

RAFTING IN WILDALPEN

Termin: 7. bis 10. Mai

Zeitplan

Donnerstag, 14 Uhr: Abfahrt (R6)

Freitag, ab 9 Uhr: Sprint, Slalom und Head to Head (R6), letzte Rennen bei Flutlicht.

Samstag, ab 9 Uhr: Sprint, Slalom und Head to Head (R4), letzte Rennen bei Flutlicht; im Anschluss: Rafting-Party.

Sonntag, 9 Uhr: Abfahrt (R4)

Die Teams bestehen aus vier (R4) oder sechs (R6) Personen.

Abfahrt: Mit „Le Mans“-Start, Distanz: 10 Kilometer.

Slalom: Jedes Team hat zwei Versuche, der bessere zählt.

Sprint: Zeit dient als Ausgangsposition für die Head to Head-Duelle, kurze Distanz, ohne Tore und ohne direkten Gegner.

Head to Head: Ohne Tore, wie Sprint; die Teams fahren im K.O.-System gegeneinander, bis der Sieger feststeht.

Am Start sind auch sieben Teams aus der Steiermark und eines aus Niederösterreich.

Infos: www.raftingsport.com

Teams wäre ein Platz unter den Top-Fünf im Europacup jedenfalls ein toller Erfolg, wie er erklärt. Es geht um Ehre und Medaillen, Preisgelder gibt es generell nicht. Auch nicht bei der WM in Bosnien, die am 17. Mai folgt.

Eingespielte Teams

Worauf es im Rennen ankommt? „Vor allem auf die Ausdauer und wie eingespielt ein Team ist“, sagt Schnabel. „Die ganze Kraft nützt dir nichts, wenn du das Wasser nicht lesen kannst und neben der Hauptströmung fährst.“ Dafür, dass die Kämpfe um die Hauptströmung in den „Head to Head“-Duellen, bei denen der jeweilige Sieger aufsteigt, fair ablaufen, sorgen übrigens acht Schiedsrichter. Rempeln ist erlaubt, der Gegner darf aus der Ideallinie geschoben werden. Wer dazu das Paddel einsetzt, wird natürlich disqualifiziert.

Dass diese Duelle (weltweit einzigartig) bei Flutlicht stattfinden, wird vor allem die Zuseher freuen. Schon bei der EM im Vorjahr haben Tausende von ihnen das Ufer gesäumt. Und da waren noch nicht einmal die Weltmeister aus Brasilien da...

GRAZ & UMGEBUNG

TRIATHLON

Der Weg zum Ironman

Debütant Christian Kainz wird am 5. August den Ironman in Klagenfurt in Angriff nehmen.

GRAZ. In 59 Tagen ist es wieder so weit: Der Ironman Austria wird den besten Triathleten der Welt wieder alles abverlangen. Im Schatten der „Großen“ der Szene werden sich aber auch wieder unzählige Amateure und einige Ironman-Debütanten schinden und versuchen, das Ziel zu erreichen. Einer der „Neulinge“ wird der Grazer Christian Kainz sein.

200 Triathlon-Begeisterte haben sich bei „Triangle“ und der *Kleinen Zeitung* gemeldet, um das letzte Ticket für die „Quälerei am Wörthersee“ zu ergattern. Doch einfach so ins Blaue hinaus wurde das Ticket freilich nicht verteilt. 20 Athleten wurden zu einem

Casting geladen und mussten nach einen 3000 Meter-Lauf mit Laktat-Abnahme auch noch vor einer Jury bestehen. Angeführt von Triathlon-Aushängeschild Werner Leitner nahmen Sportwissenschaftler Helmut Wolf und die beiden „Triangle“-Organisatoren Sara Preis und Angela Pribernig die Freiwilligen genau unter die Lupe.

Das Rennen machte schließlich der 34-jährige Chemotechniker Christian Kainz. Fit genug ist der Grazer, immerhin brannte er erst kürzlich beim Paris-Marathon eine stattliche Zeit von 3:05 Stunden in den Asphalt. Mit 15 Trainingsstunden pro Woche bleibt zwar nicht mehr viel Zeit für Freundin Hanna – „das werden wir aber nach Klagenfurt nachholen.“ Am Wochenende wird Kainz zum ersten Mal die Radstrecke rund um den Wörthersee in Angriff nehmen.



Christian Kainz und Triathlon-Prof. Werner Leitner

KK/LORBER

Mit dabei
Begleiten Sie Christian Kainz auf seinem Weg

www.kleinezeitung.at/WegzumIronman

Der Schwarzlsee wird brodeln

Half-Ironman-Staatsmeisterschaft in Unterpremstätten.

GRAZ. Das Wasser im Schwarzl-Freizeitzentrum wird am Samstag bereits am Vormittag brodeln. Nicht wegen des Soundchecks für die Seefesttage, sondern wegen der Half-Ironman-Staatsmeisterschaft. Ab 9 Uhr nehmen an die 500 Athleten aus 13 Nationen die 2,1 Kilometer Schwimmen, 80 Kilometer Radfahren und 20 Kilometer Laufen in Angriff. Zudem werden etwa 35 Zweier- und Dreier-Staffeln ihr Glück versu-

chen. Ein echter Prüfstein wird die Radstrecke. Sie führt vom Schwarzl über Wundschuh bis Hengsberg, zurück über Zwaring und Unterpremstätten und ist zwei Mal zu absolvieren. Pro Runde gilt es mehr als 300 Höhenmeter zu absolvieren und fünf Berge zu überwinden. Mit Markus Strini und Markus Ressler gehen auch zwei steirische Topathleten ins Rennen um den österreichischen Meistertitel über die Mitteldistanz.

