

»Zeitmanagement ist das A und O«

VON FRANK WILD

ALTENRIET. In den Sommermonaten ging's ganz oft direkt nach der Arbeit an den Aileswasensee in Neckartailfingen. Während seine beiden Kinder im Wasser planschten, spulte Stefan Rabausch sein Schwimmtraining herunter. Anschließend aß die Familie direkt am See zu Abend. »Wenn man dann noch mit den zwei Kleinen im Fahrradanhänger vom Neckartal nach Altenriet hoch muss, dann ist das eine Bergeinheit mit besonderer Belastung«, berichtet der 41-Jährige. Rabausch frönt dem Triathlon - und ist so gut dabei, dass er sich in seiner Altersklasse für die Ironman-Weltmeisterschaft am Samstag auf Hawaii qualifiziert hat.

Das aufwändige Hobby verlangt dem ambitionierten Ausdauersportler eine perfekte Organisation ab, um Lauf-, Schwimm- und Radtraining sowie Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen. »Das Wichtigste ist, dass es Spaß macht«, berichtet Rabausch, der von seinen Freunden auch »Faan« genannt wird. »Wenn das Ganze in Zwang ausartet, ist's nichts.« Die Übungseinheiten nehmen bei dem in Eningen als Physiotherapeut sowie Osteopath und zudem als Personal Trainer im Raum Reutlingen und Stuttgart tätigen, Ex-Landesliga-Fußballer um die 20 Stunden pro Woche zusätzlich zum Beruf in Anspruch.

Vater Reinhold radelt mit

Da kommen Ehefrau Melanie, Tochter Lara (fünf Jahre) und Sohn Adrian (drei) definitiv zu kurz, könnte man meinen. Denkste! Nicht bei Familie Rabausch. Den Weg vom Zuhause in Altenriet zur Arbeit am Fuße der Achalm und zurück bestreitet er regelmäßig zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Laufenderweise sind das auf direktem Wege zwei Mal 15 km; mit dem Rad werden für gewöhnlich noch ein paar »Umwege« eingebaut, sodass etwa 50 km zusammenkommen.

An freien Tagen stehen dann noch richtig lange Radeinheiten auf dem Programm, die er zum Teil mit seinem 72-jährigen Vater Reinhold bestreitet. »Der kann noch 120 km radeln, wenn's sein muss«, berichtet Rabausch. Zudem geht der Altenrieter am Wochenende für gewöhnlich schon morgens um 6 Uhr zum Laufen und kommt schon gegen 8.30 Uhr mit frischen Brötchen vom Bäcker zum

gemeinsamen Frühstück wieder nach Hause.

»Zeitmanagement ist das A und O«, berichtet der Extremsport-Freak. Triathlonprofis haben's da deutlich einfacher. Leute wie zum Beispiel der deutsche Andreas Raelert, ein heißer Kandidat für den WM-Titel, sind Minimum 280 Tage im Jahr unterwegs bei Trainingslagern und Wettkämpfen. Auch Timo Bracht ist über 250 Tage weg. Selbst der Kirchentellinsfurter Profi Michael Göhner, ebenfalls zweifacher Familienvater und dieses Jahr nicht für Hawaii qualifiziert, kommt noch auf 90 Tage außer Haus. Das kann sich der ambitionierte Hobbysportler, für den das Trainingsmotto »Qualität vor Quantität« gilt, natürlich nicht leisten.

Neid kommt bei ihm aber keiner auf. Rabausch sieht es vielmehr als Privileg, »meinen Sport in dieser Form« auf solch hohem Niveau ausüben zu können. »Ich genieße es, morgens in der Früh mit der Stirnlampe loszulaufen und bei schönem Wetter

über Göppingen die Sonne aufgehen zu sehen.«

Mit einer Zeit von um die acht Stunden wie bei den Cracks wird's da aber beim Mann vom Hechinger Team »Insider Sport« halt auch nichts. Nachdem er bei seinem ersten Start auf Hawaii vor vier Jahren für die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen noch 10:29:02 Stunden gebraucht hatte, will er nun beim zweiten Mal das legendäre Rennen auf der größten Südseeinsel

Big Island in unter zehn Stunden beendet haben. »Das hab' ich durchaus drauf«, berichtet Rabausch zuversichtlich von seinem ambitionierten Ziel.

Mit dabei ist dieses Mal, nicht wie 2008 die Familie, sondern sein bester Freund Julian Geiger. Der ist seit dem Ende seiner Kar-

riere als Fußballspieler und Trainer ebenfalls vom Triathlon-Virus infiziert, hat sich allerdings nicht für Hawaii qualifiziert. »Peddo« geht als »Manager und Service-Team« mit, berichtet Rabausch mit einem Augenzwinkern. Gemeinsam wollen sie im Rahmen ihres Zehn-Tage-Trips auch die unbeschreibliche Atmosphäre während und rund um das legendäre Rennen ganz intensiv aufsaugen.

Allgegenwärtiger Körperkult

Dazu gehört nicht nur der allgegenwärtige Körperkult, der Unterhosenlauf im Vorfeld des Rennens, das Beobachten von Riesenschildkröten beim Schwimmen oder die Tatsache, dass man nach dem Ausstieg aus dem Pazifik von freiwilligen Helfern mit Sonnencreme aus zahllosen 120-Liter-Fässern von oben bis unten »einbalsamiert« wird, um vor der stechenden Sonne, die einen bei etwa 40 Grad Celsius im nicht vorhandenen Schatten beim Radfahren und Laufen erwartet, geschützt zu sein. »Der Mythos Hawaii ist etwas ganz besonders«, weiß der Sportler noch von seinem Debüt in Kona. Der berauschende Empfang beim Zieleinlauf am Alii Drive, wenn die Tortur über die flirrend heißen Lavafelder der Vulkaninsel beendet ist und der Moderator jeden einzelnen Triathleten mit den Worten »You are an Ironman« begrüßt, ist ebenso unvergesslich.

Bis dahin sind's aber noch fast unendliche Strapazen, die der Mann mit dem FC Bayern-Emblem auf dem Radhelm über sich ergehen lassen muss. Darüber hinweghelfen soll ihm ein kleines Bildchen der Familie auf dem Oberrohr seines Rades. Und eine Redewendung, die ihm sein Sohn Adrian von Bob, dem Baumeister mit auf den Weg gegeben hat. Der Held aus der Kinderserie pflegt in schwierigen Situationen zu fragen »Können wir das schaffen?« und bekommt die zuversichtliche Antwort »Ja, wir schaffen das!« Na denn. (GEA)

HAWAII-BLOG

Seit Montag sind Altersklassen-Triathlet Stefan Rabausch und sein Freund Julian Geiger auf Hawaii. Im Internet berichten sie regelmäßig von ihren Eindrücken und Erlebnissen aus Kailua-Kona im Rahmen der Ironman-WM – in Wort, Bild und Video.

www.rabausch-training.de

