

TRIATHLON EINHEIMISCHE TOP-ALTERSKLASSEN-ATHLETEN VOR DEM IRONMAN AUF HAWAII

Mit über 60 Jahren stellen sie sich den Strapazen auf Hawaii

Am 10. Oktober findet in Kailua-Kona auf Hawaii die jährliche Weltmeisterschaft im Ironman statt. Mit dabei sind zwei Topathleten aus dem Bezirk Horgen: der 67-jährige Mäni Hefti aus Schönenberg und der 60-jährige Finn Borg aus Wädenswil.

Die Wassertemperatur in der Kailua Bay liegt jeweils bei 26 Grad Celsius. 3,9 Kilometer werden ohne Neopren geschwommen. Die anschliessenden 180 Radkilometer zwischen Meer und Lavawüste weisen nur einen längeren Aufstieg zum Wendepunkt in Hawaii auf, die vielen Wellen der Strasse

führen dennoch zu stattlichen 1772 Höhenmetern auf der ganzen Strecke. Der abschliessende Marathon über 42,2 Kilometer weist 307 anstrengende Höhenmeter bei meist glühender Hitze auf.

Im vergangenen Jahr errang Mäni Hefti in 11:40:08 Stunden

Rang vier seiner Altersklasse. In der Weltrangliste, welche die besten drei Wettkämpfe des Jahres erfasst, war er Zweiter. Finn Borg startete im Vorjahr nicht in Hawaii, kam dennoch in der Weltrangliste auf den vierten Platz. In diesem Jahr rückt er in die Altersklasse 60-64 auf, was seine Ausgangslage weiter verbessert.

Immer bessere Amateure

Allgemein lässt sich feststellen, dass die Profis an der Spitze über

Jahre im selben Leistungsbereich bleiben. Demgegenüber werden die Amateure der Altersklassen immer stärker. Ein Teil ist die Erfahrung: Die ersten Triathlon-Profis gehen mittlerweile gegen 60 und wissen, wie sie die Kraft in einem rund zehnstündigen Wettkampf am besten einteilen.

Es gibt aber weitere Gründe: Amateure verwenden heute dasselbe Material wie die Profis. Sie trainieren zunehmend professioneller, indem sie nicht mehr Tau-

sende von Radkilometern in konstantem Tempo abspulen, sondern eher kürzer trainieren, dafür gezielter Reize setzen – und dank der gewonnenen Zeit ebenso gezielt regenerieren.

Auf sich allein gestellt

Finn Borg und Mäni Hefti trainieren sich nach wie vor selbst. Dass sie über das dazu erforderliche Wissen verfügen, zeigen ihre regelmässigen Altersklassensiege. Mäni Hefti gehört dem Team

Koach an, das regelmässig mit rund einem Dutzend Athletinnen und Athleten an Weltmeisterschaften reist. Die gegenseitige Unterstützung, die Gewissheit, dass der Coach für Hilfe bei Problemen sorgt, bringt Ruhe in die Hektik vor dem Rennen. Davon profitieren auch befreundete Schweizer Athleten. Doch im Wettkampf selbst ist jeder auf sich allein gestellt. Hier entscheidet neben der Form auch der Kopf. *Bernhard Schneider*



Guten Mutes dem Ziel entgegen: Mäni Hefti am 23. August in Kopenhagen.

Bilder Erika Schmid



Konstant wie ein Uhrwerk: Finn Borg am 15. August in Kalmar.

Ein Podestplatz winkt

Der Schönenberger Mäni Hefti zählt am Ironman Hawaii zu den Favoriten in der Altersklasse 65-69. Der 67-Jährige hat seinen ersten Triathlon 1996 in Spiez als Fünfter seiner Altersklasse beendet. Dieses Jahr feiert er seinen 14. Start in Hawaii.

