

# Corona bremst Eiserne

**Ausdauersportlerin Marlies Penker erzählt über Trainingsalltag in Corona-Zeiten und ihre nächsten Pläne.**

VON THOMAS DORFER

LURNFELD. Seit fast 25 Jahren bestimmt Marlies Penker aus Pusarnitz das Sportgeschehen im Land. Ihre große Leidenschaft gehört dem Ausdauersport, insbesondere dem Laufen, Radfahren und Schwimmen. Die 47-jährige Kärntnerin gilt auch als eiserne Lady, sie nimmt Jahr für Jahr erfolgreich am Ironman (3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen) in Klagenfurt am Wörthersee teil.

## Untypischer Trainingsalltag

In den letzten Wochen und Monaten hat Corona das Trainingsprogramm so mancher SportlerInnen gehörig über den Haufen geworfen. Auch Marlies Penker traf das Zusperrn der Sportstätten. „Vielen, wie auch mir, geht das Schwimmen schon richtig ab. Ich war Ende Oktober das letzte Mal im Hallenbad zum Trainieren. Das Wasser- und Schwimmgefühl

fehlen mir dadurch total“, erzählt die Vorzeige-Athletin.

## Ergometer statt Straßenrad

Auch das Radfahren verlagerte die gebürtige Oberkärntnerin, die auf einem Bauernhof in Pusarnitz mit zwei Geschwister aufwuchs, von der Straße auf den Ergometer. „Der Umstieg vom Rennrad auf den Ergometer wurde uns nahegelegt, um Unfälle zu vermeiden und nicht womöglich zusätzliche Krankenhausbetten zu belegen“, sagt Penker. Einzig das Laufen im Wald lief, wie gewohnt, ab. „Bei Schlechtwetter musste meine Regenmontur erhalten. Gerne nützte ich die Zeit auch zum Langlaufen. So hielt ich mich fit und blieb in Schwung“, so die Sportlerin.

## Ungewohnte Werbepause

Die Wettkampfpause ist für Penker ungewohnt. Ihren letzten Bewerb bestritt die Sportlerin Mitte Oktober 2020. Damals belegte die Kärntnerin beim Berglauf in Going Platz 2. Die Frühjahrsbewerbe im Mountainbiken sind nun auch in den Herbst verschoben. Dasselbe gilt für den Ironman am Wörthersee. Ihre Saison ist, auf Grund der aktuellen Umstände, auf diesen Bewerb aus-



**Ausdauersportlerin Marlies Penker aus Pusarnitz weiß auch beim Foto-shooting zu überzeugen...**

[www.marlies-penker.at/](http://www.marlies-penker.at/) / Richard Pichler

gerichtet. „Spätestens in zwei, drei Wochen will ich wieder richtig durchstarten: Mich auf das Rennrad schwingen, die Schwimmtechnik üben und Laufen“, verrät die 47-jährige.

## Bewerb vor der Haustür

Fix ist auch ihre Teilnahme an der Almtrophy mit Start in Möllbrücke am 4. September. „Der Bewerb geht über zehn Kilometer und 900 Höhenmeter

vorbei an meinem Elterhaus“, so Penker, die für den RC MTB ASKO ARBÖ Möllbrücke an den Start geht. Sie hofft auf eine baldige Rückkehr zur Normalität: „Derzeit ist es schwierig für Veranstalter und Sportler. Ohne Zuseher, Siegerehrung fehlt die Atmosphäre. Es gibt Einzelstarts statt Massenstarts. Da kann ich dann gleich für mich alleine im Wald laufen gehen...“, schließt Marlies Penker.