange vor Beginn und die daraus resultierenden Vorgaben an mein Team waren ein ganz wesentliches Erfolgskriterium. Meine Planungen gingen dabei bis ins kleinste Detail, ich machte mir sogar Gedanken darüber, wann und wo während des Schwimmens die Sonne steht.“

Bergtour auf Hawaii.
Foto: Werner Planer



Konsequente Vorbereitung ist ein Schlüssel zum Erfolg im Wettkampf.

Da er bei den meisten Rennen als Favorit an den Start ging, konnte sich Wildpanner bei einigen Wettkämpfen sogar die Schwimmbahn aussuchen und neben dem regelmäßigen Kontakt mit seinem Team spielte dabei auch der Sonnenstand eine Rolle. Diese Information war ihm deshalb so wichtig, weil er während des Schwimmbewerbes vor allem beim Lesen der schriftlichen Informationen seines Teams (im Wasser hört man wesentlich schlechter) möglichst nicht geblendet werden wollte – und durch die rechtzeitige Einholung dieser Informationen konnte er diesen lästigen Faktor nun bereits im Vorfeld ausschalten.

„Ich habe bei jedem Wettkampf versucht, die Erfahrungen aus den vorangegangenen Bewerben so gut wie möglich zu berücksichtigen und entsprechend umzusetzen, heute würde man sagen zu „evaluieren“. Somit konnte ich den kommenden Bewerb noch besser planen, meine Renntaktik Schritt für Schritt perfektionieren, an meine Stärken arbeiten und diese immer besser an die Schwächen meiner Gegner anpassen.“ Wildpanner nahm sich unmittelbar nach jedem seiner Wettkämpfe ganz bewusst die Zeit, um alle relevanten Eindrücke und Erfahrungen möglichst detailliert aufzuschreiben, und auf dieser Grundlage sein nächstes Rennen zu planen. Aus diesem Grunde kontaktierte er auch zum frühest möglichen Zeitpunkt den Veranstalter des Bewerbes und versuchte so viele Details wie möglich über den Ablauf, die Regeln und den Ort in Erfahrung zu bringen. „Ich wollte einfach alles wissen. Das galt auch für vorerst unwichtig erscheinende Nebensächlichkeiten, um bei Bedarf auch auf unwahrscheinliche Ereignisse und Eventualitäten entsprechend reagieren zu können.“

Aber nicht nur beim Bewerb und dem Wettkampfort, auch bei der Material-Checkliste und bei vielen anderen Dingen ging Wildpanner akribisch ans Werk. „Selbst während unserer Reisen haben wir immer neue Erfahrungen gemacht und ungünstige Abläufe sofort schriftlich festgehalten, damit diese beim nächsten

Mal nicht noch einmal passieren. So konnten wir uns vor dem nächsten Event viel unnötigen Stress ersparen, mental ausgeruht ins Veranstalterland reisen und dort konzentriert an den Start gehen. Das war mir speziell bei den Rennen in Übersee besonders wichtig.“

Vor allem beim Training versuchte sich Wildpanner so oft als möglich in die Wettkampfsituation hineinzusetzen und stellte sich dabei die Strecke und die Begebenheiten vor Ort so realistisch wie möglich vor. Das gleiche galt für diverse mögliche Rennsituationen. „Ich habe mir während meiner langen Radausfahrten immer wieder vorgestellt, welcher Gegner mir wann, wo und wie gefährlich werden könnte oder welcher Ort für die Übergabe der Verpflegung am besten geeignet wäre. Ich stellte mir dabei sogar im Detail vor, welche Handgriffe ich wie machen würde und was bei der Kontaktaufnahme mit meinen Betreuern zu berücksichtigen sei – zum Beispiel bei schwierigen Bedingungen, wie hohen Geschwindigkeiten oder laute Umgebung. Da ich möglichst viele Situationen bereits im Vorfeld durchgedacht hatte und mir auch meine Erfahrung immer wieder zu Gute kam, konnten wir selbst scheinbar unwichtige Details kontinuierlich verbessern. So legten wir unter anderem Stichworte für die wichtigsten Informationen fest, damit unnötiges Nachfragen oder gar verhängnisvolle Missverständnisse möglichst vermieden werden konnten.“

Da Wildpanner verschiedene Rennsituationen bereits im Zuge des Trainings wieder und wieder durchgespielt hatte, konnte er diese nun relativ rasch abrufen und in die Praxis umsetzen. Das half ihm unter anderem auch dabei, sich viel rascher mit den speziellen Begebenheiten der Veranstaltung und dem Rennen zurechtzufinden als die meisten seiner Gegner. Zusätzlich war sein Team perfekt darauf eingestellt, was bei diversen Problemen zu tun war, wie man mit diesen am besten umgeht und diese so rasch als möglich löst. So konnte er sich während des gesamten Wettkampfs voll und ganz

auf den Abruf seiner Leistungsfähigkeit konzentrieren. „Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass diese Art der Vorbereitung ein wesentlicher Schlüssel für die vielen Erfolge war, die ich im Laufe der Jahre mit meinem Team feiern konnte.“

Training für den Ultra-Triathlon

Einen Marathon zu laufen, können sich viele Menschen, die keinen oder nur wenig Sport betreiben, kaum vorstellen – geschweige denn, einen Ironman oder gar einen Ultra-Triathlon zu bewältigen. Doch so unvorstellbar die Distanzen eines solchen Bewerbes auch sein mögen, noch unvorstellbarer ist das monatelange Training im Vorfeld, um überhaupt daran denken zu können, an Wettkämpfen dieser Dimension teilzunehmen. In diesem Zusammenhang stellt sich – nicht nur für den Sportlaien – die Frage: Wie trainiert man für einen Ultra-Triathlon und wie sieht der typische Trainingstag eines Ultra-Triathleten aus?

„Wenn man sich einigermaßen seriös für einen Ultra-Triathlon vorbereitet, gibt es eigentlich keinen typischen Trainingstag. Einer der Gründe dafür ist die besondere Organisation des Trainings, das ich – wie auch die anderen Maßnahmen in der speziellen Wettkampfvorbereitung – auf meine dienstlichen Verpflichtungen abstimmen musste. Schließlich war und bin ich Berufsoffizier und somit in einem Beamten-Dienstverhältnis. Ich hatte im Gegensatz zu den Heeres-Leistungssportlern, die als Zeitsoldaten in einem befristeten Dienstverhältnis stehen, nicht die Chance den gesamten Arbeitstag für das Training nutzen zu können. Ich hätte zwar die Möglichkeit einer unbezahlten Karenz in Anspruch nehmen können, was ich mir damals aber finanziell nicht leisten konnte.“ Aus diesem Grunde absolvierte Wildpanner sein Training vor allem in der Freizeit, obwohl er einige kürzere Trainingseinheiten in der Dienstzeit durchführen konnte. Schließlich sind alle Soldaten des Bundesheeres dazu verpflichtet, jede Woche zumindest drei Stunden Körperausbildung zu betreiben, um die nötige Fitness für den Dienst zu entwickeln bzw. zu erhalten.

Bei Distanzen, wie sie bei einem Ultra-Triathlon zu bewältigen sind, ist eine perfekt abgestimmte Rennmaschine obligatorisch.
Foto: Werner Planer





Wer Wettkämpfe gewinnen möchte, muss auch beim Training die Komfortzone deutlich verlassen.

Als Grundlage für die Planung seiner Trainingseinheiten diente Wildpanner der jeweilige Wettkampftag. Mit einer Rückwärtsplanung legte er die Trainingshäufigkeit, den Umfang und die Intensität der einzelnen Trainingswochen so gut wie möglich fest. Dabei war es ihm wichtig, die Trainingsprinzipien und -grundsätze in die jeweiligen Trainingsphasen zu integrieren und möglichst optimal mit seinen dienstlichen Aufgaben zu verbinden. „Ich trainierte beinahe in jeder freien Minute, bei jeder Tages- und Nachtzeit und auch bei jedem Wetter. Ich bin fest davon überzeugt, dadurch einen ganz entscheidenden Vorteil gegenüber meinen Kontrahenten erlangt zu haben – sowohl physisch als auch psychisch.“

Während viele Athleten bei schlechtem Wetter in die Kraftkammer gingen oder es sich auf dem Ergometer oder Laufband „gemütlicher machten“, fuhr Wildpanner mit seinem Triathlon-Rad auf dem Donauradweg von Enns Richtung Westen bis an die deutsche oder Richtung Osten bis zur ungarischen Grenze und lief danach oft auch noch die berühmt-berüchtigte 45-km-„Einstiegsmarschrunde“, die von Unteroffiziersanwärtern der Heeresunteroffiziersakademie inmitten des Traunviertels zwischen Enns und Linz im Fußmarsch zu absolvieren war. Viele – vor allem körperlich schwächere Unteroffiziere – scheiterten an diesem Zweitages-Stationenmarsch, der bis in die 1990er-Jahre ein Teil der Aufnahmeprüfung für den Stabsunteroffizierslehrgang war und mit der gesamten Mannesausrüstung (Kampfanzug, Waffe und Gepäck) bewältigt werden musste. Wildpanner benötigte für diese Trainingsstrecke etwa 3:30 Stunden.

„Natürlich war auch ich vor einer 250 Kilometer Trainingsausfahrt bei nasskalter Witterung nur wenig begeistert, wenn ich das Rad aus dem Keller holen musste. Aber alleine die Tatsache, dass ich mich dazu immer wieder überwinden konnte und auch bei widrigsten Witterungsverhältnissen – oft auch die gesamte Nacht bis in die frühen Morgenstunden – auf dem Rad saß, war ein unbeschreiblicher Vorteil während der harten Phasen in den Wettkämpfen. Schließlich wusste

ich, dass es gerade diese unangenehmen Bedingungen waren, die ganz wesentlich zu meinem Trainings- und Leistungsvorsprung beigetragen haben und mich letztendlich zum Sieg führten.“ Bei all seiner Trainingshärte war der Berufsoffizier jedoch nie fahrlässig, da er aufgrund seiner beruflichen Erfahrung wusste, wie wichtig die „Kampfkrafterhaltung“ ist. Er passte sowohl die Trainingsstrecken als auch die Bekleidung an die aktuellen Witterungs- und Lichtverhältnisse an, hatte immer eine hochwertige Lichtenanlage für seine Nacht-Radeinheiten und legte auch längere Pausen ein, wenn es nötig war.

Training außerhalb der Komfortzone

„Eines war mir immer bewusst. Wenn ich gewinnen will, darf ich nur beim Regenerationstraining in der Komfortzone bleiben! Schließlich kann jeder trainieren, wenn er im ‚Flow‘ ist, sich die Kilometer dabei von selbst abspulen, das Training Spaß macht und man sich leicht und locker fühlt (Anmerkung: Als Flow wird ein körperlich, geistig- und seelisches Hochgefühl bezeichnet. Dieses tritt vor allem bei zyklischen Ausdauersportarten, wie

beim Laufen, Radfahren oder Schwimmen durch das Ausschütten spezieller Hormone bei längeren und extensiven Trainingseinheiten auf). Die Kunst bei der Umsetzung einer gediegenen Wettkampfvorbereitung ist es aber, gerade dann weiterzumachen, wenn es unangenehm wird, oder – vor allem in der speziellen Vorbereitungsperiode wegen der hohen Trainingsintensität – sogar weh tut. Spätestens in dieser Phase trennt sich dann die ‚Spreu vom Weizen‘.“

Triathlon wird von manchen Athleten aber auch Außenstehenden als „Sport im Reich der Schmerzen“ bezeichnet. Und Wildpanner wusste wegen seiner jahrzehntelangen Erfahrungen in diesem Metier sehr gut, wie es sich anfühlt, wenn der Körper immer müder wird bis die körperlichen Schmerzen die Grenzen der Erträglichkeit erreicht haben. Dieses von Beginn an zunehmende Gefühl vor allem in der Beinmuskulatur geht schleichend von einem anfangs noch leicht dumpfen in einen allmählich immer spitzer und stechender werdenden Muskelschmerz über, bei dem sich schließlich jeder Schritt anfühlt, als würde bei jedem Bodenkontakt ein Stromstoß durch den Körper jagen.



Bei der Streckenbesichtigung vor dem Wettkampf in Litauen und beim Siegerfoto nach dem Triumph in Moosburg 2005 mit Landsmann Martin Schytíl (li.) und dem Franzosen Emmanuel Conraux (re.)
Foto: Werner Planer

Jeder Athlet muss bis zu einem gewissen Grad sein eigener Trainer sein.

Die „Auseinandersetzung“ mit den Grenzwerten dieser speziellen Schmerzgefühle sparte sich Wildpanner jedoch für die Wettkämpfe auf, denn für diese Durchhaltefähigkeit sind zudem extreme mentale Fähigkeiten gefordert. „Natürlich war ich auch im Training oft müde, erschöpft und „spürte“ meine Muskeln. „Richtige“ Schmerzen waren das aus meinem Empfinden heraus aber nicht. Schließlich war und bin ich weder verrückt noch ein Masochist, auch wenn das durch manche Medien und Außenstehende, die weder mich noch meinen Sport richtig kannten, oft behauptet wurde. Ich war ein Sportler, der sich nach bestem Wissen und Gewissen auf seine Ziele und Wettkämpfe vorbereitet hat. Deshalb habe ich nie vergessen, dass Schmerzen auch immer Alarmsignale sind, die man beachten und Ernst nehmen muss.“

Wildpanner, der bereits viele Jahre vor seiner Triathlon-Karriere mit dem Ausdauersport begonnen hatte, konnte die Grenze zwischen dem „gesunden Schmerz“ einer

gewollten höheren Belastung und dem „negativen Schmerz“ bzw. einer sich anbahnenden oder akuten Verletzung gut einschätzen und unterscheiden. „Als erfahrener und aktiver Sportler kennt man seinen Körper sehr gut. Das gilt speziell für den Triathlon-Sport, in dem man sich selbst mit all seinen positiven und negativen Eigenschaften erst so richtig kennenlernt. Deshalb reagiert ein erfahrener Sportler auf Signale des eigenen Körpers sehr sensibel, Schmerzen – egal welchen Grades – kann er gut von einer Verletzung unterscheiden und sich bis zum Ausschöpfen der letzten Energiereserven weiterquälen. Dabei erreicht man einen Zustand, den sich ein Laie nur schwer vorstellen kann.“

Die mentale Stärke hat Wildpanner ganz gezielt und immer wieder vor allem in seinen unzähligen Trainingseinheiten gestärkt. Dabei trotzte er nicht nur Regen, Nacht, Müdigkeit und den daraus resultierenden körperlichen Schmerzen, sondern auch dem „natürlichen Feind“ jedes Radfahrers – dem Wind. „Ich fuhr

mit dem Rad, wann immer das möglich war, mit dem Wind im Rücken weg und gegen den Wind zurück. Als ich in bereits ermüdetem Zustand gegen den Wind nach Hause fuhr, habe ich mir immer wieder vorgestellt, ein Fisch zu sein, der gegen den Strom schwimmt. Denn Fische schwimmen immer dann gegen den Strom, wenn sie besonders schnell sein müssen – zum Beispiel wenn sie flüchten. Die Methode ein positives Bild für eine Situation im Geist zu malen, nennt man in der Psychologie ‚einen Anker setzen‘. Durch die Vorstellung ein Fisch zu sein, der gegen die Strömung schwimmt, verankerte ich meinen Glauben, dass mein Leistungsvorsprung – im Verhältnis zu meinen Gegnern – immer größer werden würde, je stärker mir der Gegenwind ins Gesicht blies. Ich habe mir damals vor allem zwei Leitsätze verinnerlicht. Erstens: wenn der Wind von hinten weht sind alle stark und schnell, wenn er allerdings von vorne bläst, hält er mir meine Gegner vom Leib. Zweitens: der Wind ist mein Partner, denn gerade wenn er von vorne bläst, bringt er meine Stärke erst richtig zur Geltung und macht mich zum Stärksten und Schnellsten im Feld.“ Luis verbündete sich mit dem Wind, den er ohnehin weder verhindern noch beeinflussen konnte und machte ihn zu seinem Trainingspartner und „mentalen Kameraden“.

Heute ist er fest davon überzeugt, dass es neben seiner Liebe zum Detail bei der Vorbereitung und Planung, seinen außergewöhnlichen körperlichen Voraussetzungen und der Unterstützung des vermutlich besten Betreuerenteams, das es in diesem Sport jemals gab, vor allem seine mentale Stärke war, die ihn zum Sieger machte. „Einige Athleten mit denen ich gemeinsam am Start stand, waren körperlich mindestens so stark wie ich. Ich aber vertraute vor allem auch auf meine mentale Stärke, die ich sowohl beim Training als auch im Wettkampf jederzeit abrufen konnte. Und diese Fähigkeit entscheidet bei Ultra-Bewerben letztendlich über Sieg oder Niederlage.“

Ein weiterer Schlüssel zum Erfolg war für ihn die aktive Regeneration in Form der Funktionsgymnastik, deren Wirkung von vielen Athleten nach wie vor unter-

Bei der Expo in Moosburg vor der Weltmeisterschaft im Dreifach-Ironman 2006 (li.) und beim Einchecken des Fahrrades nach der Wettkampfbesprechung (re.).
Foto: Werner Planer



schätzt wird. „Für mich bestand der Triathlon nie aus nur drei, sondern immer aus vier Sportarten: Schwimmen, Radfahren, Laufen und Funktionsgymnastik. Gerade die Funktionsgymnastik ist notwendig, um Haltungs- und Überlastungsschäden vorzubeugen bzw. diese möglichst zu vermeiden und muskuläre Dysbalancen auszugleichen.“ Bei der Funktionsgymnastik werden jene Muskeln, die aufgrund starker Beanspruchung – häufige und einseitige Alltagsbewegungen oder eine intensiv ausgeübte Sportart – zur Verkürzung neigen, gedehnt und jene, die weniger beansprucht werden und somit zur Abschwächung neigen, gekräftigt. „Funktionsgymnastik macht nicht nur aus gesundheitlichen Gründen einen Sinn, sie fördert auch die Regeneration, ist eine effiziente Vorbeugung vor Verletzungen und nicht zuletzt ein wirksamer Gelenksschutz. Vor allem im Hochleistungssport des Ausdauerbereiches kommt es zu einer erhöhten Spannung der Muskulatur über einen längeren Zeitraum, die je nach genetischer Veranlagung zu einem Problem für den Stützapparat werden kann. Durch regelmäßiges Dehnen dieser Bereiche kann man dem effizient entgegenwirken.“

5-Tage-Trainingsblock

Beinahe jeder leistungsorientierte Athlet ist auf der Suche nach dem perfekten Trainingsplan. Dabei sollten vor allem die Ruhe- und Belastungsphasen des Trainings so aufeinander abgestimmt werden, dass als Ergebnis davon – neben dem richtigen Einsatz der Belastungskomponenten – im Optimalfall eine maximale Steigerung der Leistungsfähigkeit möglich sein sollte. Dabei stellen sich für jeden leistungsorientierten Sportler immer wieder die zentralen Fragen, zu welchem Zeitpunkt welches Training mit welchem Umfang und Inhalt durchgeführt werden soll und wie lange die Regenerationszeiten dazwischen sein müssen. Aber genau diese essenziellen Fragen können von keinem auch noch so erfahrenen Experten mit 100-prozentiger Sicherheit beantwortet werden und je genauer die Antworten darauf sein sollen, umso aufwendiger und teurer sind die dafür erforderlichen Methoden. Aber selbst wenn man wissen würde, wann, wo und wie die Trainingseinheiten und Regenerationsphasen am besten geplant werden sollten, heißt das noch lange nicht, dass man diese dann auch tatsächlich auch ge-

nauso einhalten kann oder will. Egal wie gut ein Trainer ist, wieviel er kostet und wie weit man ihm vertraut, letztendlich gilt: „Jeder Sportler muss bis zu einem gewissen Grad sein eigener Trainer sein und die Grundzüge der Trainingsplanung kennen. Schließlich kennt niemand den eigenen Körper besser als man selbst.“

Wildpanner ist staatlich geprüfter Diplomsporthelehrer. Aufgrund seiner Spezialisierung unter anderem in den Bereichen „Leichtathletik“ und „Radsport“ sowie seiner langjährigen Erfahrung aus unzähligen Wettkämpfen in verschiedenen Disziplinen wusste er sehr genau, wie er sein Training

grundsätzlich gestalten musste. Dennoch war auch er bei dieser extremen und komplexen Sportart darauf angewiesen, zusätzliche Selbsterfahrungen zu sammeln, da es kaum (Fach) Literatur für das Ultra-Triathlon-Training gibt. Ein Ergebnis dessen waren die 5-Tage-Trainingsblöcke. Sie waren die Schlüsseltrainingseinheiten und der Höhepunkt der speziellen Vorbereitung für einen Ultra-Wettkampf und beinhalteten ein 24-Stunden-Training am letzten Tag. Bei dem 5-Tage-Trainingsblock trainierte Wildpanner – wie es der Name bereits verrät – fünf Tage hintereinander, wobei er den Trainingsumfang täglich steigerte.





Siegerfoto in Moosburg 2006. Luis wird Weltmeister vor den beiden Franzosen Emmanuel Conraux (re.) und Pascal Jolly (li.).
Foto: Werner Planer

„Am fünften Tag klingelte der Wecker schon vor Tagesanbruch. Da nach ein paar Happen zum Frühstück das Freibad noch lange geschlossen war, fuhr ich in der Morgendämmerung zu einem nahegelegenen See, um dort mehrere Stunden zu schwimmen. Danach stieg ich – nach einer kurzen Verschnaufpause, die nie länger dauerte als das Umziehen – auf mein Rad, fuhr von Enns zum Neusiedlersee, über Ungarn einmal rundherum und dann wieder retour. Das waren immerhin an die 500 km, die ich meistens unter 18 Stunden schaffte. Nach einer kurzen Pause, die ich nur zum Umziehen und für die Einnahme einer einfachen, schnell zubereiteten warmen Mahlzeit nutzte, lief ich zum Abschluss noch einen Marathon im Traunviertel.“

Dieses Spezialtraining dauerte bis in die frühen Morgenstunden des darauffolgenden Tages, meistens sogar bis kurz vor Dienstbeginn am Montagmorgen – das daraus resultierende und aufgrund der Vortage bereits angehäuften Schlafdefizit war dabei bewusst eingeplant. Die Zeit für diesen Trainingsblock war relativ leicht zu finden, da es speziell im Frühjahr immer einige Feiertage gibt, die man mit einigem Geschick und nur wenigen Urlaubstagen zu einem gut nutzbaren Trainingsblock verbinden kann. Und genau diese verlängerten Wochenenden nutzte Wildpanner dazu, sich nach jedem Aufstehen während dieses 5-Tage-Blocks erneut dem Training zu stellen, das ihm aufgrund der Vorer müdung des jeweili-

gen Vortages immer mehr Überwindung kostete.

