

Anzeige

Weiterbildung an der Universität –  
wo Forschung und Wissenschaft die berufliche Praxis prägen.



Universität Zürich

weiterbildung

---

**NZZ Online**Sonntag, 20. Juli 2008, 23:09:50 Uhr, NZZ Online

---

Nachrichten &gt; Sport &gt; Aktuell

14. Juli 2008, Neue Zürcher Zeitung

## **Ein perfekter Tag** *Am Ironman Switzerland in Zürich* *entscheidet bei den Amateuren vor allem der* *Kopf darüber, ob das Ziel erreicht wird*

Anja Knabenhans (Text) Christoph Ruckstuhl (Bilder)

Kühler Wind streichelt die Wasseroberfläche, sanft rollen die Wellen gegen das Ufer. Nasser Sand umschmeichelt die Zehen. Behutsam windet sich die Kälte hinauf, umfängt den gesamten Körper. Feiner, dichter Regen liebkost die Haut, eine fürsorgliche Vorbereitung auf die Vereinigung mit dem See. Ein Schuss zerreisst die klare Morgenluft. Jetzt gibt es kein Halten mehr, das Wasser lockt.

Richtige Ironmen und Ironwomen frohlockten schon während des Erwachens. Das Prasseln des Regens klingt für sie ebenso liebreizend wie für Normalsterbliche Vogelgezwitscher. Denn: Wie kann der Durchhaltewillen besser unter Beweis gestellt werden als bei derart garstigem Wetter? Die Mehrheit der Teilnehmenden am Ironman Switzerland absolvierte nicht ihren ersten Triathlon, und viele nahmen auch nicht zum ersten Mal die Ironman-Distanz in Angriff. «Dass ich es bei gutem Wetter schaffe, weiss ich.

Nun habe ich eine neue Herausforderung», sagte ein sechsmaliger Ironman-Finisher kurz vor dem Start. Ein solcher Wettkampf wird ohnehin mehrheitlich im Kopf entschieden. Kein noch so diszipliniertes Training bewahrt die Teilnehmer davor, dass der Körper irgendwann dringliche Signale der Erschöpfung aussendet. Denn gesund ist das Pensum von insgesamt 226 Kilometern nie und nimmer, auch Topleute benötigen nach derartigen Strapazen eine lange Erholungszeit. Umso wichtiger ist das Mentale. Bei einigen wenigen Startern traten diesbezüglich erstaunlich früh Mängel auf: Fluchend und jammernd, der Mund eine perfekte Kurve der Frustration – so standen sie frühmorgens im Strandbad Mythenquai. Unter ihnen auch ein Brite, der über das Schweizer Wetter fluchte. Aus welchem englischen Schönwettergebiet er stammt, wollte er nicht verraten. Die meisten Athleten aber trugen den entrückten Gesichtsausdruck zur Schau, der Extremsportlern üblicherweise anhaftet. «Wer sich für einen Ironman anmeldet, weiss, worauf er

sich einlässt», betonte etwa eine deutschen Athletin. Ironmen und -women seien schliesslich keine Schönwetter-Sportler. Das belegt auch die Zahl der Startenden eindrücklich: Trotz dem schlechten Wetter stürzten sich am Sonntag 2125 Athleten (von 2222 Angemeldeten) in den Zürichsee.

Nach rund 50 Minuten, knapp 2 Minuten nach dem ersten Crack, krabbelten schon die ersten Amateure aus dem Wasser. Derweil die Spitzenleute den Wechsel von Neopren-Anzug zu Rad-Trikot innert kürzester Zeit vollzogen, nahmen es die meisten Teilnehmenden etwas gemütlicher. Persönliche Bestzeiten lagen bei diesem Wetter ohnehin nicht drin, das Erlebnis stand im Vordergrund: ein herzhafter Schluck aus der Tube mit der leckeren Flüssignahrung (die oft äusserst kreativ am Rad befestigt war), ein Schwatz mit den Angehörigen hinter der Absperrung (die meist erschöpfter wirkten als die Athleten) oder ein Erfahrungsaustausch mit dem Nachbarn in der Wechselzone (den man, wie in der Szene üblich, konsequent duzt) – Genuss pur also!

Im Verlauf des Nachmittags schien mancher Athlet nicht mehr ganz so beglückt, die Pedalumdrehungen wurden unrhythmischer, die Laufbewegungen etwas ungenau, das vormals verzückte Lächeln zunehmend zum verbissenen Grinsen. Zuweilen zeugten auch stumme Tränen vom inneren Kampf. Nun musste die entscheidende Energiereserve angezapft werden, die Willenskraft. Hilfestellung boten aber auch die Zuschauer, die am Wegesrand ausharrten und die Entkräfteten akustisch unterstützten. Und spätestens dann, als das Ziel ins Blickfeld kam, kehrte die Freude zurück; und der Stolz, ein Ironman-Finisher zu sein.

«Perfekt», «phantastisch», «genial» und ähnlich enthusiastisch lauteten die Eindrücke gleich nach dem Zieleinlauf. Kurz nach dieser Euphorie schwappte aber ein anderer Ausdruck über die Gesichter: grenzenlose Erschöpfung. Doch die verfliegt in ein paar Stunden, Tagen oder allenfalls Wochen. Und dann bleibt nur eines: die Erinnerung an einen perfekten Tag.

---

**Diesen Artikel finden Sie auf NZZ Online unter:**

[http://www.nzz.ch/nachrichten/sport/aktuell/ein\\_perfekter\\_tag\\_1.783364.html](http://www.nzz.ch/nachrichten/sport/aktuell/ein_perfekter_tag_1.783364.html)

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Wiederveröffentlichung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von NZZ Online ist nicht gestattet.

---