

So hart ist der Kampf mit sich selbst

Rund 2000 Triathletinnen und Triathleten starten in einer Woche zum Ironman Switzerland. Nach dem gemeinsamen Start sind alle für sich allein unterwegs – mit ihren Zielen, Träumen und Schmerzen. Drei Hobbysportler erzählen, wie sie sich darauf vorbereiten. **Von Bernhard Schneider**



Ihre Lieblingsdisziplin ist das Schwimmen: Tanja Gassmann am Zürichsee.

Am Start sind alle gleich. Ob Profi oder 70-jähriger Veteran, jeder muss im Ironman die gleiche Leistung erbringen. Und die ist gewaltig: 3,8 Kilometer schwimmen, 18 Kilometer Velo fahren und 42,195 Kilometer rennen. Alles an einem Stück. Doch die Voraussetzungen und Ziele könnten unterschiedlicher kaum sein. Davon erzählen drei Schweizer. IT-Projektmanager Florin Stoffel will in seinem ersten Ironman möglichst fit ins Ziel kommen. Die Englisch- und Sportlehrerin Tanja Gassmann konnte

2005 bereits einmal am legendären Ironman Hawaii starten. Dani Zurfluh, Metzgerei-Leiter bei einem Cash-&-Carry-Abholmarkt, hat in einem Wettbewerb den Startplatz für Zürich gewonnen. So unterschiedlich die Ziele der drei sind, so verschieden sind auch ihr persönliches Umfeld, ihre Sportlergeschichte und ihr Materialeinsatz. 1600 Amateure, sogenannte Age-Group-Triathleten, kämpfen am kommenden Wochenende in Zürich um 40 Startplätze an den Ironman-WM vom 14. Oktober in Kona auf Hawaii. Wenige haben die Reise bereits fest eingeplant, viele hoffen, die meisten sind chancenlos. Das einzige Privileg der Pro-

fis: Sie starten unbehindert im Wasser, zuerst die Männer, dann die Frauen, bevor sich die Amateure in die Fluten stürzen. Am Schluss wird nach Altersgruppen abgerechnet, wer einen Startplatz für Hawaii beanspruchen darf. Das Startgeld von rund 1000 Franken schreckt kaum einen der Qualifizierten ab.

Motivation

«Für mich war Sport schon immer wichtig, ich bin ein Bewegungsmensch», antwortet der 32-jährige Zürcher Florin Stoffel auf die Frage, weshalb er in Zürich zu seinem ersten Iron-

man startet. Der ETH-Absolvent ist Gruppenleiter in der IT-Abteilung eines Finanzdienstleisters. «Sport war für mich immer ein Hobby, ich spielte gern Fussball, Tennis oder Squash mit Kollegen. Dabei ist mir auch die soziale Komponente wichtig, beispielsweise das gemeinsame Bier nach dem Sport.» Ein Kollege, der bei Ironman Switzerland arbeitet, motivierte ihn 2015 zum Start auf der Halbdistanz in Rapperswil. Dieser Wettkampf gelang jedes Jahr besser, deshalb folgt nun der Versuch, einen Ironman zu bestehen. Florin Stoffels Partnerin ist nicht begeistert: «Für sie hat Sport nicht dieselbe Bedeutung wie für mich.

Profi-Coach für Freizeitsportler

«Es muss alles zusammenstimmen»

Kurt Müller, der Tanja Gassmann und Dani Zurfluh trainiert, war ein Triathlet der ersten Stunde. Zweimal wurde er in seiner Karriere invalid geschrieben. Doch er biss sich durch. Müller war Bauer, Oberturner und Waffenhändler und startete 1985 mit 27 Jahren in Biel erstmals zu einem Triathlon. 1987 wagte er sich in Zürich auf die Ironmandistanz. 80 Wettkämpfe dieser Kategorie hat er seither absolviert, davon 13 in Hawaii. Und er hat manchen Podestplatz erreicht.

