

Eiserne Lady

Kärntens Lauf-Wunder Marlies Penker wettkämpft und schindet sich das ganze Jahr. Trotz Job, Musikstunden, strengem Frost und früherem Sportnieten-Image. Und obwohl sie den Ironman-Bewerb als ungesund bezeichnet.

JOHANNA BAINSC HAB TEXT PETER JUST FOTO

Mit 24 das erste Mal um den Wörthersee und dann praktisch nur noch zum Laufen vom Rad gestiegen: Marlies Penker, späberufene, aber umso enthusiastischere Triathletin.



MARLIES' MEILENSTEINE

2000: Erster Ironman Bewerb, Zeit: 11:38,13 h

2008: Beste Österreicherin und Kärnten-Rekord beim Ironman Austria, Zeit 9:18,49 h

Kärntner Meisterin u. a. in: Halbmarathon, 10.000 Meter, Crosslauf, Sprinttriathlon, Sprintduathlon, Duathlon, Triathlon Olympische Distanz, Ironman
Mehrfache Staats- und Vizestaatsmeisterin im Wintertriathlon

2010: Erster Weltcup Sieg beim ITU-Wintertriathlon in Italien

2010: Gesamtsieg und österreichische-akademische Meisterin im Bergduathlon beim Kosiak Löwen

www.marlies-penker.at

Die Champions League Luft

Die besten Geschichten sind immer noch die mit unerwarteter positiver Wendung. Vom Tellerwäscher zum Millionär, beispielsweise. Vom hässlichen Entlein zum schönen Schwan. Oder: Von der Schülerin, die beim Völkerball immer als Letzte in die Mannschaft gewählt wurde, zur landesbesten Triathletin. So ging's nämlich Marlies Penker, Kärntens „Ironlady“. „Ich war immer eine gute Schülerin, hatte alles Einser, nur in Turnen stand ich immer auf einem Zweier oder Dreier“, grinst sie. Viel hätte man ihr zugetraut. Aber sportliche Höchstleistungen? Never! „Ich hab ja erst mit 24 mit dem Mountainbiken angefangen. Ich weiß noch, wie stolz ich war, als ich das erste Mal rund um den Wörthersee gefahren bin. Ab da hab ich gewusst: Ausdauer liegt mir.“

Live-Einstieg in Penkers Alltag. Es ist noch nicht einmal neun Uhr früh, als sich die 36-Jährige – wie täglich, außer dienstags – aufs Rad schwingt. Eineinhalb Stunden trainieren, auspowern. Sommers wie winters, bei plus 30 Grad ebenso wie bei minus 15. Im Jahr kommt sie so auf 12.000 bis 15.000 Straßenkilometer am Rad. Um einiges mehr als mit dem Auto. Später, rund um Mittag, wird sie noch gute zwei Stunden Schwimmen oder Langlaufen anhängen. Unsereins

Ihre Herkunft hilft Penker beim Extremsporteln: Faulsein gibt's nicht für jemanden, der auf einem Bergbauernhof aufgewachsen ist.

schlussfolgert: Aha, Trainingsplan abarbeiten. Marlies Penker kontert strahlend: „Ich habe einfach so eine Freude an der Bewegung, ich kann gar nicht anders.“ Einmal, erinnert sie sich, sei ihr das zum medialen Verhängnis geworden. Das Bild von der lädierten Sportlerin, die verletzt – mit Nasenverband und Gipshand – an einem Lauf teilnahm, ging vor zwei Jahren durch die Medien. Sportlicher Überehrgeiz? Nicht ganz. Eher ein Automatismus: „Ich hab dem Veranstalter versprochen zu kommen und die Strecke einfach nur zu gehen. Aber sobald ich irgendwo am Start stehe, packt mich das Rennfieber. Und da ich keine Schmerzen hatte, bin ich's dann doch gelaufen.“ Ihr heutiges Fazit der Aktion: „Würde ich nicht mehr machen. Verletzt Rennen zu bestreiten hat wirklich keine Vorbildwirkung.“