„Mir ist es aufgrund meiner klar definierten Ziele, der exakten Planung und meinem absoluten Fokus auf meine Wettkämpfe immer gut gelungen, die entscheidenden Trainingseinheiten in den wichtigen Trainingsphasen exakt nach Plan zu absolvieren. Egal, ob ich am Freitagabend noch vom Vortag müde war oder nicht – am Samstag trainierte ich noch länger und am Sonntag setzte ich sogar noch einen drauf und beendete diesen entscheidenden Trainingsblock nie vor Montag in der Früh.“ Trotz der enormen Trainingsumfänge kam Luis mit nur ein paar Stunden Schlaf pro Tag aus. Das steht eigentlich im Widerspruch zu einer effizienten Regenerationsphase, die vor allem ein Hochleistungssportler dringend braucht und daher auch zwingend einplanen muss. Luis benötigte hingegen scheinbar umso weniger Schlaf, je fitter er war und hatte daher im Vorfeld seiner wichtigsten Wettkämpfe nur selten das Gefühl, wegen Schlafmangels müde oder schlapp zu sein. „Der Ausdauersport verbessert nicht nur die körperliche Widerstandsfähigkeit, sondern auch die Regenerationsfähigkeit und der Körper erholt sich daher umso schneller von einer Belastung desto besser er trainiert ist. Als Nebenprodukt kann sich daher die Schlafzeit deutlich verringern.“

Diese „Königseinheiten“ machten nicht nur Wildpanners Körper, sondern auch seinen Geist stark. Schließlich muss man

für die erfolgreiche Teilnahme an einem Ultra-Triathlon in der Lage sein, die Müdigkeit zu ertragen, die früher oder später immer auftritt. Schlafmangel und der Umgang damit ist bei Ultra-Bewerben ein Faktor, der für die Leistungsfähigkeit im Wettkampf und somit für das Ergebnis mitentscheidend ist. Für einen Sieg bedarf es allerdings noch wesentlich mehr, da braucht es auch „ein wenig Köpfchen“: „Ich wurde häufig mit der Aussage anderer Sportler konfrontiert, dass diese bei längeren Trainingseinheiten am liebsten ihr Hirn zu Hause lassen würden. Das mag für manchen Außenstehenden zwar ein naheliegender Schluss sein, ist tatsächlich aber ein völliger Unsinn. Genau das Gegenteil ist der Fall: „das Hirn“ – die mentale Komponente – muss immer mittrainiert werden, da ein Sportler neben der körperlichen Leistungsfähigkeit auch die geistig-seelisch-mentale Komponente steigern will. Und wie sollte man „ohne Hirn“ auf unerwartete und schwierige Umstände, die im Wettkampf von entscheidender Bedeutung sein können, situationsangepasst und rasch reagieren können? Denn egal, wie perfekt mein Betreuer team auf meine Bedürfnisse abgestimmt war: die endgültigen Entscheidungen, vor allem in kritischen Situationen, lagen immer bei mir. Gerade dann musste mein Gehirn rasch und reibungslos funktionieren.“

In das Trainingsprogramm wurde während des 5-Tage-Trainingsblocks auch das „in den Keller trainieren“ eingebettet. Schließlich ist ein strukturiertes Training unter Einhaltung der Trainingsprinzipien, zu der vor allem auch die Regeneration zählt, ein wesentlicher Schlüssel zur Leistungssteigerung und somit zum Erfolg. So ist im leistungsorientierten Ausdauersport die 1:3 Zyklisierung typisch, das heißt, an drei aufeinanderfolgenden Tagen wird das Training gesteigert und am vierten Tag folgt eine Reduktion der Belastung. Dieser Zyklus sollte auch in Bezug auf die Trainingswochen angewendet werden, dadurch wird drei Wochen hintereinander die Wochen-Trainingsbelastung gesteigert, in der vierten Woche hingegen deutlich reduziert. Einen 1:5 Zyklus, wie ihn Wildpanner angewandt hatte, gibt es in der offiziellen Trainings-

lehre eigentlich nicht, da die Gefahr der Überlastung und des Übertrainings mit der Folge eines abrupten Leistungseinbruchs dabei zu hoch ist. Somit war diese spezielle Zyklisierung auch ein „individuelles Experiment“, das sich im Nachhinein betrachtet jedoch mehr als lohnte, jedoch für den Hobbysportler nicht zu empfehlen ist.

Nach diesem härtesten Belastungsblock begann für Wildpanner die Tapering-Phase. Das Tapering ist der letzte Teil der Vorbereitung wenige Tage vor einem wichtigen Wettkampf und vor allem durch eine aktive Regeneration gekennzeichnet. Die Trainingsumfänge werden reduziert, damit sich der Körper erholen kann, dennoch wird so viel Sport betrieben, dass der Körper nicht vom „Aktivmodus“ in den „Ruhemodus“ wechselt. „Das Tapering ist ein heikler, aber ungemein wichtiger Trainingsabschnitt unmittelbar vor einem Wettkampf. Dabei werden die Trainingsumfänge um etwa die Hälfte reduziert, wobei die Trainingsintensität auf dem Niveau der letzten Trainingswochen bleibt, damit der Körper regeneriert ohne ungewollt in den Ruhemodus umzuschalten. Mit einem guten Tapering ist eine Leistungssteigerung von bis zu fünf Prozent am Wettkampftag möglich – und das kann für einen harten Kampf um den Sieg ganz entscheidend sein.“

Superkompensation

Die von Wildpanner beschriebene Leistungssteigerung begründet sich mit der „Superkompensation“. Darunter versteht man folgenden Effekt: durch jedes Training wird der Körper vorerst geschwächt und benötigt eine gewisse Zeit der Regeneration, um sein Leistungsniveau, das er vor der Trainingseinheit hatte, wiederherzustellen. Das Leistungsniveau wird durch das Training jedoch nicht nur wiederhergestellt (ausgeglichen = kompensiert), sondern (leicht) erhöht – also überkompensiert. Schafft es ein Sportler, den nächsten Trainingsreiz im kurzen Zeitfenster der Überkompensation (oder Superkompensation) zu setzen, beginnt dieser Effekt erneut. Durch dieses per-

In den 5-Tages-Trainingsblöcken ging Luis mit Körper und Geist bis an seine Grenzen.

manente Wechselspiel aus Be- und Entlastung kommt es letztendlich zur gewünschten Leistungssteigerung – exakte Planung und konsequente Durchführung des Trainings vorausgesetzt.

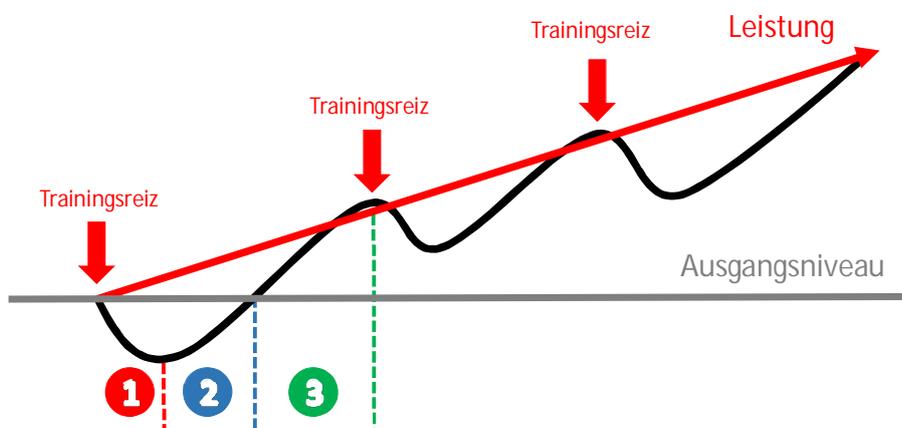
Mit der bewussten „Überbelastung“ in Form des 5-Tage-Blocks im Zusammenhang mit der nachfolgenden Taperingphase schaffte es Wildpanner, die wichtigsten seiner Wettkämpfe in Hochform zu absolvieren, da sein Körper zu diesem Zeitpunkt am leistungsfähigsten war. Wildpanner nutzte diesen allerletzten Feinschliff vor allem, um vier Dinge in folgender Prioritätenreihenfolge durchzuführen:

1. Deutliche Erhöhung der bis dahin über einen längeren Zeitraum auf das absolute Minimum reduzierten Schlafdauer.
2. Füllen der Kohlenhydratspeicher durch „Carbo Loading“. Dabei wird exakt sechs Tage vor dem Wettkampf für drei Tage nahezu völlig auf Kohlenhydrate verzichtet und die Ernährung auf Eiweiß und etwas (hochwertiges) Fett umgestellt, um die Kohlenhydratspeicher durch das fortlaufende Training möglichst vollständig zu entleeren. Die

letzten drei Tage vor dem Wettkampf werden dann die Kohlenhydratspeicher wieder voll aufgefüllt, dafür aber die Eiweiße und Fette stark reduziert. Zweck dieser Maßnahme ist es, die vorhandenen Kohlenhydratspeicher mengenmäßig möglichst optimal aufzufüllen oder ihnen darüber hinaus sogar noch „ein Häubchen“ aufzusetzen (ähnlich dem Prinzip der Superkompensation).

3. Genau dosiertes extensives Intervalltraining beim Schwimmen und Laufen.
4. Maximalkrafttraining speziell für die Beinmuskulatur, damit beim Radfahren über den langen Zeitraum ein hohes Tempo gefahren werden kann (in der Kraftkammer vor allem mit der Bein- bzw. Multipresse. Das Kraftausdauertraining war bereits regelmäßig integrierter Bestandteil der vorangegangenen Trainingsphasen).

Neben einer überlegten Trainingsplanung in der Gesamtvorbereitung eines Wettkampfjahres ist gerade bei zeitintensiven Sportarten auch ein detailliert ausgeklügelter Zeitplan ein wesentlicher



1. Vermindertenes Leistungsniveau
2. Wiederherstellung des Leistungsniveaus (Kompensation)
3. Erhöhtes Leistungsniveau durch Anpassung (Superkompensation)

Das Prinzip der Superkompensation mit einer geplanten Abfolge von Be- und Entlastungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Modell.

Grafik: RedTD/Gerold Keusch

Ich war robust genug, um das Training physisch und psychisch zu bewältigen.

Hochleistungssport „24/7“

Schlüssel zum Erfolg. „Ich habe versucht, mein Training immer so gut wie möglich zwischen allen anderen Verpflichtungen meines Alltags unterzubringen. Wenn ich wusste, dass ich in zwölf Stunden einen unverschiebbaren Termin einhalten musste, habe ich davor trainiert, zeitgerecht den Termin wahrgenommen und danach weitertrainiert. Dabei musste ich natürlich auch Pausen für ein Mindestmaß an Schlaf einrechnen – schließlich war jede mir jede meiner Trainingsminuten kostbar.“ In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass Wildpanners Trainings-

umfänge nicht das gesamte Jahr so hoch und intensiv waren, wie in den Trainingsphasen der speziellen Wettkampfvorbereitung. Gemäß der Trainingslehre hatte er sein Trainingsjahr in verschiedene Phasen aufgeteilt, in denen sich vor allem die Umfänge und Intensitäten deutlich voneinander unterschieden und es auch Wochen und Monate mit vergleichsweise wenig Sport gab. In denen hatte selbst Wildpanner einen ähnlichen Tagesablauf wie jeder „normale Mensch“. In den entscheidenden Trainingsphasen aber waren seine Prioritäten immer ganz klar gesetzt.

„In meiner Hochleistungsphase hatte ich de facto keine Freizeit. Speziell in den letzten Wochen vor den Wettkämpfen hatten das Training und die speziellen organisatorischen Vorbereitungen auf den jeweiligen Bewerb absolute Priorität. Aufgrund der mehrere Wochen andauernden Mehrfachauslastung war das eine unbeschreiblich intensive Zeit und vor allem während der größten Leistungsumfänge eine grenzwertige Belastung. Vor allem, weil mir bereits zu Beginn meiner ersten wirklich anstrengenden Trainingseinheiten bewusst war, was da in den darauffolgenden Tagen noch auf mich zukommen würde. Der Wettkampf selbst war dagegen beinahe „ein Kinderspiel“. Das Ziel dabei war in der Regel innerhalb eines oder eineinhalb Tagen zu erreichen und die Zeit dorthin, unabhängig vom Ergebnis, vorstell- und vorhersehbar. Neben dem Dienst und dem Training galt es auch den Wettkampf organisatorisch vorzubereiten, neue Sponsoren zu gewinnen und alte zu betreuen, die Helfer einzuweisen sowie zahlreiche weitere Tätigkeiten unter einen Hut zu bringen.“

„Die unmittelbare Vorbereitungszeit war immer grenzwertig und ich war dabei ständig am Limit. Die zeitliche Beanspruchung war so enorm, dass ich kaum noch Zeit für die normale Alltagsroutine hatte. Ich zog damals das passende Trainingsgewand aus einem Wäscheberg, der sich inmitten meines Zimmers türmte, hastete nach Dienst die Stiegen von der Wohnung hinunter, füllte die Wasserflaschen oft erst im Radkeller, weil ich das in der Eile zuvor wieder einmal vergessen hatte. Unmittelbar vor meinen Ausfahrten machte ich in der Regel noch einen Blick in den grundsätzlich leeren Kühlschranks, weil ich meine Freizeit zum Trainieren genutzt hatte anstatt einzukaufen.“ Absolut alles war in dieser Periode dem Wettkampf und seinem angestrebten Erfolg untergeordnet. Das galt auch für sämtliche Bedürfnisse: Essen, Schlafen, Freunde etc., denn das Training hatte Vorrang: „Gott sei Dank war ich damals robust genug, um diese Zeit sowohl physisch als auch psychisch immer so gut es ging zu meistern.“

Auch Luis war für das Training für die Ultrabewerbe nicht immer motiviert, dennoch stellte er sich täglich dieser Herausforderung.
Foto: Werner Planer



Wildpanner mit Energy-Drink vor dem Schwimmtraining und bei der Pastaparty am Vorabend eines Wettkampfes.
Foto: Werner Planer

Ernährung in Training und Wettkampf

Im Ausdauersport und vor allem bei Wettkämpfen mit extremen Dauerleistungen ist die Ernährung neben einer gediegenen Wettkampfvorbereitung eine wesentliche Komponente, bei der vor allem der Flüssigkeitshaushalt von entscheidender Bedeutung ist. Die Grundsätze dafür gelten zwar für das Training und den Wettkampf gleichermaßen, dennoch hat Wildpanner dabei Unterschiede gemacht, die mehrere Gründe haben. „Während all meiner Trainingsphasen habe ich beinahe nur am Rad gegessen und getrunken. Bei den Radausfahrten hatte ich ein ganz einfaches Verpflegungskonzept. Ich fuhr eine zuvor festgelegte Strecke, habe mir bei etwa der Hälfte in einem Supermarkt Verpflegung besorgt und bin danach weitergefahren. Diese Pausen habe ich natürlich erst nach mehreren Stunden auf dem Rad gemacht und sie waren auch nie besonders lange. Sie hatten auch keinerlei negative Auswirkungen auf die Entwicklung meiner Ausdauerleistungsfähigkeit, da ich manchmal an die 20 Stunden und länger unterwegs war und diese Pausen somit unerheblich waren. Zeit für ein Essen im Wirtshaus oder einen gemütlichen Kaffee auf der Radstrecke nahm ich mir aber nie. Das hätte meinen Zeitplan gesprengt und die Trainingszeit unnötig verlängert.“

Zusätzlich hatte Wildpanner immer eine Notration in der Tasche, um in einer unerwarteten Schwächephase eine „Eiserne Portion“ bei sich zu haben. Schließlich waren bei seinen nächtlichen Radausfahrten die Lebensmittelgeschäfte geschlossen und öffnete erst wieder, nachdem die Trainingseinheit bereits dem Ende zuzuging. Dennoch war weder sein Trikot noch sein Rad mit Verpflegung vollgestopft. „Mir war es wichtig beim Radtraining ein Mindestmaß an Komfort zu haben. Das ist jedoch unmöglich, wenn das Trikot mit Riegeln und Trinkflaschen befüllt ist und der Rucksack auf den Schultern drückt, weil sich das zusätzliche Gewicht bereits nach wenigen Stunden bemerkbar macht. Da habe ich lieber die eine oder andere Pause eingelegt und mir währenddessen ein paar



Kleinigkeiten zum Essen gekauft.“ Bei den Laufeinheiten verpflegte sich Wildpanner neben den Trinkwasserbrunnen einiger öffentlich zugänglicher Bauernhöfe auch mit einem Trink-Rucksack, der einen Inhalt von etwa 1,5 Litern hatte. Das war notwendig, da er die langen Laufdistanzen nach den enormen Vorbelastungen auf dem Rad ohne Flüssigkeitszufuhr nicht ohne massiven Leistungsverlust hätte überbrücken können. Zur Sicherheit kannte er seine Laufstrecken wie seine Westentasche und wusste, wo es notfalls Quellen, Wasserleitungen oder Brunnen gab.

„Ich hatte den Vorteil, dass ich sowohl im Training als auch beim Wettkampf die gewohnten und bewährten Nahrungsmit-

tel – die einzige Ausnahme war in Hawaii – relativ gut vertragen habe.“ Speziell vor den Wettkämpfen ging Luis mit seinen Betreuern in den Supermarkt und packte dort alles in den Einkaufswagen, wonach ihm während des Bewerbs der Sinn stehen könnte. „Dass ich hinsichtlich der Ernährung bis auf wenige Ausnahmen sehr robust bin habe ich alles Mögliche, vom Orangenkompott über Packerlsuppen, Nudeln und bis zu einer großen Menge an Süßigkeiten in den Einkaufswagen geworfen. Beim Wettkampf selbst habe ich neben der Qualität vor allem auf die Geschmacksrichtung der Lebensmittel großen Wert gelegt. Schließlich war das Leistungsvermögen am Wettkampftag das Resultat der langwierigen



Bei längeren Trainingseinheiten und im Wettkampf ist regelmäßiges Essen und Trinken essenziell, um die Leistungsfähigkeit möglichst lange aufrecht zu erhalten.
Foto: Werner Planer

gen Trainingsvorbereitungen und nicht so sehr von der Qualität der Wettkampfverpflegung abhängig.“

Wildpanner vertraute dabei immer auf seinen Körper, denn dieser zeigte ihm durch den Appetit auf spezielle Nahrungsmittel, was er zur Aufrechterhaltung seiner Leistungsfähigkeit benötigte. Wichtig war ihm dabei auch die Abwechslung. Deshalb aß er während der Wettkämpfe einmal etwas Süßes, dann wieder Saures, später etwas Warmes und danach wieder etwas Kaltes. „Ich habe bei der Ernährung auch darauf geachtet, dass sie leicht verdaulich ist, um den Magen nicht zusätzlich zu belasten. Deshalb habe ich vor allem Bananen, Kompotte mit weichen Früchten, eingeweichte Müsliriegel oder klare, geschmackvolle Suppen gegessen. Auf zu weich gekochte Nudeln habe ich jedoch verzichtet. Die verlieren durch langes Kochen nicht nur den größten Anteil ihrer Energie, sondern liegen auch relativ lange im Magen und machen einen dadurch – nicht nur im Wettkampf – müde und schlapp. Deshalb sollte man sie nur bissfest (al dente) kochen und essen.“

Die Verpflegungsaufnahme ist bei längeren Ausdauerbewerben von großer Bedeutung, sollte aber wenig Zeit kosten. Schließlich würden sich die Pausenzeiten sonst beträchtlich summieren, die Gesamtdauer des Wettkampfes deutlich länger und ein möglicher Sieg eventuell verhindert werden. Darüber hinaus ist das Essen auch eine Motivation, die den Wettkampf auf angenehme Art und Weise „verkürzen“ kann, da regelmäßiges Essen und Trinken, der Blick auf die Zeittafel oder kurze Diskussionen mit dem Team den Wettkampf erheblich kurzweiliger gestalten können. Bei all seinen Ultra-Triathlons aß und trank Wildpanner beim Radfahren und auch beim darauffolgenden Lauf ausschließlich während der Bewegung. Unausweichliche Verpflegungsstopps gab es nur beim Schwimmen, da das Essen in dieser Disziplin nicht anders möglich ist. Bis einschließlich dem Triple-Ultra-Triathlon (11,4 km Schwimmen) nahm er alle 500 m nur ein paar kurze Schlucke (abwechselnd Wasser und isotonische Getränke) zu sich. Beim Zehnfach-

Ironman legte er alle 500 m eine Trinkpause und alle 1.000 m eine Essenspause ein. „Das war aber keine Rast, sondern nur ein kurzer Halt zur raschen Nahrungsaufnahme, die aus einer halben Banane, einem eingeweichtem Müsliriegel oder ähnlichem bestand. Es musste leicht zu schlucken sein, da ich den Mund zum Atmen benötigte und ihn dafür möglichst schnell wieder frei haben musste.“

Luis wurde damals auch von der Firma Peeroton unterstützt, die ein breites Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln, vom Riegel über Vitamindrinks bis zum Kohlenhydratpulver im Sortiment hat. Diese Produkte hatten drei entscheidende Merkmale. Sie schmeckten ihm, waren gut verträglich und garantiert dopingfrei. Deshalb verwendete er sie sowohl im Training als auch beim Wettkampf, wobei speziell während der Wettbewerbe viele speziell ausgewählte Lebensmittel hinzukamen. „Die Wettkämpfe waren ganz einfach zu lange, als dass ich nur mit Flüssignahrung und Riegeln über die Runden kommen konnte. Zudem wäre das zu eintönig gewesen und auch der Magen muss arbeiten, damit der Körper leistungsfähig bleibt.“

Auf die Kalorien musste Luis nie achten, denn eines ist in dieser Sportart klar: eine Gewichtszunahme ist aufgrund des extrem hohen Energiebedarfs ausgeschlossen. Schließlich verbrennt der Körper aufgrund des enormen Kalorienbedarfs alles, was ihm an Energiezufuhr zur Verfügung steht. Als Anhalt gilt: Eine Kalorie ist jene Menge an Energie, die ein Kilogramm Körpermasse für einen Kilometer Laufen benötigt. Das bedeutet, dass ein 70 kg schwerer Mensch bei einem Lauf von 10 km Länge 700 Kalorien verbrennt. Das ist etwa ein Drittel des Tagesumsatzes eines Erwachsenen mit diesem Gewicht. „Bei mir gilt nach wie vor das Hochofenprinzip: Egal, was reinkommt – es verbrennt rückstandslos!“ Diese Aussage bekommt man von Luis auch heute noch häufig zu hören, vor allem, wenn er aus Sicht der Ernährungswissenschaft wieder einmal „befremdliches“ zu sich nimmt. Aber jeder, der ihn kennt weiß genau, wie er das meint und dass es in der Realität alles andere als einfach ist den Hochofen anzuzuleiten und vor allem auch in Betrieb zu halten.

