

Die Defizite erkannt – der Fahrplan stimmt

Triathlet Bernhard Schneider wird im Kraichgau Zweiter

Der Testwettkampf über die halbe Ironman-Distanz im Kraichgau hat gehalten, was sich Bernhard Schneider von ihm versprochen hat: Unter Wettkampfbedingungen lassen sich mehr Defizite erkennen als im Training. Ein Erfahrungsbericht.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Glücklicherweise startete mit dem Deutschen Hermann Scheiring derjenige Athlet im Kraichgau, den ich zurzeit für den stärksten meiner Altersklasse halte. Vor fünf Jahren wurde ich in Zell am See beim Halbironman 70.3 hinter ihm Zweiter. Der erneute Vergleich half mir für eine Standortbestimmung, wo ich mich bei «Halbzeit» zwischen meiner Operation im Januar und der Ironman Weltmeisterschaft in Nizza im September befinde. Das Resultat: Beim Schwimmen bestehen die geringsten, beim Laufen die grössten Defizite.

Insgesamt bin jetzt wieder bei etwa 90 Prozent meiner potenziellen Leistungsfähigkeit, fühle mich noch träge, bringe den Puls nicht sehr hoch, was wohl auch daran liegt, dass der Kopf warnt, nicht zu sehr zu forcieren. Im Durchschnitt über den ganzen Wettkampf von 5:23 Stunden Dauer, zählte die Uhr 128 Schläge pro Minute, rund 10 weniger als üblich. Die Analyse des

Wettkampfs hat eigentlich keine Überraschungen ergeben. Eigentlich, denn die Rückenschmerzen bereits nach 25 Kilometern auf dem Velo erstaunten zwar mich, andere hingegen weniger: Masseurin Tamara Bisang gab mir in der Massage nach dem Wettkampf gleich einige Übungen für den unteren Bauch als Hausaufgabe mit – selbstverständlich diejenigen, die ich am liebsten vermeiden würde. Und just eine Woche vor dem Rennen hatte mich meine langjährige Pump-Trainerin im Gymfit, Gladys Rohrer, auf Defizite in der Rumpfmuskulatur hingewiesen.

Rumpfttraining statt Kaffeepause

Muskuläre Defizite lassen sich oft in ein paar Wochen verringern; ich werde ab sofort jeden zweiten Tag während mindestens einer Viertelstunde eine Arbeitspause mit Rumpfttraining statt Kaffee verbringen. Die erste ist sogleich erfolgt. Mein Hauptinteresse lag aber beim Herzkreislauf-System. Da im letzten Wettkampf, der 70.3 WM Ende Oktober in Utah, das Vorhofflimmern im kalten Wasser einsetzte, hatte ich, trotz der positiven Entwicklung seit der Operation, im erneut kalten Wasser ein wenig Angst, dass es wieder auftreten könnte. Dies machte mich vorsichtig.

Beim Schwimmen ist es jeweils ein Abwägen: Jedes Hochschauen auf die nächste Boje stoppt den Fluss, zu seltene

Orientierungsblicke führen zu Umwegen. Auf dem Parcours im Baggersee bei Ubstadt habe ich wohl den richtigen Kompromiss gefunden. Gemäss GPS-Aufzeichnung schwamm ich 2 statt 1,9 Kilometer. Das Tempo war ok, die Umwege bewegten sich im erträglichen Rahmen. Dass ich mit lediglich 125 Pulsschlägen pro Minute schwamm, lag wohl an der – zum Glück unbegründeten – Angst vor erneutem Vorhofflimmern. So stieg ich als Vierter meiner Altersklasse aus dem Wasser und stiess in der Wechselzone auf Rang zwei vor.

Auf dem Rad fühlte ich mich gut, abgesehen von den Rückenschmerzen, die mit einer leichten Reduktion der Leistung wieder verschwanden. Zusammen mit

Velomech Marc Nägeli werde ich nun kleine Anpassungen am neuen Bike vornehmen. Dies wird vor allem der Aerodynamik und dem Rücken zugutekommen. Ansonsten habe ich mich noch nie so sicher in den Abfahrten gefühlt wie mit diesem Velo, dank dessen Stabilität und den starken Bremsen.

Während es beim halben Ironman möglich ist, genügend Verpflegung aufs Rad zu packen, reicht dies beim Ironman nicht mehr aus. Ich habe daher in der zweiten Hälfte des Wettkampfs die Produkte getestet, die Ironman unterwegs abgibt. Es lohnt sich, immer einen Kohlenhydrat-Gel zu viel zu haben, denn hier funktioniert die Übergabe nicht jedes Mal.

Bei den Getränkeflaschen ist die Gefahr, ins Leere zu greifen, geringer. Ansonsten hatte ich mit den unbekanntenen Produkten keine Probleme. Mit der mässigen Zeit von 2:49:19 Stunden für 90 Kilometer mit 1100 Höhenmetern, bei wiederum sehr moderatem Puls, verlor ich einen Rang.

Beim Laufen steigerte ich den Puls auf durchschnittlich 133, verglichen mit üblicherweise rund 150. Ich spürte nicht unerwartet den Long Jogg der Vorwoche noch ein wenig in den Beinen, testete unterwegs verschiedene Verpflegungsvarianten und nahm genügend Salz zu mir, denn mittlerweile stieg das Thermometer auf gegen 30 Grad. Nun zahlte sich aus, dass ich Kräfte gespart hatte, denn die höchste Geschwindigkeit, beim höchsten Puls des Tages, lief ich auf den letzten Kilometern – was die Sache für meine Freunde zuhause, die das Rennen auf der Ironman-App mitverfolgten, spannend machte: Bei Kilometer 18,2 lag ich noch 50 Sekunden hinter dem Zweitplatzierten, bei Kilometer 20,6 lag er 35 Sekunden, im Ziel 56 Sekunden hinter mir. Dennoch sehe ich im Laufen das grösste Potenzial. Dieses werde ich in drei Wochen beim Ironman 70.3 in Rapperswil etwas besser ausschöpfen müssen, wenn ich in einem Feld, das in meiner Altersklasse so stark ist wie noch nie, einigermaßen bestehen will. Es wird spannende Kämpfe zwischen Kollegen geben, die das Rennen automatisch ein wenig schneller machen.



Freudiges Wiedersehen auf dem Podest: Bernhard Schneider feiert den 2. Platz der Altersklasse zusammen mit dem Sieger, Hermann Scheiring, Weltmeister Ironman 2018 und Ironman 70.3 2019. (Bild Erika Schmid)