Das mit dem Vorbild gelingt ihr sonst tadellos. Die Absolventin der Landwirtschaftsschule und gelernte Industriekauffrau brachte es im zweiten Bildungsweg, das heißt: berufsbegleitend, über die Abendmatura zur Frau Doktor der Psychologie. Besonderes Kennzeichen aller ihrer Abschlüsse: „Mit Auszeichnung“. Obwohl ihre Mutter einst nicht wollte, dass sie überhaupt maturiert. „Ich bin auf

einem Bergbauernhof oberhalb von Pusarnitz aufgewachsen, da zählte halt nur die Arbeit“. Ganz ohne Faultier-Attitüde sozialisiert worden zu sein, hat allerdings nachhaltige positive Folgen. Marlies Penker wird nie fad, weil sie sich auch abseits des Trainings und ihres 25-Stunden-Jobs als Buchhalterin immer neue Beschäftigungen sucht. Aus ihrer Dissertation wurde sozusagen im Vorbeigehen ein Sachbuch, Titel: „Triathlon für Frauen“. Mit ihrer Zither spielt sie am Trainingspausen-Dienstag seit kurzem im Seniorenheim auf. Zuletzt hat sie auch Musikstunden für die steirische Harmonika genommen. Sehr zur Freude der Heimbewohner, die's gern zünftig haben. „So etwas gibt mir enorm viel Energie“, erzählt sie.

Ihr Energiepolster baut die vielfache Staats- und Kärntner Meisterin kontinuierlich auf. Hin zum Saisonhöhepunkt, den Ironman Austria in Klagenfurt, heuer am 3. Juli. Ihr zwölfter in Folge, übrigens. Doch auch beim Thema Ironman zeigt Penker eine kritische Distanz zu dem, was sie tut. „Das Rennen an sich ist extrem und absolut als ungesund zu bezeichnen.“ Nachsatz: „Aber das Training unterm Jahr ist gesund. Andere rauchen oder trinken, ich tu halt einmal im Jahr etwas Ungesundes.“ Mittlerweile ist Penker dank ihrer Sponsoren top ausgestattet. Das war nicht immer so: Ihren allerersten Triathlon über die olympische Distanz im Jahr 1999 bestritt sie noch mit viel zu großen Turnschuhen, ohne Clipspedale und schwimmend mit einem Surfanzug, den sie am Rücken mit Sicherheitsnadeln festmachte. Penker wurde Letzte der Damenwertung. Und machte dennoch weiter. Mit einer Vehemenz, die ihresgleichen sucht. Sie nickt: „Ich muss mich immer zurückhalten, dass ich nicht zu viel Wettkampf mache“. Schöpft siedaraus doch die schönsten Momente. Beispielsweise als sie im Wintertriathlon ihr erstes Weltcuprennen gewann. Inklusiv Siegerehrung, Bundeshymne, Lorbeerkrantz und allem Drum und Dran. „Auf dem Heimweg bin ich dann daheim in Pusarnitz vorbeigefahren und hab meinem Papa, der gerade im Stall war, einfach den Lorbeerkrantz umgelegt. Da sind dann bei uns beiden die Tränen geflossen.“

Ans Aufhören denkt die Rothaarige noch lange nicht. „Im Triathlon gibt's ja kein Alterslimit. Beim Ironman auf Hawaii gab's jetzt erstmals die Altersklasse M 80“. Vorstellen könnte sie sich, ihre sportlichen Erfahrungen künftig auf die wirtschaftliche Ebene herunter zu brechen und als Vortragende durch die Lande zu reisen. Vielleicht dann wieder mit einem Partner an ihrer Seite, derzeit ist Penker nämlich Single. Wie's auch immer kommt, sie verlässt sich, fast schon aus guter Gewohnheit, auf „den richtigen Zeitpunkt“. Und sagt nach einer kurzen Denkpause: „Wenn mich morgen beim Radtraining ein Lastwagen über den Haufen fährt, weiß ich zumindest, dass ich bis heute alles richtig gemacht habe.“



JETZT WECHSELN:

Werbung mit Grip

MARKTKOMMUNIKATION IN NEUER DIMENSION
PROFIS • MIT • PROFIL
WWW.WF-DESIGN.AT

FROHLICH
DESIGNAGENTUR