

Kampf gegen die magische Grenzen

Team Koach erringt fünf Podestplätze beim Ironman 70.3 in Rapperswil

So wünscht man sich das Wetter für einen Wettkampf: Der Himmel über Rapperswil war wolkenlos und die leichte Bise fühlte sich angenehm an. Der Chef des Teams Koach, Kurt Müller, riet seinen Athletinnen und Athleten, genügend Flüssigkeit und Salz zu sich zu nehmen.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Alle 21 Mitglieder des Teams Koach, die in Rapperswil über 1.9 km Schwimmen, 90 km Rennrad und 21.1 km Laufen starteten, erreichten das Ziel. Dies spricht für eine gute Vorbereitung, denn die traumhaften Verhältnisse liessen kaum Traumzeiten zu und mit einem Rennschluss nach 7:30 Stunden endet der Ironman 70.3 Rapperswil früher als die meisten anderen Wettkämpfe dieser Serie.

Kombiniert mit der bereits um die Mittagszeit hohen Temperatur förderte die Bise den Schweiß- und damit auch den Salzverlust. Deshalb mahnte Kurt Müller beim Team-Briefing am Samstagnachmittag: «Engpass sind bei diesen Bedingungen nicht die Kohlenhydrate. Trink von Beginn weg genügend und nehmt bereits vor dem Start einige Salzkapseln zu euch!»

Immer gut organisiert

Das Startprozedere begann um 7.55 Uhr mit den Profi-Frauen und endete 9.50 Uhr mit den langsamsten Altersklassen-Athletinnen und Athleten. «Hier besteht Optimierungsbedarf», stellte Kurt Müller fest, «der Rolling-Start zieht das Feld auseinander, das ist auch gut mit Blick auf die Sicherheit auf der Radstrecke.» Bei Wettkämpfen, bei welchen der Abstand zwischen dem ersten und dem letzten Start nur halb so lang sei, könne man aber kaum grössere Probleme feststellen. Zudem stellte er fest: «Die Stärksten profitierten von kühleren Temperaturen, während die Letzten, die erst gegen 17.20 Uhr im Ziel eintrafen, den ganzen Wettkampf in der glühenden Sonne absolvierten.» Doch abgesehen von dieser Kritik stellt er fest: «Die Wettkämpfe von Ironman Switzerland sind immer gut organisiert, die Sicherheit hat einen hohen Stellenwert und gut ausgebildete Schiedsrichter sorgen für faire Verhältnisse.»

Urs Müller erneut top

Urs Müller fuhr nach seinem Altersklassen-Sieg vor einer Woche im Vorbereitungsrennen in Zug über die olympische Distanz in diesem Stil weiter. Er stieg nach 27:01 Minuten als Dritter seiner Altersklasse aus dem Wasser. Dass der ehemalige Profi das Wechseln von einer Disziplin zur nächsten noch nicht verlernt hat, zeigte sein Vorrücken auf den zweiten Zwischenrang in der ersten



Der mit Abstand schnellste Ämtler: Urs Müller kurz vor dem Einbiegen in den Fischmarktplatz, anderthalb Kilometer vor dem Ziel. (Bild Erika Schmid)

Wechselzone. Kurz vor dem Ende der ersten Radrunde übernahm er die Führung, die er nicht mehr abgab und auf dem Halbmarathon auf 4:52 Minuten ausbaute. Mit einer Zeit von 4:13:20 Stunden siegte er nicht nur in der Altersklasse Männer 40-44, er erreichte im Overall-Klassament Rang 14 und war nahezu eine Minute schneller als bei seinem letzten Start in Rapperswil vor sechs Jahren.

Ein spannendes Rennen um die Podestplätze fand bei den Männern 65-69 statt. Mit Alfi Caprez vom Team Koach siegte der Favorit. Wie stark das Feld besetzt war, zeigt die Rangliste: Der letztjährige Drittplatzierte dieser Altersklasse bei der Ironman-Weltmeisterschaft in Hawaii finishte als Vierter, der Altersklassen-Weltmeister über die halbe Ironman-Distanz von 2021 als Fünfter.

Zwei weitere Podestplätze, vier zusätzliche Top-Ten-Ergebnisse und insgesamt 21 Finisher sorgten dafür, dass das Team Koach als zweitstärkstes Team geehrt wurde. Hinzu kamen weitere persönliche Erfolge. «Es gibt magische Grenzen, beispielsweise fünf oder sechs Stunden», führte Kurt Müller aus, «sie können zu persönlichen Topleistungen beflügeln. Ich denke beispielsweise an Michel Bucheli, dem mit 4:59:25 ein grosser Schritt gelang – letztes Jahr dauerte sein Weg noch fast 22 Minuten länger. Oder an Roger Neukom, den das Gefühl, die angestrebte Grenze zu unterschreiten, Flügel verlieh, um mit 5:55:41

Zu wenig getrunken – Krampf im Oberschenkel

Eigentlich wüsste ich, wie viel Wasser, wie viele Kohlenhydrate und wie viel Salz ich pro Wettkampfstunde benötige. Coach Kurt Müller hat uns vor dem Start des Ironman 70.3 in Rapperswil darauf hingewiesen, dass wir genügend trinken sollen. Und trotzdem habe ich es geschafft, auf dem Velo meine eigenen Trinkvorgaben nicht einzuhalten.

