



STEPHAN BENEDIKT

TRIATHLON

STORIES and MORE...

+43 677 61742303 | stephan.benedikt@gmail.com
Ottokar-Kernstock-Gasse 2 | 8570 Voitsberg | AUT

Bärnbach in Bewegung

Triathleten standen bei "Bärnbach in Bewegung" am Podest

10. Oktober 2021 09:10 Uhr



Wunderbare Strecke bei "Bärnbach in Bewegung" durch den ehemaligen Tagbau Oberdorf

BÄRNBACH. Nach einjähriger Pause ging der Bärnbacher Lauf- und Walkingevent "Bärnbach in Bewegung" wieder erfolgreich über die Bühne. Beim Fritz Kosir-Platz fiel der Startschuss für den 7,3 km langen Laufkurs rund um die Grube Oberdorf. Die beiden Triathleten Stefan Seifried (TUS Kainach) und Stephan Benedikt (Omni Biotic Powerteam) setzten sich bereits früh vom Feld ab. Bis zur Hälfte der Strecke liefen beide Kopf an Kopf, dann zollte Seifried dem Anfangstempo Tribut.

Erfolgreicher Saisonausklang

Benedikt baute seinen Vorsprung bis zum Ziel auf 1:15 Minuten Vorsprung aus. Hinter Seifried belegte Dietmar Gruber, ebenso ein erfolgreicher Triathlet, Platz drei. "Nach dem nicht nach Plan gelaufenen Ironman in Klagenfurt geht eine erfolgreich- und wettkampfreiche Saison mit dem Sieg auf der fabelhaften Strecke in Bärnbach versöhnlich zu Ende", so Benedikt, der für 2022 schon die nächsten Profistarts auf der Triathlon-Langstrecke plant.

Zwei Ironman-Triathlons in einem Monat

Bei herrlichem Ausdauersportwetter ging es beim Ironman Klagenfurt für die 45 Profi-Athleten pünktlich um 7 Uhr im Klagenfurter Strandbad auf die Schwimmstrecke im Wörthersee. Für die 1.500 Altersklassenathleten erfolgte der Startschuss eine Viertelstunde später. Der weststeirische Profitriathlet Stephan Benedikt (Omni Biotic Powerteam) stellte sich ebenso nur 28 Tage nach seinem Ironman in Kopenhagen abermals der Herausforderung der 3,8 km im Wasser, 180 km am Rad und 42 km in den Laufschuhen. Schon in der Auftaktdisziplin, dem Schwimmen, lief es mit einer Zeit von 56 Minuten nicht ganz nach den Vorstellungen des Athleten vom Omni Biotic Powerteam. Auf der Radstrecke hatte der Voitsberger bei Kilometer 60 Glück im Unglück. Bei einer Abfahrt bei 60 km/h erwischte Benedikt nach einer Kurve ein Schlagloch und verlor seine Radflasche mit 1.100 kcal



Stephan Benedikt kam als bester Steirer ins Ziel.

Bernhard Kerntke

Flüssignahrung. Trotz der fehlenden Energiezufuhr konnte er die mit 1.580 Höhenmeter gespickte Radstrecke nach 4:38 h hinter sich bringen und auf den abschließenden Marathon wechseln. Nach einem eher suboptimalen Rennverlauf kam er nach 8:50 h als bester Steirer, vierter Österreicher und 21. Profiathlet ins Ziel.

Ebenso aus dem Bezirk: Dominik Fink (9:57 h, LTV Köfach), Markus Bayer (10:11 h IGN Triteam Köf-lach)

persönliche Bestzeit beim Ironman Kopenhagen

Dänemark ist einerseits bekannt für das traditionelle Smørrebrød, aber auch für einen der wenigen Langdistanz-Triathlons, die mitten in der Hauptstadt in Kopenhagen veranstaltet wird, was 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und einen Laufmarathon bedeutet. Nach drei Jahren Langdistanz-Abstinenz stand neben der 1.500 Athleten auch der Voitsberger Stephan Benedikt in der Startzone.

Starke Schwimmleistung

Der Omni Biotic Powerteam-Athlet begab sich um 7 Uhr morgens mit 37 anderen Profiathleten in das 15 Grad kalte Wasser der Ostsee. Nach 52 Minuten stieg Benedikt nur drei Minuten hinter dem späteren australischen Sieger Cameron Wurf aus dem Wasser. Die anfangs verwinkelte Radstrecke durch die Innenstadt führte



Zufrieden in Kopenhagen: Stephan Benedikt im Ziel

KK

entlang der Küste und Benedikt konnte mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 40,5 km/h die Radstrecke in 4:27 Stunden beenden. Nach dem Marathon vorbei an der Innenstadt schaffte Benedikt in neuer persönlicher Bestzeit in 8:35 Stunden das Ziel und wurde 25. unter den Profis.



Triathlon am Walchsee

32. Platz für Benedikt bei der EM

11. Juli 2021, 13:30 Uhr



Solide Leistung von Stephan Benedikt bei der Triathlon-EM am Walchsee

WALCHSEE. Nach einem Jahr Corona bedingter Pause begaben sich wieder 1.500 Teilnehmer an die Startlinie der Triathlon-.Challenge Kaiserwinkel-Walchsee in Tirol, wo zugleich die Europameisterschaften über die Mitteldistanz ausgetragen wurden. Für Österreich standen im Elitefeld/Profifeld fünf Athleten am Start, darunter auch Stephan Benedikt vom Omni Biotic Power Team.

Zeitstrafe aufgebrummt

Bei der Auftaktdisziplin, dem Schwimmen, konnte der Voitsberger das hohe Starttempo der Führungsgruppe nicht mitgehen und stieg nach 1,9 km mit drei Minuten Rückstand auf die erste große Gruppe aus dem Walchsee. Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 39 km/h auf der 83 km langen und mit 1000 Höhenmetern gespickten Radstrecke arbeitete sich Benedikt wieder nach vorne. Den abschließenden kräftezehrenden Halbmarathon mit 180 Höhenmetern rund um den Walchsee, konnte er inklusive einer Zeitstrafe, für einen zu weit geöffneten Frontzip am Triathlonanzug, nach 1:21 Stunden in Ziel bringen. Schlussendlich landete Benedikt mit einer Zeit von 4:02 Stunden auf den 32. Gesamtplatz im Elitefeld.

Für den weststeirischen Triathleten geht es nach ein paar Tagen Erholung geradewegs in die Vorbereitung für den eigentlichen Hauptwettkampf, die Langdistanz Ironman Kopenhagen, wo dann die doppelten Strecken von 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen zu bewältigen sind.