Ein typisches Versorgungszelt eines Ultra-Triathleten vor einem Wettkampf.
Foto: Werner Planer

Auf die Kalorien musste Luis nie achten, da es bei diesem Sport unmöglich ist zuzunehmen.

Wie bereits erwähnt spielt ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt sowohl im Training als auch beim Wettkampf eine entscheidende Rolle für den Erfolg. Dabei verhält es sich ähnlich wie bei der Zufuhr fester Nahrungsmittel. So wie es zu wenig ist, seine Kohlenhydratspeicher erst bei der Pasta-Party am Vorabend eines Wettkampfes aufzufüllen, ist es auch zu spät, am Vortag des Bewerbes mit dem Trinken zu beginnen. Sowohl Kohlenhydrate als Flüssigkeit muss über einen längeren Zeitraum in guter Quantität und Qualität zugeführt werden, und das benötigt mehrere Tage. Dennoch wird die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr in den Tagen vor dem Wettkampf von vielen Sportlern eher vernachlässigt – und das hat nicht selten eine unerwartet enttäuschende Leistung am Wettkampftag zur Folge.

Der Inhalt der Trinkflasche wurde bereits im Vorfeld des Bewerbes festgelegt, wobei zwei Faktoren wesentlich waren:

die Länge der (Rad)runde und das Wetter. Die Rundenlänge war nur dann nicht relevant, wenn die Verpflegung aus einem Begleitfahrzeug gereicht werden konnte. Das war aber die Ausnahme und nur bei wenigen Wettkämpfen der Fall und hatte keinen Einfluss auf den Inhalt der Getränke. Für diesen galt: bei kühlen Temperaturen alle 45 Minuten im Wechsel $\frac{3}{4}$ Liter Wasser und $\frac{3}{4}$ Liter isotonisches Getränk mit Kohlenhydratpulver gemischt. Bei heißem Wetter wurden die Intervalle auf 30 Minuten verkürzt, die Menge und der Inhalt blieben gleich, wobei etwas weniger isotonisches Pulver beigemischt wurde, damit das Getränk nicht zu süß war.

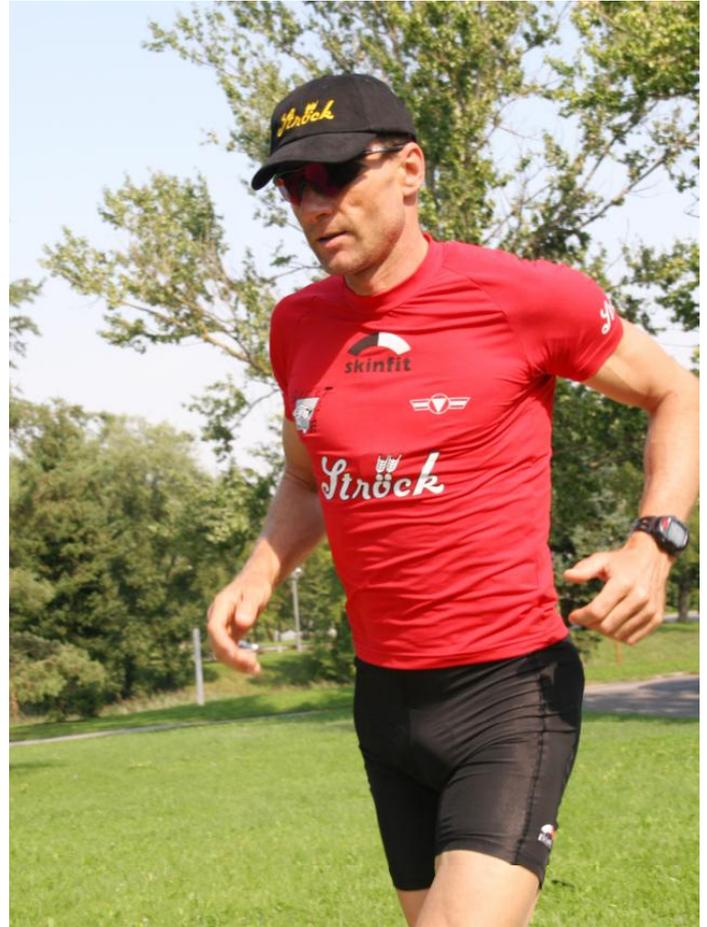
Laufen oder Radfahren

„Ich kann bis zum heutigen Tag nicht eindeutig sagen, ob ich im Vergleich zu meinen Konkurrenten ein besserer Läufer oder Radfahrer war. Bei meinen ers-





Beim Triathlon konnte Wildpanner vor allem seine Rad- und Laufstärke und seine extreme Ausdauerleistungsfähigkeit in Erfolge umsetzen.
Foto: Werner Planer



ten Ultra-Triathlons war ich vermutlich in beiden Teildisziplinen gleich überlegen, denn ich konnte mein Anfangstempo beim Laufen über einen langen Zeitraum halten, war aber auch auf dem Rad sehr schnell unterwegs. Schließlich konnte ich bei der Europameisterschaft in Neulengbach 2002 die 360 Kilometer mit einem Schnitt von über 36 km/h in 9h20min zu bewältigen. Unmittelbar danach war ich aber auch noch in der Lage, die ersten zehn der insgesamt 84,4 Kilometer unter 40 Minuten zu laufen. Erst danach habe ich mein Tempo etwas reduziert, um meinen möglichen Sieg nicht zu gefährden. Den ersten Marathon lief ich damals in 3:20 h und den zweiten direkt im Anschluss auch noch in 3:30 h.“ Ähnlich überlegen wie in Bruckneudorf 1994, als Wildpanner Europameister im 100-km-Lauf wurde, gewann er auch seinen ersten Europameistertitel über die doppelte Ironman-Distanz mit einem Vorsprung von etwa 1 1/2 Stunden auf den Zweit-

platzierten – ohne dabei jemals am Limit laufen zu müssen.

„Ab etwa der Hälfte meiner Ultra-Triathlon-Karriere war das Radfahren eindeutig meine bessere Disziplin. Der Grund dafür waren die unberechenbaren muskulären Probleme in den Waden, die nach einer Verlagerung meines Trainings-Schwergewichts vom Laufen zum Radfahren zwangen, um meine Laufmuskulatur zu entlasten. Schließlich traten die Probleme auch nur beim Laufen auf, aber niemals beim Radfahren oder Schwimmen. Zudem ist es auch wesentlich angenehmer über einen längeren Zeitraum zu radeln als zu laufen. Jedenfalls konnte ich bei den meisten Wettkämpfen mit dem Rad bereits einen so großen Vorsprung herausfahren, dass ich beim abschließenden Laufbewerb die Geschwindigkeit gut auf meine Gegner abstimmen konnte und daher nur selten am Limit laufen musste – außer wenn Conraux mit am Start stand. Die Verminderung der Laufumfänge ging aber – und das war auch spür- und messbar – zu Lasten meiner Laufgeschwindigkeit. Das zeigte sich vor allem daran, dass die Abstände zu meinen Konkurrenten beim Laufen deutlich geringer wurden.“

Schnell Schwimmen – eine Herausforderung

Wildpanners Schwäche war eindeutig das Schwimmen. „Ich war kein besonders schneller Schwimmer und es war von Anfang an klar, dass das Wasser nie mein bevorzugtes Element werden würde. Aufgrund dieser Erkenntnis, die ich schon früh gewonnen hatte, ging ich das Schwimmen grundsätzlich ruhig und unverkrampft an. Ich betrachtete diese Disziplin als eine Art intensives und verlängertes Aufwärmen – auch weil ich wusste, dass ich mit den stärksten Schwimmern im Starterfeld nicht annähernd mithalten konnte.“ Für 100 m im Wasser benötigte Wildpanner im Durchschnitt etwa zwei Minuten. Das war einfach zu rechnen und wurde ihm bei den Bewerben auch alle 500 m und somit etwa alle zehn Minuten von seinem Team auf einer Tafel mit großen Lettern angezeigt. Damit wusste er immer seine Zeiten über 500 und 1.000 m und war laufend über seinen aktuellen Stand informiert.

„Der Wettkampf fing für mich immer erst nach dem Schwimmen so richtig an. Deshalb war mir meine Position nach dem

Meine Wettkämpfe fingen immer erst nach dem Schwimmen an.

Schwimmen eigentlich ziemlich egal. Wo ich lag und welchen Rückstand ich auf die Führenden hatte, interessierte mich, da ich einen Richtwert benötigte. Ich wusste ja, dass meine Stärken erst zur Geltung kamen, wenn ich aus dem nassen Element gestiegen war. Und eines war mir immer bewusst: Der (Ultra-)Triathlon beginnt für alle – egal wie schnell oder langsam sie schwimmen – mit dem Radfahren, denn das ist die mit Abstand längste Disziplin der drei Teilbewerbe.“ Diese Aussage stimmt jedoch erst ab der Mitteldistanz, dem „halben Ironman“ mit 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen. Bis zur bekanntesten und häufigsten Form des Triathlons, der Olympischen Distanz mit 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen, ist die Bedeutung des Schwimmens hingegen immens groß, da neben der wesentlich kürzeren und damit schnelleren Rad- und Laufdisziplin auch noch die „Windschattenfreigabe“ – vor allem zu Gunsten der schnelleren Schwimmer – eine entscheidende Rolle spielt. Bei längeren Triathlon-Distanzen, wie beispielsweise den Ironman-Bewerben, ist das Windschattenfahren nach wie vor verboten.

„Beim Triple-Ultra-Triathlon betrug mein Zeitverhältnis vom Schwimmen zum Radfahren und Laufen 1:4:3 oder in Stunden ausgedrückt, 4:16:12 (Zeiten sind zur leichteren Nachvollziehbarkeit gerundet). Ich verbrachte also nur ein Achtel der gesamten Wettkampfzeit im Wasser, beinahe die Hälfte davon saß ich am Rad und etwas mehr als ein Drittel der Gesamtzeit auf der Laufstrecke.“ Dieses Verhältnis ist aber individuell unterschiedlich und eine der größten Herausforderungen beim Erstellen eines für den Sportler zugeschnittenen Trainingsplanes bzw. bei der Überlegung, welcher der drei Teildisziplinen das größte Augenmerk gewidmet werden soll.

Von entscheidender Bedeutung ist für jeden leistungsorientierten Athleten die Antwort auf die Schlüsselfrage: Soll das Schwergewicht auf der stärksten Disziplin liegen, um diese weiter auszubauen oder auf meiner individuellen Schwäche, um mich dort zu verbessern. Erfahrungsgemäß wählt die Masse der Sportler den Mittelweg mit einer Mischung von bei-

den. Dennoch lässt sich aufgrund der oben angeführten Gegenüberstellung der drei Sportarten der Schluss ziehen, dass das Trainings-Schwergewicht beim Radfahren liegen muss, da es auch am längsten dauert.

„Diese Erkenntnis darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass man beim Triathlon auch einigermaßen gut schwimmen können muss. Die Geschwindigkeit spielt für die Masse der Sportler eine eher untergeordnete Rolle, aber man sollte zumindest eine solide und sichere Grundtechnik beherrschen – vor allem, weil bei den meisten Triathlons in freien Gewässern geschwommen wird. Und eines sollte man bei der Erstellung eines gediegenen Trainingsplans niemals vergessen, auch wenn es noch so logisch erscheinen mag: Jeder Triathlon wird beim abschließenden Laufen entschieden! Somit ist es sinnlos, mit zwei Stunden Vorsprung vom Rad zu steigen und durch die zu hohe Belas-

tungsintensität – oder ein vernachlässigtes Lauftraining – beim abschließenden Laufbewerb einen Einbruch zu erleiden oder sogar aufgeben zu müssen. Wenn das passiert, hat der Athlet entweder einen groben Fehler beim Training gemacht, das Radfahren zu Ungunsten des Laufens zu sehr forciert oder die falsche Rennstrategie gewählt.“

Neben dem Umstand, dass Wildpanner nicht besonders schnell schwimmen konnte, fühlte er sich dabei auch nicht annähernd so wohl wie beim Laufen oder Radfahren. „Beim Schwimmen sind die Sinne ziemlich eingeschränkt, was vor allem über längere Distanzen zu einer zusätzlichen Herausforderung werden kann. Da der Kopf beim Kraulen zum Großteil unter Wasser ist, hört man nahezu nichts und wegen der Schwimmbrillen, die aufgrund der langen Dauer nebenbei noch äußerst unangenehm drücken können, ist das Sichtfeld eingeschränkt. Zusätz-



Das Schwimmen war jene Disziplin, bei der Luis nur mittelmäßig war.
Foto: Werner Planer

lich muss man sich auf eine möglichst ökonomische Atmung konzentrieren, die mit dem Ausatmen zur Hälfte unter Wasser erfolgt.“ Wildpanner war hinsichtlich der Schwimmbrillen sehr sensibel. Es gab kaum Modelle, die ihm optimal passten, und selbst diese einigermaßen erträglichen, musste er fest in die Augenhöhlen drücken. Das war unangenehm und mit fortschreitender Dauer zunehmend schmerzhaft. Ein weiterer wesentlicher Nachteil bei der Planung seines Schwimmtrainings, sowohl in zeitmäßiger als auch in organisatorischer Hinsicht, waren die Trainingsstätten. Die größten Probleme gab es in der kalten Jahreszeit, wenn Luis die freien Gewässer wegen der tiefen Temperaturen nicht mehr nutzen konnte. Es gab zwar vier Hallenbäder in der Umgebung von Enns, die aber alle etwa 25 km entfernt waren. Das hatte eine Stunde reine Fahrzeit zur Folge, ohne dabei die Vorbereitung der Schwimmausrüstung, das Umziehen und Duschen einzurechnen.

Und das war aber nicht die einzige Herausforderung: „Wer glaubt, dass es für einen mehrfachen Weltmeister bessere Konditionen in einem österreichischen Bad gibt, der irrt gewaltig! Ich

hatte keine Möglichkeit, in einer eigenen Schwimmbahn zu trainieren und musste mich gelegentlich – wie so manch anderer Sportschwimmer auch – sogar mit dem örtlichen Bademeister anlegen, der häufig keine Ahnung vom Schwimmsport oder Schwimmtraining hatte.“ Aber selbst Wildpanner, der aufgrund seiner langjährigen Lebens-, Sport- und Berufserfahrung zumeist ein taktisch kluger Verhandler war, konnte sich im Schwimmbad nicht immer durchsetzen.

„Vor allem gegen wohlgenährte ältere Damen, die mit Rüscherlbadedeckeln in aufrechter Schwimmhaltung und fortlaufendem Getratsche durch das Wasser pflügten, war ich grundsätzlich wehrlos. Selbst wenn ich es geschafft hatte, durch einige Längen im intensiv spritzenden Schmetterlingsstil mühsam eine Bahn zu erobern, konnte ich dem unmittelbar darauffolgenden ‚Gegenschlag‘ meist nichts entgegensetzen. Spätestens dann war ich in der Regel gezwungen, mein Terrain wieder aufzugeben und frustriert den Rückzug anzutreten. Meistens schwamm ich dann im Schwarm mit und beendete mein Schwimmtraining in einem langsamen Tempo mit einigen Technikübungen.“ Heute betrachtet Luis diese Erfahrungen

mit einem Lächeln, damals war es für ihn jedoch jedes Mal eine kleine Tragödie.

Das Schwimmen ist aus Sicherheitsgründen die erste Disziplin jedes Triathlons. Das Risiko eines Muskelkrampfes im ermüdeten Zustand mitten in offenen Gewässern wäre einfach zu groß. Wie relevant das ist zeigt sich immer wieder bei den abschließenden Laufbewerben der verschiedenen Triathlons, bei denen einzelne Athleten sogar auf „allen Vieren“ über die Ziellinie kriechen. „Das Schwimmen war schon deshalb eine besondere Herausforderung für mich, weil es meistens in einem 50-m-Becken zu absolvieren war. Die Schwimmdistanz von 11,4 km hatte immerhin 228 Längen zur Folge und war nicht nur deshalb, sondern auch wegen der eingeschränkten Sinneswahrnehmungen unbeschreiblich langweilig. Deshalb griff ich bereits bei diesem ersten Teilbewerb in die Trickkiste und habe mich so gut es ging von der Monotonie abgelenkt. Im Wissen, dass ich beim Schwimmen bestenfalls zum Mittelfeld gehörte, startete ich meistens möglichst entspannt in diesen Bewerb, habe dabei in Ruhe meine Gegner beobachtet, mich manchmal aber auch einige Längen mit ihnen gematcht – bis ich sie nicht mehr halten konnte – auf meine nächste Info durch mein Team gewartet und mich dazwischen auf die nächste Trinkpause gefreut.“

Nur ein Jahr später, bei der Weltmeisterschaft über die zehnfache Ironman-Distanz in Hawaii 2004, sollte es aber noch wesentlich „dicker“ kommen. Dort wurde ebenfalls in einem 50-m-Becken geschwommen, allerdings über unvorstellbare 38 km und in Summe 760 Längen. Erschwerend kam hinzu, dass die gesamte Distanz bei einer Wassertemperatur von 28° C mit Neoprenanzug bewältigt werden musste. Wildpanner benötigte damals etwa 16:30 h für das Schwimmen und hatte noch Glück im Unglück, denn planmäßig hätte dieser Bewerb nicht auf Hawaii, sondern in Mexiko stattfinden sollen, wo der Schwimmbewerb in einem 25-m-Becken ausgetragen worden wäre. Dort hätte er nicht 760, sondern 1.520 Längen und damit verbunden 1.519 Wendungen absolvieren müssen.

Luis beim Schwimmtraining in Hawaii und beim Wettkampf über 38 Kilometer oder 760 Längen in einem 50-m-Becken auf der Insel Oahu..

Foto: Werner Planer



Die Kunst, „nach innen“ zu laufen

„Trotz der teilweise ungeheuren Distanzen kam ich nur äußerst selten in körperliche und seelische Grenzsituationen. Auch bei Schmerzen, Müdigkeit oder beinahe totaler Erschöpfung war ich immer Herr meiner Sinne.“ Das Gefühl des „an die Wand Laufens“, wie es mancher Sportler der extremen Ausdauerszene beschreibt, hat Wildpanner nie kennengelernt. In seiner Zeit als Wettkämpfer war er immer und zu jeder Zeit in der Lage, seinen Körper und Geist zu beherrschen. Nur als Jugendlicher im Alter von etwa 16 Jahren erlebte er einen grenzwertigen Erschöpfungszustand, den er bis heute noch in guter Erinnerung hat.

„Am Beginn meiner Trainings- und Sportlaufbahn fuhr ich immer wieder einmal mit dem Rad vom Sportgymnasium in Wiener Neustadt nach Biberbach im Bezirk Amstetten, wo ich zu Hause war. Am Fuße des Kreuzstöcklberges, einem kurzen aber relativ steilen Anstieg in Kematen an der Ybbs, der etwa 10 Kilometer von Biberbach entfernt ist, war meine Fahrt jedoch abrupt zu Ende. Ich war so erschöpft, dass ich mich mitsamt meinem Rad an eine Plakatwand neben der Hauptstraße anlehnen musste und sogar zu müde war, um vom Rad abzusteigen. In dieser Position habe ich dann

**Auch bei Schmerzen,
Müdigkeit oder totaler
Erschöpfung war ich immer
Herr meiner Sinne.**

etwa eine halbe Stunde in einer Art Dämmerzustand verbracht, bevor ich die letzten Kilometer bis zu meinem Elternhaus zurücklegen konnte. Bei den Ultra-Bewerben ging ich mehrmals auch bis – und teilweise sogar über – meine Leistungsgrenzen, habe das aber kein einziges Mal als solch totalen Erschöpfungszustand empfunden wie ich das damals erlebte.“

Für viele Menschen, die noch nie in einer vergleichbaren Situation waren, ist das vermutlich schwer zu verstehen, aber es gibt verschiedene Grade von Erschöpfungszuständen, die nur schwer voneinander zu unterscheiden sind und deren Grenzen fließend ineinander übergehen. „Der Unterschied liegt in der subjektiven Wahrnehmung. So ist es möglich, dass man sich geistig völlig ausgelaugt und müde fühlt, obwohl der Körper noch gut in Form und fit ist. Dabei kann der Geist

im Extremfall eine Art Trancezustand erreichen, in dem man tatsächlich träumen kann. Es gibt aber auch gegenteilige Situationen. In denen man völlig munter ist, aber kaum einen Schritt vor den anderen setzen kann. So ging es mir manchmal bei schwülem Wetter und selten aber doch auch nach harten Trainingseinheiten. Diese körperlichen Schwächephase werden auch von Krämpfen begleitet, die plötzlich und ohne jegliche Vorwarnung auftauchen können. Im Extremfall versagen dann sogar die Muskeln. Meine Wadenprobleme haben in einer ähnlichen Situation begonnen, auch bei der damaligen Trainingseinheit war ich geistig fit und motiviert, mein Körper war aber bereits in einem ganz anderen Zustand.

Einen ganzheitlichen Grenzzustand – eine Grenzbelastung von Körper und Geist – kann man sich ungefähr so vor-



Beim Ultra-Triathlon gewinnt jener Athlet, der mit dieser Grenzsituation am besten umgehen kann.

stellen: man versucht einen schweren Gegenstand möglichst lange mit dem Wissen zu halten, dass man ihn irgendwann auslassen muss – auch wenn man sich noch so lange dagegen wehrt. Mentaler Sieger bleibt, wer diese Grenzsituation am längsten erdulden kann – und im Optimalfall dadurch das Ziel erreicht. Bei mental schwächeren Athleten kann rasch das Gefühl der Gleichgültigkeit auftreten, das ohne Gegenmaßnahmen innerhalb kurzer Zeit sogar in einen Erschöpfungszustand übergehen kann.“

Neben der körperlichen gibt es also auch die mindestens gleich wichtige mentale Ermüdung, wobei beide untrennbar miteinander verbunden sind. Den mentalen Bereich vergleicht Wildpanner mit den verschiedenen Phasen der allgemeinen Müdigkeit, die jeder kennt. Diese fühlt sich in der Früh, am Nachmittag bzw. am Abend sowie nach einer durchzechten Nacht oder mehreren schlaflosen Nächten jedes Mal anders an. Die Folge ist eine jeweils unterschiedliche Eintrübung der Wahrnehmung. „So ähnlich ist das auch mit den unterschiedlichen Erschöpfungszuständen aufgrund starker körperlicher Belastung. So grenzwertig hinsichtlich der körperlichen Belastung beispielsweise der Bewerb in Kanada war, bei dem mich Conraux durch sein extrem hohes Lauftempo so stark unter Druck setzte, dass ich „um mein Leben laufen musste“, damit ich den WM-Titel nach Österreich holen kann. Aber so ausgelaugt und am absoluten Limit mein Körper damals auch war, so fit war ich nach wie vor im Kopf und dadurch hatte ich sowohl geistig als auch seelisch meinen Körper jederzeit unter Kontrolle.

