

# Tropisch wie in Kona

## Einteilen der Kräfte war am Ironman Thun besonders wichtig

BERNHARD SCHNEIDER

Am vergangenen Sonntag forderte der Ironman Thun bei hoher Luftfeuchtigkeit und Nachmittagstemperaturen von weit über 30 Grad alles von den Athletinnen und Athleten. Nur drei Viertel der Gestarteten erreichten das Ziel. Schnellster Ämtler war, wenig überraschend, Urs Müller. Anzeiger-Berichtserstatter Bernhard Schneider gelang ein Start-Ziel-Sieg, er dominierte in seiner Altersklassen alle drei Disziplinen.

Die Wellen im Thunersee verhiesenen keine schnellen Zeiten. Dennoch hatte ich kein schlechtes Gefühl im Wasser, fand rasch eine gute Gruppe, die einen ziemlich geraden Weg schwamm. Beim Ausstieg dann die Überraschung: Ich war 15 Minuten langsamer als vor einem Jahr. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass es allen so ging, denn der Parcours war 4.1 statt 3.8 Kilometer lang – das ist eben Schwimmen im offenen Gewässer, die Bojen lassen sich nicht immer perfekt setzen.

Die Radstrecke von Thun über Belp und Riggisberg über den kleinen Pass Plötsch und zurück über Wattenwil und Reutigen bietet ein wundervolles Panorama und ist zweimal zu bewältigen. Ich wählte den offenen Helm, der zwar gut zwei Prozent mehr Leistung erfordert als der geschlossene Aero-Helm, dafür weniger aufheizt. Es war eine gute Wahl. Anfangs lag die Temperatur nur knapp über 20 Grad, stieg dann aber rasch an. Ich schlug ein moderates Tempo an. Bei Kilometer 70 gab mir Kurt Müller, der Chef des Teams Koach, den Zwischenstand durch: Ich lag eine Minute vor dem Zweiten.

Für die zweiten 90 Kilometer droselte ich die Leistung nochmals, obwohl ich diesmal genügend trank, denn nun zeigte das Thermometer am Velo bis zu 38 Grad an. Mein Verfolger fuhr die Leistung zu spät hinunter und verlor auf der zweiten Runde sieben Minuten auf mich.

Meine Strategie für den Marathon, der aus drei Runden zu 14 Kilometern bestand, war, von Beginn weg locker und relativ langsam zu laufen, dafür das



Manuel Schönbächler lässt sich auch auf der zweiten von drei Runden des Marathonlaufs, bei Temperaturen von weit über 30 Grad, nichts von den Strapazen anmerken. (Bild Erika Schmid)

Tempo bis zum Schluss zu halten, bei den Verpflegungsstationen zu gehen, um in aller Ruhe zu trinken und das Dress wieder mit Eis zu füllen.

Angesichts der moderaten Leistung, die bei dieser Hitze angezeigt war, ging ich davon aus, dass der Körper die Energie vor allem aus Fett gewinnt. Ich konnte daher die Kohlenhydratzufuhr reduzieren, um den Magen zu schonen, und konzentrierte mich auf Wasser und Salz – bereits auf dem Velo hatte ich begonnen, regelmässig eine Salztablette zu schlucken, was ich auch auf dem Marathon durchzog. Das Konzept ging auf: Lange lag mein erster Verfolger auf dem Marathon 15 Minuten hinter mir, auf

der letzten Runde stieg sein Rückstand auf nahezu 24 an. Auch der Vergleich mit der nächstjüngeren Altersklasse bestätigte meine Taktik, denn deren Sieger traf 22 Minuten nach mir im Ziel ein.

### Manuel Schönbächlers erster Ironman

Seinen ersten Ironman über die volle Distanz finishte mein Team-Kollege Manuel Schönbächler aus Mettmenstetten mit einer brillanten Leistung. Er gehört bereits seit 2012 dem Team von Kurt Müller an und kennt Urs Müller seit der Schulzeit. Seit Jahren zeigt er nicht nur auf den kürzeren Triathlon-Distanzen

starke Leistungen, sondern alljährlich auch beim Engadin Skimarathon.

Im Thun trotzte er den schwierigen Bedingungen im Wasser ausgezeichnet. Auch auf dem Rad teilte er gut ein, fuhr die zweite Runde sogar noch etwas zügiger als die erste. Das Ergebnis: Er stieg als 12. seiner Altersklasse aufs Rad, trat die zweite Runde als 17. an und beendete sie auf Zwischenrang 8. Vielleicht war die zweite Runde doch ein wenig zu schnell, jedenfalls musste er beim Marathon etwas Lehrgeld bezahlen, denn ab dem siebten Kilometer begann der Magen zu rebellieren. Wie stark der Kopf an der Leistung beteiligt ist, zeigte sich, als er bei Kilometer 35 feststell-

te, dass er den Ironman immer noch unter 11 Stunden schaffen kann: «Auf den letzten Kilometern konnte ich die Pace halten und bin überglücklich nach 10:54 Stunden ins Ziel gelaufen. Auf der Zielgeraden konnte ich mit der «First Timer» Glocke bimmeln und wurde mit «you are an Ironman» empfangen.»

### Podestplatz trotz Zerrung

Urs Müller, Stallikon, holte sich beim Lauftraining am Montag vor dem Wettkampf eine Zerrung. Mit Schonen, Kühlen, Massieren und einem Besuch beim Osteopathen brachte er den Muskel so weit, dass er den Start riskieren konnte, aufs Risiko hin, beim Marathon auszustiegen. Sein vorsichtiger Start auf dem Velo zahlte sich aus, nach 150 Kilometern übernahm er die Führung in seiner Altersklasse. Die Schmerzen beim Laufen konnte er so steuern, dass er das Ziel erreichte, als Dritter seiner Altersklasse mit einem Rückstand von lediglich sieben Minuten. Er glaubt nicht, dass neben seiner Verletzung auch die strenge Arbeitswoche seinen Sieg verhinderte: «Ich bin sehr fokussiert und denke beim Arbeiten nicht an den Wettkampf. Dies ist auch ein Vorteil.»

Der Stalliker Triathlon-Coach Kurt Müller ist sehr zufrieden mit seinen Leuten des Teams Koach, die in Thun gefinisht haben: «Vier Athleten und eine Athletin sind gestartet, drei davon konnten ihre Erfahrung bei diesen schwierigen Bedingungen ausspielen und errangen Podestplätze, die beiden «First Timers» zeigten gute Leistungen, auf denen sich aufbauen lässt, insgesamt haben wir drei zusätzliche Startplätze für die Weltmeisterschaften errungen.» Am wichtigsten sei das Einteilen der Kräfte gewesen, denn wer am Anfang überzocke, büsse dafür am Schluss brutal. Lachend fügt er bei: «Um dies zu vermeiden, braucht man einen guten Coach.»

Das Ziel erreichten auch zwei weitere Ämtler: Yarno Maas Muggen aus Hausen konnte nach 12:12 Stunden die Füsse hochlagern, Ueli Sandmeier, Hedingen, nach 12:48 Stunden.