Steirischer Vizemeister in der olympischen Disziplin

21. Juni 2021, 13:22 Uhr



Beim internationalen Triathlonwochenende am Stubenbergsee bestritt Stephan Benedikt die steirische Meisterschaft.

STUBENBERG. Ein Triathlonwochenende der Sonderklasse ging am Stubenbergsee mit internationalen Triathlonstars über die Bühne. Unter dem neuen Namen "Omni Biotic Apfelland Triathlon" fanden am Samstag die Bewerbe über die Olympische Distanz und Sprintdistanz statt, am Sonntag folgte die Austragung über die Mitteldistanz.

Hohe Temperaturen

Im Zuge der olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) wurden die steirischen Landesmeister gekürt. Die erste einsetzende Hitzewelle des Jahres und die mit Höhenmetern gespickte Radstrecke im Apfelland zeigten dabei den Athleten wahrlich die körperlichen Grenzen auf. Der Voitsberger Triathlet vom Omni Biotic Powerteam Stephan Benedikt nutzte den Wettbewerb über die olympische Distanz als Vorbereitung für die eine Woche darauffolgende Mitteldistanztriathlon-EM am Walchsee (Tirol).

Beste Weststeirer

Nach dem Radfahren noch auf Platz sechs liegend, kämpfte sich Benedikt mit einer Zeit von 37 Minuten auf dem abschließenden 10-Kilometer-Lauf auf den vierten Gesamtrang vor und konnte somit auch den später Drittplatzierten der steirischen Meisterschaft Christian Grillitsch (LTV Köflach) überholen. Somit erreichte Benedikt Stephan hinter Christian Haas (Tri Styria) den steirischen Vizelandesmeister.

58 SPORT/LEUTE

Eisiger Saisonauftakt für Benedikt

Um 6.30 Uhr fiel am Sonntag der Startschuss für die 90 Profiathleten bei der Triathlon Challenge St. Pölten. Bei 10 Grad Außentemperatur und 15 Grad Wassertemperatur ging es auf die 1,9 km lange Schwimmstrecke. Nach der 90-km-Radstrecke folgte der Halbmarathon. Der Voitsberger **Stephan Benedikt**, der seit Jänner in den Magentafarben des Omni-Biotic Power Teams unterwegs ist, erreichte mit einer Halbmarathonzeit von 1:20 Stunden das Ziel nach 4:19 Stunden. „Da ich mich erst vor zwei Wochen spontan für den Start entschied, war es ein zufriedenstellender Wettkampf in der noch jungen Triathlonsaison.“



Stefan Benedikt startete beim Triathlon in St. Pölten. Triaguide / Wünscher Andreas



Triathlonfinale

Top-Platzierung für Stephan Benedikt an der Adria

19. Oktober 2020, 08:35 Uhr



90 Kilometer musste Stephan Benedikt am Rad absolvieren. Foto: sportshot.de hochgeladen von [Selina Wiedner](#)

Die europäische Triathlonsaison ging am zweiten Oktoberwochenende mit der Halbdistanz in Kroatien in das Finale, auch Stephan Benedikt vom TUS Kainach stellte sich der Herausforderung.

Nach zahlreichen coronabedingten Absagen von Triathlonwettkämpfen über die längeren Distanzen in ganz Europa, konnte die 7. Ausgabe der Mitteldistanz im Falkensteiner Resort Zadar in Kroatien planmäßig durchgeführt werden. Bei perfekten Bedingungen fiel der Startschuss um 9 Uhr für die 1,9 km lange Schwimmstrecke im 21°C warmen Wasser der Adria, die anschließende 90 km Pendelstrecke am Rad und für die abschließenden recht anspruchsvollen 21 km in den Laufschuhen.

Neben der starken Elite aus Belgien, Deutschland, Slowenien, Serbien sowie Kroatien fand sich auch Stephan Benedikt vom TUS Kainach an der 480 km entfernten Startlinie ein. Nach 26:30 im Wasser, einem Radsplit von 2:13 und einem Halbmarathon in 1:26:44, konnte sich der Weststeirer mit einer Gesamtzeit von 4:10:21 den 7. Gesamtplatz sichern. "Der unwegsame Halbmarathon war nach der Kreuzband-OP 2019 noch eine Herausforderung, aber die Ergebnisse von 2020 stimmen mich insgesamt für die nächste Saison sehr positiv", so Benedikt, der nach einem in Kroatien durchgeführten negativen Covid-Test ohne Einschränkung nach Österreich einreisen durfte.



Trotz Bahnschranken-Stopp Bronze für Stephan Benedikt

28. September 2020, 14:04 Uhr



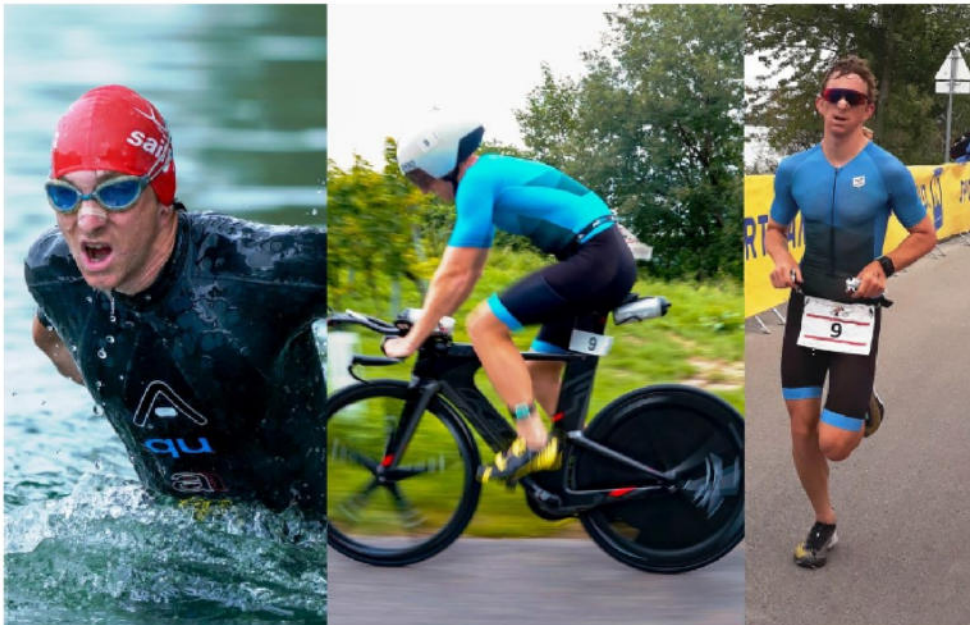
Stephan Benedikt vom TUS Kainach nahm die Bronzemedaille mit nach Hause. Foto: KK hochgeladen von [Selina Wiedner](#)

Mit rund 200 Teilnehmern beim 33. Neufeld Triathlon ging die österreichische Triathlon-Saison 2020 ins Finale. Mit dabei war Stephan Benedikt vom TUS Kainach.