Die Siegerin der Weltmeisterschaft im Triple-Ultra-Triathlon in Moosburg 2006 hat damals öffentlich sehr glaubhaft geschildert, dass sie während des abschließenden dreifach Marathons starke Halluzinationen hatte. Davon war ich sogar in den forderndsten Phasen meiner här-

testen Wettkämpfe meilenweit entfernt. Solche Situationen und Momente kenne ich nicht einmal annähernd. In Berichten und Erzählungen hört und liest man von solchen Phänomenen immer wieder, ich habe diese Schwelle jedoch nie überschritten.“

Doch auch wenn Wildpanner solche extremen Zustände nie erlebte – in deren Nähe kam auch er, speziell bei extrem starker geistiger Ermüdung. Am stärksten war das für ihn in Hawaii spürbar, da die zehnfache Ironman-Distanz nicht mehr ohne Schlaf zu bewältigen ist. „Beim abschließenden Laufen über die zehnfache Marathon-Distanz bin ich – vor allem wenn es dunkel wurde – vor Müdigkeit mehrmals beinahe über meine eigenen Beine gestolpert. Das hat aber noch lange nichts mit Halluzinationen zu tun, ich war ganz einfach nur unendlich müde.“

Während einer langen körperlichen Belastung einzuschlafen war für Wildpanner aber keine neue Erfahrung. Das erlebte er bereits während seiner Offiziersausbildung, wo er bei so mancher mehrere Tage dauernden und körperlich fordernden Übung, sogar beim Marschieren, einschlief. „Meine damalige Freundin hat 2004 während des Deca-Ultra-Triathlon in Hawaii sogar einen Test mit mir gemacht, als sie von einem meiner Betreuern erfuhr, dass ich auf Zurufe und Informationen nicht mehr entsprechend reagieren würde. Daraufhin lief sie kurz neben mir und stellte mir einfache Rechenaufgaben, die ich ohne zu zögern beantworten konnte. Ihre Sorge war grundlos, denn ich registrierte nach wie vor jedes Detail, das mit dem Wettkampf im Zusammenhang stünde – selbst, wenn das von außen nicht immer so aussah.“ Wildpanner beherrschte das „nach innen Laufen“ mittlerweile nahezu perfekt. Dabei ließ er seinen Gedanken freien Lauf und seinen Körper so lange schwimmen, radeln oder laufen bis er am Ziel angekommen war.

Um Grenzbelastungen besser zu ertragen, können auch externe „Motivationsfaktoren“ eine wichtige Rolle spielen. „In Kanada war zum ersten Mal ein ORF-Team mit dabei. Dadurch erhielt ich einen zusätzlichen Motivationsschub, um zu gewinnen und das Letzte aus mir herauszuholen. In weiterer Folge war das eine wichtige Eigenschaft, um trotz zunehmender Müdigkeit, Muskelschmerzen und der nervenzermürenden Aufholjagd des Franzosen Conraux die Kontrolle über meine Sinne zu behalten. Um damals als Sieger ins Ziel zu kommen und schneller zu laufen als er es zu diesem Zeitpunkt eigentlich konnte, versuchte er sich geistig von seinem Körper zu lösen. Dabei sagte er immer wieder zu sich selbst: „Ich lasse meinen bereits stark ermüdeten Körper nur noch Körper sein. Ich konzentriere mich nur noch auf meine Beine – die sollen mich jetzt so schnell wie möglich ins Ziel tragen. Alles andere um mich herum ist unwichtig. Denn eines war mir auch in dieser Situation bewusst: Ich bin nach Kanada gekommen, um Weltmeister zu werden – unter allen Umständen.“

Diese Autosuggestion, das „nach innen Laufen“, half Luis dabei seine letzten Energiereserven zu mobilisieren und mit den kaum zu ertragenden Muskelschmerzen besser umgehen zu können. Durch diese „innere Stimme“ ging er kontinuierlich in einen nahezu spirituellen Zustand über und konnte an seinem absoluten Limit laufen. „Das war mit Sicherheit kein „Runners High“, das ja als angenehmer und tranceähnlicher Zustand bekannt ist und bei wesentlich geringerem Tempo und kürzeren Distanzen auftritt. Vielmehr erlebte ich mich in einer Grenzsituation, in der ich ‚aus meinem Körper‘ trat. Dieser Zustand ist schwer in Worte zu fassen und vermutlich auch schwer zu verstehen, wenn man eine ähnliche Situation nie selbst erlebt hat. Ich wusste damals aber auch, wozu ich in der Lage bin, da ich sehr gut und intensiv trainiert hatte. Ich benötigte nur noch diese Energiereserve, um mein großes Ziel zu erreichen, dem ich mich in dieser heißen Phase mit einer Geschwindigkeit von etwa 4:30 min/Kilometer (ca. 13 km/h) näherte.

Wildpanner beim dreifachen Marathon bei der Weltmeisterschaft in Lehnsan im Jahr 2003.
Foto: Werner Planer



UNSER BEER
skinfit
UNSER BEER

JOSEF STEINER

JOSEF STEINER

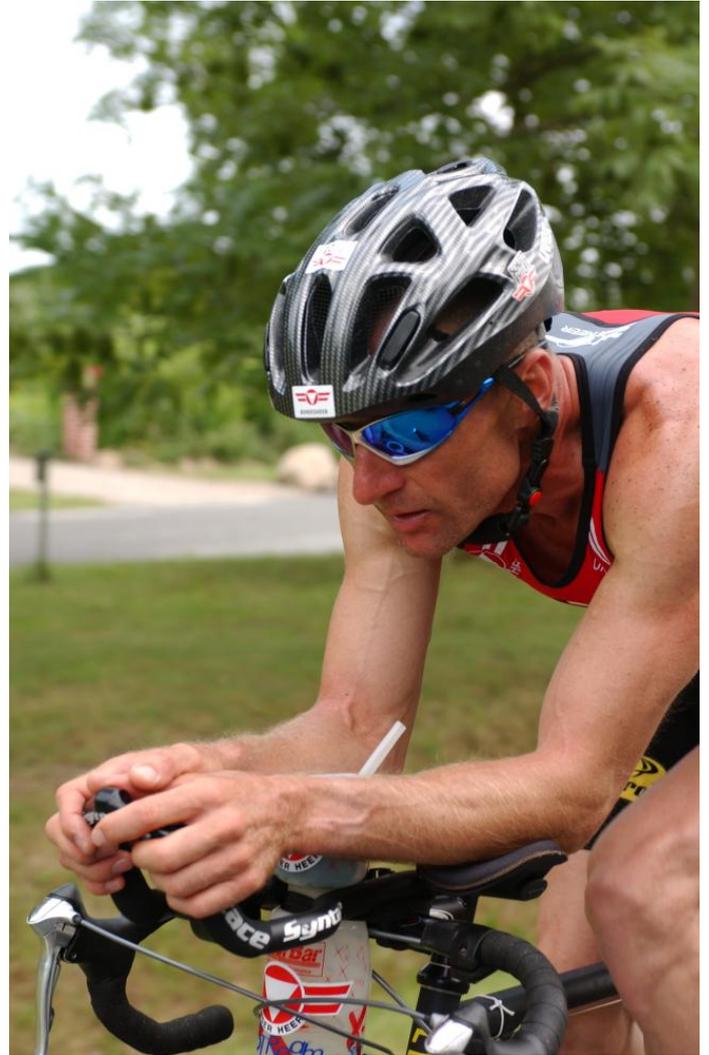
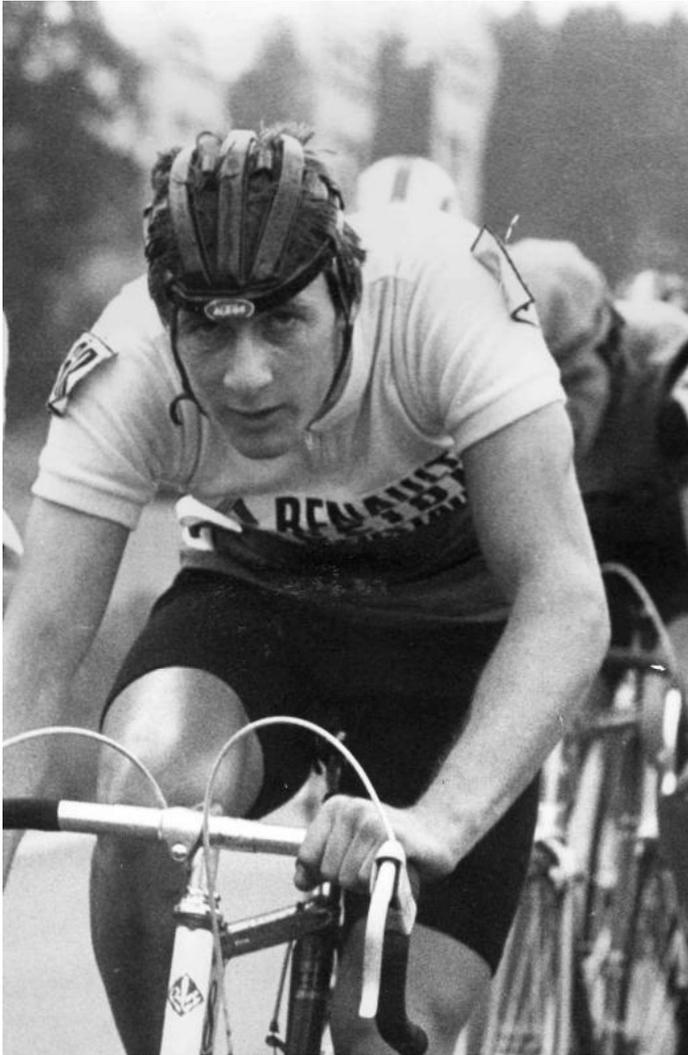
TIMEX

TRADITION SWAPS

WARU
3
STOLZ
Unser Kautschuk

peeroban

Waldschneise
Triathlon-Triathlon
25.-27.08.
Unser Kautschuk



Die Mobilisierung meiner letzten Energiereserven verhalf mir in Québec dazu, meine Geschwindigkeit auf 4:35 min/km zu stabilisieren. Hätte ich 4:45 min/km benötigt, wäre ich unter Umständen nicht Weltmeister geworden, da diese 10 Sekunden Unterschied auf einer Strecke von 30 Kilometer einen Unterschied von 5 Minuten ausmacht. Der Franzose kam bis auf 7 Minuten an mich heran, hatte im Ziel dann allerdings etwa 20 Minuten Rückstand, weil er sich erst während der letzten Kilometer des Wettkampfes eingestand, dass er mich nicht mehr einholen konnte. Die Mobilisierung meiner allerletzten Energiereserven war damals von größter Bedeutung. Nur dadurch konnte ich die Weltmeisterschaft auch tatsächlich gewinnen. Durch diesen Erfolg nahm ich es leicht, dass ich unmittelbar nach dem Bewerb beinahe nicht mehr gehen konnte. Das war mir damals allerdings völlig egal, denn das einzig, das damals für mich zählte, war der Sieg – und das war immerhin mein erster Weltmeister-Titel.“

Stürze, Unfälle und Verletzungen

„Ich hatte einige Stürze mit dem Rad, die aber alle glücklicherweise glimpflich verliefen. Die meisten davon ereigneten sich bereits in meiner Jugend als Rennradfahrer. In meiner späteren Laufbahn blieb ich wegen meiner Erfahrung und relativ geringen Risikobereitschaft sowie der Auswahl möglichst verkehrsarmer Trainingsstrecken weitgehend davon verschont. Meine schwersten Stürze waren ein Resultat des Straßen-Radrennsports und hingen vor allem mit der damaligen Technik zusammen, die sich in den letzten Jahrzehnten jedoch grundlegend verändert hat.“

Als Wildpanner während seiner Zeit als Schüler des Sportgymnasiums mit 16 Jahren bei den Junioren mit dem Radsport begann, wurden Rennräder noch aus Stahlrahmen hergestellt, die ein Gewicht von mindestens zwölf Kilogramm hatten und im Prinzip bessere Waffenräder waren. Erst einige Jahre später wurden renn-

taugliche Fahrradrahmen aus Aluminium gefertigt. Heute sind es vielfach Hochleistungsmaterialien wie Karbon, die ein noch geringeres Gewicht aufweisen, einen hohen Fahrkomfort bieten und gleichzeitig gute Wettkampfzeiten ermöglichen. Zusätzlich haben sich die Möglichkeiten zur exakten Anpassung des Rades an den Athleten, einschließlich vieler Komponenten zur perfekten Abstimmung der Rennmaschine, deutlich weiterentwickelt.

Aber nicht nur die Fahrradrahmen, auch die direkte Verbindung zwischen Rad und Fahrer hat sich in den letzten 50 Jahren grundlegend verbessert. „Die meisten Stürze resultierten früher aus der Pedaltechnik. Wir hatten Bügel auf den Pedalen, an denen die Radschuhe mit Lederriemen befestigt waren. Bei längeren Bergab-Passagen musste man die Riemen lösen, damit man bei einem Sturz rechtzeitig aus den Pedalen kam. Auf ebener Strecke wurden die Riemen dann wieder festgezurr. Wenn man dabei aber nachlässig war oder sich die Riemen während

Wildpanner mit seinem ersten Rennrad 1976 bei einem Radrennen in Oberösterreich und im Jahr 2003 beim Ultra-Triathlon in Lehnstah. Fotos: Archiv Wildpanner

Einige Narben zeugen heute noch von meinen Stürzen, die glücklicherweise alle glimpflich verlaufen sind.

der weiteren Fahrt selbstständig lockerten – das war vor allem bei durchnässten und dadurch dehnbaren Lederriemen immer wieder der Fall – waren die nächsten Probleme vorprogrammiert. Spätestens beim Zielsprint, wo die Pedale mit vollem Druck getreten und vor allem gezogen wurden, um ein Maximum an Geschwindigkeit zu erreichen, musste diese eher fragile Verbindung unter allen Umständen halten.“ Im „Mittelalter des Radsports“ war diese Verbindung häufig aber nicht so stabil wie gewünscht. Daher kam es

immer wieder vor, dass jemand mit dem Fuß aus dem Pedal rutschte, wodurch der betroffene Sportler ruckartig so stark aus dem Gleichgewicht kam, dass ein Sturz nahezu unausweichlich war. Erschwerend kam hinzu, dass beim Zielsprint zumeist mehrere Fahrer um den Sieg kämpften und die Abstände oft so knapp waren, dass es häufig zu direktem Körperkon-

takt kam. Das Resultat waren nicht selten Massenstürze, in denen nicht selten dutzende Athleten verwickelt waren.

„Meine Stürze verliefen meistens glimpflich, dennoch zeugen bis heute mehrere Narben an beiden Hüften von der vorsintflutlichen Pedalsicherungstechnik. An diesen Narben erkennt man auch die Radfahrer ‚der alten Schule‘, denn jeder ambitionierte Radfahrer stürzte irgendwann einmal und schlug dann gezwungenermaßen mit der Hüfte voran auf dem Asphalt auf.“ Grund für die meisten von Wildpanners Stürzen waren allerdings die geringen Abstände im Feld, da Rennradfahrer bis auf wenige Zentimeter an das Hinterrad des Vordermannes heranfahren, um den Vorteil des kräfteschonenden Windschattens so gut wie möglich auszunutzen. Dabei kommt es immer wieder vor, dass sich Räder berühren und der Hintermann wegen des labileren Vorderrades das Nachsehen hat und stürzt. Aus diesem Grund ist es im Hauptfeld verpönt, zu bremsen – und wenn, dann sehr dosiert und nur im Notfall. Schließlich kann jedes abrupte Bremsmanöver zu einem Massensturz des gesamten Feldes führen.

Hinsichtlich des Windschattenfahrens gibt es einen wesentlichen Unterschied zwischen dem traditionellen Straßenradrennsport und dem Triathlon, der sich auch positiv auf die Sicherheit des letzteren auswirkt: beim Triathlon besteht absolutes Windschattenverbot. Die einzige Ausnahme gibt es bei den „Olympischen Triathlons“ (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen), wo das Windschattenverbot aufgrund der Masse der Starter und der relativ kurzen Wettkampfstrecken nicht mehr durchzusetzen war und diese Regel fallen musste. Seit



Die letzte „Ausbaustufe“ von Wildpanners Rennmaschine am Höhepunkt seiner Karriere 2006. Foto: Archiv Wildpanner

Die größte Gefahr für Radfahrer sind andere Verkehrsteilnehmer, vor allem rücksichtslose Auto- und LKW-Fahrer.

dieser Änderung darf bei diesen Bewerben aber nur mehr mit adaptierten Straßen- aber keinesfalls mit Triathlonrädern gefahren werden.

Triathlonräder sind spezielle Zeitfahrmaschinen, die sich durch ein steileres Sitzrohr und aerodynamische Lenkeraufbauten, auf die der Fahrer aus aerodynamischen Gründen mit den Unterarmen aufliegt, von normalen Rennrädern unterscheiden. Diese Ausführung ist für den Straßenrennsport nicht geeignet, da die Lenkeraufbauten zumeist keine Bremsen haben, da diese in der Regel nur am Lenker montiert sind, sodass diese speziellen Aufsätze aus Sicherheitsgründen nicht bei „normalen“ Straßenradrennen verwendet

werden, wo das Feld größtenteils geschlossen ist und jeder Fahrer – wenn auch nur leicht und dosiert, aber dennoch – jederzeit bremsen können muss. Die höhere Sicherheit durch das Windschattenverbot bei längeren Triathlon-Distanzen dient aber vor allem der Fairness. Schließlich soll der stärkste Radfahrer auch tatsächlich der schnellste sein und das ist bei geschickten und taktisch klugen Windschattenspielen nicht immer der Fall, wie zahlreiche Siege aus dem Straßenradrennsport belegen.

„Nicht zuletzt aufgrund des Windschattenfahrverbots hatte ich eigentlich nur einen erwähnenswerten Unfall im Zuge eines Triathlons. Das war im Jahre 2000 beim Ironman in Klagenfurt. Ich war ge-

rade damit beschäftigt, die bereits zuvor auf meine Pedale montierten Radschuhe anzuziehen, wodurch ich Zeit sparen wollte. Da ich in diesem Moment zu sehr auf meine Beine konzentriert war und nach unten blickte, schnitt ich einem nachkommenden Konkurrenten in der ersten Kurve unabsichtlich den Weg ab. Dieser hatte im selben Moment bereits zum Überholen angesetzt und keine Möglichkeit mehr um auszuweichen. Er fuhr direkt in mein Vorderrad und ich stürzte. Ich hatte dabei allerdings Glück im Unglück, da mir bis auf ein paar nicht weiter hinderliche Abschürfungen an Knie und Schulter nichts passiert war.“

Wildpanners Unfallgegner kam ebenfalls zu Sturz, konnte das Rennen aber nach ein paar Flüchen unverletzt und ohne weitere Verzögerung fortsetzen. Luis war dieser von ihm verursachte Zwischenfall äußerst unangenehm, da ihm die Fairness im Sport immer ein besonderes Anliegen war. Nun nahm auch er die 180 Kilometer des Radbewerbes trotz eines „Achters“ in der Felge als Strafe in Angriff. Trotz dieses, aufgrund einer Unachtsamkeit verursachten Zwischenfalls, dessen Folgen ihn speziell bei Abfahrten wegen des unruhig schlagenden Vorderrades zunehmend nervten und bremsten, konnte



Luis den Radbewerb unter fünf Stunden beenden. Es sollte allerdings sein einziger „einfacher“ Ironman bleiben.

„Bis auf die unberechenbaren Probleme mit meinen Waden hatte ich keine nennenswerten Verletzungen und auch niemals kleinere Probleme wie Blasen an den Füßen. Ich hatte auch keine Druckstellen während meiner 100-km-Läufe – nicht einmal eine Rötung. Bei der Triple-Ironman-WM in Lensahn lief ich sogar mit neuen Laufschuhen, die ich erst eine Woche zuvor nur ein paar Stunden eingegangen war. Und selbst bei dem dreifachen Marathon – das sind immerhin 126,6 Kilometer – hatte ich nicht die geringsten Probleme.“ Seit er damit begonnen hatte, extreme Distanzen zu laufen, verwendete er immer das gleiche Laufschuhmodell (Gel Kayano von Asics). Dieser Schuh ist wegen seines relativ komplizierten Aufbaus und der aufwendigen Pronationsstütze zwar relativ schwer, unterstützte sein Fußinnengewölbe jedoch optimal, sodass er damit beinahe endlos lange laufen konnte. Das zeigt, wie wichtig die Wahl des individuell richtigen Materials ist und das – zumindest bei den Laufschuhen – nicht nur das Gewicht zählt.

