

«Der grosse Tag kann kommen»

Nach monatelangem, intensivem Training ist Casting-Triathletin Juliette Bork bereit für den Ironman Switzerland

So, das wäre auch geschafft.» Gut ge-
launt, aber etwas steif steigt Juliette
Bork bei der Badi Enge aus dem Was-
ser. «Das war mein erstes Schwimmtrain-
ing im See. Vorher haben es die Tempera-
turen nicht zugelassen. Und auch jetzt ist
es trotz Wetsuit noch saukalt.» Juliette holt
Atem und fügt dann schlotternd hinzu:
«Wenn einige Freibäder die Wassertempera-
turen im See mit 19 Grad angeben, dann
schummeln sie. Oder sie meinen nicht Celsi-
us, sondern Fahrenheit.»

Machen die kühlen Wassertemperaturen
zu schaffen, so geht es mit dem ungewohnten
Schwimmanzug doch ziemlich gut voran.
«Ich hatte nur anfangs etwas Mühe, weil
man damit die Arme nicht mehr so leicht be-
wegen kann und mehr Kraft braucht. Dafür
profitiert man vom Auftrieb des Anzugs.»
Und das Wetsuit hat noch einen weiteren
Vorteil. Es dämpft die Stösse der Kontrahen-
ten, denn beim Start eines Triathlons sind
diese gang und gäbe. «Ich will jedoch schau-
en, dass ich mich beim Ins-Wasser-Gehen
schön abseits des Kampfgetümmels halte»,
sagt die 40-Jährige. «Ausserdem wird für die
weiblichen Teilnehmer diese Phase wohl
nicht ganz so rauh verlaufen, weil Männer
und Frauen in Zürich getrennt starten.»

Auf keinen Fall krank werden

Noch rund zweieinhalb Wochen sind es bis
zum Ironman Switzerland. Juliettes Vor-
freude ist riesig. Andererseits macht sich
bei ihr auch langsam Nervosität bemerk-
bar. «Mein Fokus ist voll auf den Wett-
kampf gerichtet. Ich achte jetzt extrem da-
rauf, dass ich mich ja nicht verletze oder
mir eine Krankheit zuziehe.» Alltägliche
Arbeiten wie das Bügeln der Wäsche
stünden hinten an. «Und für das Einrei-
chen der Steuererklärung habe ich schon
vor Monaten Verlängerung beantragt.»

Obwohl auch der zweite Testtriathlon in
Sempach resultatmässig nicht gerade gut
ausfiel – Juliette wurde in ihrer Kategorie
wieder Letzte –, ist die Zürcherin mit ihrem
Fitnessstand zufrieden. «Weil wegen des
Wetters das Schwimmen durch eine zweite
Laufstrecke ersetzt wurde, konnte ich mei-
ne Paradedisziplin nicht ausüben. Ausser-
dem habe ich mich am Anfang zu wenig
konzentriert und darum Zeit verloren, die
ich später nicht mehr aufholen konnte.»
Ansonsten klappe aber alles. «Der grosse
Tag kann kommen. Ich fühle mich topfit,
kann beim Laufen mein Tempo über meh-
rere Runden halten und finde beim Velo-
fahren gut den Rhythmus.» Letzteres sei
beim Ironman die entscheidende Disziplin.
«Wenn du im Schwimmen ein paar Minu-
ten über deinem Plan bist, ist das nicht so



Raus aus dem kühlen Nass: Juliette Bork hofft, dass bis zum Ironman die Wassertemperaturen noch kräftig a

schlimm. Aber beim Velofahren musst du
die Zeit erreichen und darfst vor allen Din-
gen nicht einbrechen. Sonst schaffst du die
anschliessende Laufstrecke auch nicht.»

Die Velostrecke in- und auswendig gelernt

Aus diesem Grund hat die allein erziehende
Mutter zuletzt viel Zeit im Sattel verbracht
und ist die Velostrecke des Ironman Switzer-
land wieder und wieder abgefahren. Auch im
Trainingslager im italienischen Cesenatico

stand Radeln im Vordergrund. «Das Hinter-
land dort ist sehr hügelig, ein wahres Mekka
für Velorennfahrer.» Zusammen mit Adria-
no und Jeery, den beiden anderen Casting-
Triathleten, wurden durchschnittlich 80 Ki-
lometer pro Tag zurückgelegt. «Für diese
Anstrengungen haben wir uns dann immer
selber belohnt, indem wir auf der Passhöhe
in ein Restaurant eingekehrt sind und dort
bei einem Latte Macchiato die Aussicht ge-
nossen haben», lacht Juliette.

