

Aktives Warten auf das Ungewisse hilft

Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften im Ironman 70.3 in den USA – ein Ämtler berichtet vom Training

«Anzeiger»-Mitarbeiter Bernhard Schneider startet am 29. Oktober in St. George, Utah, an der Ironman-70.3-Weltmeisterschaft. Derzeit trainiert er schon in den USA.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Der Weg nach Utah begann vor ziemlich genau drei Jahren, als ich mich in Cascais, Portugal, über die Ironman-Halbdistanz «70.3» wie erhofft für die WM 2020 in Taupo, Neuseeland, qualifizierte. Beim Ironman ist der Sport das eine: Die Halbdistanz führt über 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und einen Halbmarathon, 21,1 km Laufen. Hinzu kommt die Wechselzone, die – wie bei mir in Portugal – spielentscheidend sein kann. Das andere ist, dass Ironman-Wettkämpfe die Gelegenheit geben, die Welt zu bereisen und auf eine emotionale Weise zu erleben, seien es das fischreiche Meer, die Lavawüste und der Gegenwind in Lanzarote, die kurvigen Strassen durch Getreidefelder und bewaldete Hügel in Vichy, der See und die Altstadt in Thun. Oder die Wüste in Utah.

Warten auf Godot

Wir begannen also im Spätherbst 2019 mit den Reisevorbereitungen für Taupo, buchten Flug und Hotels, bis die Corona-Pandemie ausbrach. Zuerst wurde der Wettkampf auf «Früh im kommenden Jahr», dann auf Dezember 2021 verschoben. Wir konnten die Planung der Reise wieder aufnehmen. Im August, während wir uns in Vichy auf den Ironman vorbereiteten, teilte Neuseeland mit, dass die Grenzen geschlossen blieben, weshalb die WM erst 2024 stattfinden könne. Ich fühlte mich an «Warten auf Godot» von Samuel Beckett erinnert:



Nach langer Suche im Death Valley mit stundenlangen Umwegen wegen mehrerer gesperrter Strassen am Ziel: Bernhard Schneider vor dem zurzeit geschlossenen Opernhaus Amargosa. (Bild Erika Schmid)

Aktives Warten auf das Ungewisse kann nicht nur im Sport entscheidend sein. Am Samstag darauf setzte sich Erika, meine Frau, beim Ironman 70.3 in einem packenden Zweikampf in ihrer Altersklasse durch und qualifizierte sich für die WM 2022 in Utah. Nun wurde ich kurzfristig vor die Entscheidung gestellt, ob ich an Taupo 24 festhalten oder zu Utah 22 wechseln wolle. Ich entschied mich für Utah, um gemeinsam zu starten, aber auch, um mir mit

den Sinnen, nicht nur in der Vorstellung ein Bild der Wüsten im Westen der USA zu formen.

Fahrt durchs Death Valley

Diese Vorstellung ist geprägt vom Sherlock-Holmes-Roman «Studie in Scharlachrot», wo ein Mann mit einem Mädchen an der Hand in der sengenden Wüstensonne auf einer unendlich lang scheinenden Strasse nahezu verdurstet.

Das Bild faszinierte mich als Teenager so sehr, dass ich das Buch mehrmals las und es mir bis heute geblieben ist. Auch Sherlock Holmes hat sich nicht gleich auf die erste Spur versteift, sondern aktiv gewartet, bis er den Fall lösen konnte.

Unsere Fahrt von Los Angeles nach Utah führt durchs Death Valley, das Todestal. Dieses Tal wirkt gerade wegen seiner Kahlheit auf manche Menschen inspirierend. So hat die Schauspielerin

Marta Becket hier im Nirgendwo «hippiemässig einfallsreich ein Opernhaus» gegründet, wie mich mein einstiger Germanistikprofessor Michael Böhrer, mit dem ich mich kürzlich im «LaMarotte» über Goethe unterhielt, aufklärte. Er empfahl uns, Zabriskie Point, wenige Meilen davon entfernt, zu besuchen, den Ort der Handlung des gleichnamigen Kultfilms von Michelangelo Antonioni. Nun führt der Weg nach Taupo eben über Utah und, im nächsten Jahr, Hawaii. Es hätte einiges dafür gesprochen, auch in diesem Jahr in Hawaii zu starten. Ich hätte das Ticket dazu in Thun erhalten und wäre nun bereits in der Gegend. Also, vier Flugstunden entfernt, aber immerhin. Auch hätte ich nur mit einem Start in Hawaii die Chance erhalten, die Führung im Jahresklassement von Ironman in meiner Altersklasse zu behalten, die ich beim Ironman Vichy errang. Doch das entscheidende Argument sprach dagegen: Drei Wochen vor der Weltmeisterschaft über die halbe Distanz wäre die Weltmeisterschaft über die volle Distanz eine denkbar schlechte Vorbereitung.

Aufbau der Form

So bereiten wir uns in Ruhe auf den Wettkampf in St. George vor, reisen zehn Tage lang durch die Wüste, besuchen das grösste Sauriermuseum der Welt, denn nirgends sonst wurden so viele Dino-Skelette gefunden wie hier. Zwei Wochen vor der WM treffen wir in St. George ein, arbeiten zehn Tage lang am Aufbau unserer Form, um dann rechtzeitig herunterzufahren, um ausgeruht starten zu können.

Man weiss nie, ob eine Naturgewalt im letzten Moment den Wettkampf verhindert, ob eine Verletzung oder ein Infekt die Pläne vereitelt. Das Warten auf den Saisonhöhepunkt werden wir auf jeden Fall aktiv gestalten.