



© [MaxFun.cc/K. Köb](http://MaxFun.cc/K_Köb)

Wer demnächst Probleme haben sollte mit seiner Motivation, wenn eine Stunde Spinning oder 45 Min Crosstrainer auf seinem Trainingsplan stehen sollten, der lese einfach diese Zeilen hier und höre sich Wolfgang Schattauers MaxFun.cc-Interview an!

Paralympicssieger in Peking, x-facher Weltmeister, Marathon-Bestzeit 1h18Min, sympathisches Vorbild für alle, so könnte eine Kurzbeschreibung von einem der Aushängeschilder des österreichischen Behindertensports lauten. Im MaxFun.cc-Interview vor der Minoritenkirche, die gegenüber vom Innenministerium, Schattauers Arbeitsstätte, gelegen ist, gibt er aber wesentlich tiefere Einblicke in seinen Alltag, sein Training, seinen Beruf, sein Leben.

Seit seinem Fahrradunfall im Training ist Schattauer querschnittsgelähmt, andere zerbrechen daran, er holt sich seine Lebensenergie jedoch sehr bald aus körperlichem Training. Heute trainiert Wolfgang bis zu sechs Stunden täglich auf seinem nicht ganz billigen Handbike, die Wettkampfversion kostet knappe 10.000,-. Für alle Technikinteressierten; selbiges ist ausgerüstet mit drei Kettenblättern hinten (30/42/52 Zähne) und 10 Ritzeln vorne (11-34), damit sind auch Steigungen von 10 und mehr Prozent - wie etwa auf der Wettkampfstrecke in Peking - kein Problem. Sein Training ist hauptsächlich grundlagenorientiert, in diesem Bereich ist er etwa mit 90-110 Schlägen unterwegs, die Durchschnittsgeschwindigkeit liegt hier bei ca. 21, 22 km/h; zweimal die Woche geht es aber auch in die Hügellandschaft im Süden von Wien, damit auch etwas für die Kraftausdauer getan wird. Bei extrem schlechtem Wetter trainiert „Schatti“ aber auch indoor auf der Walze, und jetzt meine sehr geehrten LeserInnen, halten Sie sich an; auch hier bis zu fünf (in Ziffern 5!!!) Stunden!

Die 55 Sekunden Vorsprung bei seinem Sieg in Peking kommen also nicht von ungefähr, und da ist die Aussage „im Jahr 2010 soviel wie möglich gewinnen zu wollen“ die einzig richtige und logische Zielformulierung, genauso wie die Verteidigung seines Paralympicsiegs 2012 in London.

Ob Wolfgang 2016 noch dabei sein wird, ist keine Frage der Motivation, sondern eher eine des Alters, immerhin ist er heute bereits 50 Jahre alt. Und in diesem Alter trainiert es sich natürlich auch nicht mehr so ganz locker, wenngleich Schatti den Sport sehr liebt, was wohl jeder, der ihn auf der Insel oder in der Hauptallee (weil es jetzt andernorts lange Zeit zu eisig war) trifft, bestätigen können wird.



Seit 30 Jahren ist er beim Bundesministerium für Inneres beschäftigt - und das vollzeit - erst, als Wolfgang 2006 seinen ersten Weltmeistertitel erringen konnte, wurde er teilweise für Training und Wettkämpfe freigestellt. Wolfgang Schattauer ist ein Riesenvorbild, Familie, Arbeit, Training, Erfolge, sympathisches Wesen, und Disziplin ohne Ende. Wer demnächst Probleme haben sollte mit seiner Motivation, wenn eine Stunde Spinning oder 45 Min Crosstrainer auf seinem Trainingsplan stehen sollten, der lese einfach diese Zeilen hier und höre sich Schattis Interview an! Wir wünschen Wolfgang nicht nur für seine sportliche Zukunft nur das Beste!

Link zum [Video-Interview](#)