

# Nach Eningen joggen – zum Frühstück

**Triathlon:** Der Altenrieter Stefan Rabausch nahm am Ironman auf Hawaii teil – und bleibt weiter ehrgeizig

Wer sich für den Ironman-Triathlon auf Hawaii qualifiziert, ist entweder Profisportler oder ein Amateur, der die meiste Zeit Sport treibend verbringt. Stefan Rabausch aus Altenriet ist zudem noch Familienvater – und bekommt doch alles erfolgreich unter einen Hut. Da wird auch mal morgens zur Arbeit nach Eningen gejoggt.

VON ALEXANDER THOMYS

„Start um 5.55 Uhr in Altenriet bei 4,3 Grad und Regen, Ankunft 7.10 Uhr in Eningen, immer noch Regen“, schreibt Stefan Rabausch auf seinem Facebook-Profil. Der Titel seines Beitrags: „Ein bisschen Frühsport“. Den Dauerregen kommentiert er trocken: „Nur die Harten kommen in den Garten“ – das nun folgende Frühstück und die Dusche bei seinen Eltern hat er sich wohl verdient.

Für Rabausch ist das kein ungewöhnlicher Start in den Tag. Sport ist für den Physiotherapeuten, Osteopathen und Personal-Trainer aus seinem Leben nicht wegzudenken. Gleichzeitig soll das Familienleben des verheirateten zweifachen Vaters nicht darunter leiden – da bietet sich der Dauerlauf zur Arbeit in Eningen eben an, egal bei welchem Wetter. Es sind ja auch „nur“ rund 18 Kilometer.

## Zehn Stunden und elf Minuten war Rabausch in Hawaii auf Achse

Und trainieren muss Rabausch. Denn Sport ist ein zentrales Element im Leben des 41-Jährigen, er ist leidenschaftlicher Triathlet. Auf höchstem Niveau: In diesem Jahr qualifizierte sich der gebürtige Eninger, der mit seiner Familie in Altenriet lebt, für den berühmten-berühmten Ironman auf Hawaii: 3,86 Kilometer schwimmen, rund 180 Kilometer auf dem Rad und zum Abschluss ein Marathon – 42,195 Kilometer laufen. Und das bei etwa 36 Grad. Rabausch hat dafür zehn Stunden, elf Minuten und 31 Sekunden gebraucht. Und sein Ziel, den Ironman unter zehn Stunden zu bewältigen, damit nur knapp verfehlt.

2008, als er erstmals auf Hawaii antrat, brauchte der Altenrieter noch rund zwanzig Minuten länger. „Mir ging es richtig gut“, erinnert sich Rabausch an die sportliche Höchstleistung. Viel schwieriger sei dagegen die Qualifikation gewesen: Beim Ironman in Frankfurt in diesem Jahr musste Rabausch dafür in seiner Altersgruppe unter die ersten elf kommen – bei 600 Konkurrenten. „Da war der Druck schon groß“, sagt Rabausch. Als Siebter ging der Altenrieter durchs Ziel – in nur neun Stunden und 23 Minuten.

Eine solche Zeit zu schaffen war für Rabausch auf Hawaii nicht denkbar. „Das



„Mir ging es richtig gut“, erzählte Stefan Rabausch, der den Marathonlauf beim Ironman in Hawaii noch genießen konnte – trotz der 3,8 Kilometer Schwimmen und der 180 Kilometer Radfahren, die er da schon in den Knochen hatte. Seine Erlebnisse hat er auf [www.rabausch-training.de](http://www.rabausch-training.de) festgehalten.

war bei diesen Verhältnissen nicht vorstellbar“, erzählt der 41-Jährige. Nicht nur die Temperaturen machten dem ehrgeizigen Hobbysportler zu schaffen, hinzu kamen auch die äußeren Bedingungen: Beim gemeinsamen Schwimmstart hatte Rabausch einen Schlag abbekommen, der seine Brille beschädigte. Stunden später, während des abschließenden Marathons, kämpfte er dann gegen die Gluthitze des durch die Sonne erhitzten Lavagesteins an – und gab sein Ziel, unter zehn Stunden zu laufen, dann doch auf. „Ich habe gemerkt, dass das unendlich schwer geworden wäre. Das war brutal heiß“, erinnert sich Rabausch. Statt das Tempo anzuziehen und sich zu quälen, habe er dann „den Lauf wirklich genossen und den Marathon sauber zu Ende gebracht“.

Denn die Freude am Sport ist dem zweifachen Vater wichtig. „Jede Ziellinie ist etwas Besonderes“, sagt er und ergänzt dann doch: „Erst recht auf Hawaii.“ Dabei stand am Anfang seiner Sportler-Karriere nicht die Ziellinie, sondern der Abpfiff im Vordergrund – Rabausch spielte Fußball, schaffte es beim TSV Eningen und beim TSV Ofterdingen bis in die Landesliga. Im Winter ging es in die Berge, ehe 1992 der erste Marathon folgte. 2007 startete Rabausch erstmals bei einem Langdistanz-Triathlon.

## Geschwommen wird am Neckartailfinger Aileswasensee

Seitdem trainiert Rabausch fleißig. In den intensiven Wochen vor einem Ironman-Triathlon kommt da schon einiges zusammen. „250 bis 300 Kilometer auf dem Rad und 50 bis 70 Kilometer laufen“, berichtet Rabausch. Dazu kommen zehn Kilometer schwimmen – am besten am nahegelegenen Neckartailfinger Aileswasensee. Nach der Arbeit, am liebsten in Begleitung seiner Familie. „Das ist dort total super, wir sind im Sommer knapp 50 Tage am See.“ Auf dem Weg dorthin wird nebenbei gleich ein Teil des Radfahr-Trainings absolviert – samt Fahrrad-Anhänger, wollen doch Tochter Lara (5) und Sohn Adrian (3) mitgezogen werden. Sport liegt der ganzen Familie im Blut: Ab und an radelt Stefan gemeinsam mit seinem Vater Reinhold Rabausch, der mit seinen 72 Jahren auch noch lange Strecken auf dem Zweirad problemlos bewältigt.

Und so hat auch Stefan Rabausch sein Ziel, den Hawaii-Ironman unter zehn Stunden zu absolvieren, noch längst nicht aufgegeben. „Meine Triathlon-Karriere ist ja noch jung“, schmunzelt er. Zunächst aber will Rabausch kleinere Brötchen backen: Am morgigen Sonntag, 11. November, nimmt der Altenrieter am Hohenzollern-Berglauf teil. Acht Kilometer und rund 365 Höhenmeter. Für den 41-Jährigen ist das mit Sicherheit keine nennenswerte Hürde . . .