

# WINTERTHURER JAHRBUCH 2015





Fokussiert bleiben auch bei der 150. Wende im Schwimmbecken...

... und das (weit entfernte) Ziel nicht aus den Augen verlieren.

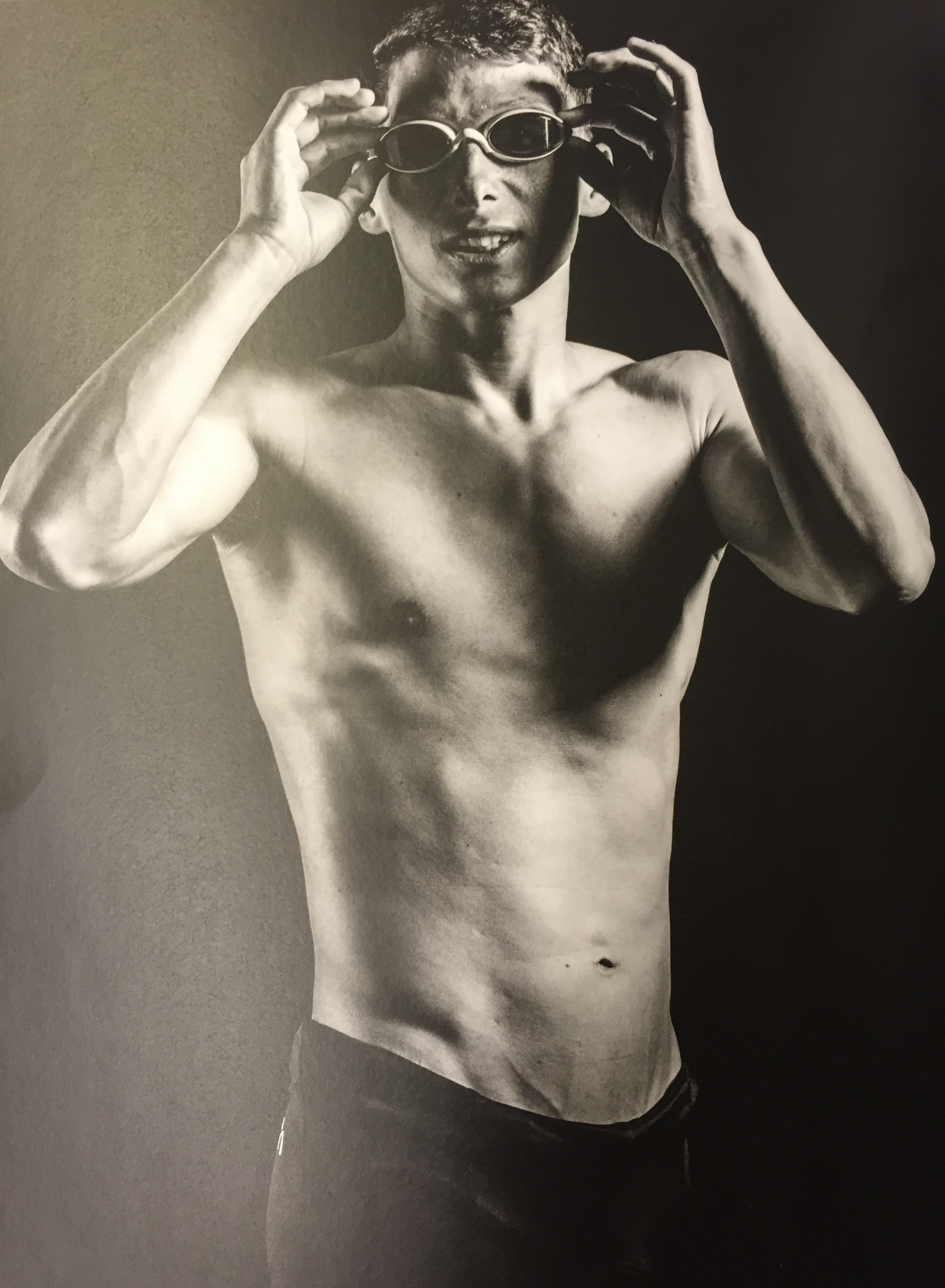
Wetter, um am Streckenrand etwas braun zu werden. Zudem kennt man sich. Die Ultratriathleten und ihre Begleittrosse bilden eine verschworene Gemeinschaft.

