

Neue Wege

Simone Helfenschneider-Ofner hat mit dem Trail-Running eine neue Leidenschaft gefunden. Gleich beim ersten Rennen hat sie sich für die WM in Frankreich 2015 qualifiziert.

ALFRED TAUCHER

Nachdem Simone Helfenschneider-Ofner durch eine langwierige Rückenverletzung eine monatelange Zwangspause einhalten musste und erst Mitte August wieder ins Training einsteigen durfte, hat sie aus der Not eine Tugend gemacht: „Die einzige Bewegung, die vollkommen schmerzlos durchführbar war, war auf einen Berg hinauf zu gehen. Weil das Hinunterlaufen und Gehen vom Rücken her nicht möglich war, habe ich mit einem Spezial-Downhillfahrrad im Rucksack unzählige Höhenmeter bergauf absolviert und bin mit dem Rad wieder hinuntergefahren. Auf diesem Weg bin ich zum Trail-Running als neuer Sportart gekommen“, erzählt Helfenschneider-Ofner.

ZUR PERSON

Simone Helfenschneider-Ofner, geboren am 19. Oktober 1982

Wohnort: Mariahof

Verein: Murrunters TRI

Sportarten: Triathlon, Duathlon, Trail-Running

Größte Erfolge: Mehrfache Staatsmeisterin Duathlon, Platz 6 Ironman in Klagenfurt, Duathlon-Weltcupsieg in Lecco, Platz 5 Duathlon-WM 2012.

Trail Running ist Laufen abseits von Straßen und beginnt dort, wo der Asphalt aufhört. Man kann sich den Weg selbst aussuchen, es wird auf Stein-, Geröll- und Wurzelpfaden gelaufen, im alpinen Gelände, aber auch auf Schotter-, Wald- und Wiesenwegen. „Diese neue Sportart hat mit der Austrian Trail Running Association einen eigenen nationalen Verband, es gibt natürlich auch internationale Wettkämpfe“, erzählt Helfenschneider-Ofner.

Gelungene Premiere

Ausgerechnet an ihrem 32. Geburtstag lief Helfenschneider-Ofner ihr erstes Rennen in der neuen Sportart, wie sie erzählt: „Ich habe in Maria Alm für 44 Kilometer und 3200 Höhenmeter fünfeinhalb Stunden gebraucht

und viele Höhenmeter



Simone Helfenschneider-Ofner auf neuen Trainingsstrecken. Weg vom Asphalt ist die Devise, hinein in die Natur TAU

und das WM-Qualifikationsrennen gewonnen. Damit bin ich jetzt Mitglied im Nationalteam, das sich schon auf die WM 2015 in Frankreich vorbereitet“, erzählt sie. Erfreulich ist für die Mariahoferin auch die Tatsache, dass es

mit Verena Zorn auch eine Murrunters-Tri-Klubkollegin in den Teamkader schaffte. „Meine alte Liebe, der Ironman, wird zwar weiter einen Platz in meinem Herzen haben. Ich will mich aber weiterentwickeln, neue Wege ge-

hen und das Trail-Running passt dafür perfekt“, sagt Helfenschneider-Ofner. Neben der neuen Herausforderung möchte sie jedoch weiterhin Duathlon-Bewerbe bestreiten und dort auch im Weltcup antreten.