

# Eiserner Wille führt ihn nach Hawaii

Stephan Benedikt hat es geschafft: In nur vier Wochen bestritt der Voitsberger zwei Ironman-Bewerbe und sicherte sich ein WM-Ticket für Hawaii. Vor vier Jahren hatte sich der 29-Jährige bei einem Radunfall schwerste Verletzungen zugezogen – doch er kämpfte sich zurück in Form.

KATHARINA PILLMAYR

**3,8** Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und als Draufgabe noch eine Marathonlänge (42 Kilometer) laufen. Soweit die Eckdaten eines Ironman-Bewerbs. Wo bei Gelegenheits- und Hobbysportlern die Vorstellung alles Schaffbaren längst endet, fängt für Stephan Benedikt, wie er selbst sagt, „Normalität“ an. Seit 2008 bewältigt der 29-jährige Voitsberger Ironman-Bewerbe, sein erstes Triathlon-Mal hatte er übrigens in Piberstein.

Er ist den damit verbundenen Stress und die Strapazen „gewöhnt“. Beim Triathlon in Klagenfurt kam er heuer mit neun Stunden und einer Minute auf eine großartige Zeit. Er selbst war nicht zufrieden: „Es war nicht spitze, da geht noch einiges“, sagt der Sportler. Wäre er nur drei Sekunden schneller gewesen, hätte er die Qualifikation für die Weltmeisterschaft in Hawaii in der Tasche gehabt.

Das wollte er freilich nicht auf sich sitzen lassen. Also absolvierte er nur 28 Tage später den Ironman-Bewerb in Zürich – und sicherte sich dank seines eisernen Willens das begehrte WM-Ticket. Ein Traum geht in Erfüllung. Ein Traum, mit dem der junge Mann fast nicht mehr gerechnet hatte.

Es war vor ziemlich genau vier Jahren, als er bei einer Trainings-

fahrt mit dem Fahrrad mit einem Auto kollidierte. Schädelhirntrauma mit Gehirnblutungen, Schläfenbeinbruch, Hals- und Brustwirbel- sowie Rippenbrüche waren die Folge.

## Zwei Jahre gekämpft

Nach dem Krankenhaus war er drei Monate auf Reha. Auch hier bewies der Weststeirer eisernen Willen und kämpfte sich zurück. „Ich brauchte zwei Jahre, bis ich wieder auf dem Level von früher war.“ Und dann passierte es: „Ich habe mir beim Handballspielen das Kreuzband gerissen. Es ist dumm hergegangen.“ An Ausdauer musste er einiges einbüßen. Trainierte er vor dem Unfall bis zu 30 Stunden in der Woche, schafft er heute nur noch 18 bis 20. Das hänge mit der Augenmuskellähmung, einem bleibenden Schaden, zusammen, aufgrund der er Doppelbilder sieht.

Ende September geht es für Benedikt, der als Trainer beim IGN

Triteam Therme Nova Köflach und bei der Jugend vom Atus Köflach tätig ist, ab nach Hawaii – rund eine Woche vor dem Ironman am 8. Oktober, um sich zu aklimatisieren. Mit 36 bis 38 Grad und ganz ohne Schatten muss der Weststeirer, der beim Triathlon gegen 2500 andere antreten wird, erst umgehen lernen. Sein Ziel ist – wie sollte es bei seinem eisernen Willen auch anders sein – hoch gesteckt, „unter zehn Stunden“ will er kommen.

## Geburtstag unter Palmen

Egal, wie es ausgeht, danach steht Feiern auf dem Programm – nicht zuletzt, weil nach dem Bewerb sein 30. Geburtstag ansteht. Und der wird freilich auf Hawaii gefeiert, bevor es wieder in die Heimat und zum Trainingsalltag geht. Die Region schätzt er als „super Trainingsgebiet“. Nur eines fehlt ihm: ein Trainingspartner auf seinem Niveau, der ihn „anspornt und herausfordert“.

„Bedenken habe ich nur wegen der Haie. Aber es schwimmen bestimmt 40 Leute vor mir, da wird er hoffentlich satt sein, bis ich komme.“

Stephan Benedikt über die Teilnahme an der Ironman-WM auf Hawaii



Als Stephan Benedikt in Klagenfurt die Hawaii-Qualifikation um drei Sekunden verpasst hatte, stellte er sich in Zürich erneut der Herausforderung

KK (2)



## ZUR PERSON

Stephan Benedikt studiert Sport- und Bewegungswissenschaften (mit Schwerpunkt Trainingstherapie) in Graz.

2008 absolvierte er seinen ersten Triathlon. Bereits als Jugendlicher war er bei einem Voitsberger Verein Lizenzfahrer.

2016 bestritt er den Ironman in Klagenfurt (9:01 Stunden) und jenen in Zürich (9:28 Stunden).

Am 8. Oktober nimmt er (wie Rüdiger Arvay, Franz Zagler und Elisa Talker aus der Weststeiermark) an der Ironman-WM auf Hawaii teil.