Der erste grobe Einschnitt: Eine Stauballergie zwang Müller, den Bauernbetrieb aufzugeben. Er gründete eine Firma, die Bodenbeläge einbaut. Dann traf er während eines Radtrainings ein überholender Autofahrer frontal: 36 Frakturen! Müller kehrte erst nach zwei Jahren zum Leistungssport zurück und begann gleichzeitig, Triathleten als Coach zu betreuen. Die dritte gesundheitliche Krise: Vorhof-

flimmern, eine Herzrhythmusstörung, die bei Ausdauersportlern oft diagnostiziert wird, veranlasste ihn zu einer Ablation. Bei diesem Eingriff im Herz wird mit einem Prozent Komplikationen gerechnet. Müller gehörte zu diesem Prozent: der Zwerchfellnerv wurde geschädigt.

Nach einem Jahr funktionierte das Zwerchfell wieder, doch nun beendete Müller die Sportkarriere und gründete seine Coachingfirma. Basis sind seine Erfahrungen aus 30 Jahren Leistungssport und insbesondere aus seinen gesundheitlichen Krisen. Zudem hat er ein Nachdiplomstudium in Sportpsychologie abgeschlossen.

Ergänzend initialisierte er auch ein Team, das allen Triathleten offensteht, nicht nur den von ihm gecoachten. Den Teammitgliedern werden wöchentlich zwei gemeinsame Schwimmtrainings angeboten, sie können sich für Trainingslager anmelden und



Schreibt Trainingspläne und coacht an Wettkämpfen: Kurt Müller.

werden von Müller an vielen Wettkämpfen vor Ort betreut, insbesondere an Weltmeisterschaften.

Acht professionelle Athleten und einige junge Talente im Team trainiert Kurt Müller konstant. Die Age Groupers, die das Coaching selbst finanzieren,

können jederzeit entscheiden, ob und wann sie Unterstützung benötigen. Monatlich bezahlen sie dafür 320 Franken, Wattmessungen kosten zusätzlich 70 Franken, für die Auswertung der täglichen Messung der Herzfrequenzvariabilität zur Optimierung der Trainingssteuerung

kommen 110 Franken hinzu. Da die Kündigungsfrist einen Monat beträgt, ist ein Ausstieg praktisch jederzeit möglich.

«Meine Kernkompetenz ist, dass ich alle meine Athletinnen und Athleten individuell kenne und betreue. Ich weiss, wen ich puschen und wen ich bremsen muss.» Müller will, dass jeder Athlet seine Vorgaben versteht: «Ich erkläre gerne, weshalb ich darauf bestehe, dass jemand beispielsweise auf einen Wettkampf verzichtet oder sich gewisse Trainings leistet. Wer nicht mit mir einverstanden ist, kann problemlos den Coach wechseln, denn ich steuere die Trainings individuell so, wie sie meiner Meinung nach optimal sind. Es ist meine Aufgabe, jederzeit auf dem aktuellen Stand der Trainingswissenschaft zu sein, nicht diejenige des Sportlers.»

Um die von ihm betreuten Athletinnen und Athleten mit

passendem Material auszurüsten, hat Müller seinem Coaching in diesem Jahr einen Shop angegliedert: «Wer regelmässig trainiert, kann mit einem günstigen Stahl-Rennrad einen Ironman finishen. Im Mittelfeld reicht ein gutes Carbon-Rad für 4000 oder 5000 Franken. Um vorne zu sein, braucht es aber mehr, insbesondere eine optimale Abstimmung aller Faktoren.»

Man entdeckt in Hawaii kaum ein Triathlon-Rad, dessen Listenpreis unter 10 000 Franken liegt. Das heisst freilich nicht, dass alle so viel bezahlt haben. Es geht Kurt Müller dabei um weit mehr, als um einen Rabatt für seine Athleten: «Wir haben beispielsweise Aerotests gemacht, um Sitzposition, Ausrüstung, Kopfhaltung und Helmauswahl zu optimieren. Dies alles bringt mehr als ein noch etwas besseres Rad. Es muss alles zusammenstimmen.»

