



SPANNENDES EINRAD - DOWNHILL - RENNEN
 ■ Siegfried Hochenwarter freut sich auf zahlreiche Einradfahrer aus ganz Österreich beim Heimrennen am 23.-24.8. August in Treßdorf. KK

ZUR PERSON



KK

Name: Silvio Wieltschnig (41)
Wohnort: St. Stefan
Familienstand: verheiratet, zwei Kinder
Beruf: Beamter
Hobbies: Skifahren, Tourenski, Langlauf, Laufen
Verein: SC Hermagor
Seine sportlichen Ziele: als 1. die Ziellinie zu überqueren
Lebensmotto: ohne Fleiß kein Preis
Seit 1991 betreibt Silvio den MTB-Sport. Seit mehr als zehn Jahren ist er auch als Bergläufer aktiv.



Silvio Wieltschnig ist auch als Berg- und Etappenläufer in der Top-Liga KK

Silvios größte sportliche Erfolge

■ Früher im Skisport aktiv, stieg Wieltschnig aufgrund einer Verletzung auf Mountainbike um. Seit dem Jahr 2000 kamen Berg- und Etappenrennen dazu.

Zu seinen persönlich größten Erfolgen zählt: der Sieg der Trans Rockies, 2. Trans Alp, 2. Cape Epic, die österr. Medaillen im Mountainbike, Berglauf, Duathlon und Wintertriathlon, Vizeweltmeister im Wintertriathlon sowie Amateurweltmeister im Bereich Mountainbike-Cross Country sowie Marathon.



Der Ausnahmesportler kämpft sich ehrgeizig an die Spitze, stets sein sportliches Ziel vor Augen KK

Highspeed über Berg und Land

Silvio Wieltschnig ist unter den Besten in Österreich etabliert.

■ ST. STEFAN (kh). Seit 1991 betreibt Silvio Wieltschnig aus St. Stefan/Gail aktiv den MTB-Sport und zählt mittlerweile zu den besten Mountainbikern und Bergläufern in Österreich. Die Leidenschaft zum MTB-Sport ist aufgrund einer Verletzung, die er sich beim Skisport zugezogen hat, als Alternative dazu entflammt. Seither ist er dabei geblieben. Der Trend ging dann Anfang 2000 zum Marathonport-Etappenrennen hin. Silvio fährt seitdem zweigleisig und fährt sehr erfolgreich auch bei internationalen Rennen.

Intuitives Training

In der Woche trainiert er 20-25 Stunden, bevorzugt und meist in den Karnischen und Gailtaler Alpen. Auf die Wettkämpfe bereitet er sich intuitiv vor. „Mein Körper sagt mir genau, was ich zu tun habe. Ich probiere immer wieder Neues aus. Essen tue ich, was mir schmeckt, ohne strikte Vorgaben. Auch trainiere ich ohne Pulsmesser oder strategischen Trainingsplan“, sagt er überzeugt.



Schlamm-schlacht: Wieltschnig kam unter die Top-Ten bei der 4. Bike-Night-Flachau KK

Aktuelle Wettkämpfe

Die Teilnahme Anfang August bei der 4. Bike Night-Flachau war aufgrund von heftigen Regenfällen von Schlamm, Schmutz und tiefem Boden geprägt. Laut Wieltschnig „Die ultimative Marathonherausforderung“. Durch die geniale Stimmung der Zuseher konnte er sich während des Rennens von Runde zu Runde steigern und wurde schlussendlich unter den zehn Besten der Top-athleten gereiht. Beim 17. Internationalen Ulrichsberglauf gelang dem Berg-

läufer als Ausnahmesportler der Sieg.

Dolomitenmann 2014

Eine der größten Herausforderungen für heuer: der Red Bull Dolomitenmann. Bekannt als einer der schwierigsten Bergläufe der Welt. Der Start erfolgt am 6. September um 10 Uhr in Lienz. Los geht es auf 674 Meter Höhe bis hinauf auf 2.441 Meter über dem Meer.

Dabei verlaufen die ersten Kilometer flach bis zum Fuße des Berges, der in den nächsten 1,5 bis 2,5 Stunden zur ultimativen Herausforderung für die Athleten wird. Meist nur auf allen Vieren möglich. Jedes Jahr treten hier mehr als 100 Teams mit insgesamt 400 Teilnehmern aus aller Welt gegeneinander an.

Siegertreppe vor Augen

„Es ist starke internationale Konkurrenz vertreten. Unter den Profis erwarte ich mir realistische Chancen unter die ersten Zehn zu kommen. Im Amateurtteam ist mein Ziel das Siegertreppchen.“