

Unfreiwilliger Selbstversuch mit Corona

Bernhard Schneider qualifiziert sich im französischen Vichy für den Ironman Hawaii im nächsten Jahr

«Anzeiger»-Mitarbeiter Bernhard Schneider bereitet sich auf die Ironman-70.3-Weltmeisterschaft Ende Oktober in St. George, Utah, vor. Und nun auch auf die Ironman-Weltmeisterschaft 2023 in Hawaii. Sein Bericht.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Bis zum Ironman Thun vor sechs Wochen verlief meine Saison nach Plan. Aber es ist eben nicht alles planbar. Zehn Tage nach dem Wettkampf in Thun kriegte ich wie angeworfen Fieber und anschliessend einen positiven Coronatest. Die Infektion ging zwar rasch vorüber, dauerte insgesamt nur drei Tage – die Symptome entsprachen etwa der dritten Impfung.

«Leiterlenspiel» beim Aufbau

Nach der Tour de France las ich ein Interview mit Stefan Küng, der erklärte, nach Corona hätten ihm fünf Prozent Leistungsfähigkeit gefehlt, und dies sei entscheidend gewesen, dass er keine Etappe gewonnen habe. Fünf Prozent wäre ja gut, anfangs spürte ich gar bei halber Leistung, dass es zu viel ist. Das war nach der Impfung nicht so. Ich folgte dem ärztlichen Rat, den Aufbau nach Corona wie ein «Leiterlenspiel» anzugehen: Ist ein Training ok, behalte ich die Intensität am nächsten Tag bei und steige am übernächsten ein Level höher. Sagt mir mein Körper hingegen, dass das Training zu streng war, beginne ich am nächsten Tag zwei Stufen tiefer.

Mir war rasch klar, dass ich mit nur zwei Wochen Wiederaufbau nach Corona unmöglich die Ziele verfolgen konnte, die ich mir nach Thun gesetzt hatte – mir blieb weniger als halb so viel Zeit, und dies von einem mehrere Stufen tieferen Niveau aus.

Am Mittwoch vor dem Ironman fuhr ich eine von zwei Radrunden ab und hatte, klar unter der Wettkampfbelastung, ein gutes Gefühl. Tags darauf folgte eine Enttäuschung: Aufgrund der Regengüsse nach der Hitze war die



Bernhard Schneider am Ironman Vichy: viele Höhenmeter in atemberaubend schöner Landschaft. (Bild Sportograf)

Inferno-Triathlon: Urs Müller als Dritter auf dem Schilthorn

Seit Urs Müller, der Säuliämtler Sportler des Jahres, wieder als Amateur trainiert, ist er beinahe so erfolgreich wie während seiner Profikarriere. Beim Inferno-Triathlon vom letzten Samstag, der von Thun aufs Schilthorn führt, 3000 Meter über Meer, erreichte das Team-Koach-Athlet aus Stallikon das Ziel nach 9:22 Stunden, lediglich 12 Minuten hinter Sieger Jan van Berkel. Dieser ist zurzeit der erfolgreichste Schweizer Profitriathlet.

Nahezu die Hälfte seines Rückstandes handelte er sich im Schwimmen ein: «Ich sehe, dass ich wieder öfter im Wasser trainieren muss», stellte er im Ziel fest. Auf dem Rennrad kompensierte er den Rückstand nahezu, bis die

elektronische Schaltung, vermutlich bedingt durch den Regen, ausstieg. In der Folge konnte er in der Abfahrt von der Grossen Scheidegg hinunter nicht mehr in die Pedalen treten und bürstete wieder etwas Terrain ein. Wie fit Müller zurzeit ist, bewies er auf dem Mountainbike über die Kleine Scheidegg. Auf diesem Abschnitt distanzierte er van Berkel um über drei Minuten. «Am Schluss war die verbliebene Kraft im hochalpinen Abschnitt nach Mürren entscheidend», bilanziert Müller.

Urs Müllers nächstes grosses Ziel ist die Ironman-WM in Hawaii vom 8. Oktober, wo er, begleitet von seiner Familie und Coach Kurt Müller, zusammen mit einer ganzen Schar von Kolle-

ginnen und Kollegen des Teams Koach startet. Statt vier Grad Kälte auf dem Schilthorn erwartet ihn dort tropische Hitze. (bs)



Urs Müller im Ziel. (Bild Kurt Müller)

Wasserqualität im Lac d'Allier zu schlecht, um das Schwimmen durchzuführen. Ich begrüsste den Entscheid, obwohl er mir die Chance nahm, im Wasser und beim ersten Wechsel einen Vorsprung auf die besten Läufer herauszuholen.

Windschattenfahren kein Thema

Beim Start auf dem Rad fuhren alle 13 Sekunden vier Triathleten los. Dies zog das Feld zwar stark in die Länge und machte es für die Begleitpersonen schier unmöglich zu sehen, wenn jemand von hinten zur Spitze vordrang. Da keine Profis starteten, waren die tiefen Nummern den stärksten Amateuren ihrer Altersklassen vorbehalten – ich startete mit Nummer 6 aus der zweiten Reihe. So war ich immer als Erster bei jeder Zwischenzeit, was aber noch gar nichts bedeutete. Der Vorteil dieses Systems lag darin, dass Windschattenfahren kein Thema war, denn es stand von Beginn weg Raum zur Verfügung, um genügend Abstand zu halten. In den Aufstiegen hatte ich das Gefühl, mein «Motor» sei quasi abgeriegelt. Ich nahm dies ernst und richtete die Belastung statt nach dem Ehrgeiz nach dieser Wahrnehmung. Selbst als mir meine Frau Erika auf der letzten Runde des Marathons sagte, der Zweite meiner Altersklasse liege weniger als zwei Minuten vor mir, behielt ich meinen Trott bei und verzichtete darauf, zu beschleunigen.

Nun im Oktober an die WM in Utah

Erstaunlicherweise wurde ich für mein vorsichtiges Verhalten nicht «bestraft»: In meiner Altersklasse waren so viele gestartet, dass wir einen zweiten Startplatz für Hawaii 2023 erhielten, den ich gerne annahm. Nun hoffe ich, dass ich für die Ironman-70.3-WM Ende Oktober in Utah ohne weitere Rückschläge die Form aufbauen kann. Vor allem aber freue ich mich, dass wir in Utah eine grosse Team-Koach-Gruppe sein werden, begleitet von Coach Kurt Müller, der von der diesjährigen Hawaii-WM direkt nach Utah fliegt, um uns zu unterstützen.