**Herausforderung Langeweile**

Während seines Guinness-Weltrekordversuchs in Italien war Meier durchschnittlich 14 Stunden auf Trab für seine tägliche Portion Ironman. Dann wenige Stunden Schlaf und möglichst viele Kalorien; am nächsten Morgen Schwimmbrille auf und das Ganze von vorne. Das zehrt nicht nur an den physischen, sondern vor allem an den mentalen Reserven. «Bei einem Ironman weißt du, dass du die Strecke zu absolvieren hast und am Abend wieder zu Hause bist», erklärt Meier. «Bei einem zehnfachen Ironman bist du am Anfang motiviert, kannst aber bereits nach dem fünften Tag sagen «schon die Hälfte vorbei». Bei über zwanzig Tagen ist die Leere die Herausforderung: Du

siehst irgendwann nicht mehr, woher du kommst und wohin dich alles führt.» Bei Hunderten monotonen Minirunden per Velo oder zu Fuss stelle sich bald Langeweile ein. Und aus Langeweile werde schnell Unachtsamkeit. Fehltritte, Unfälle oder mentale Durchhänger drohen.

Meier wäre nicht Meier, hätte er für den Kampf um Konzentration nicht ganz pragmatisch eine spezifische Trainingsform kreiert: «Um auch in der grössten Monotonie fokussiert zu bleiben, mache ich zur Vorbereitung oft nachts Velotraining auf dem Rheindamm: immer hin und her auf dem schmalen Dammweg zwischen Sargans und St. Margrethen. Einmal einnicken und du bist im Graben unten – da lernst du Konzentration!» Vor drei Jahren ist er vor dem Zürich-Marathon die Nacht durch auf dem Rheindamm hin und her gefahren, dann mit dem Velo abgebogen Richtung Zürich. «Das wurde dann zeitlich etwas knapp, deshalb haben mich meine Kolle-



gen im Auto zum Start gefahren.» Der Marathon war dann ein 3 Stunden und 28 Minuten langes Lauftraining.

### **Innerer Dialog als Doping**

Damit anzugeben, liegt dem Veltemer fern. Er sucht halt einfach Lösungen für seine Probleme. Dass diese aus für fast jeden anderen lebensgefährdenden Belastungen erwachsen, gehört einfach zu seiner Realität. So hat er sich antrainiert, während langer Trainings einen inneren Monolog oder Dialog zu führen. Die Themen setzt er zielführend ein: Braucht er Antrieb, führt er mit sich alleine heftige Streitgespräche. Geht es um Unterhaltung, denkt er an interessante Erlebnisse zurück. Nicht in seinem Mentaldoping-Repertoire sind negative, selbstzerstörerische Themen. Meier muss seine Energie auf das Wegstück vor ihm richten, nur dann kommt er vorwärts.

### **Achtsam trainieren**

Seinen Körper behandelt Meier äusserst achtsam. Nach einem Wettkampf oder nach Verletzungen wartet er mit der Wiederaufnahme des Trainings, «bis mein Körper wieder Lust hat, sich zu bewegen, das können Wochen oder Monate sein». Er spüre das genau: «Ich bin auch schon nach einigen Hundert Metern im Wald wieder umgekehrt, weil ich merkte, dass ich noch nicht wieder fit war.» Deshalb sei seine Apotheke die Natur: «Die Apothekerin Sandra Köppel von der Bachtelapotheke stellt mir jeweils Tinkturen und andere Produkte aus Heilpflanzen zusammen. Meine Magenprobleme während Wettkämpfen beispielsweise habe ich so gut in den Griff bekommen.» Ähnlich trainiere er, er merke, was er wann brauche. «Ich betrachte mich als Freizeitsportler», erklärt Meier, «wenn du Ultratriathlon machen willst, trainierst du üblicherweise mit Trainings- und Ernährungsplänen – das will ich nicht. Ich baue die Trainings so in meinen Alltag ein, wie sie mit der Arbeit in der Praxis vereinbar sind und wie sie meinem Körper passen.» Bevor er zum Interviewgespräch gegen Mittag in die Massagepraxis gekommen ist, hat er ein dreistündiges Velotraining absolviert.