Bei perfekten Bedingungen und mit neuerlich verschärften Covid-Maßnahmen erfolgte im 10-Sekunden-Einzelstartintervall der Startschuss am Neufelder Badeseesee. Mit dabei war auch der weststeirische Triathlet Stephan Benedikt, der die 1,5 km lange Schwimmrunde in einer Zeit von 24 Minuten absolvierte. Trotz starkem Wind und einem zwangsweisen Stopp an einer Bahnschranke, gelang dem TUS Kainach-Athleten auf der 40 km langen Radstrecke ein Radsplit von 57:35 Minuten. Mit einer Laufzeit von 40:32 Minuten auf der anschließenden 11 km-Laufrunde, erreichte Benedikt mit einer Zeit von 2:03:26 den dritten Gesamtrang.

Triathlonauftakt an der Donau geglückt

3. September 2020, 11:54 Uhr



Stephan Benedikt schwamm 1,5 km, fuhr 40 km mit dem Rad und lief 10 km. Foto: KK hochgeladen von [Selina Wiedner](#)

Stephan Benedikt vom TUS Kainach erlief sich nach zwei Jahren Pause wieder ein Top-Ergebnis.

Beim 2. Traismauer Triathlon Ende August hieß es für über 100 Athleten unter strengen Covid 19-Auflagen 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen. Im 10-Sekunden-Intervall erfolgte im Einzelstartmodus der Sprung in den 21 Grad warmen Traismauer Badese. Auf die selektive Radstrecke durch die Weingärten des Traisentals folgte die Laufstrecke auf größtenteils unwegsamen Treppelwegen entlang der Donau. Nach coronabedingten Absagen des Ironman Klagenfurt sowie des Ironman Italy, war auch Stephan Benedikt vom TUS Kainach nach zweijähriger Wettkampfpause nach Niederösterreich angereist. Für Benedikt gelang mit dem fünften Rang im Gesamtklassament der Wettkampfwiedereinstieg.

"Um keine Komplikationen nach der Kreuzbandoperation Ende 2019 zu riskieren, war das Training in den letzten sechs Monaten sehr konservativ angelegt und daher bin ich sehr glücklich, dass es im durchwegs starken Starterfeld auf Anhieb ein Top-5 Ergebnis geworden ist", so Benedikt, der nach 24 min Schwimmen, 1:06 Radfahren und 37 min Laufen das Ziel erreichte.

Für den Voitsberger Triathlet folgt im September noch ein Wettkampf über die olympische Distanz und als Saisonabschluss ein Halbdistanztriathlon außerhalb von Österreich.



Zwei Silbermedaillen für Stephan Benedikt

Am 4. November fand in Spielberg im Zuge der Generalversammlung des Steirischen Triathlonverbandes die Ehrung der steirischen Landesmeister über die Sprint-, Olympische-, Mittel- und Langdistanz statt. Dabei wurde die Ehrung in der Gesamt- und in der jeweiligen Altersklasse durchgeführt. Vom LTV Köflach mit dabei war auch der weststeirische Spitzentriathlet Stephan Benedikt.



Benedikt holte sich zwei Mal den Vize-Landesmeistertitel. Kippere

Zehntes Triathlonjahr

In seinem zehnten Triathlonjahr kürte Benedikt sich im Juli mit einer Zeit von 9:07 Stunden beim Ironman Klagenfurt hinter Andreas Fuchs zum steirischen Gesamt-Vizemeister über die Langdistanz und zum steirischen Meister in seiner Altersklasse. Des Weiteren folgte im September der zweite Gesamt-Vizelandesmeistertitel über die Olympi-

sche Distanz am Planksee in der Südsteiermark. Den steirischen Landesmeistertitel stellte Florian Kandutsch von SU Tri Styria. Die Pläne für 2019 sind schon geschmiedet: Benedikt fokussiert sich nach dem erfolgreichen Ergebnis in Barcelona und einem darauffolgenden Regenerationsmonat bereits auf den Ironman Klagenfurt im nächsten Jahr.

Unter der Sonne Barcelonas an Grenzen gehen

Der Voitsberger Stephan Benedikt schwitzte beim Ironman in Barcelona – und ging am Ende als bester Österreicher durchs Ziel.

Von Simone Rendl

Vier Kilometer schwimmen, 180 Kilometer am Rad und 42 Kilometer unter dem Himmel Barcelonas laufen – dieser Herausforderung stellte sich der Voitsberger Stephan Benedikt, als er beim Ironman in Spanien nicht nur gegen die Konkurrenz, sondern auch gegen sich selbst und seinen Körper antrat.

Bereits zum zweiten Mal hatte sich der Weststeierer dieser Herausforderung gestellt. Trotz kurzer Regenschauer und teils rutschigen Straßenverhältnissen verbesserte der Sportler des LTV Köflach seine Bestzeit

und passierte nach 8:51 Stunden auf Rang 24 als bester Österreicher im Bewerb das Ziel.

Bereits als Kind war der 32-jährige Voitsberger sportlich aktiv gewesen: „Ich habe viel Fußball gespielt. Nebenbei habe ich auch durch meinen Onkel in Ausdauersportarten wie Rennradfahren und Langlaufen hineingeschnuppert“, erzählt Benedikt. Schnell realisierte der Triathlet, dass Ballsport nicht sein Steckpferd werden würde. „Einem Ball hinterherlaufen war dann doch nicht wirklich meine Welt.“

Es ist eine „Abenteuerreise“, auf die der Voitsberger geht, wenn er sich aufs Fahrrad



Am Ende erreichte der Weststeierer den 24. Platz

PRIVAT

schwingt: „Deswegen hat es mich immer gereizt, mit dem Rad weit entfernte Orte zu erreichen.“

Die Schulausbildung an der HTL-Bulme in Graz machte dem Sportler aber einen Strich durch die Rechnung. Der Hobbysportler, der als Jugendlicher auch beim Radclub Arbö Remus Voitsberg aktiv war, musste sportlich pausieren: „Eine 40 Stunden Schulwoche und die Pendlerei ließen sich mit dem umfangreichen Training leider nicht vereinbaren.“

Erst nach Matura und Bundesheer begann der Weststeierer wieder intensiv Sport zu betreiben, er trat 2010 beim Ironman

in Klagenfurt an. „Ich habe es zwar unter 10 Stunden ins Ziel geschafft, aber danach habe ich lange gesagt: ‚Nie wieder!‘ Das Radfahren hat mich damals all meine Kraft gekostet und es lief auch beim Laufen nicht rund“, erzählt der Voitsberger.

