

Zwei extreme Typen

Paul Ruttmann und Romana Slavinec sind Polizisten und Triathlon-Champions. Beide waren vorher in einer anderen sportlichen Disziplin erfolgreich: Ruttmann als Ruderer, Slavinec als Skirennläuferin.

Es war der 31. Mai 2014, als Paul Ruttmann, ehemals Staatsmeister und viermaliger Teilnehmer bei Weltmeisterschaften im Rudern, einen Sieg feierte, bei dem er sogar die profiliertesten Sportkenner des Landes überraschte: Er gewann den Linzer „Halb-Ironman“, einen Triathlon über die Halb-Langdistanz, und besiegte 340 Sportler, Langdistanz-Staatsmeister Georg Swoboda und eine Enttäuschung, die ihn lange beschäftigt hatte.

Paul Ruttmann startete erstmals 2002 bei den Junioren-Weltmeisterschaften im Rudern in der offenen Gewichtsklasse. 2004 wechselte er in den Leichtgewichtsbereich. Bis 2007 qualifizierte er sich jährlich für die U23-Weltmeisterschaften. Bis 2010 startete er viermal bei Ruder-WMs und holte als bestes Ergebnis den 6. Platz bei der WM 2008 in Linz-Ottensheim im Zweier ohne Steuermann der Leichtgewichte. 2013 wurde er Staatsmeister im Achter, beendete seine Ruderkarriere und wechselte zum Triathlon.

Triathlon statt Rudern. Paul Ruttmann ist nicht der einzige Spitzensportler, der „umsattelte“ und seinen sportlichen Ehrgeiz in einer neuen Disziplin unter Beweis stellte. Beispiele gibt es mehrere: İlhan Mansız spielte in der türkischen Fußballnationalmannschaft und wurde Eiskunstläufer. Gabriel Batistuta, der argentinische Rekordtorschütze von Fiorentina, wurde Polo-Spieler. Luc Alphand, der französische Ski-Gesamtweltcupsieger, gewann als Motorsportler die Rallye Dakar.

Motiv. Was bewegte Spitzensportler wie Paul Ruttmann dazu, die Sportart zu wechseln? „Österreich hatte 2008 im leichten Doppelzweier einen olympischen Quotenplatz und mein damaliger Partner und ich konnten uns für diesen Platz empfehlen“, berichtet Ruttmann. „Als wir beim Kleinboottest im Frühjahr das Boot geschlagen haben, das den damaligen Quotenplatz für sich beansprucht hat, hat plötzlich große Ratlosigkeit in der damaligen Verbandsführung geherrscht, und es ist

zu einer sehr fragwürdigen Entscheidung der Verbandsführung gekommen.“ Diese Entscheidung traf den jungen Sportler und seinen Trainer wie ein Keulenschlag. „Ich bin nach dem gewonnenen Rennen am Wochenende am Montag wie gewohnt zum Training gegangen und habe mich noch genau an die Worte meines Trainers Elmar Antony erinnern können. Mein Junge, sagte er, ‚hier ist irgendetwas am Laufen. Er hat dabei mit dem Finger auf die Regattastrecke, gezeigt und ich habe meinen Partner mit dem Schlagmann aus dem geschlagenen 2er die Regattastrecke auf und ab rudern gesehen.“ Erst nach einer längeren Zeit ist eine Lösung gefunden worden.

Ruttmann stieg mit dem „übrig gebliebenen“ Ruderer aus dem geschlagenen 2er ins Boot, und sie versuchten, gegen den sich neu formierten 2er sowie gegen die Widerstände des Verbandes eine sportliche Entscheidung zu erwirken. „Das Ergebnis aus diesem Riesentheater war, dass am Ende, trotz olympischem Quotenplatz, keiner zu

INTERVIEW

Triathlet Paul Ruttmann

Ist Triathlon ein Sport für Egomanen?

Ja, Triathlon ist meiner Meinung nach etwas für Egomanen. Sie suchen den Hauch eines Mannschaftsgefüges, um den irrsinnigen Trainingsumfang erträglich zu machen. So ist das jedenfalls bei mir.

Welches Ziel ist es wert, all die Mühen in Kauf zu nehmen: Angst, Anstrengung, Gefahr?

