



Keine halbe Portion

Der Ironman 70.3 in Rapperswil feierte Anfang Juni seinen Einstand. Einen Einstand, der viel verspricht für die Zukunft und zahlreiche neue Gesichter in den Triathlonsport locken kann.

VON ANDREAS GONSETH

Kurztriathlon ist olympisch, Ironman Kult. 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen stehen 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen gegenüber. Auf der einen Seite die rassigen Sprinter und Windschattenfahrer, auf der anderen die ausdauernden Eisenmänner- und -frauen.

Wer im Triathlon Anerkennung und Beachtung möchte, muss also auf einer dieser beiden Distanzen Erfolg haben, alles andere bringt nur Brosamen. Doch was passiert, wenn man Olympia und Mythos in einen Topf wirft und unten heraus eine Mischung aus den beiden Distanzen herauskommt? Das Beste aus den beiden Distanzen oder bloss ein fader Kompromiss? Weder noch, lautet die Antwort. Heraus kommt der beste Kompromiss, und dazu einer mit Zukunftspotenzial.

Seit letztem Jahr gibt es sie, die Distanz, die zwischen Olympia und Mythos liegt. Der Name ist dabei Programm: Ironman 70.3. Die Zahlen 70.3 stehen für die Gesamtdistanz in Meilen, was exakt der Hälfte der original Ironman-Distanz ent-

spricht. Das neue Format ausgeheckt hat die Global Tri Group (GTG), die bereits die Rechte am Ironman besitzt. Dass hinter der neuen Serie in erster Linie handfeste wirtschaftliche Interessen stehen, liegt auf der Hand. Denn trotz der grossen Nachfrage an der Ironman-Serie ist der Nachwuchs für dieselbe zahlenmässig limitiert. Eine Ironman-Distanz lässt sich nicht einfach so aus dem Ärmel schütteln, da braucht es jahrelanges Ausdauertraining. Mit der halben Ironman-Distanz schuf die GTG ein Gefäss, welches langfristig den Nachwuchs für die immer zahlreicher installierten Ironman-Veranstaltungen gleich selber generiert. Clever ausgedacht.

Die halbe Ironman-Distanz ist aber tatsächlich alles andere als eine halbe Portion. Denn sie füllt ein bisheriges sportliches Vakuum und befriedigt ein Bedürfnis zahlreicher Hobby-Triathleten. Für viele angefressene Multisportler ist die olympische Disziplin nämlich fast zu zahm und zu wenig herausfordernd, ein Ironman hingegen bereits jenseits des Machbaren, zumindest was den Trainingsaufwand betrifft. 15 bis 20 Stunden Training wöchentlich sind selbst bei Amateursportlern keine Seltenheit.

Ironman 70.3

Das Prinzip der Ironman-70.3-Serie ist dasselbe wie beim Original: Man muss sich zuerst an den Qualifikations-Rennen bewähren, die auf dem ganzen Globus verstreut sind, um dann am 11. November in Florida an den Weltmeisterschaften teilnehmen zu können (Ford Ironman World Championship 70.3). Bereits sind weltweit 24 Ironman-70.3-Rennen installiert. Häufig sind es die Veranstalter der Ironman-Rennen, die auch die Rechte für den kleinen Bruder erhalten haben und im jeweiligen Land ein paar Wochen vor dem Ironman-Rennen eine Ironman-70.3-Veranstaltung anbieten. Die Zahl 70.3 steht für die halbe Ironman-Distanz in Meilen (113 km): 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen. Wie beim grossen Bruder Ironman müssen vom Veranstalter auch auf der Halbdistanz diverse Auflagen eingehalten werden, um von der GTG die Lizenz zu bekommen. Im Gegenzug erhielten die Schweizer 100 Slots für die Weltmeisterschaften in Florida. Infos www.ironman.com, www.70.3ironman.ch www.ironman.ch

Mit dem Ironman 70.3 wird diese Lücke ideal aufgefüllt. Der «Halbe» stellt eine echte ausdauernde Herausforderung dar und fordert den Teilnehmern viel ab, und dennoch kann man nach Beendigung einer Halbdistanz am nächsten Tag noch in Würde eine Treppe hinuntersteigen. Mit einem 70.3 muss man weder seinen ganzen Trainingsalltag dem Triathlon unterordnen noch alles andere links liegen lassen.

Herausfordernd und doch nicht zu anspruchsvoll: Die 70.3-Distanz scheint einem breiten Bedürfnis zu entsprechen.



FOTOS: VINCENT CLIFORD

Der 18-jährige Maturand Nicolas Villard surfte bei seinem ersten Halbtriathlon gleich auf einer Euphoriewelle.

