



Ironman Biografie – Reto Rippstein

Reto Rippstein, Jahrgang 1975, aus Neuendorf (SO), hat sich über mehr als ein Jahrzehnt vom Langdistanz-/Triathlon Athleten zu einem ausgesprochen erfahrenen IRONMAN- und IRONMAN-70.3-Finisher entwickelt.

Seine dokumentierte IRONMAN-Karriere beginnt 2011 mit dem IRONMAN 70.3 Switzerland. Zwischen 2011 und 2026 absolvierte er zahlreiche Rennen über die halbe und die volle IRONMAN-Distanz.

Besonders bemerkenswert ist die Entwicklung seiner Langdistanzleistungen: Während die ersten IRONMAN-Rennen noch im Bereich von gut 10½ bis 11 Stunden lagen, gelang ihm 2017 beim IRONMAN Hamburg mit 10:03:02 und 2018 in Frankfurt mit 10:21:40 eine deutliche Leistungssteigerung.

IRONMAN 70.3

Jahr	Rennen	Gesamtzeit	Schwimmen	Rad	Laufen
2011	IRONMAN 70.3 Switzerland	5:15:03	39:34	2:42:09	1:47:41
2012	IRONMAN 70.3 Switzerland	5:23:33	43:47	2:36:41	1:56:45
2013	IRONMAN 70.3 Switzerland	Rennen wurde aufgrund Witterung abgebrochen			
2014	IRONMAN 70.3 Switzerland	4:58:05	42:09	2:34:39	1:35:04
2015	IRONMAN 70.3 Switzerland	5:01:57	37:57	2:35:59	1:41:53
2016	IRONMAN 70.3 Switzerland	4:51:30	37:03	2:29:55	1:37:44
2017	IRONMAN 70.3 Switzerland	4:55:05	37:34	2:28:54	1:42:44
2018	IRONMAN 70.3 Switzerland	4:56:51	37:43	2:29:44	1:42:25
2019	IRONMAN 70.3 Switzerland	Startverzicht aufgrund Ermüdungsbruch Mittelfuss			
2022	IRONMAN 70.3 Mallorca	5:24:50	36:30	2:52:48	1:44:14

Jahr	Rennen	Gesamtzeit	Schwimmen	Rad	Laufen
2023	IRONMAN 70.3 Mallorca	5:16:17	36:50	2:49:06	1:39:17
2024	IRONMAN 70.3 Mallorca	5:17:27	36:01	2:47:29	1:43:36
2025	IRONMAN 70.3 Mallorca	5:47:35	37:57	2:52:47	2:06:23

Diese Rennhistorie umfasst **11 gewertete 70.3-Finishes**.

Besonders stark war die Phase 2014–2018. 2016 erreichte Rippstein beim IRONMAN 70.3 Switzerland **4:51:30**. 2017 folgte mit 4:55:05 eine ähnlich starke Leistung.

Auch das 2022er Resultat in Mallorca lässt sich anhand der offiziellen Ergebnisliste nachvollziehen: 5:24:50. 2024 steigerte sich Rippstein in Mallorca auf **5:17:27**. Besonders interessant: Das Schwimmen war mit **36:01** sein schnellstes dokumentiertes 70.3-Schwimmen in dieser Serie.

IRONMAN-Langdistanz

Jahr	Rennen	Gesamtzeit	Schwimmen	Rad	Marathon
2014	IRONMAN Mallorca	11:02:40	1:16:49	5:47:14	3:50:00
2015	IRONMAN Mallorca	10:26:58	1:10:01	5:19:56	3:47:42
2016	IRONMAN Mallorca	10:13:00	1:07:55	5:11:31	3:41:41
2017	IRONMAN Hamburg	10:03:02	1:17:04	5:10:36	3:22:32
2018	IRONMAN Frankfurt	10:21:40	1:18:17	5:23:40	3:29:29
2019	IRONMAN Frankfurt	Startverzicht aufgrund Ermüdungsbruch Mittelfuss			
2022	IRONMAN Switzerland	DNF	1:18:08	5:25:30	Atemprobleme
2023	IRONMAN Switzerland	11:49:08	1:37:27	5:37:44	4:21:56
2024	IRONMAN Switzerland	11:25:19	1:32:21	5:46:27	3:46:45
2026	IRONMAN Switzerland	DNF			



Der sportliche Höhepunkt: 2017

Der IRONMAN Hamburg 2017 ist eines der herausragenden Rennen von Rippstein:

10:03:02 Gesamtzeit

- Schwimmen: 1:17:04
- Rad: 5:10:36
- Marathon: 3:22:32

Damit blieb er nur knapp über der magischen **10-Stunden-Marke**.

2018 – erneut unter 10½ Stunde

Beim IRONMAN Frankfurt 2018 erreichte er:

10:21:40 Gesamtzeit

- Schwimmen: 1:18:17
- Rad: 5:23:40
- Marathon: 3:29:29

Besonders interessant: die Entwicklung über die Jahre

Wenn man die Resultate nicht nur als einzelne Rennen betrachtet, sondern als sportliche Biografie, ergibt sich ein ziemlich klares Bild.

2011–2013: Einstieg in die 70.3-Distanz

2011 startet Rippstein mit 5:15:03 in seine dokumentierte IRONMAN-70.3-Karriere. 2012 folgt mit 5:23:33 zunächst eine Verschlechterung, wobei insbesondere der Halbmarathon mit 1:56:45 deutlich langsamer ausfällt; dies aufgrund von Rückenproblemen beim Laufen.