Ich habe einen anderen, einen neuen Zugang zu Sport gefunden und definiere mich heute nicht mehr durch Ziele. Sport gibt mir Möglichkeiten, die ich ohne ihn definitiv nicht hätte. Diese Möglichkeiten zu leben und zu erhalten, das sind meine Ziele.

Welche Sportart ist komplizierter: Triathlon oder Rudern?



Paul Ruttmann war erfolgreicher Ruderer, ehe er zum Triathlon wechselte.

Rein physikalisch gesehen, ist Rudern eine komplizierte Sportart. Rudern beschäftigt sich als einzige Sportart mit einer Kraft, mehr als alle anderen monotonen Sportarten – man bewegt seinen Körper entgegen der Fahrtrichtung. Das verlangt viel Gefühl und Übung, um ein Boot am Laufen zu halten. Welche der beiden Sportarten komplizierter ist? Ich würde sagen, beide Sportarten

sind unkompliziert. Nur brutal „zack“ auf unterschiedliche Art und Weise.

Woran erkennt man einen guten Ruderer?

In erster Linie am Bootslauf – ob das Heck im Einsatz stoppt oder ob es durchläuft. Auch an der Beschleunigung seines Innenhebels. Und ob er überhaupt genügend physiologisches Talent mitbringt, um an die Weltspitze kommen zu können oder nicht.

Wie hoch ist dein Trainingsaufwand?

Ich trainiere derzeit zwischen 20 und 25 Stunden pro Woche, wobei ich immer einen Tag meinen beiden Kindern und meiner Frau widme. Das ist mir sehr wichtig. Während intensiver Vorbereitungsphasen kann es sein, dass ich deutlich mehr trainiere, das beschränkt sich aber auf wenige Wochen im Jahr. *Interview: Reinhard Leprich*



BMI-Spitzensportler Paul Ruttmann arbeitet in der PI Landhaus in Linz.

den Olympischen Spielen nach Peking gefahren ist“, sagt Ruttmann. „Und, dass sich zwei junge Sportler, die damals auch Freunde gewesen sind, bis heute nicht mehr wirklich viel zu sagen haben.“ Eineinhalb Jahre machte er noch lustlos weiter im Rudersport, „aber die Enttäuschung über die Vorgehensweise und auch die menschliche Enttäuschung sind zu tief gesessen, um das Brennen für den Sport noch einmal in mir zu finden“.

Wechsel zur Polizei. Ruttmann spürte, dass in seinem Leben die Zeit für Veränderung gekommen war. „Ich wollte nicht länger Profisportler beim Bundesheer sein, sehnte mich nach einem Beruf“, sagt er. Der Beruf des Elite-Polizisten beim Einsatzkommando Cobra/DSE schwebte seit Längerem in seinem Kopf. „Also habe ich mich Ende 2010 bei der Polizei beworben, und habe es zum Glück auch beim ersten Anlauf geschafft. Im Juni 2011 habe ich mit der Grundausbildung begonnen.“

Während der Ausbildung merkte der ehemalige Spitzensportler und künftige Polizist, dass mit dem plötzlichen Ende des täglichen Trainings, der „Körper regelrecht zu verfallen begann“. Ein befreundeter Arzt riet Ruttmann, „unbedingt wieder mit sportlichen Aktivitäten bzw. einem Training zu beginnen, um ernsthaften körperlichen Problemen aus dem Weg zu gehen“. Ein Ruderboot kam für Ruttmann nicht mehr in Frage. „also bin ich mit einem



Romana Slavinec, Spitzensportlerin des Innenministeriums, arbeitet als Polizistin in der Polizeiinspektion Lainzer Straße in Wien-Hietzing.

damaligen SIAK-Kurskollegen laufen gegangen“. Christian, der Kurskollege, brachte ihm die ersten Kraulzüge bei und ermunterte ihn hin und wieder zu einer gemeinsamen Radtour. „Physiologisch habe ich immer noch was drauf gehabt, und mental schien es auch in die richtige Richtung zu gehen“, sagt Ruttmann. „Und weil ich ein Wettkämpfer bin, habe ich 2013 beschlossen, erstmals bei einem Triathlon anzutreten.“ Es folgte ein zweiter, und in diesen ersten beiden Wettkämpfen schwamm, fuhr und lief er sich erst einmal „warm“. Nach dem ersten Trainingswinter ging Ruttmann am 31. Mai 2014 beim Linztriathlon über die halbe Ironmandistanz an den Start. Und nach dem Zieleinlauf galt für viele Sportexperten, dass diese „Gesetzmäßigkeit im Sport“, in nur einer Sportart auf höchstem Niveau gewinnen zu können, auch auf Paul Ruttmann nicht zutraf, denn er lief als Sieger über die Ziellinie. „Da habe ich erkannt, dass ich dieser Sportart eine seriöse Chance geben sollte. Und nach der Enttäuschung im Rudern, war das wirklich eine zweite Chance für mich“, sagt er.