Bernhard Schneider



Fährt mit dem Rennvelo 60 Kilometer zur Arbeit: Dani Zurfluh.



Joggt in der Mittagspause und hat eine Sportuhr statt einen Trainer: Florin Stoffel.

Entwicklung

1978

In diesem Jahr wird auf Hawaii der erste Ironman stattfinden. Es werden drei dort bereits existierende Wettkämpfe zusammengefügt, woraus sich die Distanzen ergeben: 3,8 km Schwimmen, 184 km Radfahren, 42,195 km Laufen.

1983

Der Zürcher René Friedli startet als einer der ersten Europäer am Ironman auf Hawaii. Darauf gründet er den Swiss Ironman Triathlon Zürich, der von 1983 bis 1987 ausgetragen wird.

1995

Unter dem Namen «Euroman» wird der Langdistanztriathlon in Zürich neu lanciert. Seit 1997 trägt er wieder das Label «Ironman».

Sie hat allerdings ihre Drohung, das Schloss ihrer Wohnung auszuwechseln, um mich auszusperren, wenn ich mich zu einem Ironman anmelde, noch nicht umgesetzt.» Stoffel selbst sieht dem Triathlon ambivalent gegenüber. «Mich fasziniert extrem, zu schauen, was ich aus dem Körper herausholen kann. Ich kann mir aber nicht vorstellen, im Klubbdress für ein Team zu starten, mit diesem zu trainieren und ins Trainingslager zu gehen. Triathlontraining ist für mich Zeit für mich allein.»

35-jährig ist der Urner Dani Zurfluh. Als Schüler fuhr er zusammen mit Fabian Cancelara Radrennen, musste den Sport aber während der Lehre aufgeben. Der gelernte Koch und Metzger schildert seinen besonderen Weg zum Triathlon: «Mit 20 erlitt ich einen Bandscheibenvorfall. Ich befand mich in einem Teufelskreis: Je mehr mich der Rücken schmerzte, desto weniger bewegte ich mich. Je weniger ich mich bewegte, desto grösser waren die Schmerzen.» Ein Kollege empfahl ihm, mit Laufen zu beginnen. «Ich überwand mich, und plötzlich ging alles sehr schnell. Mit etwa 25 besuchte ich ein Schwimm-Probetraining und meldete mich zum Zyturm-Triathlon in Zug an.» Zuerst startete er nur zu Sprint-Wettkämpfen mit einer Laufrunde von 5 Kilometern, um den Rücken zu schonen.

Der erste Versuch an einem Halbdistanz-Ironman ging schief: «Ich konnte drei Tage lang kaum mehr gehen.» Doch das langjährige Training zeigte eine positive Wirkung. Zurfluh startet in Zürich zu seinem fünften Ironman. «Spannend ist, dass man als Altersklassen-Athlet einsteigen und Erfolge feiern kann, die wiederum motivieren.» Seine Frau nimmt ihre eigenen sportlichen Ambitionen seit der Geburt des Sohnes vor drei Jahren zurück, betreut ihren Mann bei Wettkämpfen, die Grosseltern springen zum Kinderhüten ein: «Ohne die Unterstützung der Familie könnte ich nicht auf diesem Level Triathlon betreiben.»

Die Sempacherin Tanja Gassmann, 43, als Teenager Leichtathletin, hat während des Studiums in Bern Handball gespielt. Als Sekundarlehrerin unterrichtet die Tochter einer Engländerin und eines Schweizer Sport und Englisch. «In Sempach lebten verschiedene Profi-Triathleten, als ich nach dem Studium zurückkam. In diesem Kreis begann ich, Rennrad zu fahren, ab 2003 ging ich ins Schwimmtraining des Triathlon-Clubs Sursee.

