

Schildknecht will auf Hawaii angreifen

Von Jörg Greb, Hawaii. Aktualisiert am 09.10.2009

Hale Pohako, am berühmten Alii Drive, Apartment Nummer 1 - hier leben Ronnie Schildknecht, Stefan Riesen und seit Sonntag Schildknechts Freundin. Es ist ein Ort, der kaum Wünsche offen lässt: direkter Meeranstoss, freier Blick auf den Pazifischen Ozean, links und rechts Palmenstrand. Schildknecht hat diese Traumwohnung bereits im Februar via Internet gebucht. Als Hawaii-Vierter des Vorjahres war er vorqualifiziert.

Ferienstimmung könnte aufkommen. Zumindest bei den beiden Top-Triathleten ist davon aber nichts zu spüren. «Ich bin nicht hier, um zu geniessen», sagt Schildknecht, «ich bin hier, um Leistung zu erbringen.» Der Ironman Hawaii, der Triathlon mit der grössten Ausstrahlung, steht bevor. An diesem Samstag um 6.45 Uhr Ortszeit ertönt das Startkommando zu 3,9 km Schwimmen im offenen Pazifik, 180 km Velofahren durch die Lava-Wüste und abschliessendem Marathonlauf über 42,2 km - bei Temperaturen bis zu 40 Grad und schier hundertprozentiger Luftfeuchtigkeit.

Platz 4 als Massstab

In den letzten Tagen und Stunden hat sich die Nervosität gemeldet. Was lange fern schien, steht nun unmittelbar bevor. Schildknecht gibt sich routiniert: «Ohne Kribbeln im Bauch geht es nicht.» Um eine heikle Phase handelt es sich so kurz vor dem Rennen dennoch. Der Körper erhält eine letzte Dosis Erholung. Die Speicher werden gefüllt, die Energie gebündelt. Gleichzeitig aber gilt es, die Spannung zu halten, physisch und psychisch. Kohlenhydratreich essen, viel trinken, Massagen und leichtes Training stehen im Vordergrund. Termine werden aufs Minimum reduziert.

Zum vierten Mal hat Schildknecht die lange Reise nach Big Island, Hawaii, angetreten. Unter anderen Vorzeichen als in der Vergangenheit diesmal. Nicht die Krankheit, die ihn im Frühling und Sommer ermüdete, nennt er als wichtigste Differenz. Auch nicht seine Reputation, die er sich in der Schweiz als Hattrick-Sieger beim Ironman Switzerland wie beim Ironman 70.3 Rapperswil-Jona erarbeitet hat. Vielmehr ist es sein vierter Rang auf Hawaii vor einem Jahr. Nach den Rängen 100 und 15, dazwischen einer Aufgabe, hat er sich vor zwölf Monaten endgültig in den Kreis der Titelaspiranten vorgekämpft.

«Es ist ein anderes Ankommen», hat der 30-Jährige nun auf Hawaii festgestellt. Respekt wird ihm von den Weltbesten gezollt. In der Triathlon-Grossfamilie gehört er zu jenen, die als Idole bewundert werden. Diese Anerkennung schätzt er. Dass dadurch auch Druck entsteht, spürt er, sagt aber dazu: «Diesen Druck mag ich, er ist entstanden, weil ich schnell bin.» In «perfekter Position zum Angreifen» sieht er sich. Schildknecht sagt: «Ich komme von hinten und habe nichts zu

verlieren.»

Das Virus überwunden

Zurückgelassen hat Schildknecht die Zweifel - Zweifel, die es durchaus gab in den letzten Monaten. Im Frühling war bei ihm das Pfeiffersche Drüsenfieber diagnostiziert worden. Mit Müdigkeit hatte er damals zu kämpfen, ungewöhnliche Grenzen setzte ihm sein Körper. Und nach seinen trotz allem erfolgreichen Rennen benötigte er mehr Zeit zur Regeneration. Er gönnte sich diese Zeit, Unsicherheit und Zweifel aber konnte er nicht verhindern. Noch Mitte August sah er seinen Hawaii-Start als gefährdet.

Mit dem Abflug ins Trainingslager nach Westlake Village liess er all das aber hinter sich. Zusammen mit Stefan Riesen, seinem Trainingskollegen vom «EWZ Power Team», arbeitete er im Süden Kaliforniens «äusserst effizient». Sporadisch erhielt das Duo Zuwachs durch den Hawaii-Sieger von 2007, Chris McCormack (Au). Als «zusätzlichen Massstab» schätzte Schildknecht dessen Begleitung, die Formkurve stieg markant an.

Das «alte Körpergefühl» habe sich wieder eingestellt, sagt Schildknecht, «da gelten keine Ausreden mehr.» Der Thalwiler ist für seinen Angriff auf Hawaii gewappnet. Mit Fähnchen auf Rang 4: Schildknecht letztes Jahr auf Hawaii. Foto: Keystone (Tages-Anzeiger)

Erstellt: 09.10.2009, 02:02 Uhr

Krankenkassenvergleich

Krankenkassen Prämien 2010

! Vergleichen Sie jetzt auf
www.tagesanzeiger.ch/krankenkassen

© Tamedia AG 2009 Alle Rechte vorbehalten