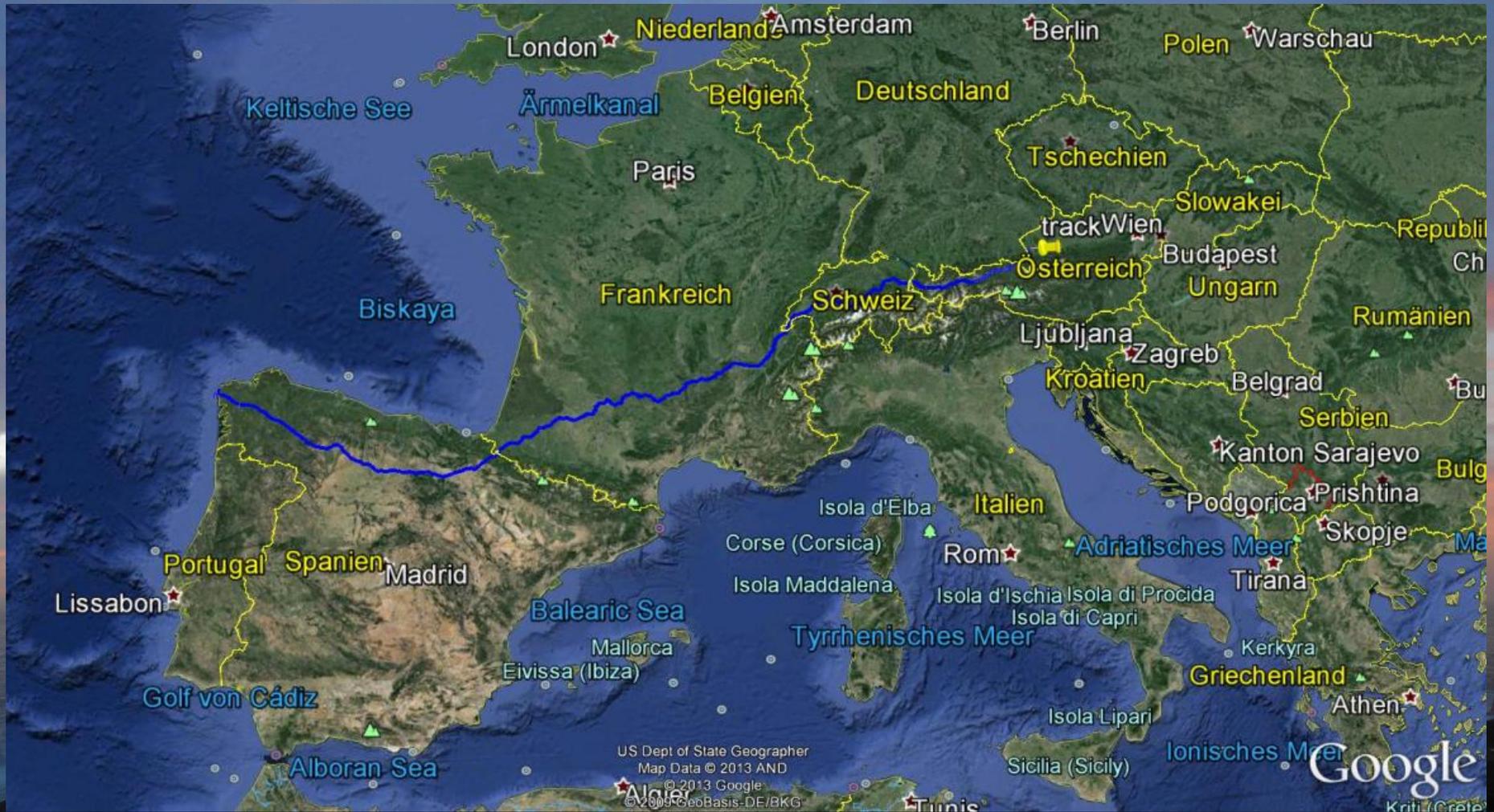


# Vom Jakobspilger zum Ultra-Triathleten











**2.858,3 km**

**85 Tage**

**[meinweg3000km.blogspot.com](http://meinweg3000km.blogspot.com)**

**[meinweg3000km.blogspot.com](http://meinweg3000km.blogspot.com)**





**IRONMAN**  
AUSTRIA

N. Lüftenecker 11:19:48  
IRONMAN Austria

SEB Flugentart

KÄRNTEN  
Lust am Leben

Stiegl

Mercedes

ACTIV



Christian  
AUT

1553  
Christian  
AUT

Norbert  
AUT

1669  
Norbert  
AUT



SVETOVNO PRVENSTVO  
Murska Sobota - Bakovci 20.-23. avgust 2014

WORLD CHAMPIONSHIP  
SVETOVNO PRVENSTVO  
20 - 23 avgust  
DOUBLE ULTRA  
TRIAKLON 2014

www.triaklon-si

skupina panvita

telemach

AVSTRIJA

Logos: app program, Maximus, ch, Interping, Summit leasing & credit, Makoter, ATLETA, sodexo, Freerider, MAT.FL, Jaka vinski Euri, AVSTRIJSKA REPUBLIKA