2014–2018: die stärkste IRONMAN-Phase

Hier findet sich die sportlich stärkste Serie.

IRONMAN 70.3

- 2014: 4:58:05
- 2015: 5:01:57
- 2016: 4:51:30
- 2017: 4:55:05
- 2018: 4:56:51



Parallel verbessert sich die Langdistanz:

IRONMAN

- 2014: 11:02:40
- 2015: 10:26:58
- 2016: 10:13:00
- 2017: 10:03:02
- 2018: 10:21:40

Das spricht für eine sehr solide Kombination aus Radleistung und Ausdauerfähigkeit, wobei insbesondere der Marathon 2017 herausragt.

2022–2025: Wiedereinstieg und neue Altersklasse

Nach der Unterbrechung (Verletzung 2019 und Corona 2020 – 2021) taucht Rippstein 2022 wieder bei IRONMAN-Rennen auf.

2022:

- 70.3 Mallorca: 5:24:50
- IRONMAN Switzerland: DNF

2023:

- 70.3 Mallorca: 5:16:17
- IRONMAN Switzerland: 11:49:08

2024:

- 70.3 Mallorca: 5:17:27
- IRONMAN Switzerland: 11:25:19

2025:

- 70.3 Mallorca: 5:47:35

2026:

- IRONMAN Switzerland: DNF

Rücktritt

2024 hat Rippstein mit Ansage anlässlich des IRONMAN Switzerland seine letzte Triathlon Langdistanz bestritten.

2025 hat Rippstein in Mallorca nochmals einen IRONMAN 70.3 bestritten und anschliessend seinen Rücktritt vom Triathlon bekannt gegeben.

2026 versuchte Rippstein nochmals ein Comeback auf der Langdistanz am IRONMAN Switzerland, welches jedoch trotz grösstenteils planmässiger Vorbereitung mit einem DNF endete, woraufhin der Rücktritt endgültig war.



Sportliches Profil

Aus der gesamten Resultatentwicklung lässt sich Rippsteins sportliches Profil ziemlich klar beschreiben:

Stärken

- sehr hohe Langzeitausdauer
- starke Radleistung über 90 bzw. 180 km
- gute Marathonfähigkeit nach dem Radfahren
- hohe Wettkampferfahrung
- bemerkenswerte Kontinuität über viele Jahre
- auch im höheren Alter weiterhin IRONMAN-fähig

Besonders starke Einzelleistungen

- 🥇 10:03:02 IRONMAN Hamburg 2017
- 🥈 10:13:00 IRONMAN Mallorca 2016
- 🥉 10:21:40 IRONMAN Frankfurt 2018
- 4:51:30 IRONMAN 70.3 Switzerland 2016
- 4:55:05 IRONMAN 70.3 Switzerland 2017
- 4:56:51 IRONMAN 70.3 Switzerland 2018

Seine beste dokumentierte 70.3-Gesamtzeit liegt damit bei **4:51:30**, während seine schnellste Langdistanz bei **10:03:02** liegt.

Einordnung der Karriere

Die Sportbiografie lässt sich vereinfacht in vier Phasen teilen:

2008–2010 → Aufbauphase

Schweizer Triathlon Rennen und erste dokumentierte Wettkampferfahrungen.

2011–2013 → Einstieg in IRONMAN 70.3

Erste 70.3-Rennen in Rapperswil/Schweiz.

2014–2018 → Leistungshöhepunkt

Mehrere 70.3-Rennen unter fünf Stunden und mehrere IRONMAN-Langdistanzen zwischen 10:03 und 11:03 Stunden.

2022–2025 → Comeback

Rückkehr auf die IRONMAN-Bühne (nach Verletzungs- und Corona-Pause) mit weiterhin soliden Leistungen, insbesondere 5:16:17 bzw. 5:17:27 über IM 70.3 in Mallorca.

Die Daten sprechen deshalb weniger für eine klassische „ehemalige Triathlon Karriere“, sondern eher für eine **über rund 17 Jahre dokumentierte Ausdauersportkarriere mit mehreren Leistungsphasen.**



Das herausragende Rennen: IRONMAN Hamburg 2017

10:03:02

Das ist aus heutiger Sicht das Referenzrennen der Karriere.

- 🏊 3,8 km: **1:17:04**
- 🚲 180,2 km: **5:10:36**
- 🏃 Marathon: **3:22:32**
- Gesamt: **10:03:02**

Die Kombination ist entscheidend.

Das Radtempo betrug ungefähr **34,8 km/h**.

Danach noch einen Marathon in:

3:22:32 = 4:44 min/km

Das ist für einen Athleten mit damals 41 Jahren eine sehr starke Langdistanzleistung.

IRONMAN Mallorca 2016 – vermutlich das technisch kompletteste Rennen

10:13:00

- Schwimmen: **1:07:55**
- Rad: **5:11:31**
- Marathon: **3:41:41**

Hier war insbesondere das Schwimmen außergewöhnlich:

1:07:55 → ca. 1:47/100 m

und das Rad:

34,7 km/h

Sportwissenschaftliche Bewertung

Bereich	Bewertung
Schwimmen	Durchschnittlich bis gut
Rad	sehr gut
Langzeitausdauer	sehr gut
Marathon nach 180 km	historisch sehr gut
70.3-Lauf	gut bis sehr gut
Regenerations-/Altersstabilität	bemerkenswert
Leistungskonstanz	hoch, mit Unterbrechungen