### **Merken, was der Körper braucht**

Trotzdem: Von Wellness sind Meiers Trainingsmethoden und vor allem die Wettkämpfe weit entfernt. «Schmerz gehört dazu. Du musst lernen, den gefährlichen Schmerz vom harmlosen zu unterscheiden und dann den ungefährlichen tageslang auszuhalten», sagt Meier fein lächelnd. «Gefährlich sind», Meier muss lange nachdenken, «Schmerzen in der Herzgegend und wenn der Kreislauf nicht mehr unter Kontrolle ist.» Alles andere – schmerzende Füße, Krämpfe, Wundreiben, muskuläre Probleme, Prellungen und Schürfwunden nach einem Velosturz – gehöre dazu. «Während eines Ultratriathlons bist du chronisch in der Müdigkeit – und im

Schmerz, darin musst du dich wohlfühlen können, sonst geht es nicht.» Schmerzen als Schritte auf dem Weg zum Erfolg zu begrüssen und Anreize ganz gezielt einzusetzen, wenn ein ultimativer Motivationskick nötig ist, hat er perfektioniert: «Musikhören während des Laufens gönne ich mir nur ganz vereinzelt, das muss etwas ganz Besonderes bleiben, sonst wirkt die Belohnung nicht mehr.»

### **Mönchisch-meditativ**

Doch nicht der ganze Wettkampf ist für Meier auch Kampf: «Ich schätze diese Bescheidenheit und Ruhe während der Mehrfachironmans. Du bewegst dich vorwärts, nur das ist deine Aufgabe, nur darauf musst du dich konzentrieren. Du bekommst die Nahrung, die du brauchst, du hast dein Schwimmbaden, dein Velo, deine Laufstrecke. Und du gehst deinen Gedanken nach. Hie und da ein paar Worte mit anderen Wettkämpfern, du bist ganz bei dir. Aber», das betont Meier, «man muss auch auf sich achten: Du bist nur am Geben während eines Wettkampfs, du gibst 21 Tage lang immer von dir und erwartest Leistung von deinem Körper. Deshalb muss man sich auch mal belohnen. So habe ich in Italien einem Betreuer den Auftrag gegeben, mir einen richtig guten Hamburger zu kaufen.»

Seine Belohnung muss Meier in sich selbst finden: Als 21-facher Ultratriathlet hat sich der Winterthurer weltweit unter die 10 besten seiner Disziplin eingereiht. Die Lorbeeren dafür sind schütter: Weil er in Italien im letzten Jahr nach dem 20. noch den 21. Triathlon in Angriff nahm, wurde er in der «Double Deca»-Ultratriathlondistanz-Wertung über die 20 absolvierten Läufe nicht als Erster aufgeführt, sondern in der Kategorie der 30-fachen Langdistanz bewertet. Dort verpasste er die Medaillenränge und wurde Neunter. Am Tag des Ausstiegs war er übers ganze Teilnehmerfeld Sechster. Mit 21 in Folge gefinishten Ironmans hat Meier den Schweizer Rekord von bisher 10 Ironmans in Folge mehr als verdoppelt.

Claudia Sedioli ist Redaktorin des Winterthurer Jahrbuchs. Daniel Thalmann ist Fotograf in Neftenbach.

# Der Ultraironman aus Veltheim

Claudia Sedioli (Text), Daniel Thalmann (Bild)

Sie sind die Wandermönche des Ausdauersports: Ultratriathleten absolvieren Ironman-Distanzen gleich mehrfach. Sie bilden weltweit eine kleine, verschworene Gemeinschaft, die Leidenschaft, Askese und Bescheidenheit pflegt. Der Winterthurer Daniel Meier ist einer von ihnen.

