Ironman Zürich: ein perfektes Wochenende

Team Koach gewinnt Teamwertung, Podestplätze und Qualifikationen

Kein anderes Team wurde bei der Siegerehrung des Ironman Switzerland so häufig aufgerufen wie das Team Koach: Es gewann überlegen die Teamwertung, zwei Schweizermeistertitel und drei Podestplätze in den Altersklassen. Während des ganzen Tages fielen die Koach-Farben auch unter den Fans positiv auf.

Wer am Samstag über die olympische Distanz startete, war beim Ironman am Sonntag als Fan dabei – und umgekehrt. Im Ironman-Zielbereich hatte das Team Koach eine ganze Loge gebucht, um die Kolleginnen und Kollegen, die hier während des Marathons vier Mal vorbei kamen, anzufeuern. Mit 18 Teilnehmern am Ironman konnte das Team Koach bereits einen ersten Rekord feiern. Deren Resultate sorgten dafür, dass die Koachler anderthalb Mal so viele Punkte für die Teamwertung erzielten wie das zweitstärkste Team.

Eine Gruppe von Koach-Fans am Heartbreak-Hill in Kilchberg. (Bild Erika Schmid)

Differenzierte Ziele

Coach Kurt Müller hat mit seinen Athleten ganz unterschiedliche Ziele aufgestellt. Das Top-Resultat erzielte der Adliswiler Martin Welti, der als 15. overall mitten im Profifeld die Finishline erreichte. Damit erzielte er einen Podestplatz, wurde Schweizer Meister und erhielt einen WM-Startplatz in Hawaii. Dieselben Auszeichnungen errangen auch Stephan Meinecke (Vizeschweizermeister) und Bernhard Schneider, Ottenbach. Als vierter Koachler erhielt Mathias Koethe, Rifferswil, eines der begehrten Hawaii-Slots.

Andere Ziele hatte Christian Fässler, der sich im letzten November in Malaysia als erster des Teams für Hawaii qualifiziert hatte: Er bestritt den Short Triathlon am Samstag als schnelle Trainingseinheit und erreichte prompt einen Podestplatz. Die Form stimmt. Insgesamt reisen nun bereits elf Koach-Athletinnen und -Athleten nach Hawaii.

Seinen ersten Ironman bestand der in Mettmenstetten aufgewachsene Christoph Gisler. Er ging das Rennen vorsichtig an, hatte auf dem 3.8-Kilometer-Schwimmkurs im Zürichsee stets die Übersicht, fuhr auf dem Rad mit Reserven und sparte damit Kraft, um auf dem Marathon fast 100 Plätze gut zu machen.

Auch die Profis des Teams hatten an diesem Wochenende unterschiedliche Aufträge. Urs Müller sollte nach seiner Verletzungspause über die Olympische Distanz einen Test absolvieren. Er tat dies mit Bravour und erreichte Rang 4. Philipp Koutny wollte bei seinem ersten Ironman als Profi testen, wie lange er mit Sieger Rony Schiltknecht mithalten kann. Beim Schwimmen und auf der 180-Kilometer-Radstrecke blieb er dabei, doch musste er wegen eines Ernährungsfehlers bei Kilometer 30 des Marathons aus dem Rennen aussteigen. Balazs Csoke erreichte sein Ziel, als erster aus dem Wasser zu kommen, stieg dann aber mit Rücksicht auf das Rennen in Budapest in einer Woche aus. Wegen eines Infekts musste Lina Schink trotz guter Vorbereitung auf den Start verzichten. *(tk)*

Weitere Infos: www.kmsportcoaching.ch.

Ämtler am Ironman und Zürich Triathlon

Zürich war erneut ein Saison-Highlight

Nach dem Zuger Triathlon hat sich Mathias Koethe, Rifferswil, vor sechs Wochen kurzfristig entschieden, beim Ironman in Zürich zu starten. Das Resultat: 16 Jahre nach seinem dritten Start auf Hawaii folgt nun der vierte. Auch zahlreiche weitere Ämtler Triathleten konnten sich positiv in Szene setzen.

Nach einer ausgeglichenen Leistung beim Schwimmen und auf dem Rad konnte Mathias Koethe beim Marathon zulegen und qualifizierte sich in der hervorragenden Zeit von weniger als 9 Stunden 40 Minuten für die Weltmeisterschaft im Oktober. Begleitet wird er dabei von Tochter und Ehefrau – auch sie eine erfolgreiche Triathletin: «Es steht nicht die maximale Leistung im Zentrum, sondern ich will der Familie, die für meine Qualifikation viele Opfer erbringen musste, auf dieser Reise auch etwas zurückgeben.»

Mathias Koethe fährt kontrolliert auf dem Rad. (Bild Erika Schmid)

Gute Leistungen auf der Kurzdistanz

Ein bekannter Ämtler Triathlet, der diesmal nicht nach Hawaii fährt, ist Patrick Wallimann, Bonstetten. Er ist kürzlich Vater geworden und verzichtet daher heuer auf internationale Wettkämpfe. Trotz der Verschiebung der Prioritäten liebt er die Wettkampfatmosphäre nach wie vor und hat mir dem zweiten Platz auf der olympischen Distanz angedeutet, dass er zwar etwas später dran ist im Aufbau als auch schon, dass das Niveau aber durchaus noch stimmt.

