

Vier Ämtler in Mont Tremblant

Ironman-70.3-WM: «Es war ein tolles Erlebnis mit perfektem Wetter in einer sehr schönen Umgebung»

Vier Ämtler sind in Mont Tremblant an der Weltmeisterschaft Ironman 70.3 gestartet. Alle haben das Rennen im hochkarätigen Feld in der ersten Ranglistenhälfte beendet, drei davon mit einer Zeit von weniger als fünf Stunden.

Das Ticket für die WM ist nicht ohne Leistung zu erhalten. Die Startplätze für die Weltmeisterschaft werden nach Altersgruppen verteilt. Jede Altersgruppe erhält Startplätze entsprechend ihrem Anteil an den Finishern. Wird ein Startplatz nicht beansprucht, wird er dem Bestklassierten der Altersgruppe unter den Anwesenden an der Slotvergabe angeboten.

Urs Müller (Wettswil) qualifizierte sich als 3. seiner Altersklasse beim Ironman 70.3 Mallorca, Bernhard Schneider (Ottenbach) als 2. beim Ironman 70.3 Südafrika in Buffalo City. Adrian Glättli (Ebertswil) und Thomas Baumgartner (Wettswil) freuen sich über das Glück, dass sie als 31. in Luxemburg beziehungsweise 21. auf Mallorca davon profitieren konnten, dass die Erstplatzierten ihrer Altersklassen nicht alle ihren Startplatz beanspruchten oder bereits für die WM qualifiziert waren.

Urs Müller hat zwei Wochen vor der Weltmeisterschaft in Kanada seine Altersklasse beim Ironman in Louisville, Kentucky, gewonnen und ist als 7. overall mitten unter den Profis gelandet. Mit diesem Resultat hat er sich

für die Ironman-Weltmeisterschaft in Hawaii im Oktober über die volle Distanz qualifiziert. Dies hat seine Prioritäten verschoben: Aus dem Saisonhöhepunkt wurde in Mont Tremblant ein Aufbauwettkampf für Hawaii.

Als 16. seiner Altersgruppe zeigte Urs Müller einen soliden Wettkampf, entstieg dem Wasser nach 26:56 Minuten als 34., fuhr die 90 km mit dem Rad in 2:20 Stunden und wechselte als 24. auf die Laufstrecke. Den anspruchsvollen Halbmarathon lief er in 1:23 Stunden. Das Rennen beurteilt er sehr positiv, insbesondere die reibungslose Organisation. Einziger Minuspunkt: Teilweise sah man grosse Felder Windschatten fahren, ohne dass Schiedsrichter eingegriffen hätten.

Auch Adrian Glättli äussert sich positiv sowohl über die Wettkampfororganisation als auch über seinen Wettkampf: «Da ich eher glücklich an die WM kam, erwartete ich nicht zu viel. Der Ehrgeiz hat mich dann vor dem Rennen aber trotzdem gepackt.» Er fuhr sehr stark Velo, verbesserte sich in 2:22 von Rang 197 seiner Altersklasse nach dem Schwimmen auf Rang 123 und lief mit einer Halbmarathon-Zeit von 1:42 als 140. der Altersklasse im Ziel ein. Seine persönliche Vorgabe von einer Zeit unter fünf Stunden erreichte er mit 4:46 problemlos.

Thomas Baumgartner hatte nicht mit der Qualifikation gerechnet, nahm aber die Möglichkeit, «einmal in meinem Leben» an einer WM teilzunehmen, gerne an. Er habe diesen

Sommer bei der Ironman Europameisterschaft in Frankfurt auf dem Velo «überzockt», deshalb ging er diese Disziplin vorsichtig an: «Ich habe mich exakt an den Wettkampfplan gehalten.» Das hat sich dann beim Laufen auszahlt. «Zusammen mit dem Schwimmen war es ein perfektes Rennen, alles hat an diesem Tag gepasst», so Baumgartner. Das Ziel, unter die Top 100 seiner Altersklasse zu kommen, hat er als 81. mit erheblicher Reserve erreicht.

Mit seiner Schlusszeit von 5:05 platzierte er sich noch in der ersten Hälfte des 2700-köpfigen Feldes. Sein Fazit: «Es war ein tolles Erlebnis mit perfektem Wetter in einer sehr schönen Umgebung und alles bestens organisiert.» (bs.)

Team Koach führt in der Clubwertung

Podestplatz und 11 Finisher an der WM

Coach Kurt Müller trat mit einem Grossaufgebot von elf Athletinnen und Athleten an der Ironman 70.3 Weltmeisterschaft in Mont Tremblant an. Gleichzeitig errang das Team Koach an der Schweizer Meisterschaft in Locarno über dieselbe Distanz zwei Podestplätze und einen Schweizer Meistertitel.

