

# Von den Wüstenkamelen beäugt

**Triathlon** | Spitzenathlet Stefan Richter vom Gealan Tri Team IfL Hof zum Training in Vereinigten Arabischen Emiraten. Bei 35 Grad auf endlos langen Straßen unterwegs. Zweite Hawaii-Qualifikation ist das große Saisonziel.

von Winfried Rank

Stefan Richter, der Spitzentriathlet des Gealan Tri Teams der IfL Hof, ist immer zu haben, wenn es um neue Trainingsmethoden geht und auch darum, für Abwechslung im „eintönigen“ Trainingsalltag zu sorgen.

War er noch am 18. Januar bei Schneetreiben im Schwarzwald deutscher Meister im Wintertriathlon (AK 20-29) geworden, so kehrte er danach dem nasskalten und wolkenverhangenen Oberfranken den Rücken und machte sich zusammen mit neun anderen Kollegen, vorwiegend aus der Heeresauswahl der Bundeswehr, auf in die Sonne. Der Flug ging in die Vereinigten Arabischen Emirate (VEA), genauer in die Oasenstadt al-Ain. Hier, mitten in der Wüste, wollte sich die kleine Gruppe zwei Wochen lang intensiv auf die neue Saison vorbereiten.

al-Ain liegt rund 140 Kilometer südlich von Dubai an der Grenze zum Oman und gilt bei Triathlon-Profis schon seit geraumer Zeit als idealer Trainingsort während der Wintermonate in Europa.

„Wir hatten jeden Tag um die 35 Grad Celsius, es wehte stets ein kühlendes Lüftchen, kurzum, die Bedingungen waren optimal“, erzählt der 25-jährige Richter.

## Alles wird künstlich bewässert

al-Ain wird auch die „Gartenstadt des Arabischen Golfs“ genannt, zählt rund 500 000 Einwohner und entspricht von der Ausdehnung her nahezu der Größe von Paris. „Alles, was in der Oasenstadt auch nur ein bisschen grün ist, wird künstlich bewässert. Das ist an allen Ecken und Enden zu erkennen“, berichtet der Hofer. Die Triathlon-Gruppe trainierte täglich mehrere Stunden. Die mehrspurigen ausgebauten Ausfallstraßen wurden zum Radfahren hergenommen.

„Auf den breiten Seitenstreifen konnten wir gefahrlos trainieren. Ein neues Erlebnis, bei dem es Kilometer um Kilometer immer geradeaus mitten durch die karge Wüste ging. Und wenn wir mal abends aufs Rennrad klettern wollten, benutzten wir die Direktverbindung von al-Ain nach Dubai, die über 140 Kilometer bis zum Persischen Golf führt und auf beiden Seiten durchgehend beleuchtet ist.“

Da Radfahren auf der Straße bei den Einheimischen weitgehend unbekannt ist, erlebten die jungen Deutschen unterwegs so manche Überraschung. „Nicht selten hielten Autofahrer an und fragten, ob sie uns



Entlang der eingezäunten Straßen und in Sichtweite zu den Kamelen (im Hintergrund) durch die Wüste: Stefan Richter vom Gealan Tri-Team IfL Hof.

helfen könnten oder ob wir Wasser bräuchten. Die waren alle recht freundlich.“ Fast ständig wurde die Trainingsgruppe auch neugierig von Wüstenkamelen beäugt, die sich in kleinen Rudeln neben den Straßen tummelten.

Zum Abschluss des Radtrainings ging es dann noch auf den 1200 m hoch gelegenen Berg Jebel-Hafeet hinauf, um extra Kräfte zu tanken. Die Laufstrecken umfassten zwischen zehn und 20 Kilometer und führten ebenfalls durch die

karge Wüstenlandschaft. Zum Schwimmen durften die Triathlon-Asse einen Hotelpool benutzen. So kamen am Ende rund 1500 km auf dem Rad und etwas 120 km beim Laufen zustande.

## Viele Sehenswürdigkeiten

An Sehenswürdigkeiten gibt es einen Zoo, den Vergnügungspark „Hili Fun City“, viele Parks sowie ein Heimatkundendorf. Bekanntester Sportverein ist der al-Ain Sports and Cultu-

re Club. Der Verein ist Rekordmeister der UAE-League, der höchsten VAE-Fußballliga und wird seit Dezember 2007 vom deutschen Trainer Winfried Schäfer betreut, der 2006 bereits den Klub al-Ahli in Dubai zur VAE-Meisterschaft geführt hatte.

Stefan Richter hat das Wüstenabenteuer auf jeden Fall viel Spaß gemacht. „Das war mal was anderes als das gewohnte Frühjahrstraining auf Mallorca oder Sardinien“. Sein großes Saisonziel 2009 ist die erneute

Teilnahme am Ironman auf Hawaii, bei dem er im Vorjahr einen ausgezeichneten siebenten Platz in seiner Altersklasse belegt hatte. „Die Qualifikation dafür findet am 5. Juli in Frankfurt statt. Bis dahin möchte ich topfit sein und habe mir eine Gesamtzeit von unter neun Stunden vorgenommen“. Richter wird in der Mainmetropole gemeinsam mit seinem Vereinskameraden Sebastian Koschel am Start sein.

Darüberhinaus stehen natürlich die Einsätze mit dem Zweitligateam des Gealan Tri Teams der IfL Hof auf dem Programm, und gewissermaßen als „regionaler Saisonhöhepunkt“ der Triathlon am Untreusee (26. Juli), bei dem Richter „endlich mal gewinnen“ will, nachdem er im Vorjahr nur um ganze vier Sekunden von Jan Sibbersen geschlagen wurde.



Als einsamer Läufer quer durch die Wüste.

## Im Höhenflug

Stefan Richter hat neben seinen sportlichen Erfolgen auch einen interessanten beruflichen Werdegang zu verzeichnen. Soeben hat er in München ein dreieinhalbjähriges Studium der Luft- und Raumfahrttechnik abgeschlossen und verlegt sein Tätigkeitsfeld zum 1. April in die Nähe von Hannover, wo er in den nächsten zwei Jahren bei der Bundeswehr seine fliegerische Ausbildung zum Hubschrauberpiloten erfährt. Der 25-jährige Hofer will also nicht nur sportlich hoch hinaus.