

Dipl.-Ing. Dr. techn.
Werner Leitner

Jahrgng 1986
Kompetenzzentrum „Virtuelles
Fahrzeug“ (VIF)
Lektor am PSM- INSTITUT



Wissenschaft und Spitzensport: Ein Widerspruch?

Werner Leitner, einer der erfolgreichsten Triathleten Österreichs, ist nicht nur im Sport Spitze. Der bestplatzierte Österreicher bei der Ironman Weltmeisterschaft in Hawaii 2006 brachte es „nebenbei“ zum Dipl.-Ing. Dr.techn. und ist auch derzeit am Kompetenzzentrum Virtuelles Fahrzeug (VIF) an Forschungsprojekten beteiligt. WING Business gehörte nicht nur zu den Gratulanten, sondern bekam vom aktiven WING Mitglied Leitner auch die Gelegenheit mit ihm über die Kombination aus Spitzensport und Wissenschaft zu sprechen.

Sehr geehrter Hr. Dr. Leitner, wie geht es ihnen 3 Monate nach dem tollen Erfolg in Hawaii körperlich, bzw. wie lange spüren sie die Strapazen eines Wettkampfes hinterher? (Anm.: Beim Ironman sind 3,8 km im Schwimmen, 180 km im Radfahren sowie die Marathondistanz von 42,195 km am Stück zu bewältigen.)

Es ist jedenfalls so, dass man nach solch einem Wettbewerb nicht nur körperlich sondern auch geistig müde ist und man beide Bereiche regenerieren muss. Wie lange diese Wiederherstellungsphase dauert hängt von vielen Dingen ab, wie z.B. dem Trainingsalter (Anm.: Trainingsjahre), Trainingsumfang aber auch dem gesundheitlichen Befinden. Das heißt, je besser der körperliche Zustand vor dem Rennen war, desto schneller wird man auch danach wieder fit sein. Ich hatte heuer das Glück aufgrund außerordentlich guter Unterstützung vom VIF mich 5 Wochen vor Ort in Hawaii auf den Wettkampf vorbereiten zu können. Das vermindert den Stress, sich

in wenigen Tagen zu akklimatisieren, den Wettkampf zu bestreiten um gleich danach wieder heim zu fliegen. Damit regeneriert sich der Körper auch nach dem Wettkampf schneller. Trotzdem ist in den ersten Tagen nach dem Bewerb nicht viel mit mir anzufangen. Das legt sich aber bald. Nach 2 Wochen beginne ich in aller Regel schon mit leichtem Training, wobei der Körper insgesamt sicher 4-5 Wochen benötigt, um wieder voll einsatzfähig zu sein.

Welche Zeit nimmt die Regeneration des Geistes in Anspruch, oder anders gefragt, wie lange dauert es bis sie ihre wissenschaftliche Tätigkeit wieder aufnehmen können?

Das ist eine schwierige Frage. Grundsätzlich kann ich dazu sagen das ich nach manchen Wettkämpfen in den Jahren als ich noch an der IBL (Anm.: Institut für Industriebetriebslehre und Innovation an der TU Graz) tätig war Situationen hatte, wo ich am Tag nach dem Wettkampf in Klagenfurt wieder

im Hörsaal gestanden bin um ein Seminar zu halten und am Nachmittag wieder nach Klagenfurt zur Siegerehrung gefahren bin. Anders gesagt, möglich ist sehr vieles! Es ist aber auch anzumerken, dass man nie so konzentriert und reaktionsfähig ist wie vor dem Bewerb.

Welche Gemeinsamkeiten können sie dem (Ausdauer-) Spitzensport bzw. der Wissenschaft abgewinnen?

In allen Bereichen des Lebens muss man sich, wenn man Erfolg haben will, Ziele setzen und nach Wegen suchen, um diese Ziele zu erreichen. Das ist in beruflicher wie auch in sportlicher Hinsicht gleich. In den Wirtschaftswissenschaften gibt es systematische Tools welche man einsetzen kann, um seine Visionen und Ziele durch die Ableitung entsprechender Maßnahmen umzusetzen. Das ist auch im Sport sehr gut anwendbar, aber eben nicht nur in Wissenschaft und Sport sondern auch in anderen Lebensbereichen.