SVETOVNO PRVENSTVO  
Murska Sobota - Bakovci 20.-23. avgust 2014

WORLD CHAMPIONSHIP  
SVETOVNO PRVENSTVO  
20 - 23 avgust  
DOUBLE ULTRA  
TRIAKLON 2014

skupina panvita

telemach

CILJ

AVSTRIJA

Logos: app program, Maximus, ch, Interping, Summit leasing & credit, Makoter, ATLETA, sodexo, Freerider, MAT.FL, Jaka vinski Euri, AVSTRIJSKA REPUBLIKA



**DOUBLE ULTRA TRIATHLON**  
www.doubleultratriathlon.de  
Emsdetten 2012 e.V.

7,6 km SCHWIMMEN

360 km ADFAHRE

84,4 km

**GERMANY**

**13.06.2015**

**27.06.2015**

**IRONMAN AUSTRIA**

**Sommer 2015:**  
10  
Langdistanzen  
in  
10 Wochen

**03.07.2015**

**IUTA Double Ultra TRIATHLON 2015**  
HUNGARY VELENCE WORLD CHAMPIONSHIP

7,6 KM

360 KM

84,4 KM

**Int. Triple Ultra Triathlon**  
Lensahn/Germany

**24.07.2015**

11,4 km

540 km

126,6 km

**Int. Triple Ultra Triathlon**  
Lensahn/Germany  
„Europas härtester Triathlon“

**IUTA** 11,4 km Schwimmen / 540 km Radrennen / 126,6 km Laufen

**SVETOVNI POKAL WORLD CUP**  
Bakovci | SLOVENIA 20. - 22. avgust

**DOUBLE ULTRA TRIATHLON 2015**

**21.08.2015**









24.07.2015 11:08





| Bewerb                  | Gesamtzeit | Gesamtplatz | Ges. Starter | Zeit SWIM | Platz SWIM |
|-------------------------|------------|-------------|--------------|-----------|------------|
| Double Ultra Emsdetten  | 28:35:23   | 18          | 49           | 02:39:01  | 30         |
| Double Ultra WM Velence | 27:26:36   | 7           | 27           | 03:00:49  | 10         |
| Triple Ultra Lensahn    | 44:52:39   | 8           | 35           | 04:03:19  | 22         |
| Double Ultra Murska     | 25:23:01   | 9           | 28           | 02:53:18  | 14         |

| Bewerb                  | Zeit BIKE | Platz BIKE | Zeit nach BIKE | Platz nach BIKE | Zeit RUN | Platz RUN |
|-------------------------|-----------|------------|----------------|-----------------|----------|-----------|
| Double Ultra Emsdetten  | 15:18:13  | 34         | 17:57:14       | 31              | 10:38:11 | 11        |
| Double Ultra WM Velence | 14:58:35  | 15         | 17:59:24       | 14              | 09:14:52 | 5         |
| Triple Ultra Lensahn    | 24:01:18  | 23         | 28:17:29       | 20              | 16:35:10 | 3         |
| Double Ultra Murska     | 13:20:40  | 16         | 16:13:58       | 14              | 09:09:02 | 5         |

|                   |             |               |            |
|-------------------|-------------|---------------|------------|
| <b>Emsdetten:</b> | <b>SWIM</b> | Becken 50 m   | 152 Bahnen |
|                   | <b>BIKE</b> | Rd. á 4,74 km | 76 Runden  |
|                   | <b>RUN</b>  | Rd. á 1,41 km | 60 Runden  |

|                 |             |                |           |
|-----------------|-------------|----------------|-----------|
| <b>Velence:</b> | <b>SWIM</b> | See á 470 m    | 16 Runden |
|                 | <b>BIKE</b> | Rd. á 13,85 km | 26 Runden |
|                 | <b>RUN</b>  | Rd. á 1,46 km  | 58 Runden |

|                 |             |               |            |
|-----------------|-------------|---------------|------------|
| <b>Lensahn:</b> | <b>SWIM</b> | Becken 50 m   | 228 Bahnen |
|                 | <b>BIKE</b> | Rd. á 4,82 km | 112 Runden |
|                 | <b>RUN</b>  | Rd. á 1,32 km | 96 Runden  |

|                       |             |               |           |
|-----------------------|-------------|---------------|-----------|
| <b>Murska-Sobota:</b> | <b>SWIM</b> | See á 380 m   | 20 Runden |
|                       | <b>BIKE</b> | Rd. á 4,86 km | 74 Runden |
|                       | <b>RUN</b>  | Rd. á 1,51 km | 56 Runden |

# Quintuple Ultra-Triathlon León (Mexiko) 2015

## 5-fach "Ironman"





Weltrekord 5-fach "Ironman" in 64:01:22 Stunden



1. Platz Ultra-Triathlon Gesamtweltcup 2015

## Wettkampfstatistik 2015:

SWIM: 69,05 km

BIKE: 3.265,62 km

RUN: 1.171,41 km

1 x Ironman

3 x Double Ultra Triathlon

1 x Triple Ultra Triathlon

1 x Quintuple Ultra Triathlon

1 x 6h-Lauf

1 x Marathon

6 x Halbmarathon

Diverse Volksläufe,...