2012 qualifizierte sich Benedikt in Klagenfurt für die Ironman-Weltmeisterschaft in Hawaii, doch ein Unfall verhinderte sein Antreten. „Ich wurde beim Radtraining in Lannach von einem Auto erfasst. Ich hatte schwere Verletzungen, unter anderem ein Schädelhirntrauma und gebrochene Rippen“, erinnert sich der 32-Jährige.

Der Voitsberger kämpfte sich zurück an die Spitze und läuft inzwischen im Startfeld der Profis mit. Für den Ironman in Barcelona hat sich der Weststeierer aufgrund der Jahreszeit entschieden. „Ich habe herausgefunden, dass ich im Herbst am meisten leisten kann. Barcelona ist es außerdem geworden, weil meine Freundin und ich die Wettkämpfe immer mit Sightseeing verbinden, und von Barcelona hat sie schon lange geschwärmt“, erklärt der Profisportler, der Sport- und Bewegungswissenschaften studiert hat.

Auch im kommenden Jahr sind wieder Langdistanzrennen geplant, die Gesundheit geht allerdings immer vor: „Der Körper kann viel mehr leisten, als man denkt, aber auch die Regeneration muss stimmen.“



Auf dem Rad quer durch Barcelona mit Sonne und Regen als Begleiter. Stephan Benedikt

PRIVAT

Benedikt mit persönlicher Bestzeit in Barcelona

Für 80 Profiathleten fiel am 7. Oktober der Startschuss zur fünften Auflage des Ironman Barcelona. Stephan Benedikt (LTV Köflach) startete dabei zum zweiten Mal als Profi.

Bei etwas windigen 16 Grad absolvierte Benedikt die 3.800 Meter lange Schwimmstrecke in 55 Minuten. „Durch die nächtlichen Unwetter und dem folgenden hohen Wellengang wurde das Schwimmen zu einer Herausforderung“, betonte Benedikt. Die 180 Kilometer lange Radstrecke, die entlang der Küste, mit einem Abstecher auf die Autobahn Richtung Barcelona führt, bewältigte Benedikt in 4:43 Stunden. „Das Radfahren entlang der Küstenstraße wurde durch die Regenschauer zum 'Tanz auf dem Glatteis'. Insgesamt war das Radfahren bewusst kontrolliert, um am Marathon noch ein wenig Spaß zu haben“, sagte Benedikt. Die Marathonstrecke meisterte Benedikt schließlich in 3:06 Stun-



Benedikt auf der Laufstrecke in gutem Tempo unterwegs Kippperer

den. Mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 8:51 Stunden erreichte Benedikt in einem Rennen mit der größten Anzahl an Profistarten den 24. Rang. Der 32-jährige Voitsberger blickt mittlerweile auf erfolgreiche zehn Jahre im Triathlon zurück. „Der eine oder andere Unfall aus den letzten Jahren sollte, wenn möglich, im nächsten Jahrzehnt ausbleiben, damit es auf der langfristig geplanten Ausdauerleiter noch konstanter nach oben geht“, so Benedikt.

Eiskalt zum steirischen Vizelandesmeister

Die Triathlonsaison 2018 geht in Österreich in die finale Phase und so gingen auch die steirischen Bewerbe mit einer würdigen Veranstaltung am Planksee zu Ende. Die 120 Athleten trotzten den regnerischen 18 Grad und gingen in den Bewerb um den steirischen Meistertitel über die olympische Triathlondistanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen). Mit dabei war auch der Weststeirer Stephan Benedikt (LTV Köflach), der sich beim Schwimmen an die Spitze setzen konnte und dann ab dem Radfahren die zweite Gesamtposition bis ins Ziel nicht mehr aus der Hand gab. „Gegenüber den Temperaturen am Rad war heute das Schwimmen im See eher Wellness“, so Benedikt, der sich mit seiner Leistung zum Vizelandesmeister kürte.

Überrascht wurden die Athleten am Podest nicht nur mit einer Sektflasche bei der Blumenzeremonie, sondern auch von der



Die Freude über den Vizelandesmeistertitel ist groß.

KK

Nationalen Anti-Doping Agentur Austria GmbH (NADA), die nach dem Zieleinlauf zur Urinprobe baten.

Den ersten Gesamtplatz sicherte sich Florian Kandutsch, gefolgt von Stephan Benedikt. Philipp Reiner holte den dritten Gesamtplatz. Für Benedikt war es die letzte Formüberprüfung, bevor es am 7. Oktober an die Startlinie des Ironman Barcelona geht.



2018 | 04/07



Stephan Benedikt wurde beim Erzherzog Johann-Lauf Dritter. KK

LTV in der Berlin und der Steiermark

Beim 16. Radio Steiermark „Einfach gut drauf-Lauf“ in Bad Waltersdorf holte Michael Kügerl vom LTV Köflach in 13:04 Minuten den Sieg im Einsteigerlauf. Den Hauptlauf gewann Michael Glössl vom LTV in 40:47 Minuten, Michael Kügerl (41:26) wurde Dritter. Als einer von 36.000 Startern ging Lukas Gärtner beim Halbmarathon in Berlin an den Start und holte in 1:12:11 Stunden Platz 57.

Beim 19. Erzherzog Johann-Lauf in Straß wurde LTV-Triathlet Stephan Benedikt in 1:19:36 Stunden Gesamt-Dritter.

Profistart für Benedikt in Klagenfurt geglückt

Am 1. Juli um 06:40 Uhr fiel der Startschuss zur 20. Auflage des Ironman Klagenfurt.

Für **Stephan Benedikt** (LTV Köflach) war dies der erste Start im Profifeld in seiner mittlerweile 10-jährigen Triathlonlaufbahn.

Bei nahezu perfekten Wetterbedingungen mit leichtem Wind absolvierte Benedikt die Schwimmstrecke in einer starken Zeit von 56 Minuten.

„Ich bin mit meiner Schwimmzeit sehr zufrieden, da ich über drei Viertel der Strecke die Führungsarbeit übernahm“, so Benedikt.

Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 37,5 km/h auf 180 km ging es anschließend in einer Zeit von 4:48 Minuten durch die atemberaubende, mit Anstiegen gespickte Radstrecke.

