

Schichten von den Dinos bis zum Ironman

Bernhard Schneiders Bericht von der Ironman-70.3-WM in Utah

Die Weltmeisterschaften waren ein eindrückliches Erlebnis: landschaftlich, klimatisch und sportlich. Bernhard Schneider und seine fünf Kolleginnen und Kollegen des Teams Koach zählten alle zu den «Finishern». Ein Erlebnisbericht.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Es war eine besondere Herausforderung: Die Wassertemperatur lag leicht über 17 Grad beim Frauenrennen am Freitag und leicht darunter bei uns am Samstag. Das eigentliche Problem war die Luft beim langen Warten auf den Start beim Sand Hollow Beach Reservoir, die bei den Frauen 4 Grad, bei uns immerhin 6 Grad betrug. Dafür schien am Freitag auf dem Rad die Sonne, während bei uns die Wolken vergessen liessen, dass die Temperatur auf dem Rad schon bald auf 10 Grad stieg. Gemäss Reglement würde bei diesen Temperaturen das Schwimmen aus Sicherheitsgründen gestrichen. Nicht so an der Weltmeisterschaft, an der nur erfahrene Athletinnen und Athleten teilnehmen können, die sich für das Rennen qualifiziert haben. Tatsächlich halte ich den Entscheid für richtig, denn eine Triathlon-Weltmeisterschaft ohne Schwimmen wäre zweifellos nicht vollwertig.

Warm anziehen

Coach Kurt Müller empfahl uns, eine etwas längere Wechselzeit in Kauf zu nehmen, um Ärmlinge und ein Gilet



Auf den letzten zwei Kilometern verlief die Radstrecke parallel zur Laufstrecke, die direkt an den Fuss des Berges im Hintergrund führte. (Bild Erika Schmid)

anzuziehen, denn wenn man einmal schlottert, bringt man es kaum mehr weg. Vor allem aber sollten wir warm angezogen zum Start erscheinen, denn die Shuttles, die uns von St. George dorthin fuhren, verkehrten frühzeitig, um

die 2500 Frauen beziehungsweise 5000 Männer samt Angehörigen und Publikum rechtzeitig hinzubringen. Die knapp zwei Kilometer im – klaren – Wasser fanden geradezu idyllisch während des Sonnenaufgangs statt. Je länger

es dauerte, desto stärker liess sich die Schichtung der roten Berge erkennen. Auf den 90 Rad-Kilometern waren die Berge ganz nahe und sorgten dafür, dass der Parcours nie flach war. Die klar erkennbaren Schichten aus den Erdzeitaltern Trias und Jura, die vor etwa 150 bis 250 Millionen Jahren entstanden, enthalten weltweit einmalige Versteinerungen von Dinosauriern. Erst die Oberfläche der Redrocks erlebte die Entwicklung der Menschheit. Wir konnten unterwegs, insbesondere im steilen Snow Canyon, buchstäblich die Geologie von den Sauriern bis zum Ironman verfolgen.

Glücklich in der Wechselzone

Eher unbegreiflich war für mich, dass die Strassen für die Weltmeisterschaften nicht vollständig gesperrt waren. Auf der steilen Schlussabfahrt, auf der oft drei Velofahrer auf einer Spur nebeneinander mit Tempi zwischen 60 und 80 fuhren, verkehrten auf den Spuren links und rechts Autos. Langsamer zu fahren, hätte das Risiko erhöht, weil dadurch zusätzliche Überholvorgänge provoziert worden wären. Glücklich in der Wechselzone angekommen, gings auf dem Halbmarathon bei mittlerweile etwas moderateren Temperaturen zuerst vier Kilometer lang aufwärts, anschliessend folgte ein Auf und Ab auf einer geradezu idyllischen Strecke in einem Golfplatz, bevor es hinunter zur Zusatzschlaufe, hinauf am Ziel vorbei auf die zweite Runde ging. Erstes Ziel ist, unfallfrei durchzukommen. Das zweite ist das Erreichen der Ziellinie, das dritte, die

persönlichen Möglichkeiten auszuschöpfen. Die ersten zwei Ziele erreichten wir alle sechs. Am besten platziert als 10. ihrer Altersklasse und doch etwas enttäuscht war Denise Johannsen, der die Kälte sehr zugesetzt hatte. Erika Schmid erzielte beim Schwimmen und – auf der stark kupierten Strecke erstaunlich – beim Laufen persönliche Bestzeiten. Entsprechend glücklich war sie im Ziel.

Ich selbst war ambitioniert an den Start gegangen, erlebte aber bereits zu Beginn der Schwimmstrecke eine Episode mit Vorhofflimmern. Da ich das, bei Ausdauersportlern häufige, Phänomen kenne und kardiologisch in guten Händen bin, reduzierte ich die Leistung umgehend, um den Puls wieder zu beruhigen. Ich lief daher bis ins Ziel gleichsam mit angezogener Handbremse und war schliesslich überrascht, unter diesen Bedingungen noch in der vorderen Hälfte der Altersklasse zu landen. Ein Festhalten an meinem Ziel eines Top-Ten-Platzes wäre unklug gewesen.

Zum Abschluss besuchten meine Frau Erika Schmid und ich am Sonntag den Zion National Park, in dem sich die Gesteinsschichten besonders gut betrachten lassen. Zwar lief uns kein Saurier über den Weg, aber immerhin eine Tarantel, die uns ihren Weg über den Trail mitverfolgen liess. Ohne diese Weltmeisterschaften wären wir kaum nach Utah gereist. So hat uns der Sport ermöglicht, eine einmalige Landschaft zu erleben und in Gedanken durch die Schichten zu fliegen, von den Dinosauriern über die Tarantel bis zum Ironman.