Eine der Profi-Triathletinnen wollte ihre Laufbahn im November 2004 in Florida mit einem Ironman abschliessen. Ich begleitete sie und entschied mich kurzfristig, selbst auch zu starten. Wir haben uns beide für Hawaii 2005 qualifiziert, für mich sehr überraschend.» Nach einer Verletzung wandte sie sich anderen Sportarten zu, «vor allem machte ich alles, was in den Bergen stattfindet». 2013 verband sie erneut Ferien mit einem Ironman, diesmal in Barcelona: «Da hat es mich wieder gepackt.» Als Single kann sie nach Lust und Laune trainieren. Nun startet sie erstmals nicht an einem Ferienort, sondern in Zürich. «Letztes Jahr habe ich als Zuschauerin die Bombenstimmung am Heartbreak Hill in Kilchberg und im Zielraum auf der Landiwiese erlebt. Das ist extrem motivierend.»

Aufwand

Für Florin Stoffel ist der Ironman Neuland: «Ich fand Schwimmen interessant, aber es wurde mir rasch klar, dass ich für die volle Ironman-Distanz zulegen muss. Eine Kollegin, die erfolgreich Ironman-Wettkämpfe bestreitet, hat mir einen Schwimmtrainer empfohlen, bei dem ich zehn Crawl-Stunden genommen habe. Nun habe ich die Abläufe drin. Mein Ziel ist es, mindestens die Hälfte der 3,8 Kilometer zu crawlen.» Ausser diesen Schwimmstunden ist für ihn ein Coach kein Thema. «Das Wichtigste ist für mich, Spass am Sport zu haben. Ich entscheide spontan. Es kann sein, dass ich mit dem Velo von zu Hause am Zürichsee über die Buchenegg fahre und dann durch das Sihltal zurück. Ich bin aber auch schon auf dem Klausenpass gelandet.» Mit dem Budgetrahmen von maximal 4000 Franken ging er im Hinblick auf den Ironman in den Thalwiler Triathlon-Shop: «Sie haben mir ein Vorjahresmodell eines Velos innerhalb dieser Vorgabe konfiguriert. Hinzu kommt der Neopren-Anzug für 400 Franken. Bei einem Sturz mit dem Velo ging zudem meine alte Sportuhr kaputt, worauf mir der Hersteller ein gutes Angebot für das neue Topmodell unterbreitet hat.» Inzwischen hat er festgestellt, dass die Investition in eine Uhr, deren Listenpreis bei 750 Franken liegt, mehr wert war als erwartet: «Wenn man keinen Coach hat, lohnt es sich sehr, mit einer solchen Uhr die Trainings zu erfassen und

««Ich will wissen, wie mein Körper reagiert. Im Moment denke ich eher, dass ich danach keine Langdistanz mehr mache.»

auszuwerten. Ich erhalte mit Statistiken, Reports und Vergleichen ein ausgezeichnetes Feedback darüber, wo ich stehe.» Durchschnittlich trainiert Stoffel pro Woche etwa zehn Stunden. Bei Geschäftsreisen liegt höchstens Joggen drin; arbeitet Stoffel hingegen im Büro, nutzt er den Weg dorthin für eine Trainingsfahrt auf dem Rennrad. Über Mittag liegt oft eine Jogging-Runde drin. Mindestens dreimal pro Woche ergänzen Stabilitätsübungen das Programm.

