

# „Man muss verrückt sein“

## Triathlon | Die beiden Hofer Sebastian Koschel und Stefan Richter fiebern den Ironman-Wettbewerb entgegen.

Ironman: Das bedeutet 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen am Stück und ohne Pausen. Diese Distanzen müssen am kommenden Sonntag, 5. Juli bei der „Ironman“-Europameisterschaft in Frankfurt absolviert werden. Mit dabei sind auch die beiden Hofer Triathleten Sebastian Koschel und Stefan Richter vom Gealan Tri Team IFL Hof. Während Stefan Richter bei bereits drei absolvierten Ironmans, unter anderem bei der Weltmeis-

terschaft auf Hawaii, Erfahrungen sammeln durfte, wagt sich Sebastian Koschel erstmals an die längste und härteste Distanz im Triathlonsport.

So unterschiedlich die Voraussetzungen sind, so unterschiedlich auch die Erwartungen an diesen Wettkampf. Sebastian Koschel möchte bei seinem ersten Ironman wertvolle Erfahrungen sammeln und „Spaß“ haben, das ganz besondere Flair einer solchen Veranstaltung in der Mainmetropole Frankfurt genießen und in ei-

ner für ihn angemessener Zeit finishen. Stefan hat sich nach seinem 7. Platz beim legendären Ironman auf Hawaii hohe Ziele gesteckt. Er möchte bei der Europameisterschaft auf das Treppchen in seiner Altersklasse. Sein Geheimziel lautet: „Finish unter neun Stunden“.

Seit November 2008 trainieren sie oft gemeinsam gezielt auf diesen Saisonhöhepunkt in ihrem Wettkampfkalender hin und haben seitdem über 5000 Radkilometer, 1600 Laufkilometer und 300 Schwimmkilometer im Training abgespult. Hinzu kommen zahlreiche Stunden im Fitnessraum und auf Langlaufskiern im Winter. Koschel dazu: „Ich hätte nie gedacht, dass mich die Begeisterung, die mir Stefan im Sportleistungskurs vor sechs Jahren mitgegeben hat, so weit führen kann. Man muss schon verrückt sein.“

Ein wichtiger Part in der gemeinsamen Vorbereitung war das gemeinsame Trainingslager mit dem Team der 2. Bundesliga der IFL Hof im italienischen Cesenatico. Hier konnten beide im Rahmen der Mannschaft, abgeschottet von der Alltagsarbeit, konzentriert trainieren und den Teamgedanken im Triathlonsport festigen. Privat standen zusätzlich noch Trainingslager auf Mallorca, in Kroatien oder in den Vereinigten Arabischen Emiraten auf dem Programm.

In der nun anstehenden Vorwettkampfwoche stehen lediglich regenerative und ruhige Trainingseinheiten und einige Teller Nudeln auf dem Plan, um für den Wettkampf genügend Energie zu besitzen.

■ [www.RichterStefan.de](http://www.RichterStefan.de)  
[www.Sebastian-Koschel.de](http://www.Sebastian-Koschel.de)



Die Geste des Siegers: Stefan Richter hat sie schon oft genug zeigen dürfen.