

# ***Frankenpost***

## **Richters größtes Abenteuer**

Erschienen im Ressort Sport am 11.09.2008 00:00

Ironman | Der 25-jährige Hofer Spitzentriathlet will als Rookie von Hawaii beim spektakulärsten Rennen der Welt gut abschneiden. Mörderische Bedingungen.

## **Richters größtes Abenteuer**



Stefan Richter (IfL Gealan Triathlon Hof) ist seit kurzem Teamfahrer der Radmarke Ghost, die den 25-Jährigen auch bei seinem ersten Wettkampf auf Hawaii mit dem besten Material versorgen wird.  
Bild:

Stefan Richter, das Aushängeschild des Gealan Tri Teams der IfL Hof, steckt in den letzten Vorbereitungen für sein bisher größtes sportliches Abenteuer, die Ironman Weltmeisterschaften am 11. Oktober auf Hawaii.

Der Ironman Hawaii ist der älteste und auch gleichzeitig der bekannteste und spektakulärste Ironman und wird seit 1978 jährlich auf der Inselgruppe Hawaii im Pazifischen Ozean ausgetragen (seit 1981 auf Big Island, davor auf Oahu). Er ist das höchste Ziel der meisten Triathleten. Für diesen Wettkampf muss man sich seit 1988 bei einem der weltweit stattfindenden und als Ironman lizenzierten Wettbewerbe durch eine schnelle Gesamtzeit in seiner Altersklasse qualifizieren.

### *Im Urlaub neue Kraft getankt*

Stefan Richter gelang dies in Nizza und seit diesem Wettkampf freut er sich schon auf das Mekka aller Triathleten. Nach einer langen und harten Wettkampfsaison mit sechs Rennen in sieben Wochen war für den Zweitplatzierten des Gealan-Triathlons am Hofer Untreusee Anfang August erst mal eine dreiwöchige Pause angesagt. Ich war völlig ausgebrannt und musste erst wieder Kräfte sammeln. Da kam ein schöner langer Urlaub gerade recht, berichtet Stefan.

### *Schwer: Sport und Studium*

Inzwischen steckt er seit zwei Wochen schon wieder mittendrin in den Vorbereitungen auf den Saisonhöhepunkt. Leider kann der Bundeswehrangehörige nicht alle Zeit für das Training verwenden, denn in diesen Tagen beginnen die letzten Prüfungen für den Abschluss seines Studiums, und da heißt es, nochmal büffeln.

Eine perfekte Vorbereitung ist aber fast schon lebensnotwendig, schließlich gilt der Ironman Hawaii als einer der schwierigsten Ausdauerwettkämpfe der Welt. Neben der extremen Länge der Wettkampfstrecke kommen auf Hawaii die erschwerenden Wettkampfbedingungen hinzu, denen die Athleten während des Rennens ausgesetzt sind.

Neben der Hitze von zum Teil über 40 Grad Celsius können die aufkommenden Mumuku-Winde vor allem auf der 180,2 km langen Radstrecke das Rennen durch extremen Seitenwind stark beeinflussen. Das Windschattenfahren ist, wie bei allen Ironmanrennen strikt untersagt.

Aber auch das Schwimmen (ohne Neoprenanzug) im gut 26 Grad warmen Meerwasser sowie der abschließende Marathonlauf durch die mörderisch aufgeheizte Lavawüste verlangen den Athleten das Letzte ab.

Einen ersten kleinen Vorgeschmack erhielt der 25-jährige schon beim 26. Gealan-Triathlon, wo er sich bei gut und gerne 32 Grad einen packenden Schlusspurt mit dem zehn Jahre älteren Jan Sibbersen lieferte, den der Routinier gewinnen konnte und damit zum vierten Mal in Hof triumphierte.

Eine Woche später startete Stefan Richter beim Militär-Europa-Cup in Sassenberg und konnte sich als bester deutscher Bundeswehrsoldat unter mehr als 200 Athleten den deutschen Militärmeistertitel holen. In der Extrawertung zum Euro-Cup, wo neben Deutschland auch Russland, Lettland und Soldaten aus den Niederlanden teilnahmen, belegte Stefan einen tollen vierten Platz.

Das gab Richter zusätzliche Motivation für sein großes Saisonziel. Mit durchschnittlich 20 Stunden Training pro Woche bin ich exakt im Plan, um auf Hawaii in Topform an den Start zu gehen, erzählt der in München stationierte Hofer. Neben einigen Technikeinheiten absolviert er momentan Radtouren zwischen 100 und 150 Kilometer sowie Trainingsläufe zwischen 15 und 25 Kilometern. Schwimmen schlägt mit drei bis fünf Kilometer pro Trainingseinheit zu Buche. Das summiert sich in den letzten Wochen vor dem Wettkampf auf rund 2000 Rad-, 400 Lauf- und 100 Schwimm-Kilometer.

#### *Familie und Freundin dabei*

Richter wird bereits zwei Wochen vor dem Start nach Hawaii aufbrechen, um genügend Zeit für die Akklimatisierung und das Studium der Wettkampfstrecken zu haben. Als einer von sieben Teilnehmern der Heeres-Auswahl hat er genügend Trainingspartner. Und kurz vor dem Wettkampf treffen dann auch Familie und die Freundin auf Hawaii ein, um ihrem Stefan die nötige Rückendeckung zu geben.

Was rechnet sich der Hawaii-Rookie nun eigentlich aus? Ich möchte zunächst einmal ein gutes Rennen abliefern und Erfahrungen für die nächsten Jahre sammeln. An einem guten Tag ist ein Treppchenplatz in der AK 18 bis 24 durchaus möglich. Ich bin mir aber auch bewusst, dass mich bereits eine kleine Schwächephase beim abschließenden Marathon viele, viele Plätze kosten kann.

**von Winfried Rank**

Alle Rechte vorbehalten.

---