

# Erfolgreicher Start des Teams Koach

Schneider wird 2. seiner Altersklasse beim Ironman 70.3 in Südafrika

Ironman-Wettkämpfe auf der Südhalbkugel haben den Vorteil, dass man sich hier frühzeitig für die Weltmeisterschaft qualifizieren und entsprechend gut vorbereiten kann. Der Nachteil besteht darin, dass sich Europäer aus dem Wintertraining heraus mit Athleten messen müssen, die mitten in der Saison stehen. Bernhard Schneider ist mit dem 2. Rang in Südafrika die WM-Qualifikation dennoch gelungen.

Mit 3000 Startenden weist East London unter allen Ironman 70.3 Wettkämpfen die höchste Teilnehmerzahl auf. Die Schwimmstrecke im Ozean zeichnet sich durch hohe Wellen aus. Da das Wasser am Wettkampftag vom Atlantik her kam, war es unter 18 Grad kühl – bei anderer Strömung hätte der Indische Ozean eine Temperatur von gut und gerne sechs oder sieben Grad mehr geliefert. Die Radstrecke des vorbildlich organisierten Wett-

kampfs mit nicht weniger als 1500 Helferinnen und Helfern führt weitgehend über eine eigens zu diesem Zweck gesperrte Autobahn. Dies macht sie nicht weniger streng, denn sie ist mit 92 km nicht nur etwas länger als die üblichen 90 km, sondern weist mit 1200 Höhenmetern auch überdurchschnittlich viele Steigungen auf. Dies gilt in besonderem Mass auch für den Halbmarathon, bei dem zweimal ein steiler Aufstieg mit insgesamt 270 Höhenmetern zu bewältigen ist.

Bernhard Schneider ist, am oberen Ende der Erwartungen, als 16. seiner Altersklasse aus dem Wasser gestiegen. Die vielen Steigungen auf dem Rad und insbesondere auf dem Halbmarathon kamen dem starken Kletterer entgegen – auf dem Rad war er Zweiter seiner Altersgruppe, im Halbmarathon lief er die klar beste Zeit. «Als ich nach 50 Radkilometern Vorjahressieger Roger Steele in einem Aufstieg distanzieren konnte, wusste ich, dass ein Podestplatz realistisch ist», stellte er im Ziel fest. Am Schluss

resultierte der 2. Rang der Altersklasse, der 133. Rang overall und die Qualifikation für die Weltmeisterschaft im September in Kanada. Der Formaufbau mit Indoor Cycling, Laufband-Intervallen und Krafttraining anstelle des sonst im Winter üblichen Mountainbike-Trainings bei Temperaturen um den Gefrierpunkt ist somit überraschend gut geglückt.

Coach Kurt Müller freut sich, dass bereits jetzt drei Athleten des Teams Koach für die 70.3-WM qualifiziert sind. Sein Ziel ist, sowohl nach Kanada als auch an die Ironman-WM auf Hawaii im Oktober ein potentes Team zu senden, das nicht nur mit guten Leistungen, sondern auch mit sportlichem Teamgeist überzeugt. Das Team Koach ist in allen Altersgruppen und auf allen Leistungsniveaus ausgezeichnet aufgestellt. Kurt Müller ist zurzeit auf der Suche nach weiteren Sponsoren, um auch im Profibereich überzeugend auftreten zu können. (tk.)

Weitere Informationen:  
[www.kmsportcoaching.ch](http://www.kmsportcoaching.ch)



Konzentriert auf dem Weg zum Ziel: Bernhard Schneider vom Team Koach läuft auf dem Halbmarathon klare Bestzeit seiner Altersgruppe und schafft damit die WM-Qualifikation. (Bild Erika Schmid)