

Starke Leistungen trotz Hitze

Ironman 70.3 Rapperswil: Zwei Ämtlerinnen und elf Ämtler trotzten den Strapazen

Je später der Start in Angriff genommen werden konnte, desto schweisstreibender war die Angelegenheit für die Athleten. Nur die 1,9 Kilometer lange Schwimmstrecke im Obersee brachte für sie Abkühlung.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Ein Spitzenresultat errang Marcus Stigler aus Affoltern. Er siegte in der Altersklasse M40 dank der ausgeglichener Leistung: Nach 29:04 Minuten stieg er als 4. seiner Kategorie aus dem Wasser. Auf dem Rad stiess er mit der zweitbesten Zeit 2:24:49 Stunden zur Spitze vor, die er mit der 5. Laufzeit von 1:32:48 Stunden bis ins Ziel verteidigte. Nach

dem 8. Rang beim Ironman 70.3 Lanzarote in diesem Frühjahr, steigerte sich Stigler in allen drei Disziplinen, auch unter Berücksichtigung der noch härteren Bedingungen auf der Vulkaninsel, auf dem Rad und dem Halbmarathon.

Der Mettmenstetter Manuel Schönbächler erzielte die zweitbeste Ämtler Zeit mit exakt 4:44 Stunden. Vor einer Woche zeigte er bereits beim Vorbereitungswettkampf, der olympischen Distanz in Zug, dass seine Form stimmt. Er führte in Rapperswil das Feld von fünf Ämtlern in der Altersklasse M35 an. Auf dem Fahrrad konnte er seine Stärke mit der Zeit von 2:26:52 Stunden voll ausspielen. Auffallend sind bei ihm auch die schnellen Wechselzeiten. Der drittschnellste Ämtler, Daniel Studer aus Hausen, konnte den

Rückstand auf Schönbächler, den er sich beim Schwimmen vom Wechseln und aufs Rad eingehandelt hatte, trotz eines starken Laufs nicht wettmachen. Dennoch unterschritt er als dritter Ämtler die Zeit von 5 Stunden.

Die beiden Ämtler Frauen, die das Ziel erreichten, mussten den Nachteil eines späten Starts in Kauf nehmen. Als Andrea Müller (Stallikon) um 8.53 Uhr, und Kirstin Frick (Rifferswil) um 9.20 Uhr ins Wasser sprangen, befanden sich Marcus Stigler und Manuel Schönbächler längst auf dem Rad. Umso höher ist ihre Leistung einzuschätzen. Andrea Müller zeigte einen ausgeglichenen Wettkampf und erreichte in der Kategorie F40 Rang 24. Kirstin Frick befindet sich im Aufbau nach einem Unfall, der einen längeren Trainingsunterbruch

erforderte. Sie baute den Wettkampf sorgfältig auf, um trotz der Bruthitze, die sie auf dem Halbmarathon begleitete, das Ziel um sieben Minuten nach halb fünf zu erreichen.

Resultate der Ämtlerinnen und Ämtler:

Marcus Stigler (Affoltern), 1. M45, 04:32:26; Manuel Schönbächler (Mettmenstetten) 19. M35, 04:44:00; Andrea Müller (Stallikon), 24. F40, 06:03:33; Daniel Studer (Hausen), 37. M35, 04:58:07; Kirstin Frick (Rifferswil), 42. F40, 07:16:41; Ueli Sandmeier (Hedingen), 94. M50, 06:03:20; Michael Frischkopf (Affoltern), 109. M35, 05:37:21; Tim Müller (Bonstetten), 110. M25, 06:33:58; Marcus Bielik (Stallikon), 111. M40, 05:39:28; Roger Gfeller (Hausen) 128. M45, 06:17:59; Ivo Ferrari (Obfelden) 132. M35, 05:49:06; Fabian Mettes (Kappel) 154. M45, 06:38:47; Christopher Hurst (Mettmenstetten) 222. M35, 07:17:47.



