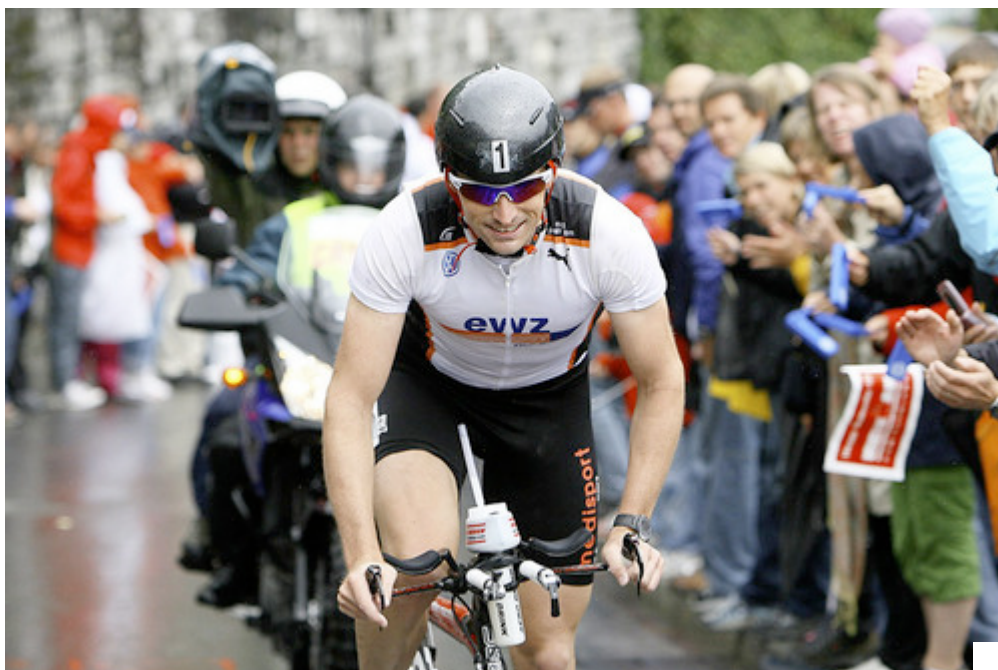


# King of Hill Ride mit Ronnie

Von Ernst Kindhauser | Aktualisiert um 20:24 | 10.07.2009

**BLICK radelt mit Ronnie Schildknecht, dem Topfavoriten beim Ironman Zürich.**



Radkönig: Ronnie Schildknecht in seiner Paradiesdisziplin, Zürich 2008. (EQ)

Schon mal mit Alex Frei gekickt? Mit Ariella Kaeslin geturnt? Mit Roger Federer Tennis gespielt?

Natürlich nicht. Federer & Co, wir können sie bloss beobachten. Im Stadion. Am Fernsehen. Mitmachen? Keine Chance. Weit entfernt sind die Sporthelden. Allesamt.

Alle? Einer nicht: Ronnie Schildknecht, unser bester Ironman. Vierter 2008 bei der legendären WM auf Hawaii, dreifacher Sieger beim Ironman Zürich.

Mit Ronnie kann man jeden Sonntag radeln. Seit Anfang April. Stundenlang. Gratis und franko.

So auch voriges Wochenende, eine Woche vor dem Saisonhöhepunkt, dem Ironman Zürich (siehe Kasten rechts). Thalwil ZH, neun Uhr morgens, Stelldichein glattrasierter Wädli, drahtiger Körper, Zeitfahrvelos. Ein Dutzend Triathleten startet zum «King of Hill Ride», dem wöchentlichen Velotraining mit Ronnie Schildknecht.

## «Alle sind giggerig»

Eine unglaubliche Aktion: Krethi und Plethi darf mit Weltklasse. Kommunikationsstudent Ronnie mag darin nichts Spektakuläres erkennen: «Macht einfach Spass, so zu trainieren, ich gebe gerne etwas zurück.» Heute allerdings sei die Stimmung speziell: «Alle sind giggerig, der letzte Formtest vor dem Ironman Zürich.»

Zügig gehts dem Zürisee entlang Richtung Siebnen. Am Fusse der Sattellegg die traditionelle Pinkelpause. Eine Spaziergängerin mit Hund ereifert sich, kleines Wort-



Artikel aus

» Heute in der Zeitung

» BLICK abonnieren

» Bequem zum e-Blick

gefecht. Dann 45 Minuten hoch aufs Zürcher Gümmler-Paradies, jeder so schnell er kann. Die Muskeln brennen, der Schweiß rinnt, ein Gedanke: dranbleiben! Klar, Ronnie ist zuerst oben auf 1190 Metern über Meer, obschon er «nicht voll fährt». Vor der Beiz auf der Passhöhe wartet er.

#### «In Hawaii will ich gewinnen»

Zeit zum Smalltalk. «Fährst gut rauf!» Ronnie, einer der besten Radfahrer unter den Triathleten, verteilt very smart Komplimente. Die gibt BLICK gerne zurück: «Grandios, dass du solche Trainings mitmachst.» Er lächelt, etwas verlegen. Die Form für Zürich? Gut sei sie, bloss eine Erkältung habe seine Vorbereitung kurzzeitig behindert. Sein gefährlichster Gegner? «Der Romand Mike Aigroz, er hat mir in Rapperswil alles abverlangt.» Hawaii? «Dort will ich gewinnen.»

Grosse Worte. Schildknechts Chancen im Oktober auf Big Island stehen und fallen mit dem ungeliebten Schwimmen. Das Training hat er zwar im Winter intensiviert, allerdings schlug sich der zusätzliche Effort in den Wettkämpfen kaum nieder. «Zwischen Zürich und Hawaii werde ich in einem Trainingslager den Fokus noch einmal aufs Schwimmen legen», sagt er. Insgeheim weiss er wohl: Auf Hawaii kann er nur triumphieren, wenn er drei, vier Minuten schneller schwimmt.

Inzwischen hat das Gruppetto die Sattellegg erreicht. Gemeinsam pedalt man über den Hirzel nach Thalwil zurück. Nach 80 Kilometern und knapp drei Stunden endet das diesjährige Training mit der Weltklasse. Glückwünsche für den Ironman Zürich, für Hawaii. Vielleicht gibts ihn auch nächstes Jahr wieder, den «King of Hill Ride». Mit Ronnie Schildknecht, dem Hawaii-Champion.

#### Das Mekka der Eisernen

Ironman Zürich: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42, 195 km Laufen: 2222 Ironmen und Ironwomen starten am Sonntag, 7 Uhr, auf der Landiwiese zum 13. Ironman Zürich. Auf kürzeren Distanzen sind am Samstag rund 4000 weitere Triathleten im Einsatz.

Die besten Eisernen kämpfen um 50'000 Fr. Preisgeld und um die 75 Slots für die WM auf Hawaii im Oktober – das grosse Ziel jedes angefressenen Triathleten.

#### Lesen Sie auch

- » **«Ronnie denkst du auf dem Velo an Sex?»**
- » **Das ist unser Iron Man**
- » **Schildknecht ist Ironman**