

«Anfangs sah es nicht nach einem Sieg aus»

«Anzeiger»-Mitarbeiter Bernhard Schneider zusammen mit seiner Frau auf Valencia-Podest

BERNHARD SCHNEIDER

Natürlich haben wir davon geträumt, einmal gleichzeitig unsere Altersgruppen bei einem Ironman 70.3 über 1,9 km Schwimmen, 90 km Rad und 21,1 km Laufen zu gewinnen. In Valencia bot sich gleichzeitig die Chance, dass sich auch Erika, meine Frau, für die Weltmeisterschaften über diese Distanz im Dezember in Taupo, Neuseeland, qualifiziert, und wir erneut wie 2022 in Utah beide an den Start gehen dürfen.

Während es in der Schweiz schneite, schien in Valencia durchgehend die Sonne bei milden Temperaturen – ideales Wettkampfwetter. Alles andere war nicht so ideal. Ein hartnäckiger trockener Husten begleitete Erika in den ersten beiden Monaten des Jahres und liess nur leichte Trainings zu. Ich hatte es beim Maximalkrafttraining ein wenig übertrieben und mir eine Verletzung in der Leiste geholt, die mich beim Laufen einschränkt. Zudem sind wir an der Fertigstellung des Buches zum 900-Jahr-Jubiläum von Stallikon, das ich verfasse und Erika gestaltet – eine Arbeit, die uns an sieben Tagen in der Woche beschäftigt, damit es rechtzeitig am 21. Juni zum Auftakt der Feierlichkeiten in Stallikon gedruckt vorliegt.

Trotz dieser Einschränkungen war ich optimistisch, was Erika betraf. Ich selbst konnte den Wettkampf locker angehen, da ich die WM-Qualifikation bereits im letzten Oktober geholt hatte – und Lockerheit ist möglicherweise die entscheidende Disziplin in einem Ironman.

Valencia führte erstmals einen Ironman-Wettkampf durch. Der Parcours führte durch idyllische Berge im Hinterland, über die berühmte Calatrava-Brücke, durch den grossen Stadtpark mit dem Ziel in der Ciudad de las Artes y las

Ciencias – für Ironman ein Glücksgriff, denn die 2800 Startplätze waren früh ausverkauft. Obwohl die Radstrecke mit 800 Höhenmetern nicht zu den schwierigsten zählt, forderten die vielen engen Kurven und Strassen voller Schlaglöcher von den Triathletinnen und Triathleten einiges ab, sodass schliesslich 2350 das Ziel rechtzeitig vor Ablauf der maximal zugelassenen 8:30 Stunden erreichten.

Grosse Überraschung auf dem Velo

Das Schwimmen im Hafen von Valencia fand in vergleichsweise ruhigem Wasser statt – am Strand wäre es angesichts der mehrere Meter hohen Wellen schwieriger gewesen. Der Preis war ein eher unübersichtlicher Parcours mit vielen Richtungswechseln, der nur mässige Schwimmzeiten zulies. Zudem führte das grosse Teilnehmerfeld vor allem an den Wendepunkten zu Engpässen.

Ich hatte im Wasser zwar ein gutes Gefühl, war mit einer Schwimmzeit von 36 Minuten allerdings nicht ganz glücklich. Immerhin hielt sich mein Rückstand auf den Führenden meiner Altersklasse mit knapp zwei Minuten in Grenzen – was ich zu diesem Zeitpunkt allerdings nicht wusste, da wir niemanden dabei hatten, der uns über den Verlauf des Rennens hätte informieren können.

Anschliessend kam die grosse Überraschung auf dem Velo: Die Elektronik der Schaltung, die ich vor dem Start nochmals überprüft hatte, fiel aus. Mir stand nur der zweitgrösste Gang zur Verfügung. Ich nahm dies als Herausforderung an, ein Krafttraining zu absolvieren, und schminkte mir die Chance auf einen Sieg in der Altersklasse gleich ab. Während andere in den kurzen Aufstiegen in der Aeroposition verharrten, würgte ich das Rad im Wiegetritt hoch.



Gemeinsam zuoberst auf dem Podest: das Ehepaar Erika Schmid und Bernhard Schneider bei der Siegerehrung des Ironman 70.3 in Valencia. (Bild zvz)

Unfreiwillig führte dies zu einem Intervalltraining, denn ich musste zwingend höhere Wattzahlen aufwärts treten als geplant. Beim steilen Schlusssanstieg vor dem Wendepunkt entschied ich mich dann, das Velo 200 Meter lang zu schieben, um nicht alle Körner zu verschliessen.

Mit 2:44 Stunden auf dem Rad war ich zwar etwa zehn Minuten langsamer als geplant, den Verhältnissen entsprechend aber dennoch positiv überrascht. Nun war nur noch die Frage, ob ich den Halbmarathon durchstehe, denn in den letzten zwei Monaten habe ich aufgrund meiner Verletzung nur kurze Lauftrainings zwischen zwei und zehn Kilometern durchgeführt. Anfangs ging es ganz gut, ab Kilometer sechs spürte ich ein leichtes Ziehen in der Leiste, worauf ich die Geschwindigkeit ein wenig reduzierte. Das Kriterium war nun weder die Uhr noch der Puls, sondern der Umgang mit der Verletzung. Mit 1:53 Stunden war ich schliesslich etwas weniger langsam, als befürchtet, sodass ich nach 5:22 Stunden das Ziel erreichte.

Als Erstes holte ich nun mein Gepäck ab, um das Handy einzuschalten und in der App den Wettkampf von Erika zu verfolgen. Sie war gut geschwommen, hatte auch auf dem Rad eine solide Leistung gezeigt, schneller wäre angesichts der ungünstigen Vorbereitung zu riskant gewesen. Nun beeilte ich mich, aus dem Finisher-Bereich hinaus an die Laufstrecke zu gelangen, um ihr zu sagen, dass sie ihre Lauf-Pace durchziehen muss, damit wir gemeinsam unsere beiden Altersklassen-Siege auf dem Podest feiern können.

Das tat sie, kämpfte sich über die letzten zehn Kilometer, sodass ich sie im Ziel als Erste ihrer Altersklasse in Empfang nehmen konnte. Nun beginnt für uns die Vorbereitung für Taupo.