Manuel Schönbächler erkämpfte sich die zweitbeste Zeit aller gestarteten Ämtler in Rapperswil. (Bild Roger Neukom)

Triathlon ist eine Frage der Optimierung, nicht der Maximierung

Ironman 70,3 in Rapperswil: Triathlon-Coach Kurt Müller ist zufrieden mit seinem Team

Denise Johannsen und Alfi Caprez gewannen in ihren Altersklassen. Sandro Angelastri lief als Zweiter ins Ziel.

Denise Johannsen ist eine erstaunliche Athletin. Ihr fröhliches Auftreten in den Trainings ist ansteckend und für ihre Kolleginnen und Kollegen motivierend. Sie ist selbstkritisch, selbstbewusst und hart im Nehmen. Dies zeigte sich nach ihrem Sturz auf dem Rad, als sie in einer Kurve das Hinterrad blockierte. Kurt Müller ist stolz, mit welcher Sicherheit sie das Rennen fortsetzte – und ihre Altersklasse klar dominierte. Der Saisonplan, den der Coach mit Denise Johann-

sen erarbeitet hat, sieht als Höhepunkt die Ironman-70,3-Weltmeisterschaft Ende Oktober in Utah (USA) vor. Die vorbereitenden Wettkämpfe darf sie gewinnen, muss aber nicht. Sie dienen der Probe einzelner Details. Diesmal gab Müller seiner Athletin den Auftrag zu testen, wie stark sie auf dem Rad in die Pedalen treten kann, ohne die Leistung auf dem Halbmarathon zu beeinträchtigen. Denn Triathlon ist eine Frage der Optimierung, nicht der Maximierung. Wer auf dem Rad zockt, büsst dies beim Laufen oft überproportional. Zweite Aufgabe: wenig, aber gezieltes Training in der Vorwoche, um ausgeruht in den Wettkampf zu gehen. Lediglich sechs Stunden trainierte Denise in der Vor-

bereitungswche. «Dies erfordert viel Selbstbewusstsein», stellt Coach Kurt Müller fest, «denn die meisten Athleten befürchten, zu langsam zu werden, wenn sie wenig trainieren. Zu Unrecht, wie sich immer wieder feststellen lässt.»

Beim Wechsel Sekunden verloren

Der Start in den Wettkampf glückte Denise nicht nach Wunsch. Die an sich starke Schwimmerin blieb als 4. ihrer Kategorie mit 32:13 Minuten unter ihren Möglichkeiten. Dass sie die 2. Radzeit trotz ihres Sturzes errang, zeigt erstens, dass sie eine beachtliche Wattleistung auf die Pedalen bringt, zweitens, dass sie in der Lage ist, mit minimalem Zeit-

verlust wieder auf die Füsse zu kommen und die Fahrt fortzusetzen. Sie erreichte die Wechselzone an zweiter Stelle, verlor hier zwar, wie bereits beim ersten Wechsel, einige Sekunden, die sich mit gezieltem Training noch einsparen lassen, bevor sie nach drei Kilometern an die Spitze vorsties und die Altersklasse F35 schliesslich mit einem Vorsprung von über zehn Minuten in 4:48:46 Stunden gewann. Sogar die ehemalige Olympiasiegerin Brigitte McMahon blieb 13 Minuten hinter ihr, stellt Kurt Müller fest.

Zweitbeste Laufzeit

In der Kategorie M65 dominierte ein anderer Coach-Athlet. Alfi Caprez, den

Kurt Müller seit der gemeinsamen Zeit als Triathlon-Profis kennt. Caprez zeigte mit seiner Schwimmzeit von 28:45 Minuten, dass er noch immer ganz vorne mit dabei ist. Da er auch mit Abstand am schnellsten wechselte, stieg er 11 Minuten vor dem Zweiten aufs Rad, begann mit 35 Minuten Vorsprung den Halbmarathon, den er mit der zweitbesten Laufzeit bequem halten konnte.

Nun geht es Schlag auf Schlag. Neben verschiedenen internationalen Wettkämpfen, die auf dem Programm der einzelnen Athletinnen und Athleten stehen, folgt als nächster Höhepunkt in der Schweiz der Ironman Thun am 10. Juli.

Team Koach