

Die Meiers haben eine.

ENERGIE AG  
Wir denken an morgen  
Im Unternahmerverband der ENAMO GmbH

Archiv | ePaper | Digital | AAA

Freitag, 11. Oktober 2013, 12:11 Uhr

Anmelden

Liniz: 5°C  
Ort wählen »

nachrichten.at

Suchen

STARTSEITE OBERÖSTERREICH SPORT FREIZEIT REISEN BESTE STELLEN IMMOBILIEN MOTOR TRAUER ANZEIGEN ABO &amp; SERVICE

Liniz Wels Steyr Mühlviertel Innviertel Salzkammergut Nachrufe Wetter Klimamönch Messe "Jugend &amp; Beruf"

Oberösterreich &gt; Mühlviertel

## „Beim Schwimmen musste ich mich übergeben“

FELDKIRCHEN. Um Spendengelder für die Herzkinder zu sammeln, geht Sportler Heinz-Jürgen Ressar an seine Leistungsgrenzen.



180 Kilometer legt Ressar jeden Tag auf dem Fahrrad zurück. Bild: Klaus Pressberger

ANZEIGE

**Ärzte lassen diesen Vater - Warum?**

Österreichischer Vater veröffentlicht einen bisher geheimgehaltenen Trick um schnell abzunehmen. Warum wird uns Normalbürgern... [mehr](#)

powered by plista

Heinz-Jürgen Ressar (45) absolviert in 31 Tagen ebenso viele Ironmans. Der Feldkirchner schwimmt täglich 3,8 Kilometer, fährt 180 Kilometer mit dem Rad und läuft am Ende des Tages die Marathondistanz von 42,195 Kilometer. Das alles macht der Papiermacher und Vater dreier Töchter (26, 21, 15) für den guten Zweck. Die Organisation „Herzkinder“ soll dadurch unterstützt werden. Die OÖNachrichten trafen Ressar am sechsten Tag seines Vorhabens.

### OÖN: Herr Ressar, wie geht es Ihnen?

**Ressar:** Der Ischias zwick, das habe ich überhaupt noch nie gehabt. Unter den Zehennägeln habe ich Blasen, auch diese sind schmerzhaft. Ansonsten ist alles noch in Ordnung.

### Wie ist so eine sportliche Extremlleistung überhaupt möglich?

Alles ist möglich. Ich behaupte nicht, dass ich der beste Sportler bin. Aber sobald ich mit dem Laufen oder Radfahren anfangen, kann ich einfach nicht mehr aufhören. Vielleicht ist das mein Geheimnis. Außerdem geht es ja um die Kinder, da blendet man dann viel aus.

### Wo liegt für Sie die größte Schwierigkeit?

Ich denke, konditionell werde ich keine Probleme haben. Vor der Langeweile und der Routine, 31 Tage das Gleiche zu machen, habe ich Angst. Verletzungen kann ich selber nicht beeinflussen, die könnten auch noch ein Faktor sein.

### Wie sieht momentan Ihr Tagesablauf aus?

Ich stehe um 5.45 Uhr auf und frühstücke ein wenig. Danach fahre ich zum Feldkirchner Badensee, den Neoprenanzug ziehe ich dabei schon zuhause an. Um 6.45 Uhr starte ich mit dem Schwimmen, das dauert knapp eineinhalb Stunden. Danach geht's weiter mit dem Radfahren, dafür brauche ich ungefähr sechs Stunden. Um 15.30 Uhr beginne ich dann meistens mit dem Marathon und laufe rund viereinhalb Stunden.

### Danach geht es wahrscheinlich gleich ins Bett, um Energie für den nächsten Tag zu tanken?

Leider nicht. Zuhause bin ich erst um 21 Uhr, danach muss ich noch die Flaschen für den nächsten Tag befüllen und meine Verletzungen versorgen. Meist bin ich mit allem erst um kurz vor Mitternacht fertig, viel Schlaf bleibt mir also nicht, aber es geht schon.

### Wie ernähren Sie sich in diesem Monat?

Die ersten Tage habe ich mich nur flüssig ernährt, um den Magen an die Anstrengungen zu gewöhnen. Am Mittwoch habe ich zum Frühstück das erste Mal einen Kuchen gegessen, danach habe ich mich beim Schwimmen aber gleich übergeben müssen. Pro Tag trinke ich auch ziemlich viel, meistens rund 16 Liter.

### Artikel

**Norbert König-Felleitner**

09. August 2013 - 00:04 Uhr

[Drucken](#) | [Versenden](#) | [Facebook](#) | [Twitter](#)

### Weitere Themen

#### Faszination Honig: Unterricht stellt Imkerei auf jüngere Beine

SCHLÄGL. Wenn die Königin auf Rundgang geht, lässt sie sich nicht gerne zusehen.

#### Ein Wahrzeichen ist wieder zugänglich

FREISTADT. Nach fast 100 Jahren Leerstand wird er Scheiblingturm an der mittelalterlichen Stadtmauer neu ...