Ein Grund dafür war, dass ich versuchsweise mehr Kohlenhydratpulver als gewohnt ins Wasser im Bidon einführte. Was im Training gut funktionierte, erwies sich im Wettkampf als zu viel. Die Lehre daraus: Erstens sind Vorbereitungswettkämpfe wichtig, um Details eins zu eins zu testen. Zweitens ist es empfehlenswert, bereits auf dem Velo die Zufuhr von Wasser und Energie teilweise zu trennen: Das Getränk also weniger stark dosieren, dafür genügend trinken, und notfalls mit Gel, der an den Verpflegungsstellen abgegeben wird, nachbessern. Salz ist in den Sportgetränken eher tief dosiert, was sich mit Salztabletten kompensieren lässt.

Während des Halbmarathons verkrampfte sich mein hinterer rechter Oberschenkel. Zu wenig Flüssigkeit kann zu Muskelkrämpfen führen. Ausgewirkt auf das Resultat hat sich die-

ser Krampf nicht. Ich kam als Vierter aus der zweiten Wechselzone und hatte nach neun Kilometern noch eine Minute Rückstand auf den Podestplatz. Da die Muskulatur toleranter ist als das Herz-Kreislauf-System, reagiere ich jeweils umgehend auf das Gefühl, den Kreislauf zu stark zu fordern, weshalb ich die Leistung auf dem Velo einige Male vorsichtshalber reduzierte. Bei muskulären Problemen ist Linderung oft durch leichte Anpassungen am Laufstil und vorübergehend eine geringfügige Temporeduktion möglich.

Die Rechnung ging trotz der Fehler und Tests besser als erwartet auf, ich lief in der zweiten Hälfte des Halbmarathons auf den Podestplatz, mit dem ich bei diesem starken Startfeld in dieser Phase des Formaufbaus nicht gerechnet hatte. Mit Blick auf den Ironman Thun am 9. Juli ist die Fehleranalyse klar: Viel mehr trinken, von Beginn weg genügend Salz zu mir nehmen und den Magen nicht mit zu vielen Kohlenhydraten überfordern. Die Fitness-Kurve liegt gut im Plan. Im Vergleich zum Ironman 70.3 im Kraichgau vor drei Wochen war ich in allen drei Disziplinen einige Prozent stärker.

Bernhard Schneider

Neun Ämtlerinnen und Ämtler in Rapperswil im Ziel

Die schnellste Ämtlerin und die beiden schnellsten Ämtler gehören dem Team Koach an: Susanne Müller verlor beim Schwimmen relativ viel Zeit, bevor sie ihre Aufholjagd auf dem Velo begann und auf dem Halbmarathon bis auf den siebten Rang ihrer Altersklasse vorsties. Ehemann Urs Müller zählt nach wie vor zu den Spitzenleuten über alle Altersklassen hinweg. Mit Manuel Schönbächler erbrachte ein weiterer Athlet aus dem Knonauer Amt eine Spitzenleistung. Er war nahezu fünf Minuten schneller als im Vorjahr und ist nicht nur im Sommer schnell: Beim Engadin Skimarathon wartet er seit Jahren mit Zeiten weit unter zwei Stunden auf.

Deutlich unter fünf Stunden blieb in Rapperswil als dritter Ämtler Fabian Fortmann. Auch dies ist keine Überraschung: Hat er doch in den letzten beiden Jahren den Ironman Hamburg in weniger als zehn Stunden gefinisht. Fast zwei Stunden vor Zielschluss, um 15.30 Uhr, waren alle neun Ämtlerinnen und Ämtler bereits im Ziel, wo sie sich beim Buffet im Eisstadion, gut ge-



Der zweite Platz in der Teamwertung für Team Koach wird gefeiert. (Bild zvg.)

schützt vor der Sonne, erholen konnten. Und vielleicht auch bei einer Massage, die für die Finisherinnen und Finisher kostenlos angeboten wurde. Bernhard Schneider

Resultate im Detail: Urs Müller, Stallikon, 4:13:20, 1. M40-44; Manuel Schönbächler, Mettmenstetten,

4:39:06, 16. M35-39; Fabian Fortmann, Mettmenstetten, 4:48:21, 19. M45-49; Susanne Müller, Stallikon, 5:23:00, 7. F40-44; Luc Gigaud, Wettswil, 5:25:56, 102. M40-44; Nick Breiter, Obfelden, 5:30:52, 98. M25; Maren Ritter, Stallikon, 5:50:31, 18. F45-49; Andrea Müller, Stallikon, 6:03:34, 29. F40-44; Roger Gfeller, Hausen, 6:16:51, 147. M45-49.

gleich nochmals vier Minuten schneller als angestrebt zu laufen.» In zwei Wochen wird das Team Koach beim Zürich City Triathlon erneut stark vertreten

sein. Bei den Junioren geht es um die Schweizer Meisterschaft. Auf der Sprint- und der olympischen Distanz werden Athletinnen und Athleten des Teams an

der Geschwindigkeit arbeiten. Denn in vier Wochen steht bereits das nächste Highlight an: Der Ironman Thun über die volle Distanz.