Auch Tanja Gassmann hat bisher nach Lust und Laune Sport getrieben. Letztes Jahr hat sie beim Ironman Mallorca eine Kollegin getroffen, die bei Kurt Müller trainiert: «Seit Dezember lasse ich mich von ihm betreuen, nun habe ich erstmals einen Coach, der mir Trainingspläne schreibt. Ich will ausprobieren, was das bringt. Nach dem Ironman ziehen wir Bilanz.» Gassmann trainiert zwischen 10 und 25 Stunden pro Woche. Zusätzlich zum traditionellen Trainingslager über Ostern auf Fuerteventura reiste sie mit Müllers Team ins Trainingslager nach Lanzarote: «Das hat mir sehr viel gebracht.» Sie hat erstmals eine Sportuhr gekauft, damit der Coach ihre Daten täglich auswerten kann, sowie ein neues, exakt auf sie eingestelltes Triathlon-Rad mit elektronischer Schaltung. Diese Investitionen liegen zusammen mit dem Startgeld für Zürich gerade noch im vierstelligen Bereich, doppelt so hoch wie bei Florin Stoffel.

Dasselbe Rad, derselbe Coach: Dani Zurfluh hat etwa gleich viel wie seine Teamkollegin Tanja Gassmann in die Ausrüstung investiert. Er trainiert seit zwei Jahren bei Kurt Müller, mit einer Pause im Winter: «Er akzeptiert, wenn ich nicht alles machen kann, was er vorgibt, und weiss, dass ich das Training so weit umsetze, wie ich es vom Geschäft her kann.» Nach Möglichkeit nutzt Zurfluh den 60 Kilometer langen Arbeitsweg für Trainingsfahrten, da er seit der Geburt seines Sohnes an kei-

nem Trainingslager mehr teilnahm und alle Grundlagentrainings zu Hause leisten muss. «Zur Ablösung meines zehnjährigen Triathlon-Rads hat mir der Coach ein sehr gutes Angebot gemacht für eines seiner Top-Räder.» Neben dem neuen Velo lag nur noch das Startgeld für einen Ironman im Budget, Ende September in Cervia in der Emilia-Romagna, wo Zurfluh den Wettkampf mit Familienferien verbindet. Doch der Zufall wollte es, dass der Sportler in einem Wettbewerb auch noch einen Startplatz in Zürich gewann. Das Startgeld liegt je nach Ironman und Buchungszeitpunkt zwischen 600 und 1000 Franken.

Ziele

Für Florin Stoffel ist der Ironman Switzerland ein - möglicherweise einmaliger - Meilenstein: «Ich will wissen, wie mein Körper reagiert. Im Moment denke ich eher, dass ich danach keine Langdistanz mehr mache. Wichtig ist mir, dass ich nicht im roten, sondern im grün-orangen Bereich ins Ziel komme.»

Tanja Gassmann hat viele starke Frauen auf der Startliste ihrer Altersklasse entdeckt: «Ich erwarte nicht, dass ich mich für Hawaii qualifiziere, aber wenn ich die Quali kriege, nehme ich sie. Eine gute Kollegin hat sich auf Kona verliebt und lebt nun dort. Sie wollte ich schon lange besuchen. Das wäre eine gute Gelegenheit.»

Der Wettbewerbspreis hat die Planung von Dani Zurfluh ein wenig durcheinandergebracht. Am liebsten möchte er sich in Italien für Hawaii 2018 qualifizieren. Und wenn es in Zürich klappt, wo die Qualifikation für Oktober 2017 gilt? «Dann gäbe es nichts anderes, als zu gehen. Aber damit rechne ich nicht.»

Wer sich erst jetzt, im Juli, für Hawaii qualifiziert, muss in kürzester Zeit die Reise organisieren und - vor allem - die entsprechende Zeit freischaufeln. Wer etwas länger als nur für den Wettkampf bleibt und zusammen mit der Partnerin oder dem Partner fliegt, verlässt bezüglich Reisekosten rasch den vierstelligen Bereich. Die Frage nach dem Aufwand für den Ironman ist eine Frage der Ambitionen und Prioritäten. Kostenintensiv sind die Reisen, das Coaching und das Triathlon-Rad. Bei diesem verhält es sich ähnlich wie beim Wein: Der preisliche Sprung von sehr gut zu perfekt ist gross. Aber das Ziel Hawaii lässt sich nicht einfach nebenbei erreichen.