

# «Das Wetter habe ich kaum bemerkt»

Anzeiger  
Fr., 20.7.12

## Die Ämtlerinnen und Ämtler am Ironman Switzerland

Windböen und Regengüsse wechselten sich ab mit wärmenden Sonnenstrahlen: Das Wetter forderte den Athleten am Sonntag beim Ironman Switzerland einiges an Flexibilität ab. Dennoch erreichten alle sechs gestarteten Ämtlerinnen und Ämtler das Ziel.

Das Wetter sei besser gewesen als 2008, meinte Brigitte Kälin (Stallikon) schmunzelnd. In jenem Jahr regnete es bei 12 Grad Lufttemperatur in Strömen während der 180 Kilometer langen Velofahrt. «Im Gegensatz zu damals gab es auch längere trockene Abschnitte, dafür war Umziehen gefragt», hielt Brigitte Kälin fest, «doch die Hauptsache ist ohnehin, das Ziel zu erreichen.»

### Seriöse Vorbereitung

«Ich habe das Wetter kaum bemerkt, es war so cool», meinte Nadine Baumgartner (Bonstetten), die erstmals einen Ironman bewältigt hat. Als 8. ihrer Altersklasse gelang ihr mit einem klug aufgebauten Wettkampf ein ausgezeichnetes Ergebnis. Doch viel wichtiger war das Gefühl im Ziel, die 3.8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42.2 Kilometer Laufen geschafft zu haben.

Nadine Baumgartner begann im November mit der gezielten Vorbereitung auf den Ironman. Derselbe Trainer, der auch ihre Eltern auf Triathlon-Wettkämpfe vorbereitet, schrieb auch ihr den Trainingsplan. Im Winter umfassten die Pensen acht bis 15 Stunden, in den letzten Wochen steigerte sie sich auf bis zu 18 Trainingsstunden pro Woche.

Direkt vor dem Wettkampf fügte sie eine zweiwöchige Taperingphase ein – in dieser Zeit steht die Erholung im Vordergrund, ergänzt mit wenigen gezielten Trainingsreizen und dem sogenannten Carboloadung, also dem



Locker auf der zweiten Laufrunde: Nadine Baumgartner. (Bild Bernhard Schneider)

Speichern von möglichst vielen Kohlehydraten im Körper.

Verglichen mit der halben Distanz, dem Ironman 70.3, den sie bereits mehrmals erfolgreich bestritten hat, hat Nadine Baumgartner Trainingsumfänge und Taperingphase verlängert. Die Konsequenz, mit der sie

sich vorbereitet hat, ist aber dieselbe geblieben.

### Dank Fitness und Flexibilität

Nicht weniger konsequent, aber mit sich selbst als Coach, hat sich Oliver Fischer (Bonstetten) vorbereitet, der

ebenfalls erstmals zumindest in dieser Form einen Ironman bewältigt hat: «Zur Vorbereitung auf die Flieger-RS bin ich 1997 gestartet und auch ins Ziel gelangt, aber das war eher ein Versuch aus jugendlichem Leichtsinn, ich habe mich nämlich nur zwei Monate lang darauf vorbereitet. Insofern betrachte ich diesen Ironman dennoch als meinen ersten.»

Der Maschineningenieur Oliver Fischer arbeitet heute im Flugzeugunterhalt der Ruag und kann so sein Fachwissen mit seiner Leidenschaft zu fliegen, kombinieren. Sein Job erfordert Fitness und Flexibilität, was durchaus auch Raum schafft, um Training und Beruf zu kombinieren.

Der Reiz des Ausdauersports liegt für ihn auch in der Herausforderung, alles selbst zu machen: «Ich schreibe mir die Trainingspläne, baue meine Velos selbst zusammen, einzig im Bereich der Ernährung unterstützt mich meine Partnerin als diplomierte Ernährungsberaterin.» Nicht nur vor, auch während dem Wettkampf hat sich Oliver Fischer exakt nach Plan verpflegt. Auch wenn er beim Laufen zu wenig Wasser getrunken hat, gemessen an der Menge der zugeführten Kohlehydrate – was sich in Form von Magenbeschwerden bemerkbar machte, legte er den Marathon in bemerkenswerten 3:34 zurück.

• Schnellster Ämtler war, wie gewohnt, Urs Müller (Wettswil), der zusammen mit seinem Vater Kurt Müller (Stallikon), dem Leiter von KM Sport Coaching, startete. Der Artikel über das ganze Team von Kurt Müller folgt in der Ausgabe vom kommenden Dienstag. (bs.)

### Die Resultate der Ämtler

Urs Müller, Wettswil, 9:17:53, 3. M25; Oliver Fischer, Bonstetten, 9:47:06, 21. M35; Kurt Müller, Stallikon, 11:20:54, 13. M55; Nadine Baumgartner, Bonstetten, 11:36:58, 8. F25; Roberto Rizzo, Stallikon, 12:37:59, 135. M45; Brigitte Kälin, Stallikon, 13:12:06, 8. F50.