

Ziele sind da, um sie zu korrigieren

Das anstrengende Finish von Bernhard Schneider an der Ironman Weltmeisterschaft in Nizza

BERNHARD SCHNEIDER

Die Ironman Weltmeisterschaft vom letzten Sonntag in Nizza war mein erklärtes Saisonziel. Seit der Ablation im Januar habe ich keine Herzrhythmus-Störungen mehr wahrgenommen, sondern konnte während sieben Monaten meine Fitness wiederaufbauen. Alles lief gut und ich reiste zuversichtlich nach Nizza mit dem Ziel, auch dort einen Podestplatz zu erringen.

Auf dem Velo verlief das Training nach Plan, beim Schwimmen und Laufen lagen die Werte über meinen Erwartungen. Dies veranlasste mich, beim letzten intensiven Lauftraining am Montag vor dem Rennen, noch einen Zacken zuzulegen. Auf einer steilen Strecke abwärts hatte ich plötzlich das Gefühl eines Messerstichs im linken Oberschenkel. Ich konnte keinen Schritt mehr laufen, aber, erstaunlicherweise, beinahe schmerzfrei gehen.

Bisher hatte ich diese Verletzung einige Male in der Aufbauphase für die neue Saison erlitten. Es handelt sich um einen hernierten Triggerpunkt, den Chris Bähler, mein Physiotherapeut, nach dem Faszienmodell so behandelt, dass die Muskeln nach etwa vier Tagen wieder funktionstüchtig sind. Nur war Chris nicht in Nizza. Ich versuchte es mit Selbstmassage. Am Freitag testete ich, locker zu joggen, mit ernüchterndem Ergebnis: der Messerstich war noch heftiger als am Montag. Telefonisch leitete mich Chris bei der Selbstmassage an. Anschliessend traf ich zufälligerweise Petra Bolzli aus Hausen, die Chinesische Medizin praktiziert. Sie begleitete ihren Partner, der ebenfalls in Nizza startete. Sie behandelte spontan die zur Verletzung passenden Stellen auf den Meridianen. Derweil stellte ich mich mental darauf ein, mein Ziel zu korri-



Das Auf vor dem Ab: Bevor die Oberschenkelverletzung zuschlug, lief Bernhard Schneider in der Sonne von Nizza gut gelaunt. (Bild Erika Schmid)

gieren und den Marathon wandernd zurückzulegen, denn beim Ironman geht es primär um die Selbstüberwindung, ins Ziel zu kommen, sekundär um Rang und Zeit.

Aus einer gesundheitlichen Sicht erwartete ich beim Wandern trotz der Verletzung keine Probleme. Anders lag die Situation bei meinem Team Koach Kollegen Urs Müller aus Stallikon: Er hatte eine Woche vor dem Wettkampf einen Infekt mit hohem Fieber und verzichtete vernünftigerweise auf einen Start in Nizza. Gegen eine 42-Kilometer-

Wanderung dagegen sprach nichts. Zudem hoffte ich, dass entweder die spontanen Therapieversuche vom Freitag halfen oder – was nicht auszuschliessen war – die lange Zeit auf dem Rad das Faszienproblem löst.

Auf und Ab der Gefühle

Schwimmen im klaren Meerwasser von Nizza war ein Erlebnis, das für sich allein den Start lohnte. Es war herrlich, den Sonnenaufgang auf dem Weg weit ins offene Meer hinaus zu betrachten.

Der schnellste Schwimmer unter den 57 Qualifizierten unserer Altersklasse ging, wie erwartet, vorne weg, dahinter befand ich mich in einer etwa achtköpfigen Verfolgergruppe, ohne zu viel Energie zu verbrauchen.

Auf dem Rad arbeitete ich mich auf den grossen Aufstiegen auf Rang drei vor, bevor ich in den Abfahrten – wie erwartet – zurückfiel und als Sechster mit dem Marathon begann. Es lief überraschend gut, die Schmerzen waren erträglich und nach zehn Kilometern hatte ich bereits zwei Plätze gutgemacht

und visierte nun den dritten Rang als nächstes an. Vielleicht verführte mich dieser Gedanke zu einer Beschleunigung, worauf der mittlerweile bekannte Messerstich erfolgte und ich keinen Schritt mehr laufen konnte.

Dass ich auf meiner anschliessenden Wanderung über 32 Kilometer während fünfeinviertel Stunden auf Rang 20 zurückfiel, spielte keine Rolle mehr. Ich stellte fest, dass Laufen mit der Perspektive auf dem Podest zu landen, viel einfacher ist, als ohne zeitlichen Druck

«Beim Ironman geht es primär um die Selbstüberwindung, ins Ziel zu kommen, sekundär um Rang und Zeit.»

Bernhard Schneider,
Triathlet

stundenlang zu gehen. Seit der Rekrutenschule bin ich nicht mehr so weit gewandert. Meine Füsse sind es gewohnt, weit zu laufen, nicht aber, so weit zu gehen. Interessant, dass eine an sich kleine Verletzung Laufen komplett verhindert, beim Gehen aber kaum spürbar ist, auch, dass die Wanderung mit Pulswerten von weniger als 100 Schlägen pro Minute für den Kreislauf sehr erholend war, denn meine Smartwatch stellte den tiefsten Stresslevel nach einem Wettkampf fest, den sie je gemessen hat.

Mein Fazit: Aus einer kardiologischen Sicht habe ich seit der Operation alles richtig gemacht. Dass dabei der Muskelaufbau gelitten hat, war wohl fast unvermeidbar. Für die kommende Saison weiss ich, was zu tun ist.