#### Faustball-Senioren holten alle Medaillenfarben

FREISTADT. Gold, Silber und Bronze brachten die Faustballer der Union Compact von der ...

#### Ärger und Freude über neue Trasse

ZWETTL/RODL, SONNBERG. In Zwettl gibt es dieser Tage nur ein Thema: die Umfahrung.

#### Thomas Geierspichler inspirierte Top-Hoteliers

SANKT STEFAN. Er ging durch die Hölle und erlebte die größten Höhenflüge, schaffte es von ganz unten nach ...

### Meistgelesene Artikel [mehr »](#)

1. Wintereinbruch: Zugverkehr in Tirol komplett lahmgelegt
2. Rennfahrerin Maria de Villota (33) tot in Hotelzimmer gefunden
3. Ungebremst gegen Absperrung gefahren - 40-Jähriger tot
4. Reichel bevorzugt oberösterreichische Übernahme-Lösung beim LASK
5. Cleveland-Entführer starb bei Sexunfall
6. Siemens VAI bekommt neuen Chef
7. 76-Jähriger tot aus Schwarzensee geborgen
8. Mann vergaß Ehefrau an Tankstelle
9. Männer mit Messern lösten in Linz Polizeieinsätze aus
10. „Mündelsichere“ Aktien stürzten ab Republik muss für Verlust geradestehen
11. Studenten vergessen auf ihre Versicherung
12. Freudiger Schock, ungewisse Rückkehr
13. „Ich hoffe, dass ich ein Vorbild für Mädchen bin“
14. Sichere Stromversorgung ist in EU nicht mehr garantiert
15. Auf ersten Schnee folgen milde Herbst-Temperaturen
16. Staatsanwalt geht gegen Bischof vor
17. Höhle im Eriakogel entdeckt
18. Heute muss der Auswärtsfluch des ÖFB-Teams endlich ein Ende haben
19. Videoüberwachung rückt immer näher
20. Zwei Kinder konnten sich aus brennendem Haus retten

**Werden Sie irgendwie medizinisch betreut?**

Ich habe ein Team von sieben Bekannten, die vorbeischauen und mich unterstützen, ansonsten schaue ich selbst auf mich. Ich habe keine Pulsuhr oder ähnliche Hilfsmittel, ich mache alles nach Gefühl. Die wichtigste Betreuerin ist meine Freundin Marlene. Sie ist Diätologin, hat einen Ernährungsplan zusammengestellt und opfert ihren ganzen Monat, um mir zu helfen.

**Vor drei Jahren haben Sie Aufmerksamkeit erlangt, als Sie 56 Marathons in 56 Tagen gelaufen sind. Wann kam Ihnen die Idee mit den Ironmen?**

Ein Freund hat vergangenes Jahr ein Benefizspiel für die Herzkinder veranstaltet. Das ist eine tolle Organisation, und ich wollte helfen. Es geht nicht um mich, mir sind die Kinder wichtig. Es waren nur 20 Tage geplant, dann habe ich erfahren dass es in Italien einen Bewerb mit 30 gibt, also musste ich noch einen draufsetzen.

**Halten Sie bis zum Schluss durch?**

Auf alle Fälle. Ich werde sicher am Schluss 15 oder 16 Stunden pro Tag unterwegs sein, das ist egal. Wichtig ist, dass den Kindern geholfen wird. Am 31. August steigt beim Jetlake am Feldkirchner Badensee eine große Abschlussfeier, wo viele Herzkinder kommen. Darauf freue ich mich am meisten.

**Herzkinder Österreich**

Die Organisation kümmert sich um Kinder, die an Herzkrankheiten leiden. Eine weitere Einrichtung ist das Teddyhaus in Linz. Deren Zweck ist es, Unterkünfte für Angehörige von Kindern mit Herzerkrankungen zur Verfügung zu stellen.

Für Firmen ist es möglich, einen Ironman-Tag um 2500 Euro zu erwerben.

Privatpersonen können sowohl für die Herzkinder als auch für das Kumplgut spenden.

Volksbank Almtal

Kontonummer: 400 5005 000

Bankleitzahl: 45330

Mehr Informationen über das Projekt gibt es unter [www.thecalling31.at](http://www.thecalling31.at)


[Versenden](#)
[Facebook](#)
[Twitter](#)

« zurück zu Mühlviertel

**iPad für 19€ verkauft!**

QuiBids versteigert iPads für verrückte Preise wie 19€. Wir haben es getestet..

[Mehr Informationen »](#)

**Urlaub im Bauernherbst**

3 ÜF inkl. 3 Gänge Bauernherbst Menü + Hüttenjause & Bergbahnfahrt ab 109 €.

[Mehr Informationen »](#)

**Ärzte hassen diese Mutter**

Promi-Doktor veröffentlicht eine neue Wunder-Diättablette für Mann und Frau: Jetzt für nur 39€!

[Mehr Informationen »](#)

**Die Schildkröte stirbt!**

Die Meeresschildkröte stirbt aus. Deine 7€/Monat helfen dabei, sie zu schützen. Werde Pate!