Doch auch Wildpanner hatte seine „Problemzonen“, die – in Form von kleineren Druck- bzw. Reibstellen am Oberkörper – über längere Zeiträume lästig und mitunter sogar schmerzhaft werden konnten. „Vor allem die Innenseiten meiner Oberarme auf Achselhöhe bereiteten mir regelmäßig Probleme, wenn ich mir diese durch ein ärmelloses Laufleibchen aufrieb. Die zweite Stelle waren die – unter Läufern hinlänglich als ‚Wolf‘ bekannte – Innenseiten meiner Oberschenkel, wenn ich eine zu kurze Hose trug. Mit einer Triathlonhose, die wegen der zusätzlichen Verwendung als Radhose etwas länger geschnitten ist, hatte ich diese Probleme allerdings nicht. Meine dritte ‚verwundbare Stelle‘ waren die Brustwarzen, die sich beim Laufen über längere Distanzen wundscheuerten, wenn ich vergessen hatte, sie abzukleben. Das schmerzte zwar fürchterlich, war aber sonst nicht wirklich tragisch.“ Problematischer waren für ihn hingegen Magenprobleme, die sich fast regelmäßig bei den abschließenden Lauf-

bewerben seiner Ultra-Triathlons einstellen und sich durch ein intensives Stechen in der Magengegend sehr unangenehm bemerkbar machten. Je nach Intensität und Dauer zwangen ihn diese Probleme hin und wieder sogar dazu sein Tempo deutlich zu reduzieren, bis dieses unbehagliche Gefühl langsam wieder nachließ. Aus seiner Sicht war dieses Problem jedoch nicht in der Ernährung begründet. Schließlich hatte er weder im Alltag noch im Training Verdauungsprobleme, Bauchkrämpfe oder ähnliches und es trat auch niemals beim Radfahren, sondern immer nur beim Laufen auf. Nach genauerer Beobachtung über einen längeren Zeitraum stellte sich heraus, dass diese Schmerzen vor allem dann auftraten, wenn er mit ei-

nem bauchfreien Top oder mit schweißnasser Bekleidung im Magenbereich bei kühler Witterung lief. Aufgrund der Kenntnis dieser Ursache konnte das Problem durch die Auswahl bzw. den häufigen Tausch seiner Wettkampfbekleidung beheben.

Ausrüstung und Sicherheit im Training und Wettkampf

Während der sportlichen Laufbahn Wildpanners gab es nicht nur bei der Leistungsfähigkeit der Rennräder, sondern auch bei der Sicherheit große Entwicklungssprünge. „Als Jugendlicher trug ich keinen Helm, sondern einen so



Radtraining auf der Wettkampfstrecke in Litauen 2005 während Fotoaufnahmen für Sponsoren.
Fotos: Werner Planer

Wildpanner beendete seine einzigartige Karriere am absoluten Höhepunkt im Jahr 2006.

genannten Sturzring aus Lederbändern. Im Gegensatz dazu gibt es heute gut belüftete, luftwiderstandsoptimierte und sehr leichte Hartschalenhelme. Mit dieser Ausrüstung kann ein Sportler theoretisch beinahe jeden Sturz ohne größere Schäden überstehen, wenn er kein ausgesprochenes Pech hat.“ Er selbst legte beim Radfahren immer großen Wert auf die Sicherheit und absolvierte kein Radtraining ohne Helm.

„Die größte Gefahr für jeden Radfahrer sind andere Verkehrsteilnehmer. Der schlimmste Gegner sind jene Autofahrer, die Radfahrer nur als lästiges Verkehrshindernis wahrnehmen, das ihnen den vermeintlich zustehenden Vorrang nimmt, wertvolle Zeit kostet und sie nur unnötig aufhält. Aufgrund meiner vielen tausend Kilometer und unzähligen Stunden auf dem Rad, könnte ich ein Buch über meine negativen Erlebnisse mit rücksichts-

und verantwortungslosen Autofahrern schreiben.“ Mehrmals bewahrte ihn seine (vorausschauende) Vorsicht vor schweren Verkehrsunfällen. Nicht nur einmal bogen entgegenkommende Autos unmittelbar vor ihm so knapp ab, dass er nur durch eine Vollbremsung oder ein äußerst riskantes Ausweichmanöver einen folgenschweren Zusammenstoß gerade noch verhindern konnte.

Sein schlimmstes Erlebnis war, als ihm auf einer engen Straße zwei Autos entgegenkamen, von denen das hintere ein Überholmanöver startete – ohne jede Chance, dieses abzuschließen, bevor sie auf seiner Höhe waren. „Mit Riesenglück konnte ich im allerletzten Moment mit einem riskanten Ausweichmanöver über das relativ flache Straßenbankett in den Straßengraben ausweichen. Ansonsten wäre es unweigerlich zu einem Frontalzusammenstoß gekommen. Diese Situation

ist der absolute Albtraum eines jeden Radfahrers – das war aber bei Weiten nicht die einzige brandgefährliche Situation auf dem Rad, bei der mein Leben nur mehr am sprichwörtlich seidenen Faden hing.“

Obwohl Luis immer Wert auf sportliche und gepflegte Autos legte und bis heute sehr gerne mit sportlichen Boliden unterwegs ist, war und ist ihm die Aggressivität und Rücksichtslosigkeit vieler Autofahrer nach wie vor ein Dorn im Auge: „In meiner Anfangszeit beim Bundesheer hatte ich nicht einmal ein Auto, sondern nur ein Motorrad, das war allerdings die schnellste Straßenmaschine, die damals in Serie produziert wurde. Selbst mit diesem Geschloß hatte ich nie einen Unfall, obwohl ich mit Sicherheit nicht immer nur die erlaubten 100 km/h gefahren bin. Dennoch: einen Radfahrer sollte man als gleichwertigen Verkehrsteilnehmer ansehen und sein Fahrverhalten auf diesen abstimmen. Immerhin sind Radfahrer, außer vielleicht bei langen Bergabpassagen, nicht nur langsameren, sondern auch die deutlich schwächeren Verkehrsteilnehmer.“

Triumphales Karriereende

Nach dem krankheitsbedingten zweiten Gesamtrang in Litauen, der ihm aber immerhin den WM-Titel in seiner Altersklasse einbrachte, nutzte Wildpanner den Rest des Jahres 2005 für weitere reife Überlegungen. Dabei stellte er sich vor allem die Frage, unter welchen Voraussetzungen er seine sportlichen Aktivitäten auch im folgenden Jahr fortsetzen könnte. Für seine Entscheidung auch 2006 erneut bei Weltmeisterschaften im Ultra-Triathlon anzutreten und seine Karriere fortzusetzen, spielten zwei Dinge eine maßgebliche Rolle: erstens der Stellenwert der Meisterschaften, zweitens die Wettkampforte und die damit verbundene Finanzierung dieser Vorhaben. Nach peniblen Recherchen kamen für das Wettkampffahr 2006 nur zwei Bewerbungen in Frage: die Weltmeisterschaft im Triple-Ultra-Triathlon in Moosburg (Kärnten) im Frühjahr und die Weltmeisterschaft



Gute Laune am Vortag der Dreifach-Ironman-Weltmeisterschaft in Kärnten 2006 (li.) und unmittelbar vor dessen Start in den Moosburger Moorteichen (re.).
Fotos: Werner Planer



Bereits Tage vor dem Rennen stieg mein Adrenalin-spiegel stetig an.

über die Double-Ultra-Distanz in Ibarra (Ecuador) im Herbst. Der Bewerb in Ecuador war in dreierlei Hinsicht eine besondere Herausforderung: erstens liegt der Ort in Übersee und das bedingte einen steigenden Aufwand (vor allem höhere Reisekosten), zweitens die Bereitstellung eines gewohnt leistungsstarken Teams über einen längeren Zeitraum und drittens die komplexe Trainingsvorbereitung auf einen Wettkampf auf über 2.000 m Seehöhe. Ibarra liegt auf einer Seehöhe von ca. 2.200 m, etwa 60 km nordöstlich von Quito, der Hauptstadt Ecuadors, die sich inmitten der Anden befindet und mit 2.850 m Seehöhe die höchstgelegene Hauptstadt der Welt ist.

WM im Triple-Ultra-Triathlon in Moosburg 2006

Diese WM hat Wildpanner trotz des neuerlich überwältigenden Erfolges mit gemischten Gefühlen in Erinnerung: „Die Beziehung mit meiner damaligen Partnerin gestaltete sich zunehmend als schwierig – die große Entfernung von über 300 Kilometern und drei Stunden Fahrtzeit pro Strecke zwischen uns, die ich jedes Wochenende trotz meines zeitintensiven Trainings wegen ihrer selbstständigen Tätigkeit und der damit verbundenen starken beruflichen und zeitlichen Belastung in Kauf nahm, führten zunehmend zu Spannungen. Obwohl der Druck sowohl beruflich als auch privat spürbar anstieg, entschied ich mich nach reiflicher Überlegung dazu, an der Weltmeisterschaft teilzunehmen. Die WM in Moosburg im Juni 2006 war aufgrund der längeren Distanzen einerseits durch das härtere Training geprägt, andererseits durch meine neuerliche Favoritenrolle, da ich dort im Vorjahr die EM im Double-Ultra-Triathlon gewonnen hatte.“

Moosburg war für Luis bislang in jeder Hinsicht ein Gewinn gewesen. Den Veranstalter kannte er seit dem Jahr 2004 (in Hawaii war er sogar in seinem Betreuungsteam), im Vorjahr war er zum dritten

Mal in Folge Europameister im Double-Ultra-Triathlon (nach 2002 und 2003 in Neulengbach) geworden, seine Freundin und deren Familie waren aus Kärnten und konnten ihn ohne besonderen organisatorischen Aufwand während des Rennens unterstützen und er hatte nur wenige Kilometer vom Veranstaltungsort entfernt seine ersten Lebensjahre verbracht. Zusätzlich berichtete ein bekannter und beliebter lokaler Radiosender, der die Veranstaltung unterstützte, bereits Wochen vor dem Bewerb beinahe stündlich über die bevorstehende WM und rührte damit kräftig die Werbetrommel.

Lokalmatador und Favorit

„Trotz aller Spannungen genoss ich damals dieses Flair in der Rolle des Lokalmatadors im Kreise der Familie meiner Partnerin, die mir quasi jeden Wunsch bereits im Vorfeld von den Augen ablas. Für mich war auch von vornherein klar, dass der Großteil meines Betreuerenteams für diese WM aus Kärnten kommen würde – und auch mein Kernteam war nicht unglücklich darüber, endlich durchschnaufen zu können. Die einzigen drei, die es sich nicht nehmen lassen wollten, mir auch bei diesem Wettkampf zur Seite zu stehen, waren meine bewährte Köchin Monika aus Hargelsberg in Oberösterreich, Christine aus Stein bei Krems und Werner aus St. Veit an der Gölzen. Nachdem die Finanzierung abermals durch meinen Hauptsponsor, die Bäckerei Ströck, sichergestellt war und Unstimmigkeiten zwischen mir und dem Sponsor meiner Nahrungsergänzungsmittel ausgeräumt worden waren, stand der mit großer Spannung erwarteten Teilnahme an diesem Bewerb nun nichts mehr im Wege.“

Der Veranstalter hatte weder Kosten noch Mühen gescheut, um dieser WM einen würdigen Rahmen zu verleihen, der an den „großen Bruder“ erinnern sollte, dem jährlich im Juli veranstalteten Ironman in Klagenfurt. Eine Besonderheit damals war die Teilnahme von „Megastaffeln“, die sich aus bis zu zehn Teilnehmern

zusammensetzten und von der „Kärntner Kronenzeitung“ aufgestellt und gesponsert wurden. Diese Idee hatte sich bereits bei der EM im Vorjahr bewährt und bot mehrere Vorteile. Einerseits wurden damit wichtige Sponsorgelder lukriert, andererseits erhöhte sich dadurch die Anzahl der Teilnehmer und damit auch der Zuseher erheblich.

Bereits Tage vor dem Start begann Wildpanners Adrenalin-spiegel zu steigen. Nie zuvor stand er dermaßen im Blickpunkt der Öffentlichkeit. Aufgrund des Vorteils der Betreuung durch seine besten Freunde und der Familie seiner Partnerin, die Kenntnisse des Wettkampfortes und nicht zuletzt durch die unerwartet offensive und positive Berichterstattung der Medien steigerte sich seine Anspannung nahezu ins Unermessliche. Das Wetter am Wettkampftag versprach trocken und fröhlich warm zu werden. Das war ein großer Vorteil für den „flüssigkeitsunempfindlichen“ Luis, wie sich nur wenige Stunden später herausstellen sollte. Trotz einer Konkurrenzveranstaltung in Frankreich waren alle französischen Topfavoriten am Start. Neben Conraux war auch die weitere Riege der Franzosen, wie die ehemaligen Weltmeister Jolly oder Pich, die nach wie vor für eine Topplatzierung in Frage kamen, vor Ort.

Nach der Wettkampfbesprechung sprangen die Athleten um Punkt 7 Uhr morgens in die drei Moorteiche von Moosburg und spulten die 11,4 km mit 21 Runden zu jeweils knapp 550 m wie ein Jahr zuvor bei der EM über die Doppeldistanz ab. „Etwas lächerlich empfand ich die Ermahnung des Veranstalters am Ende des Schwimmbewerbes, der mich aufgrund des Protests der Franzosen wegen der kleinen Hilfestellung meiner Betreuer beim etwas rutschigen Übergang vom Weg aus dem Wasser zur Wechselzone verwarnete. Ich musste sogar mehrfach nachfragen, bevor ich wusste, worum es eigentlich ging und nach der Frage, ob er zurzeit keine größeren Probleme hätte, setzte ich den Weg in die Wechselzone kopfschüttelnd fort.“ Der weitere Rennverlauf ähnelte dem Bewerb des Vorjahres. Wildpanner nutzte seinen Heimvorteil über die 90 Runden der 6 km langen Radstrecke durch das frühzeitige und gleichmäßige Hochhalten seines Tempos und verstärkte seinen Siegeswillen durch einen grimmig entschlossenen Gesichtsausdruck gegenüber jedem Athleten, der ihm auf der anspruchsvollen Wendestrecke entgegenkam.

- 1 Letzte Vorbereitungen auf das Rennen wenige Minuten vor dem Start im Betreuerzelt.
 - 2 Aufgrund des kalten Wetters beim Schwimmstart trug Luis beim Schwimmen zwei Badehauben.
 - 3 Start zur Triple-Ultratriathlon-Weltmeisterschaft.
 - 4 Zuseher und Betreuer beobachten die Athleten in den Moosburger Moorteichen.
 - 5 Lauf vom See in die Wechselzone.
 - 6 Luis während des Schwimmens der 21 Seerunden zu je 550 m.
- Fotos: Werner Planer



1



2



3



4



5



6



1



2

- 1 Im Betreuerzelt mit Partnerin Ingrid.
 - 2 Die ersten Meter auf dem Rad.
 - 3-5 Während des Rennens auf der Radstrecke.
 - 6 Bergauf Richtung Sieg und WM-Titel.
 - 7 Nach dem Einbruch der Nacht und dem Einfall der Kälte.
 - 8 Wechsel vom Rad zum Laufen.
 - 9 Beim Ultratriathlon benötigen auch die Betreuer Durchhaltevermögen.
 - 10 Auf der Laufstrecke in der Nacht.
 - 11 Emmanuel Conraux gratuliert Luis noch vor dem Zieleinlauf zum WM-Titel.
 - 12 Die letzten Kilometer.
- Fotos: Werner Planer



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



1

- 1 Erlösung und Triumph: der Zieleinlauf in Moosburg vor heimischem Publikum.
 - 2 Polizeieskorte für den Weltmeister im Triple-Ultra-Triathlon 2006.
 - 3 Mit Österreichfahne und Energydrink nach dem Überschreiten der Ziellinie.
 - 4 Interview mit dem heiseren Platzsprecher nach der Ankunft im Ziel.
 - 5 Siegerfoto mit der Kärntnerin Ulrike Striednig.
- Fotos: Werner Planer



2



3



4



5

Der Rückstand auf die Spitze betrug zu Beginn des Radbewerbes etwa eine Stunde. Das war aber im Verhältnis zu den Distanzen, die noch vor den Triathleten lagen relativ wenig und verkleinerte sich erwartungsgemäß von Runde zu Runde. Das Betreuungsteam leistete die gewohnt gute Arbeit und stimmte sowohl die Verpflegungsübergabe als auch den Informationsfluss perfekt auf die Bedürfnisse von Luis ab. Im Vergleich zum Vorjahr war die Nacht erheblich wärmer. Luis entschloss sich – im Gegensatz zu den meisten seiner Konkurrenten – die Nacht ohne Pause durchzufahren. Viele Athleten ohne Siegambitionen wechselten bei den eher moderaten Anstiegen bereits auf die „Beilagscheibe“ (die unter Radfahrern eher abfällige Bezeichnung für das kleinere der beiden Kettenblätter bei der Tretkurbel), Wildpanner hingegen quälte sich im Wiegetritt mit der „Kreissäge“ (das größere der beiden Kettenblätter) auch über den letzten langgezogenen Anstieg und wurde selbst von den Teilnehmern der vielen Staffeln nur selten überholt.

In den Morgenstunden wechselte er – wieder einmal mit dem, bis auf wenige Ausnahmen gewohnten, zeitlichen Sicherheitspolster auf seine Verfolger – zum Laufbewerb. Sowohl sein Team als auch deren Familienangehörige, die ihn samt „Kind und Kegel“ seit den frühen Morgenstunden enthusiastisch anfeuerteten, aber auch die begeisterte Zuschauermenge ließen dem Lokalmatador von Beginn an keine andere Wahl als das Lauftempo möglichst hoch zu halten. Da Luis bereits nach wenigen Schritten merkte, dass er über relativ große Leistungsreserven verfügte konnte er das „Bad in der Menge“ bereits ausgiebig genießen, bevor seine Konkurrenten die Laufbühne betraten.

Der größte Unterschied zu der im Vorjahr ausgetragenen EM war neben den erheblich größeren Distanzen vor allem das Wetter. Um die Mittagszeit wurde es so unerträglich heiß, dass er die eiskalten Wasserstrahlen der ansässigen Bewohner – zumindest hin und wieder – gerne in Kauf nahm, die er sonst eher vermied. So wie bei den meisten der vergangenen großen Bewerbe wartete Wildpanner auch hier auf den Auftritt seines voraussichtlich größten Gegners, den Franzosen Conraux. Aber bereits lange vor dessen Einstieg in den Laufbewerb wusste er aufgrund der Informationen seines Teams über dessen Rückstand und dass er den Sieg nur noch

Nach Lensahn 2003 holte sich Luis 2006 erneut den Weltmeistertitel über die dreifache Ironman-Distanz.

aufgrund eines totalen Leistungseinbruchs oder einer Verletzung verlieren könnte.

Das Wetter war an diesem Tag, als Zünglein an der Waage, und spielte eine entscheidende Rolle bei Wildpanners Sieg. Conraux kam bereits mit Anzeichen von Dehydrierung auf die Laufstrecke, von denen er sich bis zu seinem Zieleinlauf nicht mehr erholen sollte. Luis profitierte hingegen von der perfekten Betreuung seines Teams, das ihm exakt nach seinen Anweisungen in regelmäßigen Abständen die richtige Menge der gewünschten Verpflegung gereicht hatte. Darüber hinaus kann er auch lange Zeiträume unter großer Anstrengung mit relativ wenig Flüssigkeit ohne eklatanten Leistungsabfall überdauern. Bereits mehrere Runden vor seinem Zieleinlauf – insgesamt waren 60 Runden zu je 2.110 m zu laufen – genoss Luis das Bad inmitten der jubelnden und immer weiter anwachsenden Fangemeinde.

In den frühen Nachmittagsstunden war es dann soweit: mit Hilfe der begeisterten Zuseher und der professionellen Teamarbeit seiner Partnerin und ihrer Familie lief Wildpanner bereits zum zweiten Male nach Lensahn in Deutschland 2003 als Weltmeister im Triple-Ultra-Triathlon mit einer Zeit von 34 Stunden und 16 Minuten über die Ziellinie. Conraux sollte erst 1 Stunde und 20 Minuten später, von der Hitze schwer gezeichnet, wieder einmal als Zweiter das Rennen beenden. Unvergesslich bleibt der Augenblick, als ihn der Bürgermeister von Moosburg nach dem triumphalen Zieleinlauf – erst nach gebührendem Siegerkuss – in die Höhe stemmte, um ihn der jubelnden Zuschauermenge noch näher zu bringen. Diesen Sieg widmete Luis vor allem seiner Partnerin, die ihn trotz aller zeitlichen Auslastung, organisatorischen Schwierigkeiten und großer beruflicher Verantwortung von Beginn der Vorbereitungen bis zum Ende dieser Weltmeisterschaft mit all ihrer Kraft und vollem Einsatz unterstützte.

Der letzte Titel

Nach der endgültigen Festlegung eines diesmal kleineren Betreuungsteams (seine Partnerin konnte ihn aus beruflichen Gründen nicht begleiten), jedoch unter der bewährten Leitung seines treuen Begleiters Werner Planer, galt es sich auf die Höhenlage so gut wie möglich vorzubereiten. Ein Wettkampf an einem Ort, der etwa 2.200 m über dem Meer liegt, stellt für jeden auch noch so gut trainierten Athleten eine besondere Herausforderung dar, vor allem wenn er länger als 20 Stunden dauert. Bereits bei der Anreise kam Luis der beim Militär erworbene Grundsatz der „Reservenbildung“ ein weiteres Mal zugute. Im Gegensatz zu den meisten seiner Konkurrenten reiste er zu Wettkämpfen in Übersee grundsätzlich bereits eine Woche vorher an. So wollte er sich möglichst früh an die klimatischen Bedingungen und an die Eigenheiten der Wettkampfstätte gewöhnen.

Anreise mit Verzögerung

Bei seiner Anreise über den damals größten Flughafen der Welt in Atlanta, hatte Luis einen Apfel im Rucksack. Nachdem er die Aufmerksamkeit eines speziell auf unerlaubt eingeführte Nahrungsmittel abgerichteten Hundes erregt hatte und noch dazu mit dem wild wedelnden „Zollwacheorgan“ zu spielen begonnen hatte, verwies ihn dessen uniformierter Leinwandführer auf die „Lane 2“. Diese ist für jene bestimmt, die Nahrungsmittel mit sich führen, die in die USA nicht eingeführt werden dürfen. Das bemerkte Luis allerdings erst, nachdem er die mit überladenen Fleisch gefüllten Reisetaschen der vor ihm geduldig wartenden Gruppe von Passagieren bemerkte.

Der Officer am Ende der endlos erscheinenden „Lane 2“ hatte offensichtlich alle Zeit der Welt und so geschah etwas, das Luis trotz penibler Zeitplanung nicht vor-



Luis auf dem Autodrom, dem Austragungsort des Radrennens (li.), bei der Wettkampfbesprechung am Vortag des Bewerbes inmitten der Franzosen (re.) und am Morgen des Bewerbes im Schwimmbad.
Foto: Werner Planer

etwas mehr als 100 km entfernten Wettkampfstätte des Andenstaates.

