

Die Wettkampftaktik ist aufgegangen

Bernhard Schneider mit persönlicher Bestleistung auf dem Inferno-Podest

Anzeiger-Mitarbeiter Bernhard Schneider steht kurz vor dem Abschluss seiner bisher erfolgreichsten Sportsaison, die er mit einem Experiment beendet: Es interessiert ihn, wie sich die Teilnahme am Inferno-Triathlon mit nahezu 6000 Höhenmetern zwei Wochen vor der Ironman 70.3-Weltmeisterschaft auf seine Leistungsfähigkeit auswirkt.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Der Weg von Thun aufs Schilthorn ist geprägt von vielen Unwägbarkeiten. Logistisch anspruchsvoll ist zudem die Anforderung, alles Material am Vortag in den drei weit auseinander gelegenen Wechselzonen zu deponieren. Befindet sich die Regenjacke am richtigen Ort? Habe ich die optimalen Räder am Rennrad angebracht? Mitten in der – ohnehin kurzen – Nacht vor dem Rennen bin ich aufgewacht und habe mich gefragt, ob ich nicht etwa die Schuhe fürs Bike und fürs Rennrad verwechselt habe. Habe ich aber glücklicherweise nicht, wie ich in der Wechselzone Oberhofen feststellen konnte: Die Klicks passten einwandfrei auf die Rennradpedalen.

Intensivere Trainings

Ich bin sehr zuversichtlich ins Rennen gestiegen. Leider konnte das Schwimmen aus Sicherheitsgründen nicht stattfinden, da Wasser und Luft zu kalt waren für 3.1 Kilometer (oder mit Schlangelinien auch etwas mehr) im Thunersee. Das «Leider» meine ich durchaus ernst. Im Januar in Südafrika, wo ich mich mit dem zweiten Platz für die 70.3-Weltmeisterschaft

vom 7. September qualifiziert habe, handelte ich mir den entscheidenden Rückstand auf den Sieger beim Schwimmen ein. Anschliessend war ich an drei Wettkämpfen Vierter der Altersklasse, und jedes Mal war der Rückstand aufs Podest deutlich kleiner als der Zeitverlust auf die direkten Konkurrenten im Schwimmen. Dies hat mich motiviert, vermehrt Augenmerk auf das Schwimmen zu richten.

Ich habe zwar nicht mehr Schwimmkilometer in den Trainings zurückgelegt als zuvor, dafür viel intensivere Einheiten absolviert. Coach Kurt Müller kennt seine Schützlinge gut und weiss, wen er wie behandeln muss. Ich zähle zu jenen, die immer wieder gern in den Komfortbereich abrutschen. Um mich zu verbessern, muss ich gefordert werden. Unter dem kritischen Blick von Kurt Müller habe ich in den letzten Wochen erhebliche Trainingsfortschritte erzielt und hätte gerne überprüft, ob ich sie auch im Wettkampf umsetzen kann. Aber auch ohne Schwimmen blieb der Inferno eine Herausforderung.

Auf dem kurzen Ersatzlauf für das Schwimmen, über drei Kilometer, ging es darum, sich taktisch für den Übergang auf die Radstrecke einzuordnen. Ich reihte mich eher vorne ein, um in der Wechselzone mehr Raum vorzufinden. Auf dem Rennrad startete ich, wie von Kurt Müller empfohlen, mit einer Leistung von 220 Watt. Das ganze Feld schien auf dem Weg zum Beatenberg an mir vorbeizufitzen. Die Abfahrt fuhr ich schneller als sonst und verlor nicht mehr viele weitere Plätze. Auf der 38 Kilometer langen Rollerstrecke nach Meiringen drückte ich weiterhin 220 Watt und war damit sichtlich schneller als eine Vielzahl jener, die mich zuvor überholt hatten. Der anfangs zurückhaltende Einsatz der Kräfte zahlte sich



Vorfreude auf den nächsten Aufstieg: Bernhard Schneider in der Bike-Abfahrt nach Lauterbrunnen. (Bild: Erika Schmid)

zum ersten Mal an der Grossen Scheidegg aus, denn in den steilen Abschnitten konnte ich problemlos zusetzen. Auch wenn ich in der Abfahrt wieder etwas Terrain verlor, konnte ich in Grindelwald als 6. der Altersklasse aufs Bike wechseln.

Während die meisten Triathleten um mich herum, beim Aufstieg auf die Kleine Scheidegg, für ihren Effort vier Stunden früher am Beatenberg

Tribut zollten, konnte ich nun die Leistung erhöhen und vorfahren. Auch wenn ich als extrem vorsichtiger Abfahrer von der Kleinen Scheidegg nach Lauterbrunnen hinunter wieder durchgereicht wurde, gewann ich auf dem Bike zwei Plätze und traf als Vierter in der Wechselzone Stechelberg ein. Die letzten vier Stunden verbrachte ich auf den 25 Kilometern Berglauf zum Ziel auf 3000 Metern über Meer.

Bis Mürren gewann ich mit einem lockeren und kontrollierten Lauf zwei weitere Plätze. Im Kanonenrohr bewegte ich mich langsam in Richtung Leistungsgrenze. Bei der letzten Zwischenzeit, im Birg, hatte ich das Gefühl, diese Grenze erreicht zu haben. Doch als mir eine Team-Kollegin zurief, dass ich mich auf dem Zweiten Platz der Altersklasse befinde, kamen die Kräfte zurück und erlaubten mir, bis zum Schilthorn nichts mehr abbrennen zu lassen.

Bedeutung des Teams

Als mich Kurt Müller vor knapp zwei Jahren anfragte, ob ich als Sponsor und Athlet beim Team Koach mit dabei sei, sagte ich vor allem deshalb zu, weil mich die Kommunikation von Teams aus beruflichen Gründen interessiert. Ich hätte damals nie geglaubt, wie stark ich mich als Teil des Teams dank dem Coaching von Kurt Müller noch in meinem doch schon gesetzteren Alter verbessern kann. Die gegenseitige Unterstützung der Teammitglieder in Wettkämpfen, das gemeinsame Mitfiebern, wenn Kolleginnen und Kollegen unterwegs sind, der Austausch auf Facebook und Whatsapp sind nicht weniger wichtige Aspekte als gemeinsame Trainings.

Natürlich bin ich gespannt, ob sich das «Höhentraining» am Inferno positiv oder negativ auf meine Leistung an der Weltmeisterschaft im Kanadischen Mont Tremblant am übernächsten Wochenende auswirkt. Ich freue mich aber vor allem auch deshalb darauf, weil wir gleich ein Dutzend Teammitglieder sind, die gemeinsam an den Start gehen – und uns unterwegs gegenseitig unterstützen können. Das Team kommuniziert mit seinem kollegialen, fröhlichen Auftreten. Das gefällt mir.