

Und täglich grüsst der Ironman

Auf Sizilien bewältigte Daniel Meier zehn Ironman-Wettkämpfe in zehn Tagen. Er legte 38 Kilometer im Wasser, 1800 Kilometer auf dem Rad und 422 Kilometer auf der Laufstrecke zurück. Von den 19 Gestarteten kamen 12 ins Ziel, darunter der Winterthurer, der sich seit dem 9. Oktober stolz «Deca» nennen darf.

Was ist das Zweitverrückteste, das Sie in Ihrem Leben je getan haben?

Daniel Meier: Wahrscheinlich der fünffache Ironman letztes Jahr... (lacht) Damals war aber alles an einem Stück, also 19 Kilometer Schwimmen, 900 Kilometer Radfahren und 211 Kilometer Laufen.

Wie viele Menschen halten Sie für verrückt, solche Rennen zu bestreiten?

Vor allem Menschen, die mich nicht kennen. Ich bin aber weder verrückt, noch mache ich eine ungesunde Sportart. Solche Rennen kann man nur mit der entsprechenden und auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Vorbereitung in Angriff nehmen. Für einen untrainierten Menschen ist ein einzelner Triathlon viel ungesünder als ein zweifacher oder fünffacher Ironman für einen trainierten Sportler wie mich.

Sie sind kaum aus Italien zurück, schon sprechen wir miteinander. Müssten Sie diese Woche nicht ausschliesslich auf dem Massagetisch liegen und im Whirlpool verbringen?

Das wäre schön, aber als selbstständiger Medizinischer Masseur kann ich mir das nicht leisten. Die Arbeit ruft. Ich war in diesem Jahr schon oft wegen des Ultratriathlons abwesend.

Aber ernsthaft: Wie geht es Ihnen? Sie sehen frisch und erholt aus, geht es Ihnen auch so oder werden Sie einfach vom Glücksgefühl aufrechtgehalten?

Am liebsten würde ich nur essen und schlafen, aber sonst geht es mir wirklich gut. Einzig die Füsse sind noch ein wenig geschwollen und ich spüre noch nicht alle Zehen, aber das ist kein Problem. Jetzt warte ich, bis sich mein Körper wieder bewegen will – das wird dann das Zeichen sein, dass ich mich erholt habe.

Sie waren täglich zwischen 12 und 15 Stunden unterwegs, insgesamt 139 Stunden. Woran dachten Sie dabei?



Ein Masseur, der seine eigenen Grenzen regelmässig testet: Daniel Meier hat erfolgreich den zehnfachen Ironman in Sizilien durchgestanden. Bilder: dk./pd.

An viel denken kann man gar nicht, weil man sich konzentrieren muss. Geschwommen wurde zum Beispiel im 25-Meter-Becken, wobei ich mich vom Geisli an ein 50-Meter-Becken gewohnt bin – da musste ich aufpassen, die Wenden nicht zu verpassen. Ein paar mal schlug ich dennoch den Kopf an.

Haben Sie im Verlauf der zehn Tage nie ans Aufgeben gedacht?

Man kommt natürlich oft an die Grenze. Und wenn auf der Radstrecke mit dem kräfteaubenden und rauen Asphalt ständig Gegenwind herrscht, beginnt man laut zu fluchen. Aber richtig

ans Aufgeben dachte ich nie. Man hat nur Angst, dass der Körper auf einmal nicht mehr will.

Wie meinen Sie das?

Man hört ständig in sich hinein, achtet auf die Signale des Körpers. Wenn man am Morgen das Wasser auf einmal als kälter empfindet als am Vortag, weiss man, dass etwas nicht stimmt. Da ist die Angst, dass die Beine am nächsten Tag einfach blockieren. Und man muss sich wirklich konzentrieren – schon eine kleine Verletzung, ein kleiner Schnitt etwa, kann grosse Auswirkungen haben, da der Körper mit anderem beschäftigt ist, als kleine Wunden zu reparieren.

