

UNSERE MISS MARATHON

JULIA MAYER (31) kam erst vor 6 Jahren zum Laufsport und gewinnt seitdem praktisch alles. Sie ist 20-fache heimische Meisterin und hält 4 Ö-Rekorde. Eine Geschichte wie im Märchen. Wie erklärt sie sich das?



MENSCHEN
EDDA GRAF

In der Model- & Missen-Welt gilt 90-60-90 als die ultimative Glückseligkeit. Für „Missy Julia“, wie sich Julia Mayer auf Instagram bei ihren 32.000 Followern nennt (darunter sogar Rennfahrer Ferdinand Habsburg), lautet das magische Maß 2:26:43.

2 Stunden, 26 Minuten, 43 Sekunden. Ihr neuer österreichischer Rekord im Marathon und gleichzeitig auch das Olympia-Limit für Paris diesen Sommer. Die Zeit hat sie sich sogar unter die Achsel tätowieren lassen. Sehen kann man sie dort nur unter sehr knappen Dressen.

Ihr Laufsteg ist maximal die Laufbahn. Rote Fingernägel, athletische Modelfigur und meist strahlendes Lachen. Wenn sie läuft (was bei ihr eher aussieht als würde sie fliegen), schwingt der lange blonde Pferdeschwanz fröhlich mit.

Nicht nur optisch ist unsere neue „Miss Marathon“ eine außergewöhnliche Erscheinung – es ist auch ihre ganze Geschichte. Denn die 31-jährige Niederösterreicherin läuft erst

seit sechs Jahren und gewinnt seitdem praktisch alles. Sie ist bereits 20-fache österreichische Meisterin und hält vier nationale Rekorde: über 5000 m, 10.000 m, Halbmarathon und Marathon. Wahrscheinlich ist sogar ihr Spätstart mit erst 24 Jahren ein Rekord.

ALS FUSSBALLERIN EINZIGES MÄDCHEN IM MÄNNERTEAM

Eigentlich begann die Tochter einer Krankenpflegerin und eines Mechanikers als Fußballerin. Sie war einziges Mädchen einer Männermannschaft in ihrer Heimatgemeinde Bad Fischau. Mit 14 wechselt sie in ein Damenteam zum SG Gloggnitz. Als sie zehn Jahre später am Sprung ins Nationalteam ist, hört sie auf. „Mir ist alles zu viel geworden, der ganze Stress, den ich damals hatte“, bilanziert sie – sie, der sonst keine Anstrengung zu groß ist: „Ich habe ja nicht nur selbst gekickt, sondern war auch noch Jugendtrainerin bei der Admira und hatte meinen Beruf als Lehrerin.“

Der Lehrermangel in Wien verschafft ihr damals direkt von der Uni einen Sprung ins kalte Wasser – in die Sportmittelschule Favoriten. Wieder als einzige Frau unter lauter Halbwüchsigen aus aller Herren Länder. Ihre Fächer: Sport und Deutsch. Sie wirkt ehrlich begeistert, wenn sie feststellt: „Die verschiedenen Persönlichkeiten, die unterschiedliche Herkunft, die Niveaus – es war spannend.“



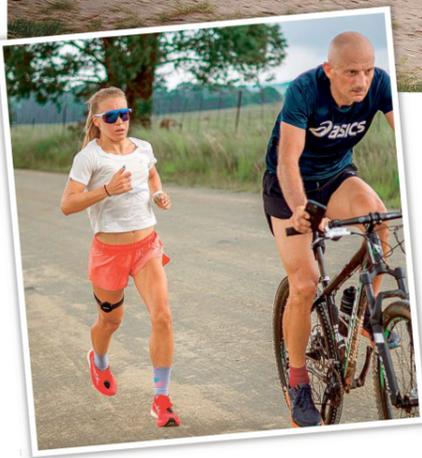
21. April 2024

Krone Bunt

LAUFWUNDER JULIA MAYER | 9



ICH HABE DURCH GUTE GENE EINE HOHE AEROBE SCHWELLE. MEIN OPA LÄUFT MIT 88 IMMER NOCH TÄGLICH SEINE 12 KILOMETER.



Seit 2012 ist die 31-jährige mit dem um 23 Jahre älteren Ex-Radrennfahrer Richard Schmied liiert. Er begleitet sie öfter am Rad.

