



Liebe ist,
wenn's stimmt.

Ich suche PLZ

Alter

Neue Zürcher Zeitung

PARSHIP.ch

Die grösste Partneragentur der Schweiz

NZZ.CH

Neue Zürcher Zeitung

SPORT

Samstag, 28. September, 11:36

Weltrekord-Triathlon-Wettkampf

Gefährliche Kreuzungen und monotone Swimming-Pools

Sport Samstag, 28. September, 11:36



Daniel Meier und der Kampf gegen die Monotonie im 25-m-Becken. (Bild: pd)

Der Schweizer Daniel Meier hat am Gardasee an einem Ultratriathlon teilgenommen und an 21 Tagen 21 Ironman-Triathlons absolviert. Die Marke von 30 schafft er nicht mehr. Der Grund ist nicht etwa der Körper oder die Psyche, sondern seine Arbeit.

Peter Eggenberger

3,8 Kilometer Schwimmen als Vorspeise, dann 180 Kilometer Velofahren als Hauptgang und zum Dessert die Marathondistanz von 42,195 Kilometern Rennen - so lautet das Menü eines Ironman-Triathlons. Ein sehr nahrhaftes, möchte man meinen. Doch es gibt Gourmets, die mehr davon wollen, einige sogar viel mehr.

Die Hungrigsten befinden sich derzeit im Raum Gardasee und beteiligen sich an einem Versuch für das Guinness-Buch der Weltrekorde. Das Ziel lautet 30 Ironman-Wettkämpfe in 30 Tagen. Das sind laut Angaben der Veranstalter 19 mehr als der bisherige Rekord am Stück, den der Italiener Vincenzo Catalano im Jahr 2006 in Mexiko aufgestellt hat.

21 Männer und die Dänin

22 Verwegene, darunter als einzige Frau die Dänin Thea Storm Henriksen, starteten am 8. September, 9 waren am gestrigen zwanzigsten Wettkampftag noch immer unterwegs, und einer war besonders zufrieden: Daniel Meier aus Winterthur. Der 40-Jährige, der dort als selbständiger medizinischer Masseur arbeitet, hatte sich vorgenommen, mindestens 20 Wettkämpfe zu beenden. Das hat er nun geschafft, die Freude ist gross und die Lust zum Weitermachen eigentlich ungebrochen.

Am letzten Sonntag hatte er sich aber entschieden, nicht 30 Tage anzupfeilen. «Ich bin jetzt schon 16 Tage im Wettkampf-Modus. Die Velostrecke ist gefährlich, und der Körper ist verletzungsanfällig. Nun möchte ich erst einmal Tag 20 hinter mich bringen», sagte er der «Winterthurer Zeitung». Der heutige 21. Tag wird sein letzter sein. Der Grund ist allerdings nicht die gefährliche Velostrecke, die während der Rennen für Autos befahrbar bleibt, sondern ein ganz trivialerer anderer: Er muss zurück zur Arbeit, und den Betreuern geht es ähnlich. «Physisch und psychisch hätte er 30 Tage absolvieren können», glaubt gegenüber der NZZ seine Lebenspartnerin Katrin Ilg, die ihn derzeit am Wettkampf betreut. Einzig eine Entzündung im rechten Fuss behindert ihn

seit einigen Tagen beim Laufen.

14 Stunden pro Tag

Das Spezielle an der Veranstaltung am Gardasee ist die Tatsache, dass die Athleten die Wettkämpfe nicht wie bei anderen Ultratriathlons am Stück absolvieren, sondern jede Nacht ausruhen. Die Rekordzeit für einen Tag stellte gestern Freitag der Schwede Greger Sundin mit einer Zeit knapp unter elf Stunden auf. Daniel Meier brauchte im Durchschnitt pro Tag knapp 14 Stunden.

Ultratriathlon, das ist der Kampf gegen die Monotonie. Alle Teildisziplinen des Weltrekordevents am Gardasee finden auf Rundstrecken statt, das heisst die Athleten kommen immer wieder an den gleichen Orten vorbei. Beim Schwimmen müssen sie in den zwei Pools gar alle 25 Meter wenden. Es ist auch der Kampf gegen den inneren Schweinehund, die Verlockung des Aufgebens in Phasen, wo es nicht so gut läuft. Ein solcher Anlass ist daher nicht nur ein Test der körperlichen, sondern gerade so sehr einer der mentalen Leistungsfähigkeit. «Bei einem Ultra-Triathlon kommst du körperlich und mental an deine Grenzen», sagte denn auch Meier vor kurzem in einem Blog. «Man muss sich selbst und seinen Körper sehr genau kennen.» Da trifft es sich gut, dass er auch als Mentaltrainer tätig ist.

Velosturz überstanden

Meier befindet sich im Gesamtklassament auf dem sechsten Rang. Rund 40 Stunden Rückstand hat er auf den Führenden Ungarn Ferenc Szonyi. Die Zeit steht für Meier aber nicht im Vordergrund. Viel bedeutsamer ist der Sieg über sich selber, der Beweis der eigenen Leistungs- und Leidensfähigkeit. «An einem solchen Wettkampf geht es nicht nur um Schnelligkeit», sagt Meier im Blog. «Die Herausforderung ist, die Kräfte gut einzuteilen und jeden Morgen wieder am Start zu stehen.» Dass dies keineswegs selbstverständlich ist, verdeutlicht nicht nur die Tatsache, dass 13 Teilnehmer bereits aufgegeben haben, sondern auch ein Sturz Meiers mit dem Velo in der ersten Woche, als er an einer Kreuzung einem rücksichtslos fahrenden Auto ausweichen musste.

Meier ist ein erfahrener Triathlet. Den Einstieg in die Ultratriathlons fand er 2009 am Dreifach-Ironman in Deutschland. «Ich hatte damals keine Ahnung, wie ich einen solchen Wettkampf schaffen soll», gesteht er mit entwaffnender Ehrlichkeit. Inzwischen weiss er das sehr wohl, hat 2010 am Fünffach-Ironman in Monterrey in Mexiko und 2011 am Zehnfach-Ironman auf Sizilien teilgenommen. Und der Antrieb, der Hunger nach mehr ist ungestillt. «Ganz einfach: Es macht mich glücklich. Sich bewegen zu dürfen, ist ein Luxus und bedeutet für mich schlicht Lebensqualität», so Meier im Blog.

Wissenschaftlich untersucht

Andere würden es wohl als «Spinnerei» bezeichnen. Das sind die Ultratriathleten gewohnt. Die Wettkämpfe dienen indessen auch anderen als egozentrischen, nämlich wissenschaftlichen Zwecken. Das ist auch am Gardasee so. Die Athleten werden sportmedizinisch betreut und observiert.

Die Veranstalter des Weltrekordversuchs möchten ihren Event als «Lebensphilosophie» und die Athleten als «gute Helden» propagieren. Das mag etwas verklärt wirken. Wer 3000 Euro bezahlt, damit er sich an 30 Tagen hintereinander an seine physischen und psychischen Grenzen begibt, ist aber sicher eines: ein Idealist.

Mehr zum Thema «Gefährliche Kreuzungen und monotone Swimming-Pools»

SPORTMEDIZINER: «Das Hirn ist der limitierende Faktor»