Also ist es die grösste Herausforderung, den eigenen Körper zu kennen?

Ich trainiere nie mit Tacho auf dem Rad oder mit Pulsmesser. Ich habe Erfahrungen gesammelt – mit einfachen, doppelten und dem fünffachen Ironman letztes Jahr. Ohne diesen Aufbau hätte ich mich nie an den zehnfachen Ironman in Sizilien herangewagt. Es gilt stets, die richtige Intensität zu finden, die der Gesundheit nicht schadet.

Das klingt alles so einfach bei Ihnen.

(lacht) Natürlich war es hart, das Leiden ist gross. Zeitweise hagelte es, dieser verdammte Gegenwind die ganze Zeit... Und im kurzen Schlaf erholt man sich auch nicht richtig, oft wacht man schweissschwebend und mir rasendem Puls auf, weil der Körper auch in der Ruhephase weiterarbeitet.

Was stellte Sie während des Rennens auf?

Musik. Aber das funktioniert nicht als Dauerbeschallung, sondern ich setzte das bewusst als «Guetsli» ein, wenn es mir gerade schlecht ging. Oder Kontakt zu Leuten aus der Heimat – manchmal schrie ich meine Betreuer an, sie sollen mir das Handy bringen. Aber Sie können mir glauben: Wenn man sechs Ironman in den Beinen und noch vier vor sich hat, sind Nachrichten wie «schon mehr als die Hälfte geschafft, es ist nicht mehr weit» kein Aufsteller. Auch wenn sie gut gemeint waren. Das Ziel war nie so weit weg, wie in den letzten drei Tagen.

Es ist wohl für die Betreuer nicht einfach, ruhig zu bleiben.

Sie dürfen die Launen des Athleten einfach nicht persönlich nehmen. Man ist müde, gereizt, man will alles sofort. Aber mein Team mit Nicole Gomringer zu Beginn, Andreas Vogel während der folgenden Tage und meiner Freundin Stepanka Hladky am Schluss hat einen tollen Job gemacht. Sie alle wussten, dass für sie die Reise nach Italien keine Ferien sind.

Wann wussten Sie, dass Sie das Rennen beenden würden?

Sagen wir es so: Ab dem siebten Tag wusste ich, wie der Hase läuft. Dennoch ging es darum, die Konzentration

nicht zu verlieren, um keine Fehler zu machen. Auch die Freude kam erst auf den letzten paar Hundert Metern des letzten Marathons auf – ich sah zuvor, wie schnell alles vorbei sein kann, als bei einer Kollegin der Kreislauf auf der Schwimmstrecke zusammenbrach. Die ganz grosse Freude und Genugtuung wird sich erst einstellen, wenn ich mich ganz vom Rennen erholt habe.

Die Frage muss kommen: Welche Herausforderung packen Sie als Nächste an?

In Mexiko gibt es einen 20-fachen Ironman... Nein, als Amateursportler wäre das eine Nummer zu gross. Ich investiere schon jetzt meine verfügbare Freizeit in Trainingslager und Wettkämpfe. Vielleicht packe ich den 10-fachen in ein bis zwei Jahren nochmals an. Oder kürzere Rennen an schönen Orten. Aber einfache Ironman-Wettkämpfe sind mir mittlerweile fast zu kurz geworden.

Interview: Damian Keller



Dani Meier legte 38 Kilometer im Wasser, 1800 Kilometer auf dem Rad und 422 Kilometer auf der Laufstrecke zurück.

zurperson



Daniel Meier (38) ist Medizinischer Masseur sowie Mentaltrainer und führt in Winterthur an der Wartstrasse eine eigene Praxis. Als Mitglied des Winterthurer Triathlonclubs Finishers bestritt er bereits zahlreiche Ironman-Wettkämpfe und organisierte dieses Jahr in Nefenbach erstmals einen doppelten Ultratriathlon. dk.