In der Gesamt-Teamwertung über die Kurz- und Mitteldistanz von Swiss Triathlon führt das Team Koach vor dem letzten Wettkampf in Murten. «Selbst wenn wir noch auf der Ziellinie abgefangen würden, steht jetzt schon fest, dass wir uns bereits im ersten Jahr ganz vorne in der Schweizer Triathlon-Szene platzieren konnten», freut sich Team-Chef Kurt Müller.

Perfekter Wettkampf in Kanada

Der Ironman 70.3 ist ein attraktives Format, in dem sich Lang- und Kurzdistanztriathleten gleichsam in der Mitte treffen. Bisher fand die Weltmeisterschaft über diese Distanz mit 1,9 km Schwimmen, 90 km Rad und einem Halbmarathon (21,1 km) in den USA statt und wurde relativ wenig beachtet. Seit diesem Jahr wechselt der Austragungsort, diesmal Mont Tremblant in Kanada, nächstes Jahr Zell am See in Österreich. Gleichzeitig hat die Beachtung des WM-Wettkampfs über diese Distanz markant zugelegt: bei den Profis wie bei den Altersgruppenathleten

waren praktisch alle dabei, die im globalen Ranking vorne liegen. Entsprechend hoch war das Niveau. Dies zeigt ein Blick auf die oft sehr engen Entscheidungen, aber auch auf das Profil des Wettkampfs. Insbesondere die Streckenführung des Halbmarathon hatte es in sich: Die Organisatoren haben die flachen Abschnitte ersetzt durch teils recht steile Passagen auf- und abwärts. Dennoch waren die realisierten Zeiten sehr schnell.

Mano Hefti setzte den Glanzpunkt als 2. der Al-

tersklasse M65, was allerdings wenig überraschend war, nachdem er bereits im Vorjahr das globale Ranking seiner Altersklasse für sich entschieden hatte. Auch die anderen Teammitglieder erreichten die gesetzten Ziele. Coach Kurt Müller, die seine Leute in der Vorbereitungswoche vor Ort betreut und am Wettkampftag vom Streckenrand aus begleitet hat, äusserte sich zufrieden: «Die Bedingungen waren perfekt und wir haben uns mit einem Grossaufgebot sehr gut in Szene gesetzt.»

Schweizer-Meister-Titel in Locarno

Philipp Koutny hat zugunsten der Langdistanz-WM in Hawaii auf Kanada verzichtet und dafür in Locarno an der Halbdistanz-Schweizermeisterschaft teilgenommen. Dies hat sich gelohnt: In 3:47 errang er den Schweizer-Meister-Titel. Ebenfalls unter vier Stunden blieb Martin Welti, der in seiner Altersklasse Zweiter wurde. Insgesamt zehn Teammitglieder starteten in Locarno über die Halb- oder die Kurzdistanz und erzielten durchwegs starke Resultate.

Es ist eines der Ziele von Kurt Müller, gemeinsam mit den Athletinnen und Athleten ambitionierte, aber realisierbare Ziele festzulegen. Dies ist die Basis dafür, dass die Finisherquote des Teams ausgesprochen hoch ist und darüber hinaus immer wieder Exploits erfolgen. (Team Koach)

Weitere Infos: www.kmsportcoaching.ch.



Urs Müllers (rechts) Schlussspurt bringt seine Konkurrenten ins Staunen. (Bild Erika Schmid)

Schöner Abschluss einer erfolgreichen Saison

Die WM in Kanada war in jeder Hinsicht ein Erfolg

Vor zwei Wochen hat Bernhard Schneider mit dem Inferno-Triathlon einen der härtesten Ausdauerwettkämpfe in der Schweiz als 2. seiner Altersklasse erfolgreich bestanden. Im Bericht darüber hat er die Frage aufgeworfen, wie sich dies wohl auf die Halbdistanz-Weltmeisterschaft in Kanada auswirken werde. Hier sein Erfahrungsbericht.

Um es gleich vorwegzunehmen: Ganz spurlos ist der Inferno nicht an mir vorbeigegangen. Dennoch – oder gerade deshalb – bin ich mit dem Resultat an der WM sehr zufrieden. Ich habe mir eine Zeit von unter fünf Stunden zum Ziel gesetzt – und war nach 4:59:15 im Ziel. Um dies zu erreichen, dosierte ich die Kraft bereits auf dem Rennrad, fuhr 25 Watt unter dem rechnerisch möglichen Bereich, da ich gleich zu Beginn der Radstrecke feststellte, dass ich so zu rasch das Limit erreichen könnte. Dafür blieben mir genügend Reserven für den Schlusspurt auf dem letzten Kilometer, der zuerst steil aufwärts und anschliessend noch steiler abwärts führte. Dieser Effort war für das Erreichen meines Ziels unabdingbar.