Den abschließenden Marathon, der über zwei Runden über die Distanz von 42,1 km entlang der Wörtherseepromenade in die Klagenfurter Innenstadt führte, absolvierte Benedikt in einer Zeit von 3:17 Minuten. Schließlich überquerte er die Ziellinie in einer Zeit von 9:08 Minuten und belegte dabei den 19. Platz von insgesamt 39 Profithleten.

„Nach nur sechs Monaten grundlegender Trainings- und Ernährungsumstellung auf eine kohlenhydratreduzierte Kost, stimmt es mich sehr positiv für meinen Hauptwettkampf in Barcelona im Oktober 2018“, so Benedikt.





Stephan Benedikt und Franz Zagler finishten den WM-Triathlon auf Hawaii.

KK

Weststeirer beim Triathlon auf Hawaii

Am 8. Oktober hieß es 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und 42km Laufen bei der Triathlon-Weltmeisterschaft auf Hawaii. Die Bedingungen sind nicht leicht. Die Schwimmstrecke führt 1,9km hinaus in den Pazifischen Ozean und wieder zurück zur Wechselzone am Pier von Kailua-Kona. Die Radstrecke entlang der Küste ist sehr windanfällig und auf der Laufstrecke gibt es größtenteils keinen Schatten und der Asphalt entlang der Lavafelder setzt Athleten und Schuhsohlen gleichermaßen zu.

Mit Franz Zagler und Stephan Benedikt gingen zwei Athleten des IGN Triteam Therme Nova Köflach mit 2.313 weiteren Athleten an den Start. Benedikt erreichte nach 9:27 Stunden auf Platz 145 das Ziel und war damit viertbester Österreicher. Franz Zagler lief in der Klasse M60-65 und kam nach 11:55 Stunden ins Ziel.

Mit Rüdiger Arvay (15:19 Stunden) und Elisa Talker (15:40 Stunden) finishten auch noch zwei weitere Athleten aus dem Bezirk Voitsberg den Triathlon auf Hawaii.

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.

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

KK (2)



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

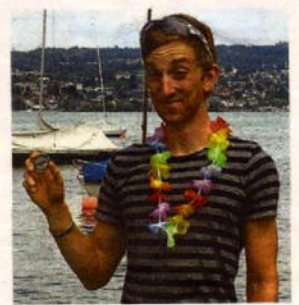
Triteam Therme Nova Köflach und bei der Jugend vom Atus Köflach tätig ist, ab nach Hawaii – rund eine Woche vor dem Ironman am 8. Oktober, um sich zu akklimatisieren. Mit 36 bis 38 Grad und ganz ohne Schatten muss der Weststeirer, der beim Triathlon gegen 2500 andere antreten wird, erst umgehen lernen. 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



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.

Benedikt schafft Quali für Triathlon-WM

Stephan Benedikt hat im zweiten Anlauf die Qualifikation für die Triathlon-WM auf Hawaii geschafft.

■ Beim Ironman Klagenfurt fehlten Stephan Benedikt vom IGN Triteam Therme Nova Köflach nur drei Sekunden auf einen Startplatz für die Langdistanz Triathlon-Weltmeisterschaft auf Hawaii. Nach einer Woche Erholung und drei Wochen neuerlichem Formaufbau wurde 28 Tage später, am 24. Juli, in Zürich ein weiteres Mal Anlauf genommen, um das heiß begehrte WM-Ticket zu ergattern. Nach 9 Stunden und 28 Minuten kam Benedikt als 37. und bester Österreicher



In Zürich schaffte Stephan Benedikt die Qualifikation für die Triathlon-WM.

KK

ins Ziel und löste einen WM-Startplatz.

„Zwei Langdistanzen innerhalb von vier Wochen sind aus psychischer Sicht ein schwieriges Unterfangen gewesen. Noch dazu habe ich mir neun Tage vor Zürich eine Waden-

zerrung zugezogen, die eine souveränere Laufzeit unmöglich gemacht hat“, so Benedikt. 2012 hatte er schon einmal die Qualifikation in der Tasche, jedoch verhinderte ein Radunfall zwei Monate vor der Weltmeisterschaft den Start. Umso mehr freut sich der 29-jährige Voitsberger auf den Startschuss am 8. Oktober auf Hawaii. Für Benedikt steht in den nächsten zwei bis drei Wochen die aktive Erholung im Vordergrund und danach startet das planmäßige Training für das dritte Ironman Rennen in diesem Jahr.

Vom IGN Tri Team haben sich zudem Franz Zagler und Elisa Talker für die Langdistanz Triathlon-Weltmeisterschaft qualifizieren können.

1816269

23.06.2015, 15:08 Uhr

Blech für Stephan Benedikt beim Velden Triathlon



Manuel Lesky, Johannes Lienhart und Stephan Benedikt vom IGN Triteam Therme NOVA starteten beim Velden-Triathlon. (Foto: KK)

220 Triathleten begaben sich am 14. Juni im Zuge des Velden Triathlons am Wörthersee an die olympische Distanz von 1,5km Schwimmen, 40km Radfahren und 9km Laufen. Auch drei Athleten des IGN Triteam Therme Nova Köflach waren mit dabei. Manuel Lesky konnte sich mit einer soliden Leistung auf den 70. Gesamtrang vorarbeiten. Johannes Lienhart erreichte mit einer souveränen Laufzeit den 40. Gesamtrang und Stephan Benedikt, der diesen Wettkampf als letzten Test für die Langdistanz in Klagenfurt nutzte, landete mit drei Minuten Rückstand auf den Sieger auf dem undankbaren vierten Gesamtrang.

20.10.2014, 11:18 Uhr

Platz zwölf beim Porec-Triathlon



Stephan Benedikt vom IGN Triteam wurde in Porec Gesamt-Zwölfter. (Foto: KK)

Zeitgleich mit der Triathlon-WM auf Hawaii fand der Porec Triathlon in Kroatien statt. Durch die Austragung der Kroatischen Staatsmeisterschaften auf der Halbdistanz war mit 340 Teilnehmern ein hochkarätiges Starterfeld garantiert. Pünktlich um 7 Uhr begaben sich Athleten der Elitegruppe auf die 1,9km lange Schwimmstrecke im Adriatischen Meer. Danach folgte die 87km lange, mit 1000 Höhenmetern gespickte Radstrecke. Nach dem abschließenden 21km Lauf rund um die Laguna Zelena erreichte Stephan Benedikt vom IGN Triteam Terme NOVA Köflach als Gesamt-Zwölfter überglücklich das Ziel.



Stephan Benedikt schaffte beim Sulmsee-Triathlon den dritten Rang.

