



LUKAS STAHL

Lukas Stahl errang bei der Ironman-Weltmeisterschaft 2023 im französischen Nizza souverän den Titel seiner Altersklasse 18-24. Zuvor wurde er dreimal Ironman-Europameister. Der 24-jährige Mechatronik-Student aus Horgau im Landkreis Augsburg betreibt erst seit vier Jahren den Triathlon-Sport. Seine Stärke ist die bei den Ironman-Wettkämpfen ausgetragene Langdistanz mit nonstop 3.800 Meter-Schwimmen, 180 Kilometer-Radfahren und 42 Kilometer-Laufen.

Seine Langdistanz-Bestzeit steht bei 8:31 Stunden, aufgestellt beim Hamburg-Ironman des Vorjahres. Vor seiner unglaublichen Triathlon-Karriere war Lukas Stahl ein erfolgreicher Kanute, zuletzt als Kanuslalom-Europameister 2020 mit der U23-Nationalmannschaft. Bislang startete der vielseitige Ausnahmeathlet von der TG Viktoria Augsburg als Amateursportler. In Zukunft wird der gebürtige Hesse aus Hanau, der seit 15 Jahren in unserer Region lebt, als Profi-Triathlet antreten. Derzeit weilt Lukas Stahl bei einem mehrwöchigen Trainingslager auf der spanischen Kanareninsel Fuerteventura mitten im Atlantik.

Wie trainiert es sich auf Fuerteventura?

Hier herrscht ideales Wetter mit durchschnittlich zwölf Stunden Sonnenschein. Es gibt fast alles, was das Triathleten-Herz begehrt. Schwimmen kann man in dem olympischen 50-Meter-Becken des Sportresorts oder im Atlantik. Bei den Ironman-Wettkämpfen wird ja oft im Meer geschwommen. Gut gepflegte Straßen mit wenig Autoverkehr ermöglichen auf der Insel ein optimales Radtraining. Am Sportresort beginnen auch verschiedene Laufstrecken mit herrlichen Aussichten. Man trifft innerhalb und außerhalb des Resorts auf bekannte Triathletinnen und Triathleten aus halb Europa.

Warum wechselst Du ins Profi-Lager?

Als Amateur-Triathlet habe ich bereits alle Ironman-Titel gewonnen, bis hin zur Weltmeister-



schaft. Die Herausforderungen als Profi-Triathlet motivieren mich mehr, als eine weitere Saison in der Amateur-Altersklasse zu bestreiten. Ich bin gespannt, wie weit nach vorne ich es bei den harten Profi-Wettkämpfen schaffen kann.

Was sind Deine Ziele für diese Saison?

Mein Hauptziel ist die Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii am 26. Oktober. Deshalb werde ich im texanischen Houston am 27. April und in Frankfurt am Main am 18. August an den Start gehen. Bei diesen beiden top besetzten Ironman-Rennen gibt es jeweils mehrere Profi-Slots für die Weltmeisterschaft. Ansonsten heißt es, weiter Erfahrungen sammeln. So werde ich erstmals bei der fränkischen Challenge Roth am 7. Juli antreten. Es wären also heuer vier Langdistanz-Wettkämpfe, wenn es mit der Weltmeisterschaft klappt. Leider bleibt dieses Jahr keine Zeit, um meinen Verein TG Viktoria Augsburg in der zweiten Triathlon-Bundesliga zu unterstützen. Natürlich drücke ich unseren Damen- und Herren-Zweitliga-Teams „Timeless Planet Viktoria Augsburg“ die Daumen.

Wie groß ist Dein Zeitaufwand?

Ich trainiere weiterhin rund 30 Stunden pro Woche. Im Vergleich zur vergangenen Saison werde ich meine Trainingsumfänge nicht weiter steigern, sondern mehr auf Intensität und Qualität setzen. Neben Schwimmen, Radfahren, Laufen und dem Koppeltraining stehen natürlich Kraft- und Koordinationsübungen auf dem Programm. Beim Koppeltraining geht es übrigens um die effektive Umstellung vom Schwimmen auf das Radfahren bzw. vom Radfahren auf das Laufen.

Wer betreut Dich beim Training?

Mittlerweile habe ich um mich herum ein kleines Trainerteam. Der bekannte Triathlon-Coach und Sportwissenschaftler Ben Reszel aus Sachsen-Anhalt steuert nun mein Schwimm- und Radtraining. Adam Pilawa von der TG Viktoria Augsburg betreut weiterhin mein Lauftraining. Hierbei bin ich gerne im Ernst-Lehner-Stadion und im Siebentischwald unterwegs. Dank Adam Pilawa war ich in der vergangenen Saison bei den abschließenden Marathonläufen meiner drei Ironman-Wettkämpfe unschlagbar. Zum Schwimmen fahre ich regelmäßig ins Gundelfinger Hallenbad zum Training der SSG Günzburg-Leipheim. Leider hat die TG Viktoria keine Trainingszeiten im vorteilhaften Plärrerbad erhalten, trotz der beiden Teams in der zweiten

„Als Amateur-Triathlet habe ich bereits alle Ironman-Titel gewonnen“



Bildquellen: Manuela Stahl

Triathlon-Bundesliga und meiner Ironman-Titel. Beim Radtraining bevorzuge ich als Horgauer natürlich die Stauden oder fahre bei schlechtem Wetter auf der Radrolle im elterlichen Keller.

Wie läuft es mit dem Sponsoring?

Schon seit einem Jahr gehöre ich zum schweizerischen Triathlon-Team Duxsports, welches in der Saison 2024 mit vier Profis an den Start gehen wird. Duxsports, der Sportbekleidungsanbieter aus Schaffhausen, sorgt auch dafür, dass wir das allerbeste Material bekommen. Außerdem habe ich mit dem Sportgeschäft Absolute Run und Zwick Fenstertechnik zwei lokale Unterstützer aus Augsburg. Dazu kommt mit Schako ein internationaler Konzern der Luft- und Klimatechnik. Der bekannte Allgäuer Ex-Triathlet Hannes Blaschke managt nun für mich das ganze Sponsoring.

Was macht Dein Hochschulstudium?

Ich werde mein derzeitiges Mechatronik-Studium an der Hochschule Augsburg mit dem Bachelor abschließen. Anschließend wird sich entscheiden, ob ich den Master dranhänge oder erstmal ein paar Jahre den vollen Fokus auf den Sport lege.