



Mittwoch, 15. Juli 2009 » [Abo: häufige Fragen](#) » [Redaktionsadressen](#) » [e-Paper-Login](#)

Zürichsee-Zeitung

STELLEN

» [Suchen](#)

» [Inserieren](#)

IMMOBILIEN

» [Suchen](#)

» [Inserieren](#)



Verlag: [Zürichsee Presse AG](#), Seestrasse 86, 8712 Stäfa, Tel. 044 928 51 11, Fax 044 928 55 20

abo@zsz.ch webmaster@zsz.ch

- [NEWS](#)
- [REGIONAL](#)
- [RATGEBER](#)
- [UNTERHALTUNG](#)
- [MARKTPLATZ](#)
- [ABO](#)
- [INSERTATE](#)
- [ÜBER UNS](#)

- [Startseite](#)
- [e-Paper](#)
- [Sport](#)
- [Kommentare / Interviews](#)
- [Dossiers](#)
- [Foren](#)
- [Archiv / Suche](#)

SPORT / Freitag, 10. Juli 2009

«Für mich spricht die Erfahrung»

Triathlon Seriensieger Ronnie Schildknecht peilt beim Ironman Switzerland den Hattrick an

Der Thalwiler Triathlet Ronnie Schildknecht (29) peilt am Ironman Switzerland vom Sonntag den dritten Sieg in Serie an? was bisher erst Olivier Bernhard von 2002 bis 2004 geglückt ist.

Interview Jörg Greb



Ronnie Schildknecht peilt bei Halbzeit der Radstrecke die Führung an. (Manuela Matt)

Ronnie Schildknecht, Sie sind der Schweizer Ironman-Triathlet der Gegenwart und mit dem Sieg beim Ironman 70.3 in Rapperswil Anfang Juni haben Sie ihre Form bewiesen. Wie ist ihr Leistungsstand aktuell?

Es gibt einen Unsicherheitsfaktor: ein Infekt, den ich schon in Rapperswil-Jona in mir trug, der aber erst am Tag nach dem Rennen so richtig ausbrach.

Wie einschneidend war diese Erkrankung?

Zwei Wochen trainierte ich kaum. Ich gab dem Körper Zeit zur Erholung, zum Auskurieren. Viel trainiert hätte ich in dieser Zeit sowieso nicht. Nach einem Rennen wie in Rapperswil-Jona ist sowieso eine Regenerationswoche eingeplant. Dennoch verunsichert ein solcher Zwischenfall. Da können dir die Ärzte oder Trainer noch so sehr zusichern, dass die Form nicht einfach entschwindet. Da kannst du dir noch so einreden, dass die Trainingsarbeit sowieso vor Rapperswil-Jona

ANZEIGE

An advertisement for ebookers.ch. It features a purple background with a white speech bubble containing the text 'Flug+Hotel Ganz individuell kombinieren.' Below the speech bubble, a man and a woman are shown smiling and taking a photo. In the background, the Eiffel Tower is visible. The logo 'ebookers.ch Das grosse Internet-Reisebüro' is at the bottom left.

An advertisement for Hensa Schiffahrt. It features a green background with a white boat. The text 'Schiffahrtsbetrieb Hensa Rapperswil' is at the top, and 'www.hensa-schiffahrