

# Meer, Wind und Krämpfen getrotzt

**30. Ironman Hawaii** | Stefan Richter meistert alle Klippen beim weltweit härtesten Rennen der „Eisenmänner“ und ist auch mit seiner Platzierung bei seinem ersten Einsatz auf der Pazifik-Insel zufrieden.

Mit unvergesslichen Eindrücken ist Stefan Richter, der Spitzentriathlet des Gealan Teams der IfL Hof, von seinem „hawaiianischen Abenteuer“ nach Deutschland heimgekehrt. Beim 30. Ironman gab der gebürtige Rehauer als „Rookie von Hawaii“ sein Wettkampfbüt beim weltweit härtesten Rennen der „Eisenmänner“.

„Das Gefühl war unbeschreiblich. Noch nie hatte ich einen solch schweren Schwimmstart wie hier in Kona erlebt. Mehr als zehn Minuten muss man vor dem Startschuss im Wasser auf der Stelle schwimmen, um seine gute Ausgangsposition kämpfen, Dränger zurückhalten, gegen die Strömung arbeiten und sich trotzdem auf das Rennen konzentrieren. Als der Startschuss fiel, war das wie eine Erlösung. Nach 57 Minuten bin ich als Dritter meiner Altersklasse aus dem Wasser gestiegen.

Der Radpart war dieses Jahr der anstrengendste Teil. Die Sonne brannte unerbärmlich auf den Rücken der Athleten. Der Rückweg durch die Lavawüste bis nach Kona gestaltete sich besonders anspruchsvoll.

Schon auf dem Weg hinein

in die Lavawüste war das Fahrrad kaum auf der Straße zu halten. Die berühmten Mumukuwinde kamen nun von der Seite und drückten mit voller Kraft auf die Hochprofilfelgen und die großflächigen Carbonrohre. Nicht selten wurde man auf den Seitenstreifen geweht oder musste die aerodynamische Liegeposition verlassen um den Lenker fest in Griff zu haben.

Nach 5:13 Stunden war die Tortur überstanden und ich konnte als Siebter meiner Altersklasse auf die abschließende Laufstrecke gehen. Kaum vom Fahrrad abgestiegen, hatte ich jedoch starke Krämpfe in den Oberschenkeln. Ab Kilometer 20 hatten sich meine Beschwerden etwas gebessert und nach einer Laufzeit von 3:35 Stunden bog ich freudestrahlend auf den Alii Drive in Richtung Ziel ein und genoss das Bad in der Menge.

Mit 9:51,09 Std. sowie dem siebenten Platz meiner Altersklasse und Rang 231 im Gesamtklassement bin ich schon zufrieden, auch wenn ich mein Traumziel, einen Platz auf dem Treppchen nicht erreichen konnte.“



Nach fast zehn Stunden kräftezehrenden Wettkampfs endlich im Ziel: Stefan Richter aus Rehau.