



Kein Trainingsplan, keine Pulsuhr und trotzdem Spitze. Marlies Penker hat sich nie vorschreiben lassen, was sie tun soll. Im Sommer- und Wintertriathlon gibt sie den Ton in Österreich an. Den letzten Ironman Austria hat sie als beste Österreicherin gefinisht. Nebenbei, denn die Frau Doktor geht zusätzlich einem Brotberuf nach.

von Gerd Millmann

# FRAU DOKTOR MIT EIGENEM REZEPT



Mit eigenem Willen ausgestattet und sehr zielstrebig. Man kann auch sagen: Ein erfolgreicher Sturschädel.

**M**arlies Penker ist ein richtiger Sturschädel. Das Bauernkind aus dem kärntnerischen Pusarnitz ist immer seinen eigenen Weg gegangen. Nach Lehrabschluss und Job beschloss sie, parallel zum Job die Matura nachzuholen. Kein leichtes Unterfangen, jeden Abend – wenn die anderen die Beine hochlegen – über den Lernunterlagen zu brüten. Marlies hat das trotzdem geschafft – und weil sie schon in Schwung war, Pädagogik und Psychologie studiert. 2004 hat sie die Doktorwürde an der Uni Klagenfurt erhalten. „Daheim auf dem Bauernhof hat es immer viel Arbeit gegeben. Meine Geschwister und ich haben unseren Eltern immer fleißig helfen müssen“, erzählt die Rothaarige über ihre Kindheit, die kaum Zeit für Muße übriggelassen hat. Diesen Arbeits-Eifer hat die erwachsene

Marlies mitgenommen und in konstruktive Bahnen gelenkt. Neben Studium und Job ist das vor allem Sport. „Ich arbeite derzeit 25 bis 30 Stunden pro Woche. Das ist genauso viel, wie ich trainiere.“

**TATSÄCHLICH IST** Frau Dr. Penker ein Multisportphänomen. Im Wintertriathlon hat sie bei Welt- und Europameisterschaften einige Male Medaillen gewonnen, 2006 hat sie den Kärntner Marathonrekord ihrer Freundin Karoline Käfer auf 2:45 Stunden verbessert. „Karoline hat mir bei einer gemeinsamen Feier ihren Rekord feierlich „übergeben“, erinnert sich Penker. „So bleibt er wenigstens in der Familie.“ Diese Worte beleuchten auch die enge Freundschaft der beiden. „Karoline betreut mich oft bei Rennen, das hilft mit sehr“, so die 36jährige, deren sportlicher Jahreshöhepunkt immer der Ironman



Mit Kärnten Läufer-Organisator Michael Kummerer und seiner Frau Birgit beim Wörthersee Halbmarathon



Penker: Eine erfrischende Erscheinung im Spitzensport

Austria in Klagenfurt ist. „Seit dem Jahr 2000 starte ich dort und es ist jedes Mal ein tolles Erlebnis.“ Und ein Erfolg. Denn Marlies Penker finishte im Vorjahr als beste Österreicherin. Nur fünf Konkurrentinnen waren schneller als sie.

**IN 9:18 STUNDEN** hat sie die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radeln und 42,2 km Laufen bewältigt. Den Marathon am Ende ist sie in 3:07 Stunden gelaufen, eine Zeit, für die viele Läufer ihren Bausparvertrag hergeben würden. Dabei trainiert die Akademikerin Penker sehr ungeplant. „Ich habe keinen Trainingsplan und verwende keinen Pulsmesser. Das würde mich zu sehr einschränken. Ich trainiere nach Gefühl.“ Bei diesem Satz macht sich wieder ihr Sturschädel bemerkbar. In einer Welt der wissenschaftlichen Trainingspläne und Pulstabellen wirkt ihr Verzicht erfrischend belebend. Sie ist mit ihrer Meinung in guter Gesellschaft. Berglaufweltmeisterin Andrea Mayr verzichtet ja auch darauf. „Sie ist mein Vorbild, die lässt sich auch nichts vorschreiben“, weiß Penker um die geistige

Verwandtschaft der beiden toughen Frauen. Sogar den Kärntner Marathonrekord ist die eigenwillige Kärntnerin ohne Uhr gelaufen. „Ich habe mich auf mein Gefühl verlassen, den Tipp hat mir Karoline gegeben“, erinnert sie sich.

