



Triathlon-Profi müsste man sein: Stefan Riesen (hinten) und Ronnie Schildknecht im Wohnzimmer des gemieteten Hauses in San Diego. (Fotos: Serge Höltschi)

Alles paletti Badmann ist zuversichtlich



Natascha Badmann (Keystone)

Die sechsfache Hawaii-Siegerin Natascha Badmann ist letzten Mittwoch nach Kona abgereist. Erst wenige Tage zuvor hatte sie sich für den Start an der Ironman-WM vom nächsten Samstag entschieden. Voriges Jahr war sie auf der Radstrecke schwer gestürzt, bis zuletzt war ihr Training stark eingeschränkt. Die Vorbereitung in den letzten Tagen vor dem Rennen soll nun aber so normal verlaufen wie möglich. Beispielsweise nächtigt sie im selben Hotelzimmer wie immer. Nach einem vierstündigen Training begann sie gestern mit einer Diät, bei der sie bis am Mittwoch fast ohne Kohlehydrate auskommen muss. Das führt dazu, dass der Körper regelrecht nach Kohlehydraten schreit und sich der Speicher am Donnerstag und Freitag leicht überfüllen lässt.

Badmann hat mit ihrem Trainer und Lebenspartner Toni Hasler ausgemacht, das Rennen aufzugeben, wenn sie ihrer Gesundheit schaden sollte. Trotzdem sagt die zweifache Zeitfahren-Weltmeisterin Karin Thürig, die nächstes Jahr wieder in Hawaii startet: «Ich bin sicher, dass Natascha das Rennen beendet – egal, wie lange sie braucht.» Badmann sagt dazu: «Ich würde das vielleicht, aber Toni hat das Vetorecht.» (cag./wag.)

Beflügelnde Nachbarschaft

Die Schweizer Profis bereiten sich im Triathlon-Mekka San Diego auf die Ironman-WM vom Samstag in Hawaii vor. Sie hören auf den Körper – und meiden tunlichst das Meer. Von Jacqueline Schwerzmann

Stefan Riesen und Ronnie Schildknecht sitzen im Wohnzimmer des gemieteten Hauses am Meer, umringt von Skulpturen springender Delphine und Bildern kitschiger Sonnenuntergänge. Es ist, als wären sie bereits an der Ironman-WM auf Hawaii und nicht im Trainingslager in San Diego. Denn die Stimmung ist entspannt. «Stefan hat die bessere Figur», sagt Schildknecht scherzend – dabei ist sein Gewicht nach fünf Jahren Spitzensport von 88 auf 79 Kilogramm zurückgegangen. Vor dem Balkon schaukeln die Palmen im Wind, am Strand tummeln sich Surfer. Die beiden Triathlon-Profis haben zwei Drittel des täglichen Arbeitspensums schon beendet: zwei Stunden Radfahren, eine Stunde Schwimmen. Es fehlt noch ein kurzer Lauf.

Zwei Konkurrenten, die sich gemeinsam auf die Ironman-WM in Hawaii vorbereiten und dort der beste Schweizer sein wollen – das sieht man selten. «Dass wir uns menschlich verstehen, ist wichtig», sagt der Berner Riesen, mit 35 Jahren der Erfahrenere. «Doch wir profitieren auch sportlich. Es gibt wenige, die den Kilometer nach vier Stunden auf dem Rad noch in 3 Minuten 20 laufen.» Schildknecht und Riesen kennen sich seit 2001. «Wir haben dieselbe Trainingsphilosophie, können auch mal abschalten und finden es wichtig, den Körper zu hören, statt stur riesige Umfänge zu absolvieren», sagt Schildknecht, der in San Diego den 29. Geburtstag feierte.

Eine Hai-Attacke

Seit einem Sturz am Ironman Zürich, wo Schildknecht ihm den Sieg wegschnappte, plagte Riesen sich mit Hüftschmerzen herum. Jetzt ist das Duo aber zuversichtlich für Hawaii. «Wir konnten das Training durchziehen wie geplant, das gibt Selbstvertrauen», sagen beide. Das Ziel der Zürich-Sieger von 2006 (Riesen) bzw. 2007 und 2008 (Schildknecht) ist ein Platz in den Top Ten. Riesen hat bei fünf Starts den 16. Rang als Bestresultat vorzuweisen, Schildknecht startete dreimal und brachte es bis auf den 15. Platz.

Als frühere Duathleten sind Riesen wie Schildknecht starke Radfahrer und gute Läufer, ihr Handicap für eine Topplacierung sind die mässigen Zeiten im Schwimmen. In San Diego dient ein



Seltenes Bild: Zwei Athleten machen Pause am Strand.

Brasilianer, ein Freund Schildknechts, als Tempomacher. Weil im April ein Triathlet aus der Gegend im benachbarten Solana Beach einer Hai-Attacke zum Opfer fiel, konnten sich die Schweizer nicht zum Training im Meer überwinden. Nun bevorzugen sie das öffentliche Schwimmbad – auch wenn Schildknecht weiss: «So ein Hai-Angriff geschieht alle hundert Jahre.»

So oder so ist die Grundform gelegt. Die Wochen vor der WM gelten dem Feinschliff. «Vor Hawaii kann man sich nur noch kaputt machen», sagt Schildknecht. Er weiss das. 2007 startete er einen Monat zuvor an einem Half-Ironman in Singapur und wurde Zweiter. In

Hawaii musste er erschöpft aufgeben. Schildknecht hat gelernt: «Das Wichtigste ist, ausgeruht an den Start zu gehen.» Trotzdem brachten er und Riesen es während der drei Wochen in San Diego auf 1500 Rad-, 165 Lauf- und 60 Schwimm-Kilometer. Daneben legen sie Wert auf Regeneration. Mit dem bescheidenen Lohn, den sie vom EWZ-Team erhalten, bezahlen sie eine Masseurin. «Und ich leiste mir heute zwei Ruhetage pro Woche – und nicht nur einen wie früher», sagt Riesen, der von Toni Hasler betreut wird, dem Trainer Natascha Badmanns (s. Box).

