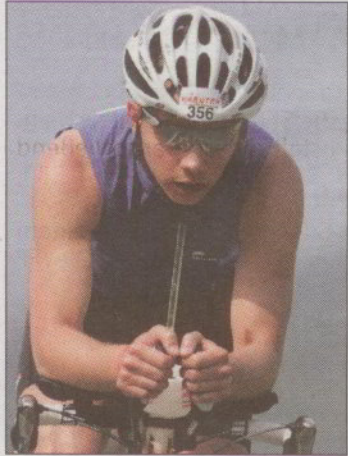


Der "stille" Ironman-Finisher von Nebenan!



Groß aufzeigen konnte am 13. Juli 2008 der St. Veiter Karl-Heinz Tirof beim "Ironman Austria-Kärnten 2008". Er beendete seinen ersten großen Ironman (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen) mit einer phantastischen Zeit von 11h 37min 12sek.. Nach gesundheitlichen Rückschlägen und einem



Kreuzbandriss im rechten Knie (welcher nicht operiert wurde) im Jahre 2004 hat er seine Fußballschuhe an den "Nagel" hängen müssen und es folgte eine sportliche Pause von 3 Jahren. Nach diesen Jahren der sportlichen Abstinenz wollte der junge Mann unbedingt wieder Sport betreiben und es faszinierte ihm der "Ironman-Austria-Kärnten 2006" und es war sein Wunsch einmal selbst dabei zu sein. Er begann im Frühjahr 2007 mit dem Laufen und trainierte für den 1/2 Marathon 2007 "Kärnten läuft", welchen er im August 2007 erfolgreich absolvierte. Auf Grund dessen begann er im Oktober 2007 mit dem Training für den Ironman 2008. Es folgte eine mentale und kör-



perliche Veränderung, im Leben des jungen Sportlers, sowie eine Umstellung der gesamten Ernährung und Lebensgewohnheiten. "Die wöchentlichen Trainingseinheiten (mind. 20 Wochenstunden) waren keine große Belastung, weil ich Spaß dabei hatte und nie eintönig trainierte" so Karl-Heinz Tirof. Diese Leistung konnte nur durch die Unterstützung von Freundin Petra und der ganzen Familie erfolgen. Vor allem die harten Lauftrainingseinheiten im Winter bei Minusgraden konnten durch die Unterstützung von Bruder Manfred erfolgreich abgewickelt werden. Weiters zu erwähnen wäre das Training und die Betreuung, sowie medizinische Vorbereitung durch das "Triangle Institute Klagenfurt" (Inh. Mag. H. Wolf, Personaltrainer Mag. P. Dobernik und Betreuung M. Kapler). Auch bei Ausübung eines 40 Stunden Jobs hat er gesehen, dass er trotz der beruflichen Belastung, sportlich mithalten kann. Es war eine Gratwanderung zwischen Sport und Arbeit. "Familie



und Beruf standen natürlich immer im Vordergrund, denn ohne solche guten Voraussetzungen und der Unterstützung ist es nicht möglich ein solch großes Projekt und sportliches Ziel zu verfolgen" so Karl-Heinz Tirof. Im Mai



2008 absolvierte er den Ironman 70.3 in St. Pölten (1/2 Ironman) mit einer Zeit von 5h 45min 18sek., danach folgte der Ironman-Austria-Kärnten 2008. "Es war bis zum Schluss mehr als spannend. Dass es dann tatsächlich so gut geklappt hat, ist schon ein Wahnsinn", freut sich Karl-Heinz Tirof, dessen nächsten Ziele die Ironman Veranstaltungen in St. Pölten und in Klagenfurt im Jahre 2009, mit einer Zeitverbesserung, sind. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Familie, Beruf und Sport wichtige Komponenten im Leben des stolzen "Wirtschaftlers" vom Elektroriesen Saturn sind. Die Redaktion wünscht weiterhin viel Erfolg und vor allem verletzungsfreie Jahre. H.W.



vlnr: LAbg. Bgm. Klaus Köchl, BI Günther Radlacher (FF-Zweikirchen), BI Thomas Eicher (FF-St. Salvator) Jugendbetreuer FF St. Salvator, Vzbgm. Herbert Gurmann, HBI Michael Bergner (FF-Grades)

LAbg. Klaus Köchl besucht die Feuerwehrjugend am Bezirksjugendlager

Vom 1. bis 3. August fand in der Gemeinde Metnitz das erste Zeltlager der Feuerwehrjugend des Bezirkes St. Veit/Glan statt. Daran nahmen ca. 60 Jugendliche und ca. 20 Betreuer von 6 Feuerwehren aus dem Bezirk teil. Am Samstag Vormittag konnte als Besucher und interessierter Beobachter Herr Landtagsabgeordneter Bgm. Klaus Köchl, in der Vertretung des Feuerwehrreferenten LHStv. Ing. Reinhard Rohr, sowie der Metnitzer Vzbgm. Herbert Gurmann begrüßt werden. Besonders erfreut über den Besuch von LAbg. Bgm. Köchl war natürlich "seine" Feuerwehrjugend aus Zweikirchen, die ihm natürlich gleich für eine kurze Führung durch das Lagergelände in Beschlag nahm. Als kleines Geschenk überreichte LAbg. Köchl dem Lagerleiter BI Thomas Eicher ein paar süße Präsente für die Kinder.