„Die Unterkunft für die Wettkampfwoche lag in unmittelbarer Nähe des Zentrums von Ibarra. Sie war jedoch so eng und klein, dass wir unsere Koffer kaum über die Stiege tragen konnten. Mein Rad musste ich aus Platzgründen sogar der Obhut des Quartiergebers überlassen – ein Umstand, der mir neben dem unerträglichen Lärm innerhalb der Herberge zusätzlich den Schlaf raubte.“ Das war aber nicht das einzige Ungemach für Luis. „Bereits am nächsten Tag wurde meine schlimmste Befürchtung hinsichtlich meiner Gegner wahr. Ich hatte es bereits geahnt, als ich die Mietautos der Franzosen mit deren Equipment vor dem kleinen Restaurant sah. Emmanuel Conraux, mein härtester, wengleich fairster Gegner war mir mit seinem Landsmann Pascal Jolly tatsächlich bis ans Ende der Welt gefolgt. Wir begrüßten uns aber wie gewohnt freundlich und unterhielten uns danach – wie gewohnt in eher mäßigem Englisch – über dieses und jenes seit unserem letzten Aufeinandertreffen, bis wir uns zum Abschied alles Gute für den folgenden gemeinsamen Wettkampf wünschten.“

aussehen konnte. Er und sein Team versäumten wegen eines einzigen Apfels den Flug von Atlanta nach Quito! Aufgrund der Loyalität seines Teams – dieses war bereits abgefertigt und hätte nur mehr das Flugzeug besteigen müssen – musste er zumindest nicht den restlichen Tag alleine in der ihm völlig unbekanntem Großstadt verbringen. Nach kurzer Beratung, bei dem ihm mit der „Flexibilität“ neuerlich ein militärischer Führungsgrundsatz zu Gute kam, unternahmen sie nach der Reservierung eines Hotelzimmers in der Nähe des Flughafens eine Sightseeing-Tour in das Zentrum von Atlanta und machten somit das Beste aus der Situation.

in Quito ging das Dilemma weiter. Als Wildpanner mit seinem Team spät abends sein Quartier inmitten der Pampas außerhalb der Stadt mit dem Taxi erreicht hatte, vergingen abermals Stunden, bis der Besitzer der Unterkunft ausfindig gemacht werden konnte. Dieser hatte die Österreicher ja bereits einen Tag zuvor erwartet und wusste nichts von den Problemen am Flughafen von Atlanta. Nach erfolgreicher Übernachtung ging es am nächsten Tag mit dem Bus weitere drei Stunden zur

Das nächste Dilemma

Nach der Beschwerde wegen des versäumten Fluges bei der Fluglinie am nächsten Tag wurden zur Überraschung des gesamten Teams sowohl die Kosten der Nächtigung als auch der Umbuchung für den 24 Stunden späteren Anschlussflug nach Quito übernommen. Doch auch



Luis und seine französischen Konkurrenten Emmanuel Conraux (li.) Didier Wo-lozyn (hi.) und ihrem Betreuer, nach dem Zusammentreffen in Ecuador.
Foto: Werner Planer



Der Wettkampf beginnt

„In den frühen Morgenstunden des Wettkampftages am 16. September wurden mein Team und ich durch einen Riesenknall aus dem Schlaf gerissen. Unmittelbar vor unserem Quartier waren in der engen Nebenstraße zwei Autos frontal ineinander gekracht. Neben dem lauten und aufgeregten Stimmengewirr ließ uns auch der beißende Gestank von Benzin und verbranntem Gummi nicht mehr daran denken, die verbleibenden Stunden

der Nachtruhe in Anspruch zu nehmen und nutzten die verbliebene Zeit für unmittelbare Wettkampfvorbereitungen.

„Der Wettkampf selbst begann dann wenige Stunden später eher unspektakulär. Ich legte die 152 Längen in dem 50 m langen Schwimmbecken routinemäßig mit kontrolliertem Tempo zurück. Von Anfang an lag mein Blick auf Conraux, der vom Veranstalter seltsamerweise nie als Favorit für diese WM erwähnt wurde – ich hingegen schon. Neben mir wurde der in Ecuador sehr bekannte und populäre Nel-

son Vásquez als Lokalmatador erwähnt, der dort bereits mehrmals gewonnen hatte und auch den Streckenrekord inne hielt. Ich konnte seine bisherigen Siegerzeiten, die knapp unter 30 Stunden lagen, zu diesem Zeitpunkt noch nicht richtig einordnen, da ein Wettkampf auf dieser extremen Seehöhe auch für mich ein Novum darstellte.

Die erste Aufregung gab es unmittelbar nach dem Schwimmbewerb, als ich – mit gewohntem Abstand auf Conraux – die Anschlussstrecke zum Radbewerb nicht gleich finden konnte. Dieser fand auf einer etwa 4 km langen Autorennbahn statt und musste nach dem Schwimmbewerb erst mit dem Rad erreicht werden. Der Veranstalter musste die am Vortag bekanntgegebene Route allerdings im letzten Moment wegen einer kurzfristig eröffneten Baustelle verlegen, und hatte uns diese Information auch vor dem Start mitgeteilt. Allerdings war ich zu diesem Zeitpunkt bereits im ‚Wettkampfmodus‘ und hatte das überhört“.

Dieses anfängliche Missgeschick konnte allerdings durch die schnelle Reaktion von Werner Planer rasch gelöst werden. So kostete es letztendlich nur wenige Minuten bis Wildpanner das Autodrom in der gebirgigen Hochebene Ecuadors erreicht hatte. Die Rennstrecke erwies sich zunächst als sehr gut und problemlos befahrbar, denn sie konnte aufgrund eines Autorennens vor dem Wettkampf



Gleich zu Beginn des Radrennens überholte ich einen Gegner nach dem anderen.

nicht für ein Training zum Kennenlernen benutzt werden. Luis begann den Radbewerb in gewohnter Manier. Gleich zu Beginn überholte er einen Gegner nach dem anderen und es schien, als ob er das Rennen wie gewohnt von Anfang dominieren würde. Allerdings gab es ein nicht unbedeutendes Problem, auf dem der Veranstalter trotz mehrfacher Abänderungsversuche der Österreicher beharrte: die gesamte Betreuung musste im Bereich der Boxenstraße des Autodroms vorstattengehen. Diese befand sich allerdings entlang der langgezogenen Start-Ziel-Geraden, die wegen ihres Gefälles mit mehr als 40 km/h befahren wurde. Für die Athleten und Betreuer war es eine gewaltige Herausforderung, eine optimale Lösung für die Gradwanderung zwischen möglichst wenig Geschwindigkeitsverlust und dennoch erfolgreicher sowie risikoarmer Informations- und vor allem Verpflegungsübergabe zu finden.

Wie eine dornige Pflanze den Rennverlauf beeinflusste

Bereits wenige Minuten nachdem Luis auf der Radstrecke angekommen war, stand Pascal Jolly – der in der Regel der schnellere Schwimmer war – mit einer Reifenpanne und ratlosem Gesicht neben der Rennstrecke. Bereits wenige Minuten danach wurde der nächste Athlet ebenfalls unfreiwillig von einer Reifenpanne gestoppt und nur kurze Zeit später war es erneut der Franzose Jolly, dem dieses Malheur ein weiteres Mal passierte. „Kaum begann ich über die mögliche Ursache für diese ungewöhnliche Pannenserie zu grübeln, kam ich selbst in einer weitläufigen Kurve wegen eines Reifendefekts meinerseits beinahe zu Sturz, den ich im letzten Moment verhindern konnte. Im Gegensatz zu den meisten meiner Konkurrenten verwendete ich ‚Schlauchreifen‘ anstatt der Drahtreifen. Dadurch konnte ich, trotz des erlittenen ‚Platten‘, zwar mit erheblich reduzierter

Geschwindigkeit, aber dennoch sicher die Betreuerzone erreichen.

Dieser spezielle Reifen, der noch vor wenigen Jahren das Nonplusultra im Straßenrennsport war und es teilweise immer noch ist, ist leichter und hat bessere Rolleigenschaften als ein Drahtreifen. Außerdem kann man selbst mit einer Reifenpanne noch eine gewisse Zeit damit fahren, da er auf die Felge geklebt wird und sich auch bei einem Reifenschaden nicht von der Felge abwält. Zusätzlich bietet er – bis zu einem gewissen Grad – Schutz vor Schlägen, da Radfelgen sehr empfindlich gegen Stöße sind (speziell von der Seite aber auch von unten), wenn sie nicht durch den Reifen und dessen Luftpolster geschützt sind. Im Gegensatz zu diesen deutlich flacheren Spezialfelgen haben die Felgen herkömmlicher Drahtreifen relativ hohe ‚Flansche‘ (Seitenränder der Felgen, auf denen die Bremsen wirken). Wenn diese bei einer Reifenpanne die Fahrbahn berühren kommt es zu unkontrollierbaren seitlichen Rutschbewegungen, die den Fahrer bei einer Weiterfahrt unweigerlich zu Sturz bringen. Zudem wird die Felge durch den direkten Fahrbahnkontakt in der Regel zumindest stark beschädigt.“

Wieder einmal war einer jener Fälle eingetreten, bei denen Wildpanner seine vorausschauende Planung und die Berücksichtigung möglichst aller Eventualitäten zu Gute kam. Der Radwechsel selbst war für Werner eine Routineaufgabe, die nur wenige Sekunden dauerte. Wieder auf der Strecke angekommen, sah Luis wie die nächsten Athleten mit ihren Rädern neben der Rennstrecke standen und über ihr Pannenpech fluchten. Erst bei der Siegerehrung sollte sich das Rätsel der vielen Defekte lösen. Zum Zeitpunkt des Rennens verlor eine „besonders gemeine Pflanze“ ihre Stacheln, die aufgrund ihrer Länge die dickeren Karkassen der Autoreifen nicht durchdringen konnten, sehr wohl aber die deutlich dünneren Radreifen. Besonders hart traf es einen Italiener.

Er hatte während des 360 km langen Radrennens insgesamt sieben Reifenpannen und musste dennoch aufgeben, da weder er noch seine Konkurrenten über weiteres Reservematerial verfügten.

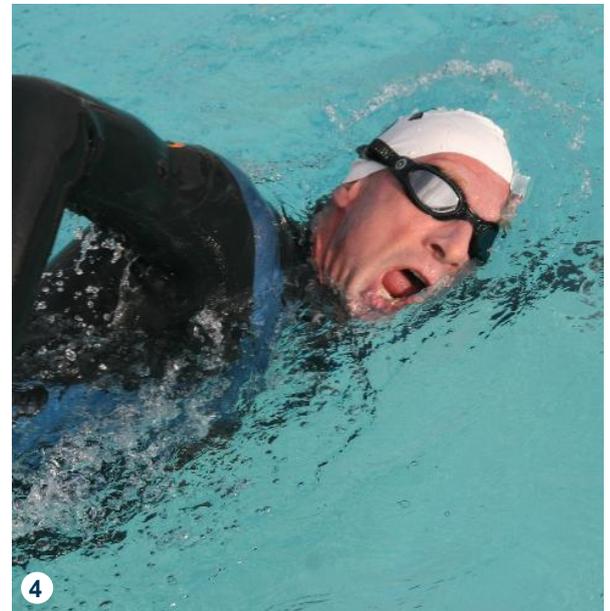
Wildpanner hatte mit nur einem unfreiwilligen Halt Riesenglück, denn außer ihm gab es nur wenige Athleten, die ebenfalls nur einer Panne zu verzeichnen hatten – bei alle anderen waren es mehr. Die größte Schrecksekunde aber erlebte er, als eine Getränkeübergabe bei hohem Tempo um ein Haar missglückte. Im Zuge der Bergabpassage bei Start und Ziel, griff Luis nach einer Getränkeflasche, die ihm ein von Werner eingeteilter einheimischer Jugendlerner reichte. Erst im letzten Moment konnte er die Flasche schnappen, kam dabei aber so stark ins Schlingern, dass er nur mit viel Glück und Gewandtheit einen folgenschweren Sturz verhindern konnte. Der Rest des Radbewerbes verlief danach ohne Probleme und bereits lange vor dem Wechsel hatte er das gewohnt gute Bauchgefühl, dass er abermals einen genügend großen Vorsprung auf Conraux herausgefahren hatte.

Zwei Österreicher Richtung Sieg

Der Lokalmatador, den der Veranstalter neben Wildpanner mehrmals als Sieganwärter hervorgehoben hatte, spielte von Anfang an eine untergeordnete Rolle. Am Ende des Rennens sollte er als Fünftler mit mehreren Stunden Rückstand das Ziel erreichen. Als Luis den Laufbewerb begann, war er bereits längst in Führung und richtete seine Taktik wie gewohnt ausschließlich auf seinen „ewigen Konkurrenten“ Emmanuel Conraux aus. Doch dieses Mal bekam Wildpanner völlig unerwartete Schützenhilfe von seinem Landsmann Andreas Karall, einem zwar erfahrenen Triathleten aber Newcomer in der Ultra-Triathlon-Szene. Karall zeigte bereits eine auffallend starke Leistung während des Radrennens. Er wechselte nur kurz nach Conraux auf die Laufstrecke, die er mit einem Lauftempo begann, das selbst für den Franzosen „gefährlich“ werden konnte.

Die Dämmerung begann bereits wenige Stunden nachdem die Athleten auf der Laufstrecke waren. Die Temperatur fiel relativ rasch und in den frühen Morgenstunden wurde es unangenehm kalt. Dennoch hatte Wildpanner das Rennen zu jedem Zeitpunkt unter Kontrolle und Conraux bei diesem letzten Aufeinandertreffen der beiden überraschend gut

- 1 Nach einer kurzen und unruhigen Nacht mit Konzentration vor dem Start des Rennens in Ecuador.
 - 2 Luis bei den ersten, der insgesamt 152 Längen im 50-m-Becken, ...
 - 3 ... bei einem Verpflegungshalt mit Werner Planer, der ihm erste Renninformationen mitteilt,
 - 4 ... wieder im Wasser, ...
 - 5 ... bei einer „Trinkpause“ mit isotonischen Getränken ...
 - 6 ... und beim Ausstieg aus dem Becken nach 7,6 km.
- Fotos: Werner Planer





- 1/2 Ruhiger und rascher Wechsel zum Radbewerb.
- 3/4 Gewohnte Aufholjagd mit dem Rad auf der Rennstrecke.
- 5 Mit dem Reserve-Vorderrad nach der Reifenpanne.
- 6 Die „Boxencrew“ behebt den Reifenschaden.
- 7 Übergabe der Verpflegung bei Start/Ziel.
- 8/9 Auf der Laufstrecke.
- 10 Die „Boxenmannschaft“ beim Zählen der Runden.
- 11 Betreuerin Maria reicht Luis Handschuhe für den Lauf in der eiskalten Nacht.

Die letzten Meter vor dem Sieg seines zweiten WM-Titels im Jahr 2006.
Fotos: Werner Planer







1

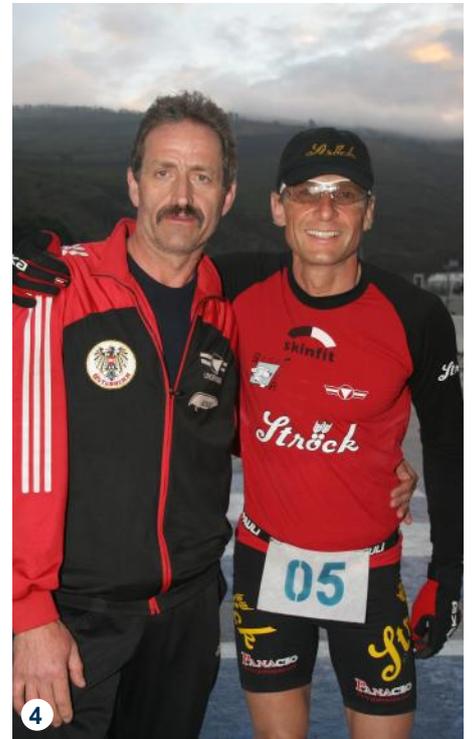
- 1 Zieleinlauf mit rot-weiß-roter Flagge und seinen zwei Begleitern aus Ecuador.
 - 2 Erneut Weltmeister!
 - 3 Freude über den letzten Titel seiner Karriere an der Ziellinie.
 - 4 Luis mit Werner Planer, der ihn bei allen zwölf Ultratriathlons begleitete.
 - 5 Luis gratuliert seinem langjährigen Rivalen Emmanuel Conraux, nach dessen Zieleinlauf.
 - 6 Handshake vom Veranstalter bei der Siegerehrung mit Gratulation zum neuen Streckenrekord.
- Fotos: Werner Planer



2



3



4



5



6

„im Griff“. „Zu Beginn des Laufbewerbes konnte ich mir die auffällige Unsicherheit und Zurückhaltung von Conraux nicht erklären. Ich bemerkte die wachsende Nervosität des Franzosen erst durch die abermals vorbildlichen Informationen meiner Betreuer, als das Rennen bereits mehrere Stunden im Gange war. Andreas Karall begann den Laufbewerb nur wenige Minuten hinter Conraux und setzte ihn durch sein von Beginn an hohes Tempo dermaßen unter Druck, dass sich der Franzose erstmals mehr um einen Konkurrenten hinter, als vor sich kümmern musste. Somit geriet ich im Kampf um den WM-Titel immer mehr aus seiner „Schusslinie“. Offensichtlich war Conraux in Ibarra aber auch nicht in seiner bekannt bestechenden Laufform, da ihm wohl die dünne Höhenluft zu sehr zusetzte.“ Wildpanner hatte sich für dieses Rennen unter anderem mit Bergläufen und Gipfelüberschreitungen jenseits der 3.000 Höhenmeter vorbereitet. Das ursprünglich geplante Höhenttraining auf der Seiser Alm in Südtirol verwarf er allerdings vor allem wegen der mangelnden Schwimmmöglichkeiten und des – sogar für ihn – zu hohen Aufwandes in zeitlicher und finanzieller Hinsicht.

Schrecksekunde mit Zeitpolster

Einige Runden vor dem Zieleinlauf gab es noch eine letzte Schrecksekunde. Luis hatte sich an einer BCAA-Kapsel (Branched-Chain-Amino-Acids = verzweigt-kettige Aminosäuren) verschluckt, die er als Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig auch während seiner Wettkämpfe zu sich nahm. Nun musste er sich ausgerechnet vor dem entgegenkommenden Franzosen schrittweise übergeben. Conraux, der sich auch in Ecuador einmal mehr als fairer Sportler und Konkurrent zeigte, teilte Wildpanners Betreuern in gebrochenem Englisch und wilden Gesten mit, wie es dem Österreicher gerade ergangen war. Zu diesem Zeitpunkt wusste er allerdings bereits, dass er dieses Mal nicht mehr gewinnen konnte und wurde kurze Zeit später tatsächlich auch noch von Andreas Karall überholt. Karall konnte trotz heftiger Gegenwehr des Franzosen im letzten Viertel der Strecke an diesem vorbeilaufen und eine gute Stunde später seinen Vizeweltmeistertitel kaum fassen.

Wildpanner ließ sich zu diesem Zeitpunkt mit einem Vorsprung von etwa 20 min bereits als neuer Weltmeister

Wildpanners letzter WM-Titel war der passende „Schlussakkord“ einer außergewöhnlichen Sportkarriere.

im Double-Ultra-Triathlon feiern. Er schwenkte für das anwesende Fernsteam und die überschaubare Menge an Journalisten und Fotografen noch einige Minuten lang die österreichische Fahne, bevor er gemeinsam mit seinem Team und seinem Landsmann nach dessen Zieleinlauf den großartigen Doppelsieg für Österreich ausgiebig und euphorisch feierte. Der größte und ehrenwerteste Konkurrent während seiner gesamten Ultra-Triathlon-Karriere, der Franzose Emmanuel Conraux, musste sich beim letzten Aufeinandertreffen der beiden letztendlich mit dem dritten Platz begnügen, über den er sichtlich enttäuscht war. Pascal Jolly, der Weltmeister über diese Distanz aus dem Jahre 2003, erreichte den vierten Rang vor Lokalmatador Nelson Vasquez. So wurde diese letzte WM-Teilnahme zu einem weiteren großartigen Kapitel in der sportlichen Erfolgsgeschichte von Luis Wildpanner.

Karriereausklang in Höchstform

„Der Wettkampf war ausgesprochen anspruchsvoll. Über den Titel und den Streckenrekord bin ich überglücklich“, erklärte Wildpanner damals auf der Website des Österreichischen Bundesheeres. Darüber hinaus stand dort zu lesen: „18. September 2006 - 22 Stunden und 38 Minuten Höchstleistung. Der 45-jährige Oberstleutnant Luis Wildpanner ist seit gestern Weltmeister im Doppel-Ultra-Triathlon. Der Sportoffizier der Heeresunteroffiziersakademie absolvierte in Ibarra, Ecuador, die Distanzen von 7,6 km Schwimmen, 360 km Radfahren und 84 km Laufen mit neuem Streckenrekord und unterbot die alte Bestzeit um 90 Minuten.“

Im Anschluss und zum wohlverdienten Ausklang nach dieser weiteren Extrembelastung und dem zweiten Weltmeistertitel im selben Jahr belohnten sich Wildpanner und sein Team mit einer Rundreise durch Ecuador. Dabei folgten sie auch den Spuren des berühmten deutschen

Naturforschers Alexander Humboldt, in dessen Haus sie nächtigten. Die Krönung der Reise war die Besteigung des 5.897 m hohen Cotopaxi, der wegen seiner Kegelform und der markanten Eiskappe auf seinem Gipfel zu den formschönsten Bergen der Welt zählt. Er wird auch „Thron des Mondes“ genannt und wurde bereits von den Inkas als heiliger Berg verehrt. Nach dem inaktiven Vulkan Chimborasso (6.263 m) ist er der zweithöchste Berg Ecuadors und somit einer der höchsten aktiven Vulkane der Erde. Mit diesem weiteren Bergabenteuer gab sich Wildpanner selbst zumindest eine der Antworten auf die Frage, welche weiteren Ziele er sich nach dem Ende seiner sportlichen Laufbahn setzen wollte. Denn eines war ihm klar: Eine erfolgreichere Saison als jene des Jahres 2006 wird kaum mehr möglich sein. Schließlich war Luis mittlerweile 45 Jahre alt und die vergangenen Jahren zehrten – trotz der Erfolge und der damit verbundenen einzigartigen Momente – letztlich auch an seiner Substanz.

