

Portrait

Wenn andere sich frühmorgens noch leicht schlaftrunken hinter Lenkrad ihrer Benzinkutsche zwängen, sitzt Kollege Michael Egger vom Zollamt Villach bereits in voller Profiausrüstung auf seinem Fahrrad. Egger ist regierender Weltmeister im Triple-Iron-Man.

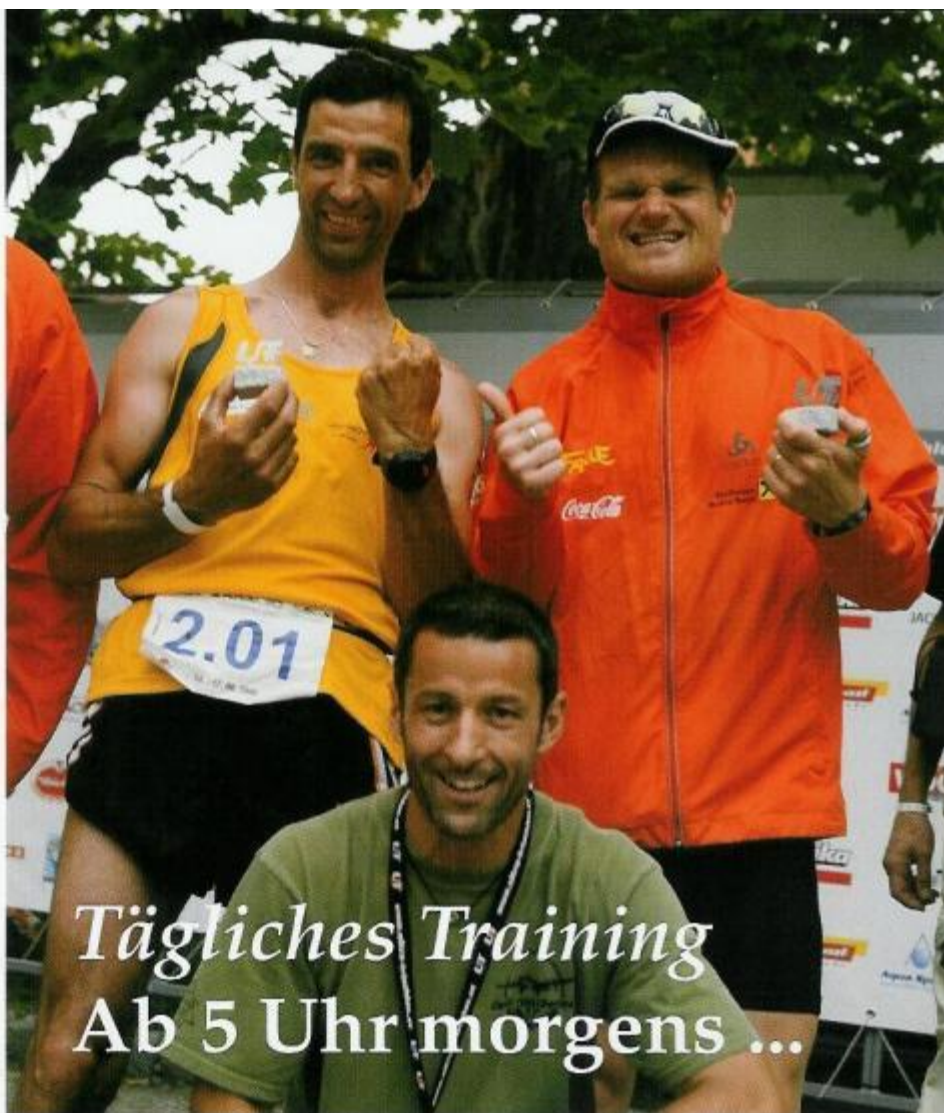
Der Arbeitstag beginnt für Michael Egger bereits um fünf Uhr morgens. Nach 16 Minuten bzw. 7,5 km Fahrt auf der Bundesstraße hat er die erste Trainingseinheit des Tages absolviert und ist in seiner Dienststelle, dem Zollamt Villach, angelangt. Sommer und Winter, Regen oder Schnee – für Egger gibt es keine Alternative zum Fahrrad, an das Wetter angepasst wird nur die Ausrüstung.

Wie schafft man es, Fulltime-Job, eine sechsköpfige Familie und Hochleistungssport unter einen Hut zu bringen? Und auch noch die Energie für die Zusatzfunktion eines Gesundheitsmoderators aufzubringen? Egger: „Der Beruf macht Freude, die Arbeit im Competence Center, Zentrale Auskunftsstelle Zoll und Taric-Verwaltung ist sehr



Schwimmen im Neoprenanzug: 11,4 Kilometer sind zu bewältigen

abwechslungsreich. Und Überzeugungsarbeit leiste ich gerne – der Gesundheitsmoderator ist für mich



Tägliches Training Ab 5 Uhr morgens ...

Michael Egger (rechts hinten) in Siegerpose nach dem Triple-Iron-Man

daher eine Herausforderung.“ Jedes Jahr steht unter einem besonderen Gesundheitsmotto. Derzeit wird der Nichtraucherschutz forciert. Das Zollamt Villach präsentiert sich als Vorzeigeamt: Die Rauchverbotschilder sind eingerahmt und an gut einsehbaren Plätzen aufgehängt, die Raucherzone ausgeschildert.

Permanentes Training

Triple-Iron-Man bedeutet die Überwindung großer Distanzen: 11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren und 128 km Laufen. Das Zweier-Team Egger/Dobernig schaffte diese Herausforderung in weltmeisterlichen 34 Stunden und 15 Minuten.

Wie und vor allem wann trainiert der Weltmeister? Egger: „Seit 1993 fahre ich ausschließlich mit dem Rad zur Arbeit. Das bedeutete viele Jahre rd. 70 km tägliche Beinarbeit für die Strecke Wohnort - Dienststelle. Als Belastung sah ich das nie, die Vortei-

le überwiegen: ich brauch` kein Fitness-Studio, habe Frischluft und kostenfrei ist das Training auch noch“.

Triple-Iron-Man

Nach Starts bei verschiedensten Radrenn- und Marathon-Bewerben nahm Egger heuer die Weltmeisterschaft im Triple-Iron-Man in Angriff. 34 Stunden Dauer-Einsatz – wie ist das zu schaffen? Egger: „Training, optimale mentale Einstellung und „Power-Napping“, ein Kurzschlaf von rund 15 Minuten. Diese „Verschnaufpausen“ helfen, Ermüdungszustände abzubauen.“ Die nächsten sportlichen Ziele sind schon in Sicht: Egger peilt den Glockner-Man 2008 an (1.000 km Rad-Non-Stop und die Überwindung von 16.000 Höhenmetern). Unser Michael wird auch das schaffen...

Jolanda Feinig
Region Süd