## IUTA World Cup [ Bearbeiten ]

| Jahr | Sieger   | Siegerin   |
|------|--|--|
| 2015 |  Norbert Lüftenegger    |  Sarka Kolbova -4-      |
| 2014 |  Kamil Suran -2-        |  Katrin Burow           |
| 2013 |  Kamil Suran -1-        |  Manuela Correc         |
| 2012 |  Steve Harvey           |  Sarka Kolbova -3-      |
| 2011 |  Paul Thompson          |  Vicki Wuerfl           |
| 2010 |  Antal Vőneki           |  Sarka Kolbova -2-      |
| 2009 |  Ferenc Szőnyi          |  Sarka Kolbova -1-      |
| 2008 |  Marcel Heinig          |  Anikó Hoor             |
| 2007 |  Tamás Zsolt            |  Susanne Beisenherz -2- |
| 2006 |  Pascal Jolly           |  Susanne Beisenherz -1- |
| 2005 |  Emmanuel Conraux       |  Astrid Benöhr -11-     |
| 2004 |  Giacomo Maritati       |  Suraya Oliver          |
| 2003 |  Martin Schytil -2-     |  Astrid Benöhr -10-     |
| 2002 |  Martin Schytil -1-     |  Astrid Benöhr -9-      |
| 2001 |  Christoph Eggenberger  |  Astrid Benöhr -8-      |
| 2000 |  Beat Knechtle          |  Astrid Benöhr -7-      |
| 1999 |  Guy Rossi -3-          |  Silvia Wieneke -2-     |
| 1998 |  Vidmantas Urbonas -2-  |  Silvia Wieneke -1-     |
| 1997 |  Guy Rossi -2-          |  Astrid Benöhr -6-      |
| 1996 |  Vidmantas Urbonas -1- |  Astrid Benöhr -5-     |
| 1995 |  Erik Seedhouse       |  Astrid Benöhr -4-    |
| 1994 |  Soren Hojbejerre     |  Astrid Benöhr -3-    |
| 1993 |  Guy Rossi -1-        |  Astrid Benöhr -2-    |
| 1992 |  Wito De Meulder      |  Astrid Benöhr -1-    |
| 1991 |  Wolfgang Erhard -2-  |  Angelika Castaneda   |
| 1990 |  Wolfgang Erhard -1-  |  Sylvia Andonie       |

Körper kennenlernen

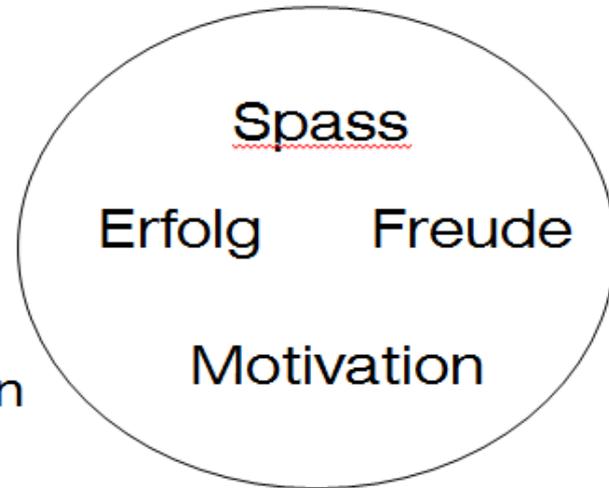
auf Körper hören

„Sprit“ für den Körper

Kopf bereit?

Signale verstehen

für Ziele bereit sein



nicht in  
Ziele „verbeißen“

genieße jeden Meter

keine zu hohe Ziele

schwere Phasen  
überstehen

Wer es nicht versucht,  
der hat schon verloren!

Alle sagten: Das geht nicht.  
Dann kam einer, der wusste  
das nicht und hat's gemacht.

Eines Tages wirst du aufwachen und  
keine Zeit mehr haben für die Dinge  
die du immer wolltest  
Tu sie jetzt!

P. Coelho

Mit der richtigen Motivation  
ist alles möglich, auch  
das, was die meisten  
für unmöglich  
halten.

ES WIRD IMMER JEMANDEN GEBEN,  
DER SAGT, DAS GEHT NICHT. DREH  
DICH UM UND SAG ‚SCHAU MIR ZU‘



**DANKE FÜR EURE  
AUFMERKSAMKEIT**