

# Laufschuhe auf der Reise ins Land der Diné

## Bernhard Schneiders Vorbereitung auf die Ironman-70.3-WM in Utah vom 28. Oktober

**Der Ämtler befindet sich bereits in den USA und trainiert dort. Hier berichtet Bernhard Schneider, wie er sich vorbereitet.**

VON BERNHARD SCHNEIDER

Die Achillesferse heisst so, weil sie bei manchen buchstäblich die Achillesferse ist. Ich erlebte schon chronische Entzündungen auf beiden Seiten und bekämpfte diese nebst Physiotherapie mit Biokinematik, Lauftechnik – und Schuhen. Ich wechselte die Schuhe häufig, da die Belastung bei jedem wieder ein wenig anders ist. Ich laufe ungestützte Neutralschuhe und verzichte auf die derzeit boomenden Karboneinlagen, deren Federwirkung ich meinen Achillessehnen nicht zumuten will.

Mein ganzes Arsenal an Laufschuhen hätte nicht im Koffer Platz gefunden. Immerhin habe ich drei davon ausgewählt: einen komfortablen Trainingsschuh mit einer sehr gut haftenden Sohle, den ich in diesem Jahr auch auf dem Marathon bei den beiden vollen Ironmandistanzen in Thun und Vichy eingesetzt habe. Da ich für die halbe Distanz einen etwas schnelleren Schuh wähle, habe ich für den Wettkampf zwei Paar leichte,

härtere mitgenommen. In St. George werde ich beide auf der Wettkampfstrecke testen. Für den Entscheid, welchen ich wähle, wird auch das Wetter eine Rolle spielen, da der eine dieselbe rutschfeste Sohle hat wie der Trainingsschuh, während der andere mit einer etwas dickeren Sohle geringfügig mehr federt.

Bis nächsten Freitag reisen wir noch im Gebiet der Diné, von den Spaniern Navajo genannt, im Grenzgebiet zwischen Utah und Arizona, herum. Neben den Ausflügen bleibt uns wenig Zeit zum Trainieren, zumal wir jeden zweiten Tag den Ort wechseln. Die Triathlonräder haben wir daher noch nicht einmal zusammengesetzt. Wenn immer wir zwischendurch eine Gelegenheit dazu finden, gehen wir joggen oder schwimmen.

Die faszinierenden Kalk- und Sandsteinformationen haben wir im Monument Valley, einem von den Diné selbstverwalteten Gebiet, näher betrachtet. Die einzelnen Spitzkuppen, die aus dem sandigen Boden herausragen, haben alle von den Diné einen Namen erhalten. Unser Führer zeigte uns das Kamel, den grossen Elefantenbullen, den Drachen, den Papagei und viele weitere, fuhr mit uns darum herum, um zu zeigen, wie sie sich mit dem Standpunkt des Betrachters verändern, und meinte, alles sei eine Frage der Imagination.



Schnüren des Trainingsschuhs auf einem Sandsteinfelsen bei der Horseshoe Bend, einem viel besuchten Aussichtspunkt am Glen Canyon. (Bild Erika Schmid)