Full House in Rapperswil

Die Schweiz gehört zu den ersten europäischen Ländern, die einen Ironman 70.3 anbieten konnten. Wie der Ironman Switzerland wird auch die Schweizer 70.3-Austragung von der BK Sportpromotion AG organisiert. Dass das neue Format den Nerv der Triathlonzeit treffen würde, wussten die Veranstalter in Rapperswil bereits vor Jahresfrist, als sie stolz verkünden konnten: Einzelstarter ausgebaut!

Mit der kürzeren Distanz konnten einige «Triathlon-Greenhorns» nach Rapperswil gelockt werden. So zum Beispiel Alfons Fischer, ein 53-jähriger Berufsschullehrer, der vom Laufsport kommt und sich «jetzt langsam an den Triathlon herantasten möchte». Mit seinem Einstand war Fischer zwar nicht 100% zufrieden, dennoch bewältigte er die 70,3 Meilen in guten fünf Stunden und vierzig Minuten. Vor allem das Schwimmen bereitete ihm noch Kopfzerbrechen («da gibt es noch viel zu tun»). Auch der 18-jährige Nicolas Villard besass kaum Triathlon-Erfahrungen, bevor er in Rapperswil an der Startlinie stand. Seine Trainingsvorbereitung dauerte rund ein halbes Jahr. Mit der Zuversicht und Unbekümmertheit der Jugend wurde diese rege genutzt, was schliesslich auch Früchte trug. Mit einer Superpremiere in knapp über fünf

bike TIPP
PREIS/LEISTUNG
Helmtest 05/06

TEST
outdoor
9/05
MEGER

Brillentest 09/05

TORRO MTB IN-MOLD TECHNOLOGY
TRI-GUARD 40 CHANGEABLE LENS SYSTEM

Winners Choice

www.alpinasport.ch

ALPINA

EYEWEAR & HELMETS

ALPINA Optik + Sport AG · CH · 8123 Ebmatingen · info@alpinasport.ch

Stunden schwebte der junge Triathlet noch Stunden nach dem Zieleinlauf im Endorphinrausch und wollte das Wettkampfgelände kaum mehr verlassen. Während Fischer den 70.3 als Zwischentappe auf seinem Weg an den Ironman betrachtet, scheint die Halbdistanz auf junge Sportler wie Villard auch langfristig geradezu zugeschnitten.

Adriano Miglio hat bereits einen Ironman in seinem Palmarès, und dennoch zeigte sich der 33-jährige Italiener auch begeistert vom neusten Triathlon-Kind («das ist meine Distanz»). Der füllige und lebensfrohe Pizzaiolo Miglio, der im Raum Zürich durch ein TV-Casting an den Ironman 2006 zu lokaler Prominenz aufstieg, beendete die Halbdistanz in Rapperswil trotz verständlichen Defiziten auf der Laufstrecke (Miglio kämpft gewichtsmässig ständig mit der 100-kg-Schallmauer) in hervorragenden fünfeinhalb Stunden. Und er besass drei Wochen später sogar noch genügend Energie, auch gleich noch den Ironman Switzerland zu finishen, Kompliment.

Sowohl für Sprinter wie Langdistanzler

Die Begeisterung nach der Premiere war bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern rundum spürbar, was auch durch eine ausgezeichnete Organisation zustande kam. Die Teamkategorien brachten zusätzlich neue Gesichter zum Triathlon, wovon der eine oder andere sicher auch bald als Single-sportler wieder anzutreffen sein werden.

Geschickt gewählt ist der Standort Rapperswil. Die ehemalige OL-Stadt identifiziert sich ausserordentlich mit der Sportart und bot den Athleten einen würdigen Rahmen. Besonders attraktiv ist die Laufstrecke, die von zahlreichen Zuschauern gesäumt war und mit der Treppe in der Altstadt einen optischen Leckerbissen (für die Zuschauer) und einen heimtückischen Rhythmuskiller (für die Sportler) bot. Ein Triathlon-spezifisches Problem hingegen war auch in Rapperswil ein Thema: Das Windschattenfahren sollte wieder konsequenter angegangen werden.

Zu guter Letzt zeigte die 70.3-Premiere auch an der Spitze, dass sowohl Olympiasportler wie auch Ironman-Spezialisten auf der Halbdistanz reüssieren können. Siegerin Nicola Spirig gehört dem Nationalkader der Olympischen Distanz an und Sieger Ronnie Schildknecht bewies mit seinem Doppelschlag nur drei Wochen später am Ironman (vgl. Interview), wie schnell man einen «Halben» wegstecken kann. Obwohl der 70.3 alles andere als eine halbe Portion ist. ■

«70.3 ist eine Superdistanz»

Triathlet Ronnie Schildknecht brachte auf Anhieb das Kunststück fertig, sowohl den Ironman 70.3 in Rapperswil wie auch drei Wochen später den Ironman Switzerland zu gewinnen. Schildknecht sieht der Halbdistanz vor allem im Hobbysport eine erfolgreiche Zukunft voraus.