An Podestplätze gewöhnt ist auch der Knonauer Werner Ammann. Wr wurde diesmal Zweiter seiner Altersklasse. Den vierten Rang bei den Profis erlangte Urs Müller, der mit knapp über zwei Stunden die beste Zeit aller Ämtler über die olympische Distanz erzielte. *(bs)*

Die Resultate der Ämtler

Ironman: Bernhard Schneider, Ottenbach, 3. M55, 10:42:29; Mathias Koethe, Rifferswil, 7. M45, 9:39:12; Patrick Baumeler, Bonstetten, 89. M30, 11:19:08; Bruno Rigoni, Obfelden, 150. M45, 13:10:13.

5150 (Olympische Distanz): Patrick Wallimann, Bonstetten, 2. M40, 2:05:35; Werner Ammann, Knonau, 2. M65, 2:57:27; Urs Müller, Bonstetten, 4. MPro, 2:02:14; Olivier Herbelin, Bonstetten, 11. M30; 2:13:02; Jens Hansen, Stallikon, 17. M45, 2:32:01; Daniel Asper, Affoltern, 20. M30, 2:19:02; Manuel Schönbächler, Mettmenstetten, 22. M30, 2:19:48; Daniel Rubsch, Aeugst, 27. M45, 2:36:19; Michael Grimm, Affoltern, 35. M35, 2:26:32; Manuel Seiler, Stallikon, 36. M25, 2:33:01; Antonio Ferrer, Wettswil, 37. M35, 2:27:11; Ronny Schuh, Hausen, 78. M35, 2:42:39.

Die Resultate des Short- und des Firmentriathlon konnten nicht nach Region aufgeschlüsselt werden.

«Dank den Rückschlägen habe ich die nötige Geduld gewonnen»

Ein Jahr nach einer Herzoperation zum Schweizer Meistertitel

Die letzte Saison endete für Bernhard Schneider früh: Er schied in zwei Rennen mit Vorhofflimmern aus. Im Juli 2015 liess er sich operieren. Am vergangenen Wochenende, exakt ein Jahr später, wurde er überraschend Schweizer Langdistanz-Meister seiner Altersklasse. Hier schildert er seinen Weg dazu.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Neue Gefühlslage, neue Streckenführung: Ottenbacher Bernhard Schneider auf dem Marathon an der Bahnhofstrasse. (Bild Mariane Schneider)

Letztes Jahr machte ich mir berechtigte Hoffnungen auf eine Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii. Aber es kam anders: Ich brach die Vorbereitungswettkämpfe in Aix-en-Provence und Rapperswil vorzeitig ab, weil meine Leistung schwach war und der Puls 50 Schläge zu hoch lag. Dies erwies sich als richtig: Diese Herzrhythmusstörung kommt bei Ausdauersportlern in jedem Alter verhältnismässig häufig vor, oder vielleicht merkt man sie einfach besser, wenn man die Leistung forciert. Bekanntlich hatten Skirennfahrer Carlo Janka und Nati-Fussballer Stephan Lichtsteiner auch Vorhofflimmern. Herzspezialist Reto Candinas gab mir für den Fall einer Operation, einer sogenannten Ablation, eine Chance von 80 Prozent, dass ich anschliessend wieder Leistungssport betreiben könne.

Der zweite Rückschlag

Als ich aus der Vollnarkose aufwachte, gratulierte mir Professor Candinas zum erfolgreichen Eingriff. Vorerst musste ich stark leistungshemmende Medikamente einnehmen, die bis in den Winter hinein wirkten. Anschliessend drehte ich beim Training auf und erlebte den nächsten Rückschlag: Bei zu hoher Leistung kam es vor, dass der Herzschlag überproportional anstieg. Ein 48-Stunden-EKG ergab zwar keine Anomalitäten, aber ich wollte dennoch nicht zu viel riskieren und entschied mich, vorderhand keine kurzen, intensiven Wettkämpfe zu bestreiten. Erklärtes Ziel war plötzlich nur noch das Erreichen des Ziels, in welcher Zeit, auf welchem Rang auch immer.

Unerwartete rasche Leistungssteigerung

Den Ironman 70.3 von Aix-en-Provence ging ich sehr vorsichtig an. Es kam mir entgegen, dass wegen der zu tiefen Wasser- und Lufttemperatur nicht geschwommen wurde, denn im Vorjahr war das Vorhofflimmern jeweils im Wasser ausgebrochen. Im Ziel traf ich zu meiner grossen Überraschung bereits als Neunter der Altersklasse ein. In Rapperswil erfolgte erstmals wieder ein Start im Wasser: Erneut war ich vorsichtig. Zum Glück habe ich nicht gewusst, dass ich als Zweiter auf die Laufstrecke gewechselt hatte, sonst wäre ich den Halbmarathon wohl etwas rascher angegangen. Dennoch, der unerwartete vierte Platz in der Endabrechnung übertraf alles, was ich zuvor erwartet hatte.

Am Sonntag in Zürich erreichte ich mit 1:08 meine zwar beste Schwimmzeit in einem Ironman, doch ich blieb auf dem Rad vorsichtig und liess den Puls wieder absinken, wenn er nach meiner Einschätzung zu hoch lag. Erst als ich erfuhr, dass ich hinter zwei Deutschen als erster Schweizer den Marathon in Angriff genommen hatte, begann ich an meine Chance zu glauben. Dank den Rückschlägen habe ich die nötige Geduld gewonnen, um ruhig abzuwarten: In der letzten Stunde konnte ich nochmals aufdrehen und meine Konkurrenten um Schweizer Meistertitel und Hawaii-Slot zu distanzieren. Nach den gesundheitlichen Rückschlägen ist die Freude darüber umso grösser.