



Im Portrait: Lukas Stadler

IN DIESER AUSGABE IM INTERVIEW: LUKAS STADLER – SPORTLER, LEHRER, PERSONALTRAINER.

Knapp 20.000 Kilometer Fahrtstrecke und bis zu 400.000 Höhenmeter – diese Distanzen bewältigt der Neo-Ostermiethinger jährlich – und zwar mit dem Rad!



Ostermiething darf sich freuen, dass wir mit dir einen WM-Teilnehmer im Ort haben. Erzähle uns davon!

Ich konnte mich bei einem UCI-Ausscheidungsrennen in Ljubljana (SLO) für die Teilnahme an den Rad-WM für Amateure qualifizieren und habe nun die Ehre, Österreich in Trento (IT) zu vertreten. Dabei ist eine Distanz von 144 km mit 4.000 Höhenmetern zu bewältigen. (Anmerkung: Die WM fand bei Erscheinen der OA bereits statt, Ergebnisse liegen bereits vor.)

Wie hoch ist dein Trainingspensum?

Ich habe mich eigentlich nicht speziell auf die WM vorbereitet, mein Sportpensum ist stets hoch. Wöchentlich verbringe ich circa 20 Stunden am Rad, was sich im Bereich von 700 bis 1.000 Stunden im Jahr niederschlägt. Sämtliche meiner Ausfahrten sind über 1.000 Höhenmeter,

das habe ich mir als persönliches Ziel gesetzt. Außerdem laufe und schwimme ich gerne und im Winter sammle ich einige Höhenmeter beim Skibergsteigen als Ausgleich zum Training auf der Rolle.

Die Konstanz und Regelmäßigkeit sind im Training das Wichtigste, es gibt keine „Abkürzungen“ oder Wundermittel, wie irgendwelche Marketingabteilungen von Proteinpulvern, Shakes oder ähnlichem versprechen. Nur harte, ehrliche und konstante Arbeit an einem selbst bringt langfristige Erfolge.

Ich bestreite rund 25-30 Radrennen im Jahr. Dafür, aber auch für die eigene Gesundheit und Vorbildwirkung in der Schule, trainiere ich. Bei den Rennen bewege ich mich auf einer semi-professionellen Ebene, also eine Klasse unter den Berufsradfahrern.

Was sind deine persönlichen sportlichen Highlights bislang?

Da gibt es einige! Strade Bianche in der Toskana, Liège-Bastogne-Liège, Eschborn-Frankfurt, aber auch viele tolle lokale

Rennen. Der Rennradklassiker Paris-Roubaix, auch bezeichnet als „L’Enfer du Nord/Die Hölle des Nordens“, bleibt auf jeden Fall in Erinnerung. Die Strecke über 200 km führt teils über richtig üble Wege mit Pflastersteinen und Schlaglöchern. Die Teilnehmer drängen sich auf viel zu engen Straßen und es gibt unzählige Aus- und Unfälle. Ich konnte eine Top10-



Qualifikation für die Amateur-Elite WM in Trento 2022

Platzierung bei den Amateuren einfahren, was mich besonders gefreut hat.



Mit meiner Frau Anna und unserem deutschen Schäferhund Nala auf dem legendären MONT VENTOUX nach erfolgreich absolvierter Mont Ventoux Challenge (3 Auffahrten von jedem Talort an einem Tag)

Ein ganz individuelles Highlight war auch meine "Everesting Challenge". Dabei fuhr ich mit dem Rennrad 30 Mal hintereinander den Haunsberg hinauf, um so die Höhenmeter des Mount Everest zu erreichen – das sind exakt 8.848 Höhenmeter. Aus der circa 3,5 km langen Strecke von Schlößl auf die Kuppe des Haunsberg wurden dann in rund 13 Stunden ganze 210 Kilometer.

Was sind deine sportlichen Ziele?