34 Jahre lang hat Mäni Hefti in der Swiss Re gearbeitet. Er begann als Sachbearbeiter und baute nach einer Bilderbuchkarriere den Geschäftsbereich Asien auf, den er anschliessend leitete. Mit 58 Jahren liess er sich pensionieren. Seither widmet er sich seiner Familie, reist viel und gern zusammen mit seiner Partnerin, liebt Opernaufführungen – und trainiert im Jahresdurchschnitt etwa fünfzehn Stunden pro Woche.

Mit dem Wind gesprochen

Triathlon ist für Hefti nicht einfach Sport, sondern Lifestyle: «Meine Partnerin und ich nehmen die Wettkämpfe zum Anlass für Reisen. Wir wollen etwas von der Welt sehen – und mit Sport ist das Erlebnis einer Landschaft besonders intensiv. Gleichzeitig lernt man immer wieder neue Menschen und damit auch neue Kulturen kennen.»

Mäni Hefti trainiert häufig für sich allein, wie er auch im Wett-

kampf auf sich allein gestellt ist. Von Schönenberg aus kann er beliebig weite Radtrainings unternehmen. Für sein Schwimmtraining steht ihm als ehemaligem Mitarbeiter noch immer das 25-Meter-Becken der Swiss Re in Adliswil zur Verfügung, das während der Arbeitszeiten vergleichsweise wenig belegt ist.

Als einer der wenigen Spitzenaltersklassenathleten trainiert sich Mäni Hefti selbst. Doch Training ist nur eines von vier Stand-

«Statt mich über den starken Wind zu ärgern, habe ich mit ihm gesprochen.»

beinen. Dazu gehören auch die Ernährung, erstklassiges Material und das Mentale. «Ich habe von Beginn weg Mentaltraining gemacht. Bei meinem ersten Ironman Hawaii 2001 blies ein extrem starker Wind. Es gab Unfälle wegen des Windes, viele haben sich darüber lautstark geärgert. Ich habe mit dem Wind gesprochen und mich deshalb nicht von ihm beirren lassen.»

Auch wenn er seine Trainings selbst organisiert und meist auch alleine durchführt, hat er sich

einem Team angeschlossen: «Das Team Koach, dem ich angehöre, gefällt mir, weil wir zwar Einzelsportler sind, aber als Team auftreten. Wir reisen zusammen an Wettkämpfe, unterstützen uns gegenseitig.» In der zweiten Saison seit seiner Gründung hat das auf der anderen Seite des Albis, in Stallikon, beheimatete Team Koach, das auch viele Athleten aus dem Bezirk Horgen zählt, die Schweizer Meisterschaft und die Jahresmeisterschaft von Swiss Triathlon gewonnen, in freundschaftlichem Wettkampf mit dem in Thalwil domizilierten Team Tempo Sport.

Siege im Norden

Mäni Hefti hat bisher vier Podestplätze in Hawaii erzielt, aber noch nie stand er ganz oben auf dem Treppchen. In diesem Jahr hat er drei grosse Wettkämpfe bestritten – und in seiner Altersklasse gewonnen: die Halbdistanz in Kraichgau am 6. Juli, die ITU-Langdistanz-Weltmeisterschaft in Mutola (Schweden) am 27. Juni, wo er Weltmeister wurde, und den Ironman Kopenhagen am 23. August. Das Timing kombiniert einen guten Aufbau, genügend Zeit zum Regenerieren, ohne die Form von Kopenhagen zu verlieren.

Bernhard Schneider

Zwei Ironmen in einer Woche

Finn Borg hat hoch gepokert – und gewonnen. Hawaii war fest in seiner Planung, aber erst Ende August bestritt er innerhalb einer Woche zwei Ironmen. Er qualifizierte sich bereits beim Rennen in Kalmar – in Kopenhagen hätte es aber auch gereicht.