Den Metierwechsel vollzieht sie 2017. Sie beginnt zu joggen, weil sie den Ausgleich braucht. Aus Jux nimmt sie am Vienna Nightrun teil und wird auf Anhieb Dritte. „Das war wie im Märchen. Es hat mich total überrascht und motiviert.“

Sie läuft und läuft und läuft. Bis zu 240 Kilometer pro Woche. Seit 2020 ist sie Profisportlerin. Heißt: karnisiert als Lehrerin und angestellt als Frau Korporal beim Heeres-Sportzentrum Südstadt und verdient

dort 1.800 Euro netto im Monat.

Zwei Trainingseinheiten täglich, dazwischen Dokumentation und Datenanalyse. Als wir sie zum Termin im Prater treffen, hat sie schon 35 Kilometer in den Beinen, dabei Falcos „Emotional“ im Ohr – und lacht.

ORANGER WUNDERSCHUH

An ihren Füßen die grellorangen Carbon-Renner von Asics, die zuletzt als Wunderschuhe in der Sportwelt für Furore und Rekorde sorgten: „Ganz ehrlich: Ich laufe sie seit 2021, aber ich merke keinen Unterschied. Sie sind gleich schnell und gleich komfortabel wie meine anderen Schuhe.“ Am linken Oberarm klebt ein Glukose-Sensor, der ständig den Blutzucker misst. Eine Pulsuhr zeigt den Herzschlag, ein Cors-Sensor die Körpertemperatur (nach ihrem Marathon-Rekord gleich beim Debüt in Wien letztes Jahr zeigte er 39,2°C!). Beim Höhenttraining, wie zuletzt in Südafrika, hat sie zusätzlich noch einen Sauerstoff-Sensor am Oberschenkel.

Trainer und „Oberbefehlshaber“ (Eigendefinition) Vincent Vermeulen (54) überwacht jeden Schritt. Er ist Jünger von Heinrich Bergmüller (71), dem Er-

Bis zu 240 km pro Woche im Prater oder in der Lobau.



Glukose-Sensor am Arm und Tattoo: „Take time to dream, it's the way to the stars.“

folgscoach des anderen Maier – Hermann Maier (51). Julia Mayers „ganz, ganz großem Idoll!“

Management und Presse gibt sie nicht aus der Hand, Anfragen beantwortet sie selbst: „Ich hab die Dinge gern unter Kontrolle.“

KEIN TV, KEIN KAFFEEHAUS: „KIPPE FAST INS AUTISTISCHE“

Alles in Julia Mayers Leben ist dem Sport untergeordnet: „Ich lebe total unspektakulär, eigentlich fast in kompletter Isolation. Zwischen den Einheiten liege ich am Sofa, rede über Face Time mit meinem Trainer, manchmal bin ich so fertig, dass ich sogar einschlafe. Kaffeehaus mit Freundinnen gib't bei mir nicht, Fernseher hab ich auch keinen. Manchmal kippe ich fast ins Autistische“, scherzt sie.

Dennoch ist das Laufwunder seit 12 Jahren mit dem früheren Radrennfahrer Richard Schmied liiert. Die beiden trennen 23 Jahre, aber die Liebe zum Sport eint. Bei langen Einheiten begleitet er sie am Rad. Sonst läuft sie allein.

Was aber ist das Geheimnis ihres Erfolgs? Was macht sie schneller als alle anderen, die sich schon viel länger mühen? Sportwissenschaftler meinen: „Ihre Athletik aus dem Fußball und ihre gute Grundlagenausdauer.“ „Meine Leidenschaft!“, sagt sie: „Und ich habe durch gute Gene eine hohe aerobe Schwelle. Mein Opa läuft mit 88 immer noch täglich seine 12 Kilometer!“

Sie isst alles, liebt Omas guten Kuchen oder fermentierten schwarzen Bio-Knoblauch („ein Tipp vom Papa. Ist gut fürs Immunsystem“). Nur 2500 kcal. braucht das 1,59 Meter große Fliegengewicht mit den 47 Kilo täglich – trotz des hohen Pensums. Der Körper gewöhnt sich.

Der heutige Marathon dient der Formüberprüfung. Das Ziel lautet Olympia. Mit einer Medaille rechnet sie am 11. August in Paris nicht. Zu groß ist die Übermacht der afrikanischen Konkurrenz. Auf ihrer linken Schulter erinnert sie der Spruch: „Nimm dir Zeit zu träumen, es ist der Weg zu den Sternen.“ ■

Heinrich Bergmüller Zentrum

Kronen Zeitung/Bunt | Seite 8 | 21. April 2024
Auflage: 1.110.673 | Reichweite: 2.190.000

Unsere Miss Marathon

Krone Zeitung

FOCUS