Genossen hat die Zürcherin besonders

das Essen. «...
gend gut aus
Restaurant i
dann immer
wir jeweils a
büssen.»

Schnell ins Spaghetti ka

Doch das ist,
nur noch lei
muss sogar
reicher Ern
beginnt qua
reitung. Ich
ten Teigwar
Hauptarbeit
wo am best
Freunde zw
positioniere
men, damit
innerhalb de
viert werden

Insgeheim
im Ziel einzu
hin schafft, g
einen Teller,

Der grosse Tag kann kommen»

Intensivem Training ist Casting-Triathletin Juliette Bork bereit für den Ironman Switzerland (7)

ffft.» Gut ge-
reigt Juliette
us dem Was-
chwimmtrai-
die Tempera-
uch jetzt ist
Juliette holt
bernd hinzu:
sserttempera-
geben, dann
n nicht Celsi-

temperaturen
ungewohnten
a gut voran.
Mühe, weil
r so leicht be-
taucht. Dafür
les Anzugs.»
nen weiteren
r Kontrahen-
athlons sind
edoch schau-
asser-Gehen
mels halte»,
n wird für die
Phase wohl
weil Männer
starten.»

n sind es bis
Juliettes Vor-
macht sich
tät bemerk-
f den Wett-
t extrem da-
erletzte oder
» Alltägliche
der Wäsche
das Einrei-
oe ich schon
antragt.»
triathlon in
t gerade gut
er Kategorie
in mit ihrem
l wegen des
n eine zweite
nnte ich mei-
ben. Ausser-
ng zu wenig
verloren, die
en konnte.»
«Der grosse
mich topfit,
o über meh-
e beim Velo-
etzteres sei
de Disziplin.
paar Minu-
das nicht so



Raus aus dem kühlen Nass: Juliette Bork hofft, dass bis zum Ironman die Wassertemperaturen noch kräftig ansteigen.

BILD: NANDOR NAGY

schlimm. Aber beim Velofahren musst du die Zeit erreichen und darfst vor allen Dingen nicht einbrechen. Sonst schaffst du die anschliessende Laufstrecke auch nicht.»

Die Velostrecke in- und auswendig gelernt

Aus diesem Grund hat die allein erziehende Mutter zuletzt viel Zeit im Sattel verbracht und ist die Velostrecke des Ironman Switzerland wieder und wieder abgefahren. Auch im Trainingslager im italienischen Cesenatico

stand Radeln im Vordergrund. «Das Hinterland dort ist sehr hügelig, ein wahres Mekka für Velorennfahrer.» Zusammen mit Adriano und Jeery, den beiden anderen Casting-Triathleten, wurden durchschnittlich 80 Kilometer pro Tag zurückgelegt. «Für diese Anstrengungen haben wir uns dann immer selber belohnt, indem wir auf der Passhöhe in ein Restaurant eingekehrt sind und dort bei einem Latte Macchiato die Aussicht genossen haben», lacht Juliette.

Genossen hat die Zürcherin besonders

das Essen. «Adriano kannte sich in der Gegend gut aus und hat uns von einem Pasta-Restaurant ins andere geführt. Wir haben dann immer geschlemmt. Leider mussten wir jeweils am folgenden Tag wieder dafür büssen.»

Schnell ins Ziel, bevor die Spaghetti kalt sind

Doch das ist jetzt vorbei. Von nun an gibt es nur noch leichtes Training. Dafür darf, ja muss sogar der Speicher mit kohlehydratreicher Ernährung gefüllt werden. «Jetzt beginnt quasi der schönste Teil der Vorbereitung. Ich darf so viel von meinen geliebten Teigwaren essen, wie ich will. Und als Hauptarbeit muss ich nur noch überlegen, wo am besten ich meine Bekannten und Freunde zwecks Motivation an der Strecke positioniere.» Schliesslich muss alles stimmen, damit wie vorgenommen der Ironman innerhalb der erlaubten 16 Stunden absolviert werden kann.

Insgeheim hofft Juliette, klar vor 23 Uhr im Ziel einzulaufen. «Für jeden, der es bis dahin schafft, gibt es Pasta. Und ich will noch einen Teller, bevor die Spaghetti kalt sind.»

Sacha Beuth