Ende ohne Wehmut

Dass auch die erfolgreichste Karriere irgendwann ein Ende hat ist eine Tatsache, der sich jeder Sportler früher oder später stellen muss. Viele Dinge kann man Zeit seines Lebens machen, für andere hingegen gibt es nur einen begrenzten Zeitabschnitt, den der Athlet – wenn er erfolgreich sein möchte – auch entsprechend nutzen muss. Dazu gehört zweifellos der Hochleistungssport auf Weltklasseniveau. Anders als bei Spilsportarten, wie dem Fußball sind im Ausdauersport auch noch jenseits des 30. Geburtstages sehr gute Leistungen und Erfolge möglich bzw. können diese erst wegen der notwendigen vorgestaffelten Trainingsjahre in einem gewissen Alter erreicht werden. Spätestens aber mit 40 Jahren ist das Ende der Konkurrenzfähigkeit in Sichtweite. Darüber hinaus zehren die Jahre der extremen

Belastungen an Körper, Geist und Seele eines Sportlers. In dieser Hinsicht war auch Wildpanner keine Ausnahme, der seine Karriere im 47. Lebensjahr beendet hat.

„Das Ende meiner Karriere war weder freiwillig noch erzwungen, sondern irgendwo dazwischen. Die Probleme mit den Waden blieben unberechenbar und zwangen mich zweimal dazu, entscheidende Wettkämpfe abzubrechen, wie die WM im zehnfach-Ironman in Hawaii, die das wichtigste Rennen meines Lebens werden sollte. Bei meinen darauffolgenden Laufeinheiten bemerkte ich, dass meine Wadenprobleme immer wieder an unterschiedlichen Stellen, mit wechselnder Intensität und zu verschiedenen Zeitpunkten auftraten. Aber nicht nur im Training, sondern auch bei Aufbauwettkämpfen musste ich feststellen, dass diese Probleme jederzeit akut werden konnten.“

Dennoch ging es im Jahr 2005 langsam wieder aufwärts. Wildpanners Form, die Konkurrenz- und Leistungsfähigkeit, aber auch seine mentale Stärke begannen erneut Fahrt aufzunehmen. „Möglich wurde das vor allem durch die Umstellung meines Trainings. Wegen der hartnäckigen und in unregelmäßigen Abständen wiederkehrenden muskulären Wadenprobleme verlagerte ich meinen Trainingsschwerpunkt langsam aber stetig auf das Radfahren. Ich lief nur mehr so lange bzw. so schnell, wie ich es meinen Beinen gerade noch zumuten konnte.“

Diese Taktik ging auf: 2005 wurde Wildpanner in seiner Heimat Kärnten (Austragungsort des Wettkampfes war Moosburg, das nur etwa 25 km von seinem Elternhof in Gnesau entfernt ist) zum dritten Mal in Folge Europameister über die zweifache Ironman-Distanz. Die Krönung seiner bilderbuchmäßigen sportlichen Karriere war aber zweifellos das Jahr 2006: im Juni wurde er bei seinem zweiten Heimrennen in Kärnten erneut Weltmeister. Dieses Mal über die dreifache Ironman-Distanz und im September sicherte er sich in Ecuador auch noch den Weltmeistertitel über die zweifache Ironman-Distanz. Durch diese beiden Weltmeistertitel, sowohl im Double- als auch im Triple-Ultra-Triathlon, innerhalb eines Jahres kürte er sich abermals zum besten Ultratriathleten der Welt und die „Niederlage“ von Hawaii war damit so gut wie vergessen.

Die letzte Zielflagge

Obwohl er diesen Schritt nie offiziell bekanntgab, sollte 2006 das letzte Jahr sei-

Bergleidenschaft

Wildpanner hat bereits einige „besondere“ Berge bestiegen – die meisten davon in Ergänzung bzw. zur Regeneration nach seinen Wettkämpfen: unter den einheimischen „must-have-Gipfel“ zählen neben der mehrfachen Besteigung der drei höchsten Berge (Großglockner 3.798 m, Wildspitze 3.768 m und Weißkogel 3.738 m) zahlreiche Berggipfel in sämtlichen Gebirgsgruppen Österreichs, die er wandernd oder mit Hilfe von Klettersteigen erklommen hat. Erwähnenswerte Bergabenteuer im Ausland sind unter anderem (bei den beiden Bergen Aconcagua und Cotopaxi musste er aus Witterungsgründen kurz unterhalb der Gipfel seinen „Mut zur Umkehr“ beweisen und den Rückweg antreten):

- Ararat (5.137 m): ein ruhender Vulkan und der höchste Berg der Türkei.
- Elbrus (5.642 m): der höchste Gipfel des Kaukasus und der höchste Berg Russlands (ob er oder der Mont Blanc der höchste Berg Europas ist, hängt von der Definition der innereurasischen Grenze ab, die umstritten ist).
- Kilimandscharo (5.895 m): der höchste Berg Afrikas.
- Cotopaxi (5.897 m): der zweithöchste Berg Ecuadors und einer der höchsten aktiven Vulkane der Erde (obwohl aktiv, ist er der am häufigste bestiegene Berg des Landes und einer der meistbesuchten Gipfel Südamerikas).
- Aconcagua (6.961 m): der höchste Berg Amerikas und außerhalb Asiens.

ner offiziellen Karriere im Ultra-Triathlon werden: am Ende dieses äußerst erfolgreichen Jahres und somit am Höhepunkt seiner sportlichen Laufbahn fällt er endgültig die Entscheidung für den Rücktritt. 2007 ging er zwar noch ein letztes Mal über die doppelte Ironman-Distanz in Moosburg an den Start. Das geschah jedoch aufgrund einer vertraglichen Verpflichtung gegenüber dem Veranstalter und war sein letzter Ultra-Bewerb, der aber weder als Europa- noch als Weltmeisterschaft ausgetragen wurde.

„Neben den Wadenproblemen war auch mein Alter ein Grund für den Entschluss, meine Laufbahn zu beenden. Man kann zwar auch noch mit 50 Jahren im Ultra-Triathlon relativ erfolgreich sein, aber irgendwann wird auch der beste Sportler langsamer und müde. Dagegen ist man machtlos, das ist der natürliche Leistungsabfall durch den Alterungsprozess, der normal und unausweichlich ist.“ Das fortschreitende Alter zeigte sich auch unbarmherzig am Abstand zur Konkurrenz, der von Wettkampf zu Wettkampf kleiner wurde. „Meine zu Beginn herausragenden Laufleistungen nahmen vor allem durch die Verlagerung meines Trainingsschwerpunkts vom Laufen zum Radfahren deutlich ab. Früher war ich den meisten meiner Konkurrenten in beiden Disziplinen teilweise deutlich überlegen. Nach dieser Umstellung musste ich allerdings bereits beim Radfahren an mein Leistungslimit gehen, damit ich den Vor-

sprung während des Laufbewerbs bis ins Ziel bringen konnte.“

Die nachträgliche Auswertung der Wettkampfergebnisse, im Speziellen die Vergleiche der Zwischenzeiten innerhalb der jeweiligen Disziplin, zeigen, dass der Abstand zu seinen Konkurrenten nicht geringer wurde, weil diese schneller wurden. Vielmehr wurde Luis aufgrund seines Alters und der deutlichen Reduzierung seines Lauftrainings langsamer. Im Laufe dieser intensiven und von verschiedenen Härten geprägten Jahre wich – trotz aller Erfolge – auch die Lust und Freude am Training. Damit wandelte sich sein Wille zum Sieg immer mehr zu einem inneren Zwang. „Eines war mir immer klar: Ich will keinesfalls ein ‚Methusalem-Sportler‘ werden, der einen Wettkampf – wenn überhaupt – als einer der Letzten beendet und danach Wochen für die Regeneration braucht oder sich sogar in ärztliche Betreuung begeben muss. Schließlich gibt es neben dem Sport auch noch andere Dinge im Leben, die es wert sind, erlebt und genossen zu werden.“

Aber auch der „Kampf“ um seinen WM-Titel 2006 über die dreifache Ironman-Distanz in Moosburg war mitentscheidend für seinen sportlichen Rückzug. Dort kam es nach dem Bewerb zu Streitigkeiten zwischen der International Ultra Triathlon Association (I.U.T.A.) und dem Veranstalter. Dieser eskalierte so weit, dass der Bewerb, bei dem Wildpanner zum zweiten Mal Weltmeister im Triple-Ultra geworden

war, kurz vor der Annullierung stand. Das hätte bedeutet, dass er trotz eines regulär errungenen Sieges um seinen dritten WM-Titel gebracht worden wäre, ohne selbst für diese Entscheidung verantwortlich zu sein. Anlass der Querelen war eine Terminkollision zweier Ultra-Bewerbe, wobei sich eine nicht unerhebliche Anzahl von Athleten für den Start bei der Konkurrenzveranstaltung in Frankreich entschied. Der Grund dafür war einfach: die Chancen für einen Sieg waren dort erheblich größer, da alle Favoriten in Kärnten starteten. Dem Veranstalter in Moosburg fehlten nun aber deren Startgelder, weshalb er der I.U.T.A. die Veranstaltungsgebühren nicht bezahlen wollte.

Nicht nur dieser Streit war zermürend, auch mit der Organisation so mancher Veranstaltung – vor allem im Ausland, mit Ausnahme von Lensahn – war der Perfektionist Luis Wildpanner zunehmend unzufrieden. Der negative Höhepunkt war zweifellos Hawaii, wo er – wie bereits erwähnt – erst nach etwa der Hälfte des Radbewerbes (nach etwa 1.000 von insgesamt 1.800 km) erfuhr, wie viele Runden er noch zu fahren hatte. „Das waren die Momente, in denen ich mich ernsthaft gefragt habe, ob das alles meinen – in jeder Hinsicht immensen – Aufwand tatsächlich wert ist. Schließlich investierte ich meine gesamte Zeit und Lebensenergie bereits in die Vorbereitung für diese Wettkämpfe, flog mit ‚Sack und Pack‘ und einem zehnköpfigen Team um die halbe Welt, gab ein Vermögen für die Reise, den Aufenthalt, die Verpflegung und sämtliche weitere Erfordernisse aus, um dann ein organisatorisches Chaos zu erleben.“

Als negative Draufgabe kam es damals erstmals auch in seinem Betreuersteam zu größeren Reibereien zwischen einzelnen Mitgliedern, die für Wildpanner unbeschreiblich zermürend waren und ihn neben den Strapazen des Wettkampfes zusätzlich psychisch belasteten. Das Betreuersteam, das bis dahin ein unverzichtbarer Garant all seiner bisherigen Erfolge war, begann – wie bereits die Erfahrungen im Vorfeld befürchten ließen – zu bröckeln. Dadurch war aber auch die Grundlage für seine zukünftigen Wettkampferfolge ernsthaft gefährdet.

Irgendwann wird selbst der beste und ehrgeizigste Sportler müde.

Die Schwierigkeiten im Betreuersteam hatten sich nach Hawaii zwar wieder gelegt, da Luis danach wieder auf Teile seiner Stamm-Mannschaft zurückgreifen konnte. Dennoch war ihm bewusst geworden, dass es nicht selbstverständlich war dieses Team jederzeit an seiner Seite zu haben und dies auch nicht immer möglich war.

Das Zünglein an der Waage für seine Entscheidung, die sportliche Karriere zu beenden, war letztendlich die Tatsache,

dass es trotz seiner Erfolge immer mühsamer wurde Sponsoren zu finden. Einige hatten sich vermutlich (und berechtigterweise) einen größeren Werbeeffekt erhofft, da über seine Erfolge sogar im ORF und sämtlichen großen Tageszeitungen, aber auch international berichtet, wurde. „Obwohl ich bereits mehrfacher Welt- und Europameister und Inhaber zweier Weltrekorde war, wurden die Anstrengungen, um zumindest meine Unkosten zu decken, immer größer. Das war zunehmend frust-



Luis bei seinem letzten Ultra-Triathlon in Moosburg 2007 im regenbogenfarbenen Trikot des regierenden Weltmeisters.
Foto: Werner Planer

rierend und irgendwann wollte ich einfach nicht mehr stundenlang telefonieren, Mails schreiben oder aufwendige Pressemappen gestalten, nur um letztendlich in den meisten Fällen eine Absage zu erhalten.“

Das Hauptproblem, Sponsoren zu finden, war damals wie heute dasselbe: Randsportarten fehlt – auch wenn sie medial erwähnt werden – die breite Aufmerksamkeit, weshalb sie für potenzielle Sponsoren wenig bis gar nicht relevant sind. Das sportliche Interesse der Medien und möglicher Geldgeber liegt in Österreich vor allem beim Fußball oder dem Schifahren. Nachdem im Jahr 2006 Wildpanners ursprünglicher Hauptsponsor die Unterstützung ohne Angabe von Gründen die Unterstützung nicht mehr verlängerte, war seine Entscheidung für das Karriereende endgültig gefallen.

Letztendlich zog Luis folgendes Resümee: „Ich nehme sämtliche vorstellbaren und

unvorstellbaren Mühen auf mich, um Rennen zu gewinnen. Meine Leistungen kann ich nicht mehr steigern und ich erhalte nicht die Anerkennung, die ich aus meiner Sicht verdienen würde. Wenn ich den Input – meinen Aufwand, die Anstrengungen, Entbehrungen und Kosten – betrachte und diese mit dem Output – das geringe öffentliche Interesse, die schwierige Sponsorsuche etc. – vergleiche, gibt es dabei ein riesiges Missverhältnis. Schließlich sagte ich mir: Ich habe alles erreicht, was in dieser Sportart möglich ist. Mehr geht nicht und deshalb möchte ich das hier und jetzt beenden.“ Heute sieht Wildpanner die einstigen Umstände wesentlich entspannter, damals war der Extremsport aber sein gesamter Lebensinhalt und er sah die Hindernisse und Schwierigkeiten wesentlich kritischer. Es gab aber nicht nur sportliche Gründe, die Luis dazu bewegten, den Leistungssport zu beenden.

Neue Ziele

„Ein weiterer wesentlicher Grund für meine Umorientierung war meine neue Beziehung, die mir völlig unbekanntes Sichtweisen und Chancen eröffnete. Dieses, damals noch junge Verhältnis mit meiner Partnerin, mit der ich mittlerweile verheiratet bin, half mir dabei meine Schwer- und Standpunkte grundlegend zu verlagern und zu ergänzen. Aufgrund der intensiven, harten und entbehrungsreichen Jahre hatte ich aber auch große Lust auf Veränderungen. Endlich konnte ich mich dem lang ersehnten Traum vom eigenem Haus mit Garten widmen und sogar die Ausbildung zum Gleitschirmflieger absolvieren.“ Gemäß seiner lebenslang praktizierten Zielstrebigkeit und der intensiven Suche nach dem perfekten Wohnsitz fand Luis bald seine neue Heimat: Ruhpolding in Bayern.

Der Verlegung seines Lebensmittelpunkts nach Bayern kann er bisher nur positives abgewinnen. Die etwa 6.000 Einwohner zählende Gemeinde Ruhpolding ist etwa 30 Autominuten von seinem aktuellen Arbeitsplatz in Salzburg entfernt. Der Ort ist nicht nur weit über die Grenzen Deutschlands als Austragungsort des jährlich stattfindenden Biathlon Weltcups bekannt, sondern vor allem auch wegen des sanften Tourismus einschließlich der unzähligen Freizeitmöglichkeiten vor Ort. Diese ziehen jedes Jahr unzählige Urlauber aus Nah und Fern an, die das ganze Jahr in der typisch bayrischen Landschaftsidylle anzutreffen sind. Neben dem international bekannten Biathlonzentrum gibt es dort zahlreiche Rad- und Wanderwege mit einer Vielzahl ausgeschilderter Mountainbike-Strecken, zwei Bergbahnen, einen Golf- und Minigolfplatz, ein Wellenhallen- und Freibad, eine Leichtathletikanlage, eine Eis- und Schießhalle, drei Freilichtmuseen, zwei Gleitschirm- und Drachenflugschulen. Darüber hinaus gibt es dort das Naturjuwel des „Drei-Seen Gebietes“ Richtung Reit im Winkl, eine Bogenschießanlage mit freiem Jagdgelände sowie mehrere hundert Kilometer Langlaufloipen im Winter sowie das Schigebiet „Winklmoos Alm“, das mit der österreichischen „Waidringer Steinplatte“ zusammenhängt. Alleine von seinem

Luis auf den letzten Kilometern seiner Karriere in Moosburg (li.) und nach dem Zieleinlauf in die „Wettkampffrente“ (re.).
Fotos: Werner Planer



Wohnhaus ist die am weitesten entfernte Alm, von denen es dort etwa 30 gibt, in etwa drei Stunden zu Fuß erreichbar.

„Warum soll jemand, der mit so einer Umgebung gesegnet ist, noch etwas anderes oder noch mehr wollen? Endlich kann ich die Natur in vollen Zügen genießen und ohne jeden Stress nach Lust und Laune einer Vielzahl von Aktivitäten nachgehen. Egal ob Schneeschuhwandern, Laufen, Schitourengehen, Wandern, Schwimmen, Schilanglaufen, Gleitschirmfliegen, Alpenschifahren oder eine Ausfahrt mit dem Mountainbike – in meiner neuen Heimat kann ich das alles tun, ohne mich dazu ins Auto setzen zu müssen. Und wenn ich einen gemütlichen Tag verbringen möchte, dann arbeite ich mit meiner Frau im Garten, da ich mittlerweile ein begeisterter Hobbygärtner geworden bin, oder ich sitze mit ihr auf der Hollywoodschaukel und schaue in die Berge. Letztendlich ist nun das eingetreten, was ich mir während meiner entbehrungsreichen Jahre in meinem tiefsten Innersten immer gewünscht habe, nämlich die Qual der Wahl anstatt der Wahl der Qual.“

Abtrainieren – wichtig, aber schwierig ohne Ziel

„Nicht ganz nach Wunsch am Ende meiner sportlichen Karriere verlief das Abtrainieren.“ Unter diesem Begriff versteht man eine gezielte und planmäßige Reduzierung

Nun habe ich die Qual der Wahl, anstatt die Wahl der Qual.

der sportlichen Leistungsfähigkeit eines Sportlers, mit dem Ziel, schrittweise die körperlichen Parameter eines Gesundheitssportlers zu erreichen. Die medizinische Überlegung dabei ist, den Körper langsam und kontrolliert auf ein neues niedrigeres Niveau einzustellen, nachdem dieser durch jahrelanges Training gesamtheitlich und auch physiologisch zum Zwecke einer maximalen Leistungsfähigkeit aufgebaut wurde. Dabei geht es jedoch nicht so sehr um das äußere Erscheinungsbild, sondern vielmehr um medizinische Parameter, wie etwa dem Herzmuskelvolumen, das in einem vergrößerten Herzmuskel (Sportlerherz) resultiert, der unter anderem für einen niedrigen Ruhepuls verantwortlich ist. Wenn diese Anpassungen – konkret das Sportlerherz – nicht schrittweise „zurücktrainiert“ werden, besteht die Gefahr von Herzrhythmusstörungen und in weiterer Folge das erhöhte Risiko eines Herzinfarktes, woran bereits unzählige ehemalige Profisportler verstorben sind.

„Der Grund, warum es mir nicht gelungen ist diese spezielle Form des Trainings

umzusetzen ist leicht erklärt. Ich hatte alle meine sportlichen Ziele erreicht und somit meine Karriere ganz bewusst abgeschlossen. Damit haben aber auch alle anderen kleineren sportlichen Ziele für mich keinen Sinn mehr ergeben. Warum sollte ich bei irgendeinem Marathon starten, um als mehrfacher Welt- und Europameister und zweifacher Weltrekordhalter im Ultra-Triathlon dort einen Platz im Mittelfeld zu ergattern? Das war absolut keine Option für mich und die Wiederaufnahme eines zielorientierten Trainings kam daher nicht mehr in Frage. Außerdem bin ich kein Freund von halben Sachen. Vielmehr lebe ich nach dem eiserernen Grundsatz: Ganz oder gar nicht! Aus diesem Grund konnte ich mich mit dem gesundheitlich zweifelsohne wichtigen und auch erforderlichen Abtrainieren von Anfang an nicht wirklich anfreunden. Man darf dabei ja nicht vergessen, dass dieses spezielle Training noch immer sehr viel Zeit in Anspruch genommen hätte, und das für ‚nichts und wieder nichts‘ – zumindest aus sportlicher Sicht.“ Wildpanner ist davon überzeugt, dass nur die wenigsten erfolgreichen Leistungssportler gemäß den Grundsätzen der Trainingslehre optimal abtrainieren und diejenigen, die das tun, die Ausnahme sind.

Der Rücktritt vom Wettkampfsport bedeutete aber keineswegs, dass Luis damit aufgehört hätte sich zu bewegen oder das Rennrad und die Laufschiene gegen Couch und Kühlschrank eingetauscht hätte. „Anstatt jedoch ewig zu Laufen oder zu radeln habe ich nach meinem Karriereende vermehrt ausgedehnte Bergtouren unternommen. Dabei ging es jedoch nicht mehr darum besondere Leistungen zu erbringen oder irgendwelche persönlichen Ziele zu verwirklichen. Im Gegenteil – ich genoss es in vollen Zügen, ab sofort keinerlei Erfolgsdruck mehr zu haben.“

Endlich konnte ich mich ohne schlechtes Gewissen bei einer ausführlichen Gipfelrast auf eine Bank setzen, die herrliche Bergwelt betrachten und diese in aller Ruhe genießen. Ohne Stress, Druck



oder gar Enttäuschung, weil ich ein Ziel nicht erreicht hatte. Viele Sportler können einfach nicht mit den Wettkämpfen aufhören. Sie machen immer weiter und weiter – teilweise sogar bis ins hohe Alter. Mir aber ist im Laufe meines letzten und erfolgreichsten Wettkampfbereiches, bei dem ich völlig unerwartet zum wiederholten Male Weltmeister im zweifachen und dreifachen Ironman wurde, klar geworden, dass es noch so viel mehr in meinem Leben geben würde.“

Eine Aussage, mit der Extremsportler konfrontiert sind, dass diese Strapazen

wohl nicht gesund sein können. „Soweit ich das aktuell beurteilen kann, habe ich keinerlei nennenswerte Langzeitschäden davongetragen. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass die genetische Veranlagung eines Athleten der wesentliche Schlüssel zu dessen Erfolg ist – vor allem, wenn man sich in extremere Gefilde, wie die des Ultra-Sports, begibt. Ich hatte das Riesenglück, dass mir diese optimalen genetischen Voraussetzungen in die Wiege gelegt wurden. Denn eines ist klar: Das perfekte Training, die beste Regeneration und die optimalste Ernährung hel-

fen nichts, wenn die körperlichen bzw. erblichen Voraussetzungen nicht passen und man bereits bei moderaten Belastungen orthopädische Probleme bekommt.“ Der ehemalige Extremsportler ist davon überzeugt, dass neben seinen Grundlagen sein Wissen und die Anwendung der Trainingsprinzipien sowie die regelmäßige Ausgleichs- und Funktionsgymnastik einen entscheidenden Anteil an seinen Erfolgen hatten. Ohne diesen Mix hätte er sich kaum an die Weltspitze kämpfen und dort mehrere Jahre verbringen, geschweige denn, diese intensive Zeit ohne nennenswerte gesundheitliche Schäden überstehen können.