Zwei Ironmen-Wettkämpfe mit bloss einer Woche Abstand sind selbst für Profis unüblich. Für einen, der wie Finn Borg gerade 60 Jahre alt geworden ist, gilt dies erst recht. In Schweden bremste ihn zwar eine Reifenpanne nach 170 Kilometern, doch beim abschliessenden Marathon machte er alles klar und gewann seine Altersklasse ebenso wie eine Woche später in Dänemark souverän.

Nicht zu viel tun

Borg arbeitet als selbstständiger Treuhänder ohne Mitarbeitende. Dies beschränkt seinen Trainingsumfang auf elf bis zwölf Stunden pro Woche im Jahresdurchschnitt: «Dies ist nicht nur ein Nachteil gegenüber Konkurrenten, die wesentlich mehr trainieren. In meinem Alter muss man aufpassen, nicht zu viel zu tun. Es zählt zu meinen Stärken, dass ich auf meinen Körper höre.» Dies trage dazu bei, dass er bisher von Verletzungen verschont geblieben sei.

2010 wurde Finn Borg von einem Auto angefahren. Er erholte sich erstaunlich rasch und gewann im Folgejahr drei Ironmen-Wettkämpfe in seiner Altersklasse: «Der Sieg beginnt im Kopf. Wer nicht wirklich gewinnen will, verspielt seine Chancen.»

In den nächsten Jahren möchte Finn Borg die Arbeitsbelastung schrittweise abbauen, um vermehrt reisen zu können, auch an weniger kommerzielle Wettkämpfe als diejenigen der Iron-

«Wer nicht wirklich gewinnen will, verspielt seine Chancen.»

man-Serie. Dies soll ihm Spielraum geben, um seine Wettkämpfe besser auf diejenigen seiner Partnerin, der Beachvolleyball-Spielerin Amélia Moreira, abzustimmen: «Ich kämpfe nur gegen Gleichaltrige. Sie hingegen ist als 50-Jährige zusammen mit ihrer Beachvolleyball-Partnerin seit vielen Jahren in den Top Ten des Schweizer Teamrankings.»

Im Sommer schafft es Amélia Moreira selten, an den Wettkämpfen ihres Partners dabei zu sein, da sie selbst an praktisch jedem

Wochenende spielt. «Ich bin häufig als Zuschauer dabei», sagt er, «und ich bin in der privilegierten Lage, eine Partnerin zu haben, die Verständnis hat, wenn ich einmal während des ganzen Tages allein auf dem Rennrad sitze.»

Wie komplex das Zeitmanagement des sportlichen Paares ist, zeigt dieser Herbst: Amélia Moreira nimmt in Beachvolleyball und Diskuswerfen an den European Masters in Nizza teil, während Finn Borg nach Hawaii fliegt. Anschliessend folgt sie ihm nach Kona, bevor sie als gebürtige Brasilianerin an den südbrasilianischen Open-Meisterschaften teilnimmt, während er in die Schweiz zur Arbeit zurückkehrt.

Künftig Erlebniswettkämpfe

Hawaii 2015 ist die fünfte Teilnahme von Finn Borg an der Ironman-Weltmeisterschaft und vielleicht auch die letzte: «Ich möchte künftig eher an Erlebniswettkämpfen starten, die wesentlich relaxter sind. In Moritzburg beispielsweise dürfen nur 111 Langdistanz-Triathleten starten. Ironman-Wettkämpfe sind mit gegen 3000 Startenden wesentlich aggressiver.» Dennoch, bei seinem Heim-Ironman in Kalmar wird man den gebürtigen Schweden möglicherweise auch weiterhin antreffen. *Bernhard Schneider*

ANZEIGE

Sonnenstoren
Reparaturdienst aller Marken
Sonnenschirme
Lamellenstoren
Sicherheitsrollladen
Insektenschutz
Torantriebe
Jalousieladen

Schnüriger Storen
35 Jahre

Schindellegi
Telefon 044 784 42 35
info@schnueriger-storen.ch
www.schnueriger-storen.ch

RUFALOX
Parterre? www.roll-laden.ch