Sechs Jahre später ist der Polizist Paul Ruttmann wieder Profisportler und Mitglied im Spitzensportkader des Bundesministeriums für Inneres (BMI). „Damit habe ich nicht rechnen dürfen, und ich möchte mich bei meinen Kolleginnen und Kollegen der Polizeiinspektion Landhaus in Linz ganz herzlich bedanken“, betont er. „Ihr wisst, warum.“

Das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen. Getreu diesem Motto folgt Romana Slavinec ihrer sportlichen und beruflichen Karriere. Wer sie kennt, beschreibt sie als zielstrebig und ehrgeizig, eine Frau mit viel Ausdauer. Auch belastbar und willensstark sei sie, sagen die, die sie kennen. „Ich bin ein optimistischer Mensch und glaube, dass man alles im Leben erreichen kann, wenn man nur will“, sagt sie. Wie bei Paul Ruttmann, bestimmte auch bei Romana Slavinec eine andere Disziplin ihr anfängliches Sportlerdasein. Zehn Jahre lang fuhr sie Skirennen, nahm an zahlreichen FIS-Rennen teil; vom Internationalen Skiverband (FIS) veranstaltete Ski-Wettbewerbe, die keiner Rennserie angehören, und fuhr auf Bezirks- und Landesebene viele Siege ein. Um auch beruflich erfolgreich zu sein, beendete sie ihre Skikarriere und studierte Sport- und Bewegungswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität in Graz, das mit einem Master of Science abschloss.

Reiz des Triathlons. „Sportlich habe ich nach einer neuen Herausforderung gesucht“, sagt Slavinec. „Und den Triathlon macht aus, dass es eine Verbindung aus den drei Grundsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen ist.“ Dadurch sei das Training äußerst vielfältig, abwechslungsreich und umfangreich, betont sie. Neben Taktik sei auch die richtige Technik in allen drei Einzelsportarten ein entscheidender Faktor. „Den Reiz des Triathlons macht

aus, das persönliche Optimum in allen Teildisziplinen herauszuholen, um es zu einem großen Ganzen zusammenzufügen. Dafür ist nicht nur die körperliche Komponente entscheidend, sondern auch die mentale Verfassung“, sagt Slavinec. Die Sportart könne sowohl im Sommer als auch im Winter ausgeübt werden. „Der Sommertriathlon, eben diese Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen, ist wohl eine der komplexesten Sportarten, die es gibt.“ Das Pendant im Winter vereine Laufen, Mountainbiken und Langlaufen, sagt sie. „Diese Sportart, die vorwiegend von skandinavischen Athletinnen und Athleten beherrscht wird, stellt aber ebenso höchste Anforderungen an Mensch, Material und Technik.“

Romana Slavinec kam im März 2016 zur Polizei. „Nach der Schule habe ich mich für das Studium in Graz entschieden.“ Um weiterhin ihre sport-

lichen Ziele verfolgen zu können und die Möglichkeit zu haben, Sport und Beruf zu vereinen, habe sie sich für die Ausbildung bei der Polizei entschieden, sagt sie. Slavinec ist der Polizeiinspektion Lainzer Straße in Wien-Hietzing dienstzugehört und gehört wie Paul Ruttman dem Spitzensportkader des Innenministeriums an. „Seitdem habe ich die Möglichkeit, meinen Fokus voll und ganz auf den Sport zu legen und meine Saisonziele und Trainingsmaßnahmen entsprechend zu gestalten. Ich bin dem Innenministerium und meinen Kolleginnen und Kollegen in der Polizeiinspektion sehr dankbar für diese Möglichkeit.“

Sportliche Erfolge. 2010 wurde Slavinec in Norwegen U23-Vize-Weltmeisterin im Wintertriathlon. Zwei Jahre später wurde sie U23-Weltmeisterin und U23-Europameisterin in dieser Disziplin, 2013 Duathlon-Staatsmeisterin. 2016 wurde sie Staatsmeis-

terin auf der Triathlon-Sprintdistanz und 2017 Vize-Europameisterin im Wintertriathlon. 2018 wurde sie zum vierten Mal Vize-Staatsmeisterin auf der Duathlon-Kurzstrecke. 2019 wurde Slavinec zum dritten Mal Dritte bei der ITU-Weltmeisterschaft im Wintertriathlon. Und 2020 erreichte sie zum zweiten Mal den zweiten Platz bei den Europameisterschaften im Wintertriathlon.