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

Ronnie Schildknecht, wie fühlen Sie sich nach der Halbdistanz in Rapperswil und wie nach dem Ironman in Zürich?

Mental fühlte ich mich danach beide Male grossartig, aber körperlich ist die Belastung ein Riesenunterschied. Nach Rapperswil fühlte ich mich super und schnell erholt, nach Zürich etwa so, wie wenn man mich stundenlang in einen Tumbler geworfen hätte.

Dann ist ein Ironman nicht nur doppelt so lang, sondern auch doppelt so hart?

Ich würde sagen, die Belastung bei der Halbdistanz ist sogar nur etwa ein Viertel von derjenigen bei einem Ironman. Ein Ironman schmerzt nicht auf der ganzen Distanz, sondern vor allem auf dem letzten Drittel der Radstrecke und auf der zweiten Hälfte der Marathondistanz beim Laufen, also erst dann, wenn die Halbdistanz schon längst vorbei ist. Man sieht das auch gut an den Abschnittszeiten. Auf den ersten 100 Radkilometern können noch viele schnell fahren, aber dann brechen die Zeiten zusammen. Genau so ist es auf der Laufstrecke.

Ist ein Ironman auch psychisch härter?

Auf jeden Fall, das kann man nicht vergleichen. Ein Ironman ist mental extrem schwierig, ein Half-Ironman hingegen für den Kopf kaum ein Problem. In Zürich beispielsweise hat es mich in der dritten Radrunde aufgestellt, den letzten Heartbreak-Hill habe ich innerlich verflucht. Motiviert haben mich alle meine Freunde und Kollegen auf der Strecke und die Hoffnung, dass während eines Ironmans alles innert Kürze wieder anders sein kann. So ist es dann auch gekommen, plötzlich lief es auf der Laufstrecke wieder. Auf den letzten 15 Kilometern muss man dann immer leiden, dann beginnt alles zu schmerzen.

Wo liegt das Potenzial für die Halbdistanz?

Die Halbdistanz ist vor allem für Age-Gruppe-Athleten und auch für Hobbysportler eine perfekte Distanz. Man muss ihr nicht wie beim Ironman fast alles unterordnen, sondern kann sie bereits mit



FOTO: KEYSTONE

viel weniger Aufwand bewältigen. Trotzdem profitiert der Ironman 70.3 vom Image seines grossen Bruders Ironman. Ich denke, die Halbdistanz hat eine erfolgreiche Zukunft vor sich, die Premiere in Rapperswil war jedenfalls schon sehr vielversprechend.

Und an der Spitze? Wird es irgendwann reinrassige 70.3-Spezialisten geben?

Vorläufig wohl noch nicht. Aber wenn die Serie einen Mythos kreieren kann ähnlich wie Hawaii oder sie mit hohen Preisgeldern locken kann, ist es schon möglich, dass sich einzelne Athleten darauf spezialisieren werden. Reinerassige Spezialisten könnten auch die Zeiten noch etwas drücken.

Die Nachfrage nach den WM-Startplätzen war extrem dürrig, scheinbar will sich da kaum jemand dafür qualifizieren. Wie könnten die Veranstalter die Sportler an die Weltmeisterschaften locken?

Ich denke, man müsste etwas Einzigartiges machen, also zum Beispiel eine extrem harte Radstrecke mit vielen Höhenmetern austüfteln oder einen exotischen Austragungsort auf einer Südseeinsel suchen... Zudem ist auch der Termin so kurz nach Hawaii schlecht, da werden die Ironman-Sportler nicht mit von der Partie sein.

Welchen Stellenwert werden die Ironman-70.3-Veranstaltungen für Sie in Zukunft haben?

Ich würde gerne mehr solche Rennen machen, ich finde das eine Superdistanz. Durch die geringere Belastung könnte man alle paar Wochen einen 70.3 machen, Ironman hingegen nur zwei oder höchstens drei pro Jahr. Kommt dazu, dass das absolute Highlight, Hawaii, teuer ist. Bei einem 70.3 könnte man vielleicht sogar einmal etwas verdienen.

Multipower!

EDELWEISS



Erdgas ist offizieller Hauptsponsor von Swiss Triathlon

www.erdgas.ch