

# «Ohne die Motivation Ironman wäre ich nicht bei Schnee und Regen aufs Rad»

Caroline Koethe als 6. ihrer Altersklasse beim Ironman Switzerland im Ziel

Sieben Ämtlerinnen und Ämtler haben dem feucht-heiss-windigen Wetter am Sonntag getrotzt und den Ironman Switzerland gefinisht. Den besten Altersklassen-Rang erreichte Caroline Koethe aus Rifferswil. Ihren ersten Ironman bestand sie vor zehn Jahre, nun den zweiten.

.....  
VON BERNHARD SCHNEIDER

Die zehn Jahre zwischen ihren beiden Ironman-Wettkämpfen waren von anderen Prioritäten geprägt: Caroline Koethe-Zoelly heiratete, wurde Mutter der mittlerweile achtjährigen Flurina. Auch ihr Mann, Mathias, einst ein erfolgreicher Triathlet auf allen Distanzen, steckte sportlich zurück. «Flurina ist nun im Alter, das uns wieder mehr Training erlaubt. Wir haben aber festgestellt, dass wir unsere Wettkampfsaisons abwechseln müssen. Wenn beide auf Ironman-Niveau trainieren, leidet die Familie zu sehr darunter. Allerdings würde sich Flurina sehr über eine Hawaii-Qualifikation freuen, da sie mit den Schildkröten schwimmen möchte», fügt Caroline Koethe lachend hinzu.

Eigentlich wollte sie in Luxemburg über die Halbdistanz starten. Als sie sich aber die Organisation der Reise mit der ganzen Familie überlegte, kam sie zum Schluss, ein Start in Zürich sei viel einfacher. Seit November letzten Jahres, als sie gemeinsam mit Ehemann Mathias diesen Entscheid gefällt hatte, trainierte sie gezielt während 13 bis 18 Stunden pro Woche, klar fokussiert auf die Strapazen eines Ironman.

## Mitte März den Aussenknochen des rechten Fusses angerissen

«Der letzte Winter war hart, in Rifferswil lag der Schnee bis in den März hinein. Ohne die Motivation Ironman wäre ich nicht so häufig bei Schnee und Regen Rad gefahren. Das Trainingslager mit Trainingskollegin Petra Inauen auf Mallorca war dann sehr hart, hat mir aber viel gebracht.»

Zu allem Überfluss hat Caroline Koethe Mitte März beim Fussballspielen mit der Tochter den Aussenknochen des rechten Fusses angerissen. Sie konnte zwar rasch wieder Velofahren und Schwimmen, die Laufeinheiten dagegen ersetzte sie mit Aquajogging: «Dies erforderte wiederum mehr Zeit als Laufen direkt vor der Haustür, was mich stark forderte neben meinem 40-Prozent-Job, Tochter, Hund und Haushalt. Aber die Leidenschaft hat gesiegt. Jetzt bin ich happy, dass ich es durchgezogen habe.»

Die Vorbereitung lief auch abgesehen vom Knochen-Anriss nicht optimal. Nach der Trainingsfahrt nach Lenzerheide mit Koppeltraining bedeutete eine Erkältung mit hohem Fieber Ende Mai den nächsten Rückschlag. Dennoch stand sie beim Moret Triathlon, der ältesten Halbdistanz in Deutschland, als Dritte auf dem Podest, in Rheinfelden über die Kurzdistanz gar als Zweite.

## Zu wenig Erholungszeit

Der Ironman vom letzten Sonntag selbst lief ihr besser als vor 10 Jahren. Sie hatte diesmal keine Magenprobleme. Einzig beim Schwimmen ohne Neopren kämpfte sie mit Krämpfen in den Waden. Starke Windböen auf der

Velostrecke bewirkten, dass sie die steilen Abfahrten sehr vorsichtig anging. Auf dem Marathon kam die Krise um den dreissigsten Kilometer: «Am liebsten hätte ich aufgegeben. Es hätte mir sehr geholfen, wenn ich jemanden zum Plaudern unterwegs gefunden hätte, aber diesmal lief kein redifreudiger Athlet auf gleicher Höhe, so, wie vor zehn Jahren, als ich mich mit einem Mexikaner bestens unterhielt. So schleppte ich mich von Fanmeile zu Fanmeile – ein weiterer Pluspunkt des Heimrennens.»

Im Ziel waren die Muskeln steinhart. Ihr Fazit: «Sollte ich je wieder einen Ironman bestreiten, würde ich lieber zwei Stunden pro Woche weniger trainieren und dafür entsprechend mehr Erholung einbauen. Und etwas mehr Disziplin beim Krafttraining wäre auch nicht ohne.» Als nächstes ist Ehemann Mathias dran. Er will, wenn er die Altersklasse wechselt, die nächste Qualifikation für Hawaii anstreben.

## Die Ämtler im Überblick

Schnellster Ämtler war der Bonstetter Luca Re Ceconi in 10:39:35. Ihm folgte Claudio Deller, Hausen, in 11:02:13. Die beiden Triämtler, Eva Schwank und Martin von Matt, schwammen praktisch gleich schnell. Während er auf dem Velo einen kleinen Vorsprung herausfuhr, distanzierte sie ihn beim Marathon. Eva Schwank erzielte in 11:51:51 als 12. die zweitbeste Altersklassenrangierung, Martin von Matt kam nach 12:03:19 ins Ziel, kurz vor Caroline Koethe in 12:08:49.

Der Hitze getrotzt haben zudem Bruno Rigoni, Obfelden, der das Ziel nach 13:03:08 erreichte, sowie Tom Graber, Bonstetten, mit 13:55:24.



Nach dem Schwimmen im unruhigen Zürichsee macht sich Caroline Koethe auf 180 anspruchsvolle Radkilometer. (Bild bs.)