

Ein hartes Rennen in schöner Landschaft

Ämtlerinnen und Ämtler starten erfolgreich am Ironman Thun – bei sehr heissen Temperaturen

Statt in Zürich ging der Ironman Switzerland in Thun über die Bühne – die Athleten brauchten einen starken Willen.

BERNHARD SCHNEIDER

Diesmal waren nur 1400, statt wie jeweils in Zürich über 2000 Athletinnen und Athleten, am Start des Ironman Switzerland in Thun. Es galt, 3850 Meter im Thunersee zu schwimmen, abwechslungsreiche 180,2 Kilometer auf dem Rad mit 2200 Höhenmetern zu fahren und einen Marathon zu laufen.

Schnellster Ämtler war Stephan Lowiner aus Affoltern: Er wurde Zweiter seiner Altersklasse und 14. im Overallklassement der Männer. Er benötigte 56:24 Minuten für das Schwimmen, 4:58 Stunden auf dem Rad und 3:17 Stunden für 42,2 Kilometer Laufen. Zusammen mit seinen schnellen Wechselzeiten ergab dies eine Zeit von 9:19:52 Stunden. Siegerin Daniela Ryf war die einzige Frau, die vor ihm im Ziel angelangt war.

Hervorragend war auch die Zeit der schnellsten Ämtlerin, Sandra Wolf aus Affoltern, die mit einer Zeit von 10:44:40 den 23. Rang aller Frauen erreichte. Es folgten Roman Hofstetter (Bonstetten), Michal Zielinski (Affoltern), Francis Froberg (Hedingen) und Andrea Müller (Stallikon).

«Es war eine Willensleistung»

Stephan Lowiner bestritt in Thun seine fünfte Langdistanz. Seine wichtigsten Erfolge feierte er aber auf kürzeren Strecken. In Thun war er zwar noch immer nicht ganz zufrieden mit der Marathonzeit, doch einen Leistungseinbruch beim Laufen habe er vermeiden können:



Roman Hofstetter zeigt seine Finisher-Medaille. (Bild Erika Schmid)

«Es war letztlich eine Willensleistung, und darüber bin ich glücklich.» Seine nächste Herausforderung ist der Inferno Triathlon, der ebenfalls in Thun beginnt und nach 5500 Höhenmetern auf dem Schilthorn endet. Erstmals an eine Langdistanz wagte sich Roman Hofstetter. Er hat sich sechs Monate lang gezielt auf diesen Anlass vorbereitet. Nach der «unglaublichen Reise» während des Ironman fuhr er gleich nach Hause und raffte sich zu einer Yoga- sowie Dehn-session auf. Denn am Montag hatte der

Polizist wieder Nachtdienst zu leisten. Auf die Frage, ob sich der Aufwand gelohnt habe, antwortet Roman Hofstetter: «Ich verspüre unendliche Glücksgefühle, die ich in diesem Ausmass noch an keiner Sportveranstaltung erlebte.»

Die Resultate der Ämtler: Stephan Lowiner, Affoltern, 2. M35, 9:19:52; Sandra Wolf, Affoltern, 6. F35, 10:44:40; Francis Froberg, Hedingen, 18. F40, 12:42:33; Andrea Müller, Stallikon, 21. F40, 13:21:16; Roman Hofstetter, Bonstetten, 60. M30, 11:05:20; Michal Zielinski, Affoltern, 74. M30, 11:30:51.

4 bis 933 Minuten in der prallen Sonne

Die sieben Finisher des Teams Koach beim Ironman Switzerland in Thun holten den dritten Teamrang heraus. Der jüngste Koachler war in Uitikon der schnellste 5-Jährige und beim Sempachersee Triathlon startete ebenfalls eine starke Koach-Truppe. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm: Nils, Sohn von Urs, Säuliämtler Sportler des Jahres, und Enkel von Koach-Teamchef Kurt Müller, lief den Kilometerlauf der Knaben bei «Ränn de Uetliberg» in beachtlichen 4,21 Minuten.

595 bis 933 Minuten waren die Finisher des Teams Koach am Ironman Switzerland unterwegs. In Thun begann der Sonntag sonnig, mit kühlen knapp 13 Grad Lufttemperatur beim Start um 6.30 Uhr. Das Wasser entsprach mit 18 Grad den Erwartungen. Rund eine Stunde später, beim Wechsel auf die Radstrecke, zeigte das Thermometer bereits 17 Grad, um im Lauf der nächsten Stunden auf über 30 in der prallen Sonne zu steigen.

Wer nicht genügend früh mit Trinken und Kühlen begonnen hatte, wurde später von diesem Fehler eingeholt, denn beim Marathon verblieb die Temperatur bei 25 Grad im Schatten und wesentlich höheren Werten in der Sonne. Schnellster Koachler in Thun war Jürg Sigrist in 9:55 Stunden. Podestplätze errangen Hermann Hefti, der als ältester Altersklassen-Sieger gefeiert wurde, und in der Kategorie der 60- bis 64-Jährigen Bernhard Schneider, der 3. wurde.

Kurt Müller berechnet für alle Athletinnen und Athleten, die er betreut, den Kohlenhydratbedarf pro Stunde und testet die Verträglichkeit



Nils Müller (5) läuft den Kilometer schneller als 20-Jährige. (Bild zvg.)

im Training. Der Wille, genügend zu sich zu nehmen, ist das eine, der Magen das andere. Belastet man diesen auf dem Rad zu sehr, büsst man beim Laufen. Es ist eine Frage der Optimierung: Von allem genügend, von nichts zu viel, und alles zur richtigen Zeit.

Ottenbacher im Swiss Olympic Team

Der Rad-Junior Cédric Graf aus Ottenbach, der von Kurt Müller weitsichtig aufgebaut wird, zählt zu den 35 Schweizer Nachwuchsathletinnen und -athleten, die von Swiss Olympic das Aufgebot für das European Youth Olympic Festival in Banská Bystrica (Slowakei) vom 24. bis 30. Juli erhalten haben. Er gehört dem dreiköpfigen Team für das Rad-Strassenrennen der Junioren an. *Team Koach*

Resultate: www.kmsportcoaching.ch.