Ganz spurlos ging das abrupte Ende der sportlichen Laufbahn an Wildpanner aber nicht vorüber. „Aufgrund des fehlenden Abtrainierens bekam ich leichte Herzrhythmusstörungen, die sich allerdings in Grenzen hielten und nicht weiter tragisch waren. Mein Körper hat es anfangs vermutlich nicht verstanden, warum ich plötzlich zu einem – im Vergleich zu früher – so faulen Sack wurde. In weiterer Folge nahm ich, vor allem aufgrund meiner Vorbildwirkung als damaliger Sportoffizier, an Wettkämpfen, wie dem militärischen Patrouillenlauf im Winter teil, auf den ich mich vor allem mit Schilanglaufen oder Schitouren vorbereitete. Das war natürlich in keiner Weise mit dem Aufwand einer Wettkampfvorbereitung für meine Ultra-Bewerbe vergleichbar. Aber gerade dann, wenn ich wieder intensiver Sport betrieb als gewöhnlich, traten meine Herzrhythmusstörungen häufiger auf, so als ob sich mein Körper gegen diese temporäre Belastungssteigerung als weiteres ‚Trommelfeuer des neuerlichen Wahnsinns‘ zur Wehr setzen wollte.“

Im Zusammenhang mit seiner extremen Ausdauerleistungsfähigkeit ist eine weitere Tatsache interessant: Wildpanner hatte selbst in seiner absoluten Hochleistungsphase einen, für Ausdauersportler im Extrembereich, relativ hohen Ruhepuls von 50 bis 55 Herzschlägen pro Minute. Das ist, gemessen an seiner damaligen Leistungsfähigkeit und dem dafür erforderlichen Trainingsaufwand, auffäl-



Nach dem letzten Ultra-Triathlon-Triumph in Ecuador: Nach dem Zieleinlauf mit Vizeweltmeister Andreas Karall (li.) und bei der anschließenden Rundreise im Amazonasgebiet des Andenstaates (re.).
Fotos: Werner Planer

lig hoch. Das Herz von Profi-Ausdauer-sportlern schlägt in der Regel etwa 40 bis 50mal pro Minute, in Ausnahmefällen sogar nur 30 bis 40mal. „Im Zuge einer routinemäßigen medizinischen Untersuchung besuchte ich einen renommierten Internisten, der mich – im wahrsten Sinne des Wortes – von Kopf bis Fuß untersuchte und mich anschließend ausführlich beriet und beruhigte. Er hatte diagnostiziert, dass die Ursache meines relativ hohen Ruhepulses, in meiner physischen Veranlagung begründet sei. Zudem meinte er, dass ein höherer Ruhepuls sogar von Vorteil sei. Schließlich besteht bei einer sehr niedrigen Herzfrequenz die Gefahr einer Unterversorgung für die wichtigsten Organe des Körpers – vor allem während des Schlafs, wenn der Puls am niedrigsten ist.“

Achtfacher Sieger mit zwei zweiten Plätzen

Luis Wildpanner kann auf eine herausragende Rennbilanz zurückblicken. Insgesamt war er bei zwölf Ultra-Triathlons am Start. Zweimal, bei der WM im Double-Ultra-Triathlon in Panevezys (Litauen) im Jahr 2003 und ein Jahr später bei der WM im Deca-Ultra-Triathlon in Hawaii, musste er aufgrund seiner hartnäckigen Wadenprobleme aufgeben. Zwei Triathlons über die doppelte Ironman-Distanz konnte er „nur“ auf dem zweiten Platz beenden. Einer war sein letzter Double-Ironman in Moosburg 2007, den er noch bestritt, obwohl er bereits den Entschluss gefasst hatte, seine Karriere zu beenden. Aus diesem Grund war er dort auch weder in seiner gewohnten Form noch mit seiner bedingungslosen Motivation zum Sieg am Start. Der andere Bewerb fand 2005 in Litauen statt, den Wildpanner noch aus dem Jahr 2003 in schlechter Erinnerung hatte. Im Jahr 2005 konnte er den Wettkampf zwar beenden, musste sich aber aufgrund eines kurz zuvor eingefangenen viralen Infekts mit dem zweiten Gesamtrang begnügen.

Obwohl Wildpanner aus sportlicher Sicht auf eine Bilderbuchkarriere zurückblicken kann, gibt es doch auch ein paar Wermutstropfen: „Drei erwähnenswerte Ziele konnte ich trotz größter Anstrengungen leider nicht erreichen: einen Marathon schneller als 2:30 h laufen, einen Militärischen Fünfkampf über 5.000 Punkte beenden und einen einfachen Ironman unter neun Stunden absolvieren. Dennoch empfinde ich keine Bitter-

keit, dass ich diese Ziele nicht erreichen konnte. Schließlich ist niemand immer nur gut, erfolgreich oder perfekt. Um die Leistungen erfolgreicher Menschen richtig beurteilen zu können, ist es auch wichtig zu wissen, welche persönlichen Ziele sie hatten und trotz aller Anstrengungen nicht erreichen konnten. Warum auch immer, schaffte ich trotz klarem Ziel und gewissenhaftem Training nie mehr als 4.963 Punkte beim Militärischen Fünfkampf, lief den Marathon nie schneller als 2:36 h (Graz 1995) und stellte bei meiner einzigen Teilnahme am Ironman 2000 in Klagenfurt gleichzeitig meine Bestzeit mit 9:21 h auf. Zwischen 2002 und 2006 war ich hingegen der beste Ultra-Triathlet der Welt und auf diese Leistung werde ich bis an mein Lebensende stolz sein!“

„An viele Dinge meiner sportlichen Laufbahn, nach denen ich häufig gefragt werde und die auch für mich interessant wären, kann ich mich heute einfach nicht mehr erinnern. Obwohl ich die wichtigsten Stationen meiner Karriere genau dokumentiert habe, gibt es doch einige weiße Flecken. Aufgrund der hohen zeitlichen Belastung fand ich oft nicht die Zeit, um alles lückenlos zu ordnen, archivieren und dokumentieren. Mir fehlte damals schlichtweg die Zeit und ein paar ruhige Stunden der Erholung und Entspannung waren für mich gerade in diesem intensiven Lebensabschnitt wichtiger als alles andere. So kann ich nicht mehr mit Sicherheit sagen, wie viele Marathons ich bis heute gelaufen bin. Neben meinen zwei 100-Kilometer-Läufen waren es aber zumindest 33, die meisten davon

Mehrfach-Marathons im Zuge meiner Ultra-Triathlon-Bewerbe.

Aber selbst die Frage, wie schnell meine beste Zeit über die 2.400-m-Distanz war, die beim Bundesheer nach wie vor der Referenzwert für die körperliche Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich ist, kann ich nicht mit Sicherheit beantworten. Ich weiß es einfach nicht mehr, weil ich gerade in der Zeit meiner körperlichen Höchstform so viele verschiedene Wettkämpfe bestritt und deshalb diese sechs Runden zu je 400 m einfach keine Bedeutung für mich hatten. Ich weiß jedoch, dass ich meine Bestzeit über diese Distanz zu Beginn meiner Ausbildung am Bundesrealgymnasium an der Militärakademie lief, da damals meine Karriere als Mittelstreckenläufer noch nicht lange zurücklag. In weiterer Folge hat sich meine Zeit über diese Distanz jedenfalls verschlechtert, da jedes Ausdauertraining auf Kosten der Schnelligkeit über kürzere Distanzen geht. Mit Sicherheit aber kann ich sagen, dass ich diese Distanz das letzte Mal bei einer verpflichtenden Überprüfung vor einem Laufbahnkurs im Alter von 47 Jahren unter acht Minuten lief.“ Das ist eine Spitzenzeit für jemanden in diesem Alter, aber im Vergleich zu seiner Bestzeit 30 Jahre zuvor, in der er 1.000 m in 2:33 min lief, eher langsam.

Noch kurze Zeit bevor sich Wildpanner den extremen Distanzen widmete, absolvierte er bis zu drei Wettkämpfe an einem Wochenende, auch wenn es sich dabei „nur“ um Bewerbe mit kürzeren Distanzen, wie 5- oder 10-km-Straßenläufe handelte. „Aus heutiger Sicht war das



Ich hatte alle meine sportlichen Ziele erreicht und konnte meine Karriere zufrieden beenden.

hinsichtlich der Regeneration, die eine wesentliche Voraussetzung zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist, aber auch für die Aufrechterhaltung und Stabilisierung meiner Gesundheit nicht förderlich. Besonders die „kurzen Bewerbe“ sind aufgrund der hohen Geschwindigkeiten und der daraus resultierenden starken muskulären Beanspruchung eine intensive Belastung für den gesamten Körper. Deshalb benötigt ein Sportler auch nach kürzeren Wettkämpfen eine gewisse Zeit für seine Regeneration.“ Der Grund, warum sich Luis für diese hohe Belastungsdichte entschied, war die Ausprägung der Tempohärte, umgangssprachlich auch „Stehvermögen“ genannt. Einfach ausgedrückt wird dadurch das Wettkampftempo über diese Distanzen auf höchstem Niveau ausgeprägt, da man während eines Rennens von der Konkurrenz „gezwungen“ wird, das Tempo so hoch als möglich zu halten. Diese spezielle Situation gibt es eben nur im Wettkampf, und kann auch durch noch so intensive Trainingsläufe nicht ersetzt werden.

Weniger wichtig waren und sind dem mehrfachen Welt- und Europameister hingegen seine Trophäen. „Ich habe schon lange vor meinen größten Erfolgen damit begonnen, mich von den meisten meiner Pokale zu trennen. Einer der Gründe war schlichtweg der Platzmangel. Ein weiterer war die Unterstützung meiner damaligen Vereine, da die gespendeten Trophäen bei den Siegerehrungen ihrer Veranstaltungen eine sinnvolle Verwendung fanden. Außerdem wäre es mir unangenehm gewesen, wenn mich Gäste darauf aufmerksam gemacht hätten, dass meine Wohnung wie ein Juwelierladen aussehen würde. Die Auszeichnungen für meine besonderen Erfolge, beispielsweise die Goldmedaillen für meine WM-Titel, habe ich natürlich behalten. Aber bei manchen Pokalen und Medaillen weiß ich beim besten Willen nicht mehr, wann und wo ich sie errungen habe. Darüber

hinaus wollte ich auch nie in der Vergangenheit leben, obwohl mir bewusst ist, dass ich das außergewöhnliche Privileg hatte, eine besondere sportliche Laufbahn zu erleben.“

Heute, viele Jahre nach dem Ende seiner Wettkampfkariere, kann sich Luis seinen früheren Lebensrhythmus nicht mehr vorstellen. „Im Vergleich zu damals ist meine aktuelle Lebensqualität beinahe luxuriös. Früher konnte ich das nicht so sehen, weil ich vor allem meine sportlichen Ziele vor Augen hatte und zu dieser Zeit auch nichts Anderes wollte. Heute aber habe ich den Vergleich und weiß, wie stressig mein Leben damals war und welche Abstriche ich zur Erreichung meiner Vorstellungen und Ziele über viele Jahre in Kauf genommen habe. Damals war es für mich schon Luxus, wenn es am Wochenende kein schlechtes Wetter gab.“ Für all diese Entbehrungen hatte der Extremsportler zu dieser Zeit als

Motivation nur ein Ziel: er wollte Wettkämpfe gewinnen.

Wesentliche Einschränkungen gab es für Wildpanner während dieses intensiven Lebensabschnittes vor allem bei seinen sozialen Kontakten, seiner Partnerin bis zu engeren Freunden und Bekannten, für die es nur wenig bis gar keine Zeit gab. Letztendlich war auch das ein wichtiges Argument seine sportliche Karriere zu beenden, da neben dem Extremsport und der beruflichen Beanspruchung einfach kein Platz für andere Lebensbereiche übrigblieb. Heute ist das anders: „Ich mache Sport, wann und so lange ich möchte und genieße die Bewegung in der Natur mit vollen Zügen. Wenn ich nach der Arbeit heimkomme und mir danach ist, laufe oder radle ich eine Runde in der herrlichen Natur und freue mich auf die Dusche danach. Ich genieße jeden einzelnen Augenblick, wenn ich beispielsweise mit meiner Frau auf unserer Hollywoodschaukel sitze, auf die wunderbare Bergwelt blicke und wir bei Kaffee und Kuchen über den vergangenen Tag sprechen. Dabei empfinde ich mein aktuelles Leben, das viel weniger anstrengend und stressig ist als mein altes, dennoch als intensiv und sehr erfüllt. Während meiner aktiven Sportzeit habe ich mein Dasein mit jeder Faser meines Körpers bewusst erlebt, aber das ist kein Vergleich zu den heutigen Annehmlichkeiten, die ich in der Erinnerung an damals umso mehr schätze.“ //



Zum Abschluss



„Ich bin ein Mensch mit einerseits hohem Harmoniebedürfnis, andererseits mit klarer Sicht auf Dinge, die mir wichtig sind – da gibt's für mich auch keine faulen Kompromisse. In diesem Spannungsfeld lebe ich, denn ich möchte mich zu jeder Zeit guten Gewissens in den Spiegel schauen können – und das ist fürwahr nicht immer ganz einfach.

Ich bin kein Freund der „Ellbogentechnik“ – im Gegenteil. Ich kenne im Wesentlichen weder Neid noch Eifersucht und glaube, dass mir dabei meine bisherigen Erfolge, vor allem aber auch meine Niederlagen und Misserfolge, Interesse an geschichtlichen und politischen Geschehnissen und die Auseinandersetzung mit gegensätzlichen Meinungen und Standpunkten ganz wesentlich zu dieser geradlinigen und positiven Lebenseinstellung verholfen haben. Neben den bisherigen Lebenserfahrungen waren dabei sicherlich auch die zahlreichen Erlebnisse meiner Auslandsreisen (den Großteil davon habe ich gemeinsam mit meiner Frau unternommen) ausschlaggebend, die wichtigen von den unwichtigen Dingen im Leben klar trennen zu können. Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse daraus: ich habe in meinem bisherigen Leben mehr erreicht als sich der Großteil meiner Mitmenschen in ihren kühnsten Träumen vorzustellen vermag.

Die bekannte Lebensweisheit: „Wahre Freunde erkennst du vor allem in Zeiten, in denen du weniger erfolgreich bist oder wenn es dir schlecht geht“ hat sich in

meinem bisherigen Leben immer wieder bewahrheitet. Ein Beispiel dafür ist das Betreuungsteam von Hawaii: von den damaligen zehn Mitgliedern sind mir bis zum heutigen Tage nur drei treu geblieben – diese sind aber wahre Freunde!“

Wie aus meiner Biografie unschwer zu erkennen ist, kann ich mit Städten nicht wirklich etwas anfangen – mögen sie auch noch so schön und interessant sein. Ich bin mit Leib und Seele Naturliebhaber, eine Eigenschaft, die mir zum Auftanken zwischendurch immer wieder zu Gute kommt. Aber auch hier gilt es den eigenen Prinzipien treu zu bleiben, Mensch und Natur mit Achtung zu begegnen, diese aber auch für sich einzufordern. Unter anderem wegen meiner großen Liebe zu den Bergen, lese ich gerne Bücher von erfolgreichen Bergsteigern und vergleiche deren Erlebnisse und Eindrücke mit meinen – sofern diese Erfahrungen miteinander vergleichbar sind. Im Gegensatz zu den ehrgeizigen Zielen der Höhenbergsteiger (mit der Extremklettern kann ich weniger anfangen), sah ich meine bisherigen Bergerlebnisse eher als Abenteuer mit unbestimmten und unerzwungenen Ausgang. Der „Mut zur Umkehr“, der in unzähligen Büchern beschrieben wird, war für mich immer eine Selbstverständlichkeit.

Während meiner Ausbildung zum Führungsverhaltens-Trainer wurde ich danach gefragt, mit welchem Tier ich mich am ehesten identifizieren würde. Die Antwort fiel mir leicht: der Wolf. Genau wie dieses Tier brauche auch ich ein passendes „Rudel“, das meine Eigenheiten akzeptiert sowie ich die seinen. So wie er, muss auch ich mich in meinem unmittelbaren Umfeld wohl fühlen, kann aber auch sehr gut und gerne alleine sein.

Ich wurde im Laufe meines Lebens aufgrund einer meiner grundlegendsten

Erkenntnisse – vor allem nach dem Ende meiner sportlichen Laufbahn – immer ruhiger, bedächtiger und zufriedener: man braucht so viel weniger als man glaubt oder vielleicht schon hat, um wirklich glücklich zu sein. Von entscheidender Bedeutung dazu ist das engere Lebensumfeld. Das ist vielleicht eine Binsenweisheit, aber sie ist es allemal wert, sie sich ins Gedächtnis zu rufen, da wir uns dessen nicht immer bewusst sind und oft sorglos damit umgehen.

Das Um und Auf sind liebevolle Beziehungen, die fortwährender, ehrlicher und achtsamer Pflege bedürfen. Auch wenn es einem das eine oder andere Mal schwer fällt sich nicht „gehen zu lassen“. An erster Stelle steht für mich dabei die eigene Familie, aber auch der Freundes- und Bekanntenkreis ist nicht minder wichtig. Selbst Arbeitskollegen (beim Bundesheer die Kameraden) bedürfen eines sorgsamen und achtsamen Umgangs. Schließlich habe ich am eigenen Leib erfahren wie bitter es ist, wenn die für eine Organisation so wichtige „Corporate Identity“ mit Füßen getreten wird.

Harmonie ist für mich die Voraussetzung für Zufriedenheit und Glück – und das wiederum sind die Grundvoraussetzungen für ein erfülltes Dasein – dabei ist es zweitrangig, welche Ziele man sich dafür Zeit seines Lebens setzt.

Luis Wildpanner

Luis Wildpanner mit seinem „ewigen Rivalen“ Emmanuel Conraux vor dem Start zur Double-Ironman-Weltmeisterschaft in Ecuador.

Foto: Werner Planer



Foto: Werner Planer

TRUPPENDIENST

Amtliche Publikation der Republik Österreich
Medieninhaber: Bundesministerin für
Landesverteidigung

Herausgeber

BMLV, Roßbauer Lände 1, 1090 Wien

Beirat – ARGE TRUPPENDIENST

Vorsitz: Oberst dhmfD Mag. Bernhard Lauring

Geschäftsführung:

Oberstleutnant Mag. (FH) Robert Zanko

Alle 1090 Wien, Roßbauer Lände 1.

Redaktion

Tel.: 050201-0 FAX: 050201/1017120

E-Mail: truppendienst@bmlv.gv.at

Chefredakteur m.d.F.b.:

Oberst dhmfD Mag. Bernhard Lauring/-lb-, Kl. 1031900

Stv. Chefredakteur/Chef vom Dienst/Werbung:

Oberst dhmfD

Mag. (FH) Michael Barthou, MA/-mb- Kl. 1031910

Sekretariat/Kundenbetreuung:

FOI Silvia Burgschauer/-sb- Kl. 1031901

Leitender Redakteur „Ausbildung“:

Oberst Mag. Erwin Gartler, MSc/-eg- Kl. 1031940

Leitender Redakteur „Führung und Einsatz“:

Oberstleutnant Mag. (FH) Robert Zanko/-bob- Kl. 1031930

Leiter Online-Medien:

Hofrat Gerold Keusch, BA/-keu- Kl. 1031950

Grafik: FOI Heinz Peter Rizzardi/-hr- Kl. 1031942

Alle 1090 Wien, Roßbauer Lände 1.

Korrespondent Peking: Thomas Novohradsky/-nt-

Korrespondent Berlin: FKpt d. R. Mag. Jürgen Draxler/-djf-

Druck

Print Alliance HAV Produktions GmbH

2540 Bad Vöslau, Druckhausstraße 1

Tel.: +43 1 79785 FAX: +43 1 79785-218

Verleger und Auslieferung

AMEDIA GmbH

4540 Bad Vöslau, Druckhausstraße 1

Tel.: +43 1 9821322-365 FAX: +43 1 9821322-311

E-Mail: office@amedia.co.at

Zuschriften an

Redaktion der Zeitschrift TRUPPENDIENST,

1090 Wien, Roßbauer Lände 1.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge geben lediglich die Meinung des Verfassers, nicht unbedingt aber die Meinung des BMLV bzw. der ARGE TRUPPENDIENST oder der Redaktion wieder.

Bezugspreise

Jahresabonnement € 20,-, Einzelheft € 6,- inkl. MwSt., zuzüglich Versandkosten. Abonnement-/Einzelbestellung bei allen Buchhandlungen oder direkt beim Verlag.

Das Abonnement verlängert sich selbsttätig, falls es nicht bis spätestens 30. November abbestellt worden ist. Nachdruck, auch auszugsweise, fotomechanische Wiedergabe und Übersetzung sind nur mit Genehmigung der Redaktion gestattet.

VersNr. 7610-85300-0000

web: www.truppendienst.com

mail: truppendienst@bmlv.gv.at



Sprachliche Gleichbehandlung:

Die in diesem Heft verwendeten personenbezogenen Ausdrücke betreffen, soweit dies inhaltlich in Betracht kommt, Frauen und Männer gleichermaßen.

Grundlegende Richtung: TRUPPENDIENST ist die Zeitschrift für Ausbildung, Führung und Einsatz des Österreichischen Bundesheeres. In TRUPPENDIENST sollen vor allem Einsätze, Führungs- und Ausbildungsangelegenheiten aller Waffengattungen des Österreichischen Bundesheeres unter besonderer Berücksichtigung des Aufgabenbereiches der gefechtstechnischen und taktischen Führungsebene behandelt werden.

Hierdurch soll das militärische bzw. einsatzrelevante Allgemeinwissen aller Kaderangehörigen des Präsenz-, Miliz- und Reservestandes unter Beachtung der Information über das strategische Umfeld unseres Landes vermehrt werden sowie die praktischen und theoretischen Kenntnisse besonders jener Offiziere, Unteroffiziere und Chargen gesteigert werden, welche in der Truppenausbildung, der Einsatzvorbereitung und in den Einsätzen tätig sind.

TRUPPENDIENST soll auch ein Forum zur freien Meinungsäußerung über die Angelegenheiten des Österreichischen Bundesheeres und der Landesverteidigung sein und damit einen Beitrag zur Vertiefung des Zusammengehörigkeitsgefühls aller Soldatinnen und Soldaten leisten.



Foto: Werner Planer