San Diego hat den Ruf des Triathlon-Mekkas. Hier wurde Triathlon 1974 er-

funden, hier bereiten sich immer wieder Ironman-Champions auf Hawaii vor, beispielsweise Chris McCormack (Sieger 2007), Michellie Jones (2006) und Faris Al-Sultan (2005). Ausser auf dem Alii Drive, der Hauptstrasse im hawaiischen Kona, gibt es nirgends so viele Triathleten wie auf San Diegos Küsten-Highway 101. 3000 Franken teure Radsätze, schickste Karbonrenner und trendigste Marken gehören zum Strassenbild. «Die Amateure sind mittlerweile fast gleich gut ausgerüstet wie die Profis», sagt Schildknecht. Er war es, der den Neuling Riesen vom speziellen Ambiente und den strategischen Vorteilen Südkaliforniens überzeugte: der kurzen Flugreise nach Hawaii und der Zeitverschiebung von nur noch drei Stunden.

Fritz Schärs Erbe

Mit San Diego verbindet Schildknecht auch der Anfang der Triathlon-Karriere. Von hier aus begleitete er als 19-jähriger Sprachschüler einen Freund an die Ironman-WM. Er war beeindruckt von der Stimmung. «Überall waren gut trainierte Sportler – da wusste ich, dass ich das auch machen will.» In San Diego kaufte sich der frühere Tennis- und Inline-Hockey-Spieler das erste richtige Rennrad. «Mein Grossvater Fritz Schär war Dritter der Tour de France 1954. Ich ging einfach davon aus, dass ich etwas von seiner Ausdauerfähigkeit geerbt habe», sagt Schildknecht.

In Solana Beach, unweit vom Haus der beiden Freunde, bereitet sich ein dritter Schweizer auf Hawaii vor: Matthias Hecht. Dem 28-Jährigen ist für die WM ebenso viel zuzutrauen wie Schildknecht und Riesen. Als guter Schwimmer schafft er es regelmässig in die Gruppe der schnellsten Radfahrer. 2007 musste er nach der Radstrecke wegen Schmerzen im Oberschenkel aber als 13. aufgeben. Obwohl sie vor kurzem noch Kollegen im EWZ-Team waren, haben sich die drei in San Diego nie getroffen. «Es hat sich nicht ergeben», sagt Schildknecht ausweichend. Ja, man hat nicht zu allen Gegnern ein gleich enges Verhältnis.

Hecht ist heuer unter die Besten der Szene aufgestiegen, er hat im Team Dresdner Kleinwort des zweifachen Hawaii-Siegers Normann Stadler Aufnahme gefunden. Dutzende Athleten

hatten sich um den einen Platz beworben. Er wurde vergeben wie eine richtige Stelle. «Ich wurde nach Frankfurt zum Vorstellungsgespräch eingeladen und hatte Job-Interviews mit Bankverantwortlichen, die das Team finanzieren», erzählt Hecht.

An diesem Abend sind Stadler und sein Team zu Gast beim Triathlonklub von San Diego. Über 100 Leute sind gekommen, es hat Fotografen und TV-Leute. Auch Hecht ist da. Er schwärmt von den guten Trainingsbedingungen: «Das Team ist straff organisiert, es hat Repräsentationspflichten und wird betreut von Physiotherapeuten und Trainern. Ich muss mich um nichts kümmern.» Nach der Aufgabe am Ironman Zürich organisierte man ihm umgehend einen Flug nach Lake Placid, wo er eine Woche später Dritter wurde.

Stadler, das Gesicht des Teams, ist in San Diego eine Berühmtheit. Seit Jahren ist der Küstenort sein Stützpunkt in der Vorbereitung. Im Training ist er ein harter Kerl – das entspricht Hecht. Der Schweizer profitiert von Stadlers Stärke auf dem Rad, umgekehrt glänzt er mit guten Leistungen im Schwimmen. Greg Bennett, Hechts australischer Coach, schrieb ein knackiges Vorbereitungsprogramm für die WM, das auch Stadler absolviert.

Weil der Teamsponsor, eine Bank, Dopingkandalen vorbeugen will, werden den Sportlern regelmässig Blut- und Urinproben entnommen. «Selbst nach San Diego haben sie aus Deutschland einen Kontrolleur geschickt», sagt Hecht, der in Willisau und im australischen Noosa lebt. Er spürt, dass mit dem Grad der Professionalität im Team auch der Erfolgsdruck steigt: «Für den Sponsor zählt primär die Weltmeisterschaft. Dank dem Training mit Normann weiss ich aber, dass ich mit den Weltbesten mithalten kann.»

Anfang Woche sind die Schweizer Triathleten nach Hawaii gereist. Es ist gut möglich, dass sie sich in Kona begegnen. «Der Ort ist klein. Man trifft sich fast automatisch, obwohl die meisten Profis versuchen, sich vor dem Rennen am Samstag aus dem Weg zu gehen», sagt Schildknecht. Denn es ist Schonung angesagt: kurze Ausfahrten und Läufe morgens und abends, Ruhe in den heissen Mittagsstunden. «Und ganz viele DVD-Sessions», sagt Riesen.