KK

Ein überraschender Platz auf dem Stockerl

■ Für die einen ist der Sulmsee-Triathlon der perfekte Saisonabschluss, Stephan Benedikt jedoch nutzte den letzten Triathlon auf steirischem Boden als Feinschliff für die Halbdistanz am 22. September in Porec. „Für mich war es selbst ein wenig überraschend, dass es nach diesen umfangreichen Wochen für einen Podestplatz gereicht hat“, so Benedikt, der den dritten Gesamtplatz hinter Paul Reitmayr und Christoph

Schlagbauer auf der Olympischen Distanz in einer Zeit von 2:02 Stunden erzielte. IGN-Kollege Christian Steirer erreichte das Ziel in 2:25 Stunden als Gesamt 48.

Weitere Erfolge konnte das IGN Triteam Köflach auf der Sprintdistanz feiern. Thomas Nöres eroberte in 1:09 Stunden den dritten Platz in der AK40. Johannes Lienhart und Stock Alexander waren nach 1:13 bzw. 1:17 Stunden im Ziel.

686108



Bester weststeirischer
 Athlet: Stephan Benedikt

Mehr als 600
 Teilnehmer
 stellten sich
 beim Sulmsee-
 Triathlon der
 Herausfor-
 derung

KK

Ende gut, alles gut – die Saison ist vorbei

Mit dem Triathlon auf und um den Sulmsee ging die steirische Wettkampfsaison in einem tollen Rahmen zu Ende.

TRIATHLON. Richtig ausgelassen konnte Organisator Erwin Huss nach dem Sulmsee-Triathlon nicht feiern – obwohl bei der Veranstaltung alles einwandfrei verlaufen ist. Er ist voll im Training für die Ironman-WM auf Hawaii. „Wir hatten mehr als 600 Teilnehmer“, sagt Huss, „das hat uns sehr gefreut und der Bewerb ist ohne große Zwischenfälle verlaufen. Das ist das wichtigste.“

Beim Schlusspunkt der steirischen Wettbewerbssaison zeigte das Skinfit-Racing-Team auf. Sowohl beim Sprint, als auch über die Olympische Distanz, holte das Team die Siege bei den Damen und den Herren (siehe Box).

Eine besonders gute Figur – im wahrsten Sinne des Wortes –

machte Moderator Markus „Gonzo“ Renger. Der Wasserballer im Team Sulmsee warf sein stattliches (dreistelliges) Gewicht in die Schlacht und versetzte zahlreiche Konkurrenten ins Staunen. „Ein paar der drahtigen Triathleten haben nicht schlecht geschaut, als ich beim Starten neben ihnen aufgetaucht bin“, erzählt Renger mit einem Lachen.

Als Sechster kletterte er aus dem Wasser und legte den Grundstein zum Sieg seiner Staffel, die durch Radfahrer Richard Zinthauer und Laufass Thomas Rossmann komplettiert wurde. Einen Wermutstropfen gibt es für das Team dennoch: Die 59:30 Minuten haben nicht für die Tagesbestzeit gereicht. Die holte

Sprint-Sieger Lukas Pertl mit 58:38 Minuten. „Das wird uns im nächsten Jahr sicher nicht mehr passieren“, sagt Renger mit einem Lachen.

Doch auch ein weststeirischer Athlet trumpfte am Sulmsee auf: Stephan Benedikt (IGN Triteam Köflach) wurde über die Olympische Distanz Dritter und holte damit den letzten Feinschliff für den Triathlon (Halbdistanz) in Porec (Kroatien) am 22. September. „Die Form geht in die richtige Richtung und das stimmt mich positiv für meinen ersten Wettkampf außerhalb Österreichs“, sagt Benedikt.

2014 geht der Sulmsee-Triathlon übrigens am 6. September über die Bühne.

ERGEBNISSE

Sprint (750m/20km/5km)

Herren: 1. Lukas Pertl 58:38, 2. Nikolaus Wihlidal (beide Skinfit) 59:42, 3. Markus Ressler (Hurtigflink) 59:50

Damen: 1. Lydia Waldmüller (Skinfit) 1:04:13, 2. Romana Slavinec (CML) 1:05:02, 3. Therese Feuersinger (Wörgl) 1:09:47

Olympische Distanz (1500/40/10)

Herren: 1. Paul Reitmayr (Skinfit) 1:54:55, 2. Christoph Schlagbauer (St. Kathrein/Off.) 2:01:10, 3. Stephan Benedikt (IGN Triteam Köflach) 2:02:42

Damen: 1. Theresa Moser (Skinfit) 2:14:47, 2. Karla Oblak (SLO) 2:25:11, 3. Anna Visser (Leoben) 2:39:18

Sprint-Staffel

1. Team Sulmsee (Markus „Gonzo“ Renger, Richard Zinthauer, Thomas Rossmann) 59:30, 2. Sportcenter Überbacher Leibnitz (Holger Stolze, Helmut Pitzl, Bernd Webhofer) 59:53, 3. SKV Feuerwehr Graz (Michael Breithenthaler, Christof Sackl, Andreas Sturm) 1:06:45

Super Minis: 1. Lina Dolinar (Graz), 2. Kiara Solaja (SLO), 3. Sebastian Koller (Leitring); – **Minis:** 1. Samuel Feuersinger (Wörgl), 2. Vid Herodez (SLO), 3. Armin Buterin (Kolland); – **Kids:** 1. Ziga Hutter (SLO), 2. Christina Drösch, 3. Alexandra Drösch (beide Kolland)



Sport

Italien-Flair in Piberstein mit starken Leistungen

● Erst im letzten Moment gab ein italienisches Trio die Nennung für den 18. Xentis Triathlon Piberstein am Samstag ab und es sollte sich auszahlen. Der weltcuperfahrene Alberto Casadei entstieg nach 750 m Schwimmen mit 30 Sekunden Vorsprung aus dem Pibersteiner See. Er konnte auf der 23 km langen Radstrecke den Vorsprung ausbauen und landete einen ungefährdeten Sieg. Ganz stark war Stephan Benedikt vom IGN Triteam Köflach, er mischte um die Podiumsplätze mit und schaffte als bester Steirer Rang acht.

Im Staffelbewerb war das Team „E-Point“ mit Daniel Gärber als Schwimmer, Dieter Friedrich

am Rad und Klaus Friedrich auf der Laufstrecke nicht zu schlagen. Überraschend stark war das E-Point Junior Team mit Schwimmerin Denise Hohl (SV Köflach), dem Radfahrer Marco Friedrich und Läufer Jan Gspanzl, die Rang drei holten.

