

Erster Testwettkampf vor der Ironman-WM

Bernhard Schneider baut nach Herz-OP schrittweise auf

Im vergangenen Oktober brach bei Bernhard Schneider an der «70.3-WM» über die halbe Ironmandistanz gleich nach dem Start Vorhofflimmern aus. Da er das Phänomen kannte, konnte er mit stark reduzierter Leistung dennoch das Ziel erreichen, doch es motivierte ihn zu einer Operation, einer sogenannten Ablation. Vor dem Start der neuen Saison schildert er die Ausgangslage.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Meine erste Ablation hatte ich 2015. Dabei werden die Stellen in den Lungenvenen isoliert, die elektrische Impulse von der Lunge zu den Vorhöfen weiterleiten und diese veranlassen, viel zu schnell und zu schwach zu flimmern. Vorhofflimmern ist bei Leistungssportlern – die männliche Form ist diesbezüglich grossmehrheitlich korrekt – recht häufig. Das Institut von Chefarzt Reto Candinas, der mich beide Male operierte, führt jährlich 3- bis 4000 Ablationen durch. Prominentester Name ist Carlo Janka, der hier zehn Tage vor seiner olympischen Goldmedaille operiert wurde.

Schrittweiser Wiederaufbau

So locker, wie es tönt, ist es nun doch nicht. Erstens war Carlo Janka etwas jünger als ich, zweitens waren seine Rennen jeweils nach etwa zwei Minuten vorbei, während sie bei mir zahlreiche Stunden dauern. Reto Candinas gab mir diesmal nach der OP keine Medikamente ausser Blutverdünner für die ersten acht Wochen. Zugleich stellte er zwei Dinge klar: Erstens ist in den ersten acht Wochen nach der Operation durchaus noch mit Vorhofflimmern zu rechnen, was im schlimmsten Fall zu Blutgerinnsel und in der Folge zu einem Hirnschlag führen kann, deshalb der Blutverdünner. Zweitens ist ein langsamer, schrittweiser Aufbau erforderlich. Hatte er mir nach der ersten Ablation 2015 noch Medikamente verschrieben, verzichtete er diesmal darauf, da ein optimaler Aufbau keine Nebenwirkungen und langfristig mehr Erfolg zeitige. Mit Blick auf die Ironman Weltmeisterschaft im Sep-



Bernhard Schneider bereitet sich im Kraichgau auf seinen ersten Aufbau-Wettkampf nach der Ablation im Januar vor. (Bild Erika Schmid)

tember dieses Jahres, gab mir der Rhythmologe den erstmöglichen Termin und ich wurde am 25. Januar unter Vollnarkose operiert. Sechs Tage später begann ich mit dem ersten sachten Aufbau-training. Voraussichtlich im August sollte ich wieder vollständig von der Operation erholt sein. Bisher hat der schrittweise Aufbau geklappt: die Leistungsfähigkeit steigt kontinuierlich, Herzrhythmus-Störungen bleiben bisher aus, ich benötige aber nach wie vor deutlich mehr Erholung und Schlaf als üblich.

Ziel: WM

Nun ist Halbzeit zwischen der Operation und der Ironman WM, die in diesem Jahr für die Männer von Hawaii nach Nizza verlegt wurde. Am kommenden Sonntag wage ich den ersten Ironman 70.3 über 1,9 km Schwimmen, 90 km

Radfahren und 21,1 km Laufen im Kraichgau in Baden-Württemberg. Diesen ersten Test stufe ich als C-Wettkampf ein, das heisst, ich teste nebst meiner aktuellen Fitness diverse Details, während Rang und Zeit sekundär sind. Da Erika, meine Frau, gleichzeitig startet, wird mich niemand während des Rennens über den Zwischenstand orientieren. Das ist gut, denn wer weiss, ob ich mich dann nicht verleiten liesse, doch etwas zu stark zu forcieren.

Wichtigster Test ist die Physis: Habe ich in den letzten vier Monaten optimal trainiert? Der zweitwichtigste Test betrifft das neue Velo. Für mich als vorsichtigen Abfahrer stellt die WM-Strecke in Nizza ein Problem dar, da mein Einzelzeitfahrvelo noch über Felgenbremsen verfügt. In einer langen Abfahrt besteht die Gefahr, dass Carbonfelgen vom stetigen Bremsen überhitzen und brechen,

was ich einmal erlebt habe und nicht wiederholen möchte. Ich habe mich daher für ein neues Rennrad mit Scheibenbremsen entschieden. Mit diesem habe ich bereits im April eine Woche lang im Wettkampfgelände von Nizza trainiert. Nun hat mir mein Velomech, Marc Nägeli, den inzwischen eingetroffenen Triathlonaufsatz montiert, und diesen möchte ich unter Wettkampfbedingungen testen, denn für einen ganzen Ironman muss er perfekt sitzen.

Alles eine Frage des Zieles

Im Kraichgau wäre das Triathlon-Velo vermutlich etwas schneller, da der Luftwiderstand geringer ist als beim Rennrad und die Felgenbremsen nicht ins Gewicht fallen, denn die Zahl der Bremsvorgänge ist auf den vergleichsweise kurzen Abfahrten gering. Doch gerade

ein Testwettkampf eignet sich, sich an die neue Position auf dem Rad zu gewöhnen. Denn ich teste nicht nur das neue Rad. Auch beim Halbmarathon habe ich ein Handicap eingebaut: Als anforderungsreichste Herausforderung erachte ich es, in der relativ kurzen Zeit nach der Operation die Fitness für einen Marathon aufzubauen. Gleichzeitig an der Geschwindigkeit für den Halbmarathon zu arbeiten, wäre eine Überforderung. Ich jogge daher seit vier Wochen jeweils am Sonntag eine zunehmend längere Strecke. Am letzten Sonntag war dies ein Longjog von 25 km – ganz langsam. Für einen Halbironman ist dies eine schlechte Vorbereitung, für den Aufbau bis zum Ironman Thun am 9. Juli dagegen, ist es in Kombination mit dem Halbironman von übermorgen, eine passende Leistungssteigerung. Trainings- und Saison-aufbau sind immer eine Frage des Zieles.