152-mal im 25-Meter-Becken hin und her crawlen. Dann mit dem Velo die Distanz von Winterthur nach Fribourg fahren und zum Abschluss einen Marathon rennen: Während mehrerer Tage kann so das Tagesprogramm des Winterthurers Daniel Meier aussehen. Es entspricht 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2 km Laufen und damit einem Triathlon über die Langdistanz. Diese Strecke legen Sportler auch bei Ironman-Wettkämpfen zurück, zum Beispiel beim ältesten und spektakulärsten auf Hawaii – allerdings nur einmal. Ultratriathlon nennt sich die Mehrfachbewältigung von Ironman-Distanzen. Der 41-jährige Daniel Meier ist einer der wenigen Athleten, die zu solchen Leistungen fähig sind. Meier macht die Ironmans mindestens im Dutzend. Das formt. Doch im Vorzimmer der Massagepraxis an der Wartstrasse, wo er arbeitet, wenn er nicht Sport treibt, sitzt ein schlaksiger jugendlicher Mann. Verschmitztes Lachen und, ja, doch ziemlich viel Bizeps unter dem schwarzen T-Shirt.

## Mit 21 Ironmans Weltspitze

Zusammen mit 21 weiteren Athleten und einer Athletin ist er im vergangenen Jahr am Gardasee angetreten, um für einen Eintrag ins Guinnessbuch der Weltrekorde 30 Ironman-Wettkämpfe in 30 Tagen zu absolvieren. «Mein Ziel war nur, mindestens 20 Wettkämpfe zu beenden», wiegelt er ab. Nach dem 20. Wettkampftag lief es für ihn aber so gut, dass er noch einen Ironman anhängte. Nach 79,8 Kilometern Schwimmen, 3780 Kilometern Velofahren, 886,2 Kilometern

◀ Ultratriathlons formen Geist und Körper: Daniel Meier, der Ausnahmeathlet aus Veltheim.

Laufen und damit 21 Ironmans war Schluss. Aber nicht wegen Erschöpfung. Meier musste zurück an die Arbeit. «Das ist für mich eines der grossen Probleme während der Ultratriathlons: Ich kann nicht monateweise auf mein Einkommen verzichten. Ich habe keine Sponsoren und bezahle alles selber.»

## Das Büro läuft mit

Deshalb lässt sich der selbstständige medizinische Masseur und Mentaltrainer auch während der Laufstrecken von seinen Betreuern das iPhone geben, checkt joggend E-Mails, führt Telefonate, macht Termine ab. Am letztjährigen Ultratriathlonevent in Italien sei zeitweise seine Freundin dabei gewesen, habe ihm die Verpflegung gereicht, das mobile Büro betreut, ihn am Streckenrand aufgemuntert und ihm mitgeteilt, wie viele Runden noch zu laufen sind – was dringend notwendig sei: «Das weisst du relativ bald nicht mehr, da brauchst du jemanden.»

## Kartoffelstock nachts um halb drei

Ultratriathlon ist eine Einzelsportart, die aber nur mit einem Team im Hintergrund funktioniert. Meier hat da seine Erfahrungen gemacht: «Ideal sind zwei Betreuungspersonen: zum einen jemand an meiner Seite, der mich motiviert und mir alles bringt, was ich brauche.» Die zweite Begleitperson arbeitet im Hintergrund, stellt saubere Kleidung und die richtigen Schuhe bereit, wartet das Velo. Meiers Freundin hat ihn während eines Teils seiner letztjährigen grossen Rekordjagd begleitet. «Man kann das nicht über längere Zeit erwarten, das ist auch nicht gut für die Beziehung», erklärt er. Denn während eines Wettkampfs drehe sich alles um ihn und nur um ihn: «Wenn ich nachts um halb drei Kartoffelstock und Broccoli brauche, dann muss das kommen.» Athlet Meier wie sein Betreuungsstab sind für Gottes Lohn unterwegs. Meier bezahlt ein von Jahr zu Jahr höheres Startgeld. In Italien hatte er 2100 Euro hinzublättern, um sich ad libitum quälen zu dürfen. Sein Stab investiert Ferientage und hofft auf schönes