Mein größter Traum wäre die Teilnahme an der Tour de France gewesen, mit meinen 33 Jahren bin ich dafür aber bereits zu alt. Daher gilt der Staatsmeistertitel im Amateurbereich als mein realistisch gesetztes Ziel. Das ist durchaus sehr ambitioniert, denn das Niveau im Radsport ist auch im Spitzen-Amateurbereich im Moment äußerst hoch, es liegt mit der Elite extrem eng beieinander und es entscheiden bei Strecken von über 150 km oft nur Sekunden zwischen dem Sieg oder einem Platz weit hinten im Feld.



Du hast dir dein sportliches Wissen nicht nur als aktiver Sportler angeeignet, sondern eine fundierte theoretische Ausbildung absolviert. Wie ist dein akademischer Werdegang?

Ich habe die Fächer Bewegung und Sport, Geschichte und Sozialkunde/ Politische Bildung auf Lehramt studiert und an der Universität Salzburg das Studium der Sportwissenschaften und Geschichtswissenschaften abgeschlossen. Aktuell versuche ich meine akademische Energie in mein Doktoratsstudium der Trainingswissenschaften für das Fachgebiet Ausdauersport zu stecken. Allerdings ist das ein enormer Zeitaufwand neben Arbeit, Sport und Familie. Ich hoffe das gelingt mir!

Du gibst dein Wissen auch als Personal Trainer weiter?

Ja genau, meine Praxis ist in unserem Haus hier in Ostermiething. Ich begleite meine Kunden langfristig bei ihren sportlichen und/oder körperlichen Zielen und kann ihnen sämtliche Leistungsdiagnostiken und Funktionsmessungen in den voll ausgestatteten Räumlichkeiten anbieten.

Was hat dich nach Ostermiething gezogen?

Ich wollte immer schon im Innviertel leben. Hier gibt es wundervolle hügelige Radstrecken, tolle Landschaften und die Leute sind auch viel entspannter als in Stadtnähe. Ich habe hier mit meiner Frau ein tolles Haus gefunden, und dass ich nun auch an der MS Ostermiething Sport und Geschichte unterrichte, ist doppelt erfreulich.

„LEBENSLANGE
SPORTLICHE BETÄTIGUNG
IST DER SCHLÜSSEL
ZUR GESUNDHEIT UND
WOHLBEFINDEN.“

Du hast uns erzählt, dass der Lehrerberuf für dich der beste Job der Welt ist. Was macht ihn so besonders?

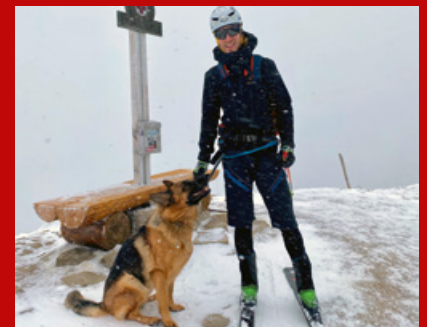
Einerseits für mich persönlich, da ich meine Leidenschaften Sport und Geschichte miteinander kombinieren und beruflich einsetzen kann. Andererseits, weil es eine Besonderheit ist, das Wissen



Auf dem legendärsten Pass der Tour de France, dem Col du Galibier



Bei unserem liebsten Hobby - dem Campen direkt am Passo dello Stelvio, der Cima Coppi des Giro d'Italia



Mit Nala bei der Ausgleichsportart, dem Skibergsteigen

und möglichst auch meine eigene Begeisterung an junge Menschen weiterzugeben. Vor allem im sportlichen Bereich kann man noch stark einwirken und den Schülern mit einem möglichst breitgefächerten Bewegungsangebot beibringen, dass lebenslange sportliche Betätigung der Schlüssel zur Gesundheit und Wohlbefinden ist. Ich habe meine Hobbys zum Beruf gemacht, das ist wirklich etwas Wunderbares und Erstrebenswertes!

IHR WOLLT AUCH IN DIE OA?

Wir freuen uns über eure Geschichten.
Kontakt: katharina.sommerauer@ostermiething-aktiv.at