**MOMENTAN MACHT** die flotte Klagenfurterin eine völlig neue Erfahrung. Sie hat sich verletzt. Ein Rückenwirbel hat sich verschoben. „Ich war noch nie verletzt. Ich bin gespannt, wie ich damit umgehen werde, zurückstecken zu müssen“, sieht sei ihre Verletzung eher als Erweiterung des Erfahrungshorizonts. Trotzdem plant Penker das heurige Jahr ohne Einschränkungen weiter. Höhepunkt ist der Ironman in Klagenfurt. „Und danach will ich den Kärntner Halbmarathonrekord knacken. Das probiere ich jetzt schon seit Jahren und immer kommt etwas dazwischen.“ Zum Beispiel in Linz im letzten Herbst. Da wurde sie gemeinsam mit 20 anderen Läufern auf eine falsche Strecke verwiesen und musste einen Umweg von 400m laufen. In 1:19:55 hat sie den Lauf zwar gewonnen, aber die Kärntner Rekordzeit von 1:18:57 blieb weiter bestehen.

**ZUM TRIATHLON** ist Penker durch Zufall gekommen. Nach ihrer Matura 1997 hat sie als Ausgleich zum ständigen Herumsitzen mit dem Radfahren begonnen. „Ich war froh, dass ich nach einem Jahr die 40 km um den Wörthersee geschafft habe“, erinnert sie sich an ihre ersten sportlichen Schritte. „Ich bin dann 1999 über das Mountainbiken zum Triathlon gekommen. Ich habe beim Ironman Austria zugesehen und sofort gewusst: Das muss ich auch machen.“ 2000 schaffte sie die Premiere tatsächlich in 11:38 Stunden. Seither lässt sie die Faszination dieses Sports nicht mehr los. Auch ihre Dissertation beschäftigt sich mit Triathlon. „Ich habe die Motive von Spitzen- und Breitensportlern untersucht“, so die Frau Dr. „Bei Letzteren steht eher der Gemeinschaftsgedanke und das Durchkommen im Vordergrund, an der Spitze geht es in erster Linie um das Erreichen des Ziels, um das Finishen.“

**PENKER IST** eine Sonnenanbeterin. „Ich liebe die Wärme“, meint sie. Und wie bewältigt sie die Minusgrade bei den Wintertriathlons? „Da ziehe ich zwei bis drei Hosen und 3 bis 4 Leibchen an“, so ihr persönliches Überlebensgeheimnis. „Ich betreibe Sport, solange

**INFO**



**NAME:** Marlies Penker  
**GEBURTSDATUM:** 24. August 27. Jänner 1973  
**GRÖSSE:** 1,73 m  
**GEWICHT:** 53 kg  
**WOHNORT:** Klagenfurt  
**BERUF:** Psychologin  
**VEREIN:** MP-Athletik  
**WEBSITE:** www.marlies-penker.at

**SPORTLICHE ERFOLGE:**  
 2008: Winter-Triathlon-WM: Bronze im Staffelbewerb  
 2008: 6. Platz und beste Österreicherin beim Ironman Austria  
 2007: 3. ÖM im Straßenlauf  
 2005: Vizestaatsmeisterin Marathon (Graz)  
 2004: Vizestaatsmeisterin Ironman  
 2001: Sieg in Podersdorf (Langdistanz)  
 Bestzeit HM: 1:19:14  
 Bestzeit Marathon: 2:45:08

es geht. Meine Sponsoren helfen mir dabei sehr. Später will ich im wissenschaftlichen Bereich arbeiten. Vor allem Statistik interessiert mich ungemein. Was man da alles herauslesen kann.“ Bis dorthin aber werden wir diese Frau, die ihren eigenen Weg geht, noch viele Male am Start sehen. Am Rad, mit Laufschuhen, mit Badehaube oder mit Langlaufskiern.

**WEBTIPP** [www.marlies-penker.at](http://www.marlies-penker.at)