[Mehr Informationen »](#)

Ligatus

**9 Kommentare**

von chilipeppers (1955) · 09.08.2013 20:05 Uhr

**ergebnis ist ok ! art & weise aber hirnrissig..**

[Antwort schreiben](#) [Melden](#) [+](#) (3)

von Linz2013 (49) · 09.08.2013 18:12 Uhr

**Beeindruckend**

Der gute Zweck und die sportliche Leistung sind beeindruckend. Herr Ressar ist der Beweis, dass man mehr schaffen kann, als man denkt. Viel Erfolg!

[Antwort schreiben](#) [Melden](#) [+](#) (0)

von pepone (12251) · 09.08.2013 14:08 Uhr

**ich stelle mir die frage**

ob er nicht selber seine gesundheit auf's spiel setzt um die gesundheit andere zu bessern ? hmmm....

ich mache es wie reibungslos schreibt ... regelmässig per abbucher spenden.jedes monat ... auch das geht ohne extreme 😊

wobei ich die leistung des sportler nicht schmälern möchte !

[Antwort schreiben](#) [Melden](#) [+](#) (4)

[Alle Kommentare lesen »](#)



Neuen Kommentar schreiben

Betreff / Kommentartitel

Kommentartext:

Sie dürfen noch 1000 Zeichen als Text schreiben

Bitte beachten Sie die [Forumsregeln](#)

<b>Für registrierte Nutzer</b>	<b>Für nicht registrierte Nutzer</b>
<p>Bitte melden Sie sich an, um einen Kommentar abzuschicken.</p> <p>Benutzername: <input style="width: 100%;" type="text"/></p> <p>Passwort: <input style="width: 100%;" type="password"/></p> <p style="text-align: center;">Anmelden und abschicken  <a href="#">Passwort vergessen »</a></p>	

Weitere Meldungen

Oberösterreich



Mopedlenker (15) stürzte vor herannahendem Zug auf Gleise

76-Jähriger tot aus Schwarzensee geborgen

Ungebremst gegen Absperrung gefahren - 40-Jähriger tot

Figueroa-Prozess endete mit Freispruch

Von Sattler bis Denkmalreiniger: Die exotischsten Jobs der „Jugend & Beruf“

Wirtschaft



Post- und Telekombeamte wechseln ins Finanzministerium

Siemens VAI bekommt neuen Chef

Griechen sollen Anfang November wieder streiken

Studenten vergessen auf ihre Versicherung

Sichere Stromversorgung ist in EU nicht mehr garantiert

Sport



Mayr-Achleitner im Linz-Viertelfinale

Vettel Schnellster im Suzuka-Training

Rennfahrerin Maria de Villota (33) tot in Hotelzimmer gefunden

Ist das Interesse Nürnbergs an Köller wirklich echt?

Ried-Spieler Zujj traf beim Sieg des U21-Teams

Politik



Vorzugsstimmen für die Imagepflege

Die Haidermacher: Aufstieg und Abstieg einer bösen Begabung

Warten auf Rückkehr und Rückzug

„In Libyen herrscht die Anarchie“

Erstmals sondieren Schwarz und Grün Koalitionsoptionen in Deutschland

Kultur



Jamie Foxx will Martin Luther King spielen

Paul McCartney gab Konzert auf Times Square

9900 Dollar für "Breaking Bad"-Unterhose

Nobelpreis für Munro: Die „schreibende Hausfrau“ vom Lande

Seiner Empörung entsprang dieses Mal ein Todesengel

Chronik



Deutschkenntnisse gefordert: Diskriminierung bei Jobsuche

87-Jährige in Amstetten beraubt - Zwei Verdächtige in Haft

Aus Baden verschwundener Bub bei Vater auf Kanalinsel

Winterereinbruch: Zugverkehr in Tirol komplett lahmgelegt

Was planen Diebe mit 48 Kilogramm Sprengstoff?

ABO

- Mein Abo
- OÖN-Shop
- OÖNcard
- Tickets
- Abo-Angebote
- Leser werben Leser

ANZEIGEN

- Online-Werbung
- Anzeigenpreise
- Inserieren
- Beste Stellen
- Immobilien
- Reise
- Trauer
- Glückwünsche
- Marktplatz
- Motormarkt
- Gastrojobs
- Alpenord

OÖNACHRICHTEN

- Kontakt
- Impressum
- Die Geschichte der OÖN
- Jobs
- AGB
- Datenschutz
- Druckzentrum Pasching

COMMUNITY

- Forumsregeln
- Forum
- Leserbriefe

DIGITAL

- Digital-Abo
- ePaper
- Mobil
- App
- Newsletter
- Archiv
- Web-TV
- Facebook

LIVETICKER

- Fußball-Bundesliga
- Erste Bank Fußball-Liga
- Formel 1
- Aktuelle Meldungen

SPECIALS

- Horoskop
- TV-Programm
- Was ist los?
- Blogs
- Sudoku
- Gewinnspiele
- Wetter

PARTNER

- Partnersuche
- Spiele & Promotions
- BabyWeb
- Guides

Suchen