Das Format Ironman 70.3 besteht erst seit knapp zehn Jahren, erfreut sich aber einer rasch wachsenden Beliebtheit. Daniela Ryf, die das Rennen der Frauen dominiert hat, wird an den Olympischen Spielen 2016 auf der Kurzdistanz um Gold kämpfen. Gleichzeitig können Langdistanz-Triathleten auf der sogenannten Mitteldistanz ihre Form aufbauen: Von einem rund fünfständigen Wettkampf hat man sich viel rascher erholt als von der doppelten Dauer.

Die ganze Woche vor dem Ironman war geprägt von den Vorbereitungen und der Nervosität vor dem Wettkampf. Kurt Müller leitete zwei Tage vor dem Rennen ein letztes kurzes Schwimmtraining, in dem wir Start, Zwischenspurts und Verhalten im Gedränge übten. Es waren 20 anstrengende Trainingsminuten, aber die haben sich gelohnt. Ich habe die Schwimmzeit gegenüber meinen beiden Ironman-70.3-Wettkämpfen in diesem Jahr in Südafrika und Rapperswil um dreieinhalb Minuten reduzieren können, was nahezu zehn Prozent entspricht. Dabei zeigte sich, wie stark das Feld an dieser WM war: Während ich mit den schlechteren Zeiten bei den Qualifikationswettkämpfen bereits nach dem Schwimmen im vorde-



Guten Mutes in den Wettkampf: Bernhard Schneider vor dem Start zur Ironman-70.3-WM am Lac Tremblant in Kanada. (Bild Erika Schmid)

ren Mittelfeld platziert war und auf dem Rad zur Spitze aufschliessen konnte, reichte es hier mit dem 59. Zwischenrang in der Altersklasse nicht einmal mehr für die vordere Ranglistenhälfte beim Wechsel aufs Rad. Umso mehr Terrain konnte ich auf dem zweiten Abschnitt gewinnen.

Auf Anraten des Schweizer Triathlonprofis Ruedi Wild, der uns an einem Team-Koach-Anlass bezüglich Wettkampfernährung beraten hat, habe ich die Zusammensetzung des Wettkampfgetränks leicht angepasst. Bereits beim Inferno habe ich von der besseren Verträglichkeit dieses Getränks profitiert und auch in Mont Tremblant ging die Rechnung auf. So gewann ich auf der Radstrecke allein in meiner Altersklasse 24 Ränge.

Mont Tremblant ist vor allem als Wintersportort positioniert. Der Ortsteil bei den Bergbahnen ist von Hotels und Restaurants geprägt und hat etwas Kulissenhaftes. Fährt man den Berg hoch, breitet sich ein scheinbar unendliches Meer von Wäldern und Seen aus. Einer dieser Seen, der Lac Tremblant, stand am Anfang des WM-Triathlons. Es war sehr angenehm, hier zu schwimmen – nichts von hohen Wellen wie im Indischen Ozean in Südafrika, weit angenehmere Temperaturen als im kühlen Obersee bei Rapperswil. Die Radstrecke führte über grosse Teile durch die Wälder, die wir zuvor von oben bewundert

hatten. Die Laufstrecke schliesslich entsprach ganz meinem Geschmack mit ihrem ständigen Auf-und-Ab. Obwohl ich nun deutlich spürte, dass meine Muskeln noch nicht ganz vom Inferno erholt waren, konnte ich meine Position nochmals ausbauen.

Mit dieser WM ist mir für meine bisher erfolgreichste Saison ein krönender Abschluss gelungen. Gemäss dem Slogan der WM, «I remember», bleibt mir die Erinnerung an einen perfekt organisierten Wettkampf mit schöner, anspruchsvoller Streckenführung bei herrlichem Wetter – was in dieser Saison besonders erfreulich ist.

Dass wir als Team und mit weiteren Kolleginnen und Kollegen aus der Schweiz vor und nach dem Wettkampf viel Spass hatten, rundet den Eindruck ab. Gerade weil Triathlon eine Einzelsportart ist, bringt die Einbettung im Team nicht nur die Möglichkeit, sich gegenseitig in den Trainings zu motivieren und zu fordern, sondern auch viel gegenseitige Aufmerksamkeit vor und während dem Wettkampf. Hinzu kommt, dass der Coach des Teams Koach, Kurt Müller, nicht nur das Auge für die richtigen Trainings jedes Einzelnen hat, sondern auch ganz praktisch helfen kann, wenn sich beispielsweise die elektronische Schaltung des Triathlonrads am Tag vor dem WM-Rennen plötzlich nur noch von Fall zu Fall an meine Schaltbefehle hält. (Bernhard Schneider)