Spitzensportförderung hat im BMI eine lange Tradition und ist als duales Förderungssystem aufgebaut“, sagt Dr. Günther Marek, Leiter der Gruppe I/C (Öffentlichkeitsarbeit, Gesundheit, Psychologie, Sport) im BMI. Die sportliche und berufliche Karriere könne aufeinander abgestimmt werden. Derzeit werden 60 Athletinnen und Athleten von Reinfried Herbst, Spitzensportkoordinator im BMI, betreut, mit Unterstützung der Abteilung für Sportangelegenheiten im BMI. *Reinhard Leprich*

INTERVIEW

Triathletin Romana Slavinec

Was macht einen besonderen Wettkampf aus?

Ich bin dann mit einem Wettkampf zufrieden, wenn ich am Wettkampftag mein absolutes Leistungsmaximum abrufen habe können – ganz unabhängig vom Ergebnis. Es kann auch vorkommen, dass ein zweiter, fünfter oder achter Platz mehr Wert hat, als ein Sieg.

Wie hoch steigt dein Puls vor einem Start?

Über die Jahre eignet man sich eine gewisse Vor-Wettkampfroutine an. Abläufe sind automatisiert und können in stressigen oder unerwarteten Situationen auch den nötigen Halt geben. Eine gewisse Anspannung vor dem Rennen ist gut und wichtig, um in das Racefeeling zu kommen. Man darf Anspannung aber nicht mit Angst vergleichen. Dementsprechend versuche ich, vor wichtigen Rennen eher ruhiger zu werden, um mich auf das zu fokussieren, was mich nach dem Startschuss erwartet.

Wie sieht dein Arbeitstag aus?

Bin ich im Dienst, heißt das, dass ich erst in zwei Stunden, nach Dienst-



Romana Slavinec wechselte vom Skirennsport zum Triathlon.

ende, meine Uniform mit dem Laufdress tauschen kann. Denn nach Dienstschluss gehe ich gerne eine kleine Runde laufen, um die Beine für den nächsten Trainingstag wieder locker zu bekommen. An einem normalen Trainingstag ist der Großteil des Trainings um 17 Uhr idealerweise schon erledigt – als Frühaufsteher beginnt mein Trainingstag meist schon in den frühen Morgenstunden. Abends steht noch Dehnen am Programm, eine Massage, oder ich nehme mir Zeit für Familie, Freunde oder ein gemütliches Abendessen.

Wem vertraust du?

Vertrauen allgemein und speziell im Sport ist ein schwieriges Thema. Im Sport zählt für mich das Vertrauen in mich selbst und die eigene Leis-

tungsfähigkeit. Gedanken an Gegner zu verschwenden, vergeudet Energie und kann die eigene Leistungsbereitschaft hemmen. An der Startlinie zählt daher für mich nur eines: Vertraue niemanden außer dir selbst.

Was ist deine Motivation, abgesehen vom Sport?

Ich verfolge meine sportlichen und privaten Ziele nach dem Motto ‚Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen‘ und ‚Verlierer finden Ausreden – Gewinner Lösungen‘. Ich bin ein optimistischer Mensch und der Meinung, dass man im Leben alles erreichen kann, wenn man den Willen dazu aufbringt und seine Ziele nie aus den Augen verliert.

Was haben Sport und Stolz gemeinsam?

Stolz bin ich auf meine persönliche Veränderung und Entwicklung, die ich in meinem Leben bisher genommen habe. Sport ist eine gute Lebensschule. Sport zeigt dir, dass man nichts geschenkt bekommt und für seine Ziele hart arbeiten muss. Die Erfahrungen, die ich im Sport machen darf – positive wie negative – möchte ich nicht missen.

Interview: Reinhard Leprich

FOTO: PRIVAT