Auch das LTV Bawag PSK-Jugendteam aus Köflach war mit Patrick Sanio, Dominik Fink und Felix Traussnigg am Start. Die Staffel holte Rang sechs. LTV-Kollege Dietmar Gruber wurde im Einzel 24., Luca Verbic erkämpfte Rang drei in seiner Altersklasse. Im Aquathlon war Anna Verbic in ihrer Altersklasse nicht zu schlagen.

Rennleiter Stefan Arvay war vom Event begeistert.

662737

46 Sport



Stephan Benedikt belegte beim Triathlon in Großsteinbach Rang zehnten. KK

Akzeptables Gesamtergebnis

Beim Triathlon-Saisonauftritt über die Sprintdistanz (750 m Schwimmen, 22 km Radfahren, 5 km Laufen) in Großsteinbach war Stephan Benedikt (IGN Tritteam Köflach) mit 1:05,21 Stunden der beste Weststeirer und belegte den zehnten Gesamtrang unter 300 Athleten. „Glanzleistung war das noch keine, aber für diese Jahreszeit und dem derzeitigen Kilometerstand am Rad ein akzeptables Ergebnis“, sagte Benedikt.

KNAPP AM PODEST VORBEI



Vierter. Stefan Benedikt (Bild links) konnte seine Zeit beim Apfel-land-Triathlon zwar um knapp drei Minuten verbessern, er musste sich aber dennoch mit dem vierten Gesamtrang zufriedengeben. 1,7 Kilometer Schwimmen, 80 Kilometer auf dem Rad und ein Lauf über 16 Kilometer mussten absolviert werden. Der Sieg und der steirische Meistertitel gingen an Christoph Schlagbauer. Benedikts Teamkollege vom ING Tritteam Köflach, Franz Zagler, wurde in seiner Altersklasse Vierter. KK

Juli 2012

Ein gutes Omen für Hawaii

Stephan Benedikt
trotzte der Hitze
in Kärnten PURG

Stephan Benedikt hat den Ironman in Klagenfurt in seiner Klasse gewonnen.



TRIATHLON. Ein bisschen in den Gelenken spürt Stephan Benedikt die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und den Marathon schon noch. „Aber es geht schon wieder“, sagt Benedikt zufrieden.

Und mehr als zufrieden kann der Voitsberger über sein Abschneiden beim Ironman in Klagenfurt auch sein,

denn in der Klasse der 25 bis 29-Jährigen wurde er Erster mit einer Zeit von 9:24:38 Stunden. Im Gesamtfeld bedeutet das für den Athleten des IGN Triteam Voitsberg Rang 32. Doch ganz so einfach war dieser Spitzenplatz nicht zu erreichen. „Es war heiß ohne Ende. Auf der Strecke wurden wir aber mit Gartenschläuchen gekühlt“, sagt Benedikt. Vor allem über seine Leistung beim Marathon ist er stolz. „Ich habe es geschafft, die gesamten 42 Kilometer durchzulaufen.“

Für seine tolle Darbietung wurde der Weststeirer mit einem Startplatz für die Ironman-WM am 13. Oktober auf Hawaii belohnt. „Das ist vielleicht ein gutes Omen, nachdem ich an dem Tag Geburtstag habe.“ Jetzt gönnt sich Benedikt erstmals eine Pause. „Und nach Hawaii werde ich ein Jahr Pause von den Langdistanzen machen.“

S. MATHELITSCH



Bei den steirischen Meisterschaften am Stubenbergsee stand Stephan Benedikt vom IGN Triteam Voitsberg ganz oben. KK

Steirischer Meistertitel für IGN-Athlet Benedikt

Beim Apfelland-Triathlon am Stubenbergsee bewies Stephan Benedikt vom IGN Triteam Voitsberg, dass er auf der Mitteldistanz zu den Top-Athleten zählt. Nach zahlreichen Attacken am Rad und beim Laufen von Langdistanz-Staatsmeister Andreas Fuchs konnte er diesen im Zielsprint hinter sich lassen und wurde mit 3:13 Stunden hinter Sebastian Gaugl

(WSA greenteam) Zweiter. Dies bedeutete den Steirischen Meistertitel. Mario Kalcher wurde in der U-23 mit 3:36 Stunden steirischer Meister. Auch Heinz-Georg Flesch, Christian Köck und Andreas From absolvierten die Mitteldistanz erfolgreich. Auf der olympischen Distanz starteten Christoph Lienhart und Claudia Reiner, im Sprint Patrick Sanio.

Dank Klassensieg Ticket für die WM

Der Voitsberger Stephan Benedikt qualifizierte sich für die Triathlon-WM.

Beim Ironman Austria 2012 warfen sich 2.700 Teilnehmer in die Fluten des Wörthersees. Darunter sieben Mitglieder des IGn Triteams Voitsberg. Stephan Benedikt, der im Mai den Landesmeistertitel auf der Mitteldistanz holte und beim 5150-Triathlon in Klagenfurt fünfster Amateur war, glänzte mit einer Top-Leistung.

Mit einer Zeit von 9:24,26 finishte Benedikt auf dem 35. Gesamtrang mitten unter den Profis. In seiner Altersklasse eroberte sich der Voitsberger bei 36 Grad den ersten Rang und konnte am Montag bei der Siegerehrung am Podest ganz



Die erfolgreichen IGn-Triathleten am Bootssteg beim Wörthersee. Alle Weststeirer haben das Ziel des Ironman erreicht. KK

oben Platz nehmen. Für Benedikt heißt es jetzt, Sponsoren zu suchen, um sich dann Anfang Oktober ins Flugzeug Richtung Hawaii zu setzen.

Jetzt gibt es einmal eine noch zweiwöchige Pause mit mäßigem Training, dann geht es wieder los mit dem Formaufbau für den Geburtstagswettkampf am 13. Oktober, der bei

der WM auch die Profis fordern will. Mit Mario Kalcher (10:55,13) und Platz vier in der AK 18), Heinz-Georg Flesch (10:58,51), Peter Marka (12:14,13), Herbert Bernsteiner (12:51,30), Martin Deutschl (12:58,27) und Karin Ebner (12:59,57) konnten alle IGn-Triteam-Voitsberg-Mitglieder das Ziel unter 13 Stunden erreichen.

Auch Plan B kann zum Erfolg führen

Stephan Benedikt hat sich den Sieg beim steirischen Triathlon-Cup geholt. Jetzt will der Weststeirer zur WM nach Hawaii.

TRIATHLON. Einen Plan B zu haben ist immer gut. Noch dazu, wenn die unfreiwillige Änderung zum vollen Erfolg führt. Triathlet Stephan Benedikt wollte beim Ironman in Klagenfurt dabei sein, bekam aber keinen Startplatz. „Ich musste mir ein neues Ziel suchen“, sagt Benedikt (Triteam Voitsberg). Das neue Ziel war der steirische Triathlon-Cup. „Ich habe gesehen, dass alle Rennen, die ich machen will, im Cup dabei sind.“

Sechs Rennen umfasst der Bewerb, die besten vier Platzierungen werden gewertet. Dank konstant guten Leistungen bei den Triathlons in Graz (12.), Zeltweg (7.), Fürstentfeld (4.) und am Sulmsee (8.) kletterte der Weststeirer in der Gesamtwertung ganz nach oben. Vor Andreas Tscheinig und dem dreifachen Staatsmeister Andreas Fuchs holte sich Benedikt den Gesamtsieg. „Das ist die Bestätigung, dass sich harte Arbeit wirklich auszahlt.“



In Topform:
Stephan
Benedikt

KK

ZUR PERSON

Stephan Benedikt, geboren am 13. Oktober 1986

Wohnort: Voitsberg

Beruf: Architekturstudent

Hobbys: Essen, Schlafen, Sport

Größter Erfolg: Gesamtsieg des steirischen Triathlon-Cups

Vor drei Jahren begann die sportliche Erfolgsgeschichte des 25-Jährigen. „Mein Onkel hatte die Idee und nach zwei Monaten Training habe ich schon den Xentis-Triathlon absolviert“, sagt Benedikt. „Das war aber relativ ungewohnt.“ Trotzdem hat das Triathlon-Fieber den Weststeirer voll gepackt. „Ich finde die Abwechslung aus den drei Sportarten super und dass dabei der ganze Körper trainiert wird.“

Und trainiert wird auch im Winter, die Vorbereitung für die Saison 2012 ist in vollem Gange. Diesmal steht der Ironman in Kärnten aber auf dem Fixprogramm. „Ich habe meinen Startplatz schon.“ In Klagenfurt will der Student die Qualifikation für die Ironman-WM auf Hawaii schaffen. Falls das nicht klappt, hat Benedikt aber erneut einen Plan B im Ärmel. Benedikt: „Dann mache ich bei den Staatsmeisterschaften in Pödersdorf mit.“

SANDRA MATHELITSCH

Steirischer Meistertitel für Benedikt am Salmsee

Einem perfekten Saisonabschluss konnte das IGN Tristeam Voitsberg bei hervorragendem Wetter am Salmsee in Leibnitz beim internationalen Sprint-Triathlon feiern. Stephan Benedikt, der vor zwei Wochen bei der österreichischen Meisterschaft in der Langdistanz in Podersdorf gestartet ist, konnte bei seinem achten und letzten Triathlon in dieser Saison den hervorragenden achten Gesamtrang in einer Zeit von 1:02,23 Stunden erreichen. Mit dieser Leistung holte sich Benedikt den dritten Gesamtrang in der Steirischen Meisterschaft, was den Landesmeistertitel in der Elite-Klasse bedeutete.

Mit diesem Ergebnis übernimmt der Voitsberger Triathlet auch die Führung im steirischen Triathlon Cup. Weitere Top-Leistungen zeigten Christoph Lienhart, Peter Marka, Mario Kalcher und Gerhard Oswald bei ihrem Debüt am Salmsee.

Am Sonntag, dem 25. September, organisiert das IGN

Triteam den beliebten Lauf auf der Freizeitinsel Piberstein, wofür man als Prominenten den DSDS-Kandidaten Marco Angelini als Gast gewinnen konnte.



Stephan Benedikt wurde Steirischer Meister in der Elite-Klasse im Triathlon.



Stephan Benedikt gewann den steirischen Triathlon-Cup, der österreichische Verbandspräsident Walter Zettinig gratulierte.

Benedikt gewann den steirischen Triathlon-Cup

Stephan Benedikt von IGN Tristeam Voitsberg holte sich den Sieg im Steirischen Triathlon-Cup 2011. Dieser Cup umfasste sechs Rennen, wobei die besten vier gewertet wurden. Benedikt startete über die Halbdistanz in Mureck, bei der Olympischen Distanz in Zeltweg und in Fürstenfeld sowie beim Sprint-Triathlon am Salmsee. Mit seinen konstan-

ten Leistungen verwies er Sebastian Tscheinig und Andreas Fuchs auf die Plätze. Die Ehrung des Steirercups fand bei der steirischen Triathlonverbandssitzung in Bruck statt. Auf diesem Weg möchte sich Benedikt bei Freundin und Ernährungsberaterin Barbara Kipperer, bei seinen Eltern und Trainingspartner Gerd Hösele bedanken.

Ein weststeirisches Duell

Bei den Landesmeisterschaften der Triathleten ging es heiß her.

TRIATHLON. Eine Woche vor dem Ironman in Klagenfurt gaben sich die Steirer bei den steirischen Meisterschaften über die olympische Distanz (1,5/40/10 km) die Ehre. Beim Zechner-Triathlon lieferten sich Michael Blümel (LTV Köflach) und der Stephan Benedikt (Triteam Voitsberg) einen harten Kampf um die Stockerplätze in der Klasse HK. Blümel hatte nach der 1,5-Kilometer-Schwimmstrecke einen 30-Sekunden-Vorsprung, den Benedikt als Sechster auf der 40 Kilometer langen Radstrecke drehen konnte. Der Kampf um den

Meistertitel war nach dem Radfahren schon entschieden, denn mit dem Tempo von Andreas Fuchs (Fürstenfeld) konnte kein weiterer Athlet mithalten.

Mit nur zwölf Sekunden Vorsprung auf Blümel nahm Benedikt den abschließenden Zehn-Kilometer-Lauf in Angriff und auch auf der Laufstrecke schenkten sich die beiden Weststeirer lange Zeit nichts. Letztendlich rettete sich Blümel dann auf dem sechsten Gesamtrang ganz knapp vor Benedikt ins Ziel und sicherte sich in der Klasse HK die Silbermedaille.

Benedikt, der als Gesamt-Siebenter das Ziel sah, darf sich somit über Bronze freuen.

Anton Pongritz (LTV Köflach) konnte sich über den 44. Gesamtrang und den achten Platz in der M35 Wertung freuen. Mit einer Gesamtzeit von 2:30:26 konnte Andreas Fromm (Voitsberg) seinen ersten olympischen Triathlon beenden und Patrick Sainio, der erst heuer in die Szene eingestiegen ist, beendete seinen ersten Triathlon über die „Sprintdistanz“ in einer Zeit von 1:08:33 und landete in der Juniorenklasse auf dem sechsten Rang.

