

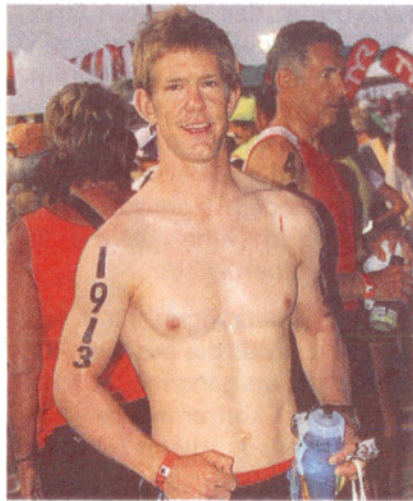
Superleistung auf Hawaii

Urs Müller und Reto Fröhli an der Ironman World Championship

Die Ironman World Championship Hawaii ist nicht nur eine WM in einer Sportart, nein es ist ein Mythos für die ganze Sportart Triathlon. Urs Müller und Reto Fröhli gelang bei sehr harten Bedingungen ein sensationeller Wettkampf.

Es ist der wichtigste Event und der Geburtsort des Triathlons. Er gilt als einer der härtesten Wettkämpfe in der Ironman-Serie. Gilt es doch die 3,8 km im offenen Meer bei zum Teil hohen Wellen und starken Strömungen, das 180 km Radrennen durch die Lavawüste mit sehr harten Windverhältnissen und ständigem auf und ab der Strecke und mit dem abschliessenden 42,2 km Marathon bei hohen Temperaturen von bis zu 40 Grad und einer Luftfeuchtigkeit um die 90%, machen diesen Wettkampf so einzigartig.

Um an dieser WM teilnehmen zu können muss sich jeder Athlet qualifizieren, das bedeutet der Profiathlet muss eine gewisse Anzahl Punkte



Reto Fröhli vor dem Schwimm-Start.

über das Jahr erreichen und der Age-Gruppen-Athlet muss sich an einem Ironman-Wettkampf in seiner Age-Gruppe qualifizieren. Insgesamt möchten sich ca. 20000 Athleten für diese WM in Hawaii qualifizieren, dadurch steigt die Hürde und das Leistungsniveau stark an, da nur 1900 Athleten starten können. Für die meis-

ten Athleten ist es bereits ein grosses Ziel, einen Startplatz zu erreichen.

Reto Fröhli hat sich an seinem überhaupt 1. Ironman in Zürich, für die Teilnahme in Hawaii qualifizieren können. Bei ihm lautete das wichtigste Ziel, wie bei jedem Ironman, um jeden Preis die Ziellinie als Finisher zu überqueren. Nach einer gut gelungener Vorbereitung startete er zuversichtlich in diesen Wettkampf. Mit einer vorsichtigen Renntaktik begann er das Schwimmen. Mit einer Schwimmzeit von 1:08:54 wechselte er aufs Rad. Mit einer sehr guten Radzeit von 5:10:24 Std. Motiviert nahm er den anschliessenden Marathon unter die Füsse, den er mit einer sehr guten Zeit von 3:30:12 abschloss und erreichte das Ziel mit einer sensationellen Zeit von 9:55:46, womit er den 11. Rang in seiner Altersgruppe 18 bis 24 Jahren und den 419. Gesamtrang erreichte.

Urs Müller konnte sich schon früh, im November 2010, am Ironman Arizona USA zur WM Teilnahme qualifizieren. Dieser Weg wurde bewusst gewählt, um sich ein Jahr lang gezielt



Urs Müller erreichte in der Gesamtwertung den 122. Rang. (Bilder zvg.)

auf die WM in Hawaii vorbereiten zu können. So wurde das ganze Jahr konsequent und mit ausgewählten Wettkämpfen auf den grossen Saisonhöhepunkt hin gearbeitet. Da dies bereits seine 4. Teilnahme an dieser WM war, lautete sein Ziel, seine Bestleistung in Hawaii zu toppen.

Wie im «Anzeiger» zu lesen war, konnte er sich das ganze Jahr über an jedem Wettkampf steigern. Somit war er auch in der Lage in der Vorbereitung sehr harte und gezielte Trainings zu absolvieren. Optimal vorbereitet konnte er diesen wichtigen Wettkampf in Angriff nehmen.

Nach für ihm schlechter Schwimmzeit von einer Stunde und acht Sekunden lief es auf dem Rennvelo um so besser, trotz einer Zeitstrafe von vier Minuten wegen bloggen, wechselte er mit einer Zeit von 4:56:08 Std. auf den Marathon, mit einer super Zeit von 3:18:34 Std. erreichte er nach insgesamt 9 Stunden, 20 Minuten und 4 Sekunden das Ziel – und setzte sich in seiner Altersgruppe 25 bis 29 Jahren auf den 14., und in der Gesamtwertung auf den sensationellen 122. Rang von total 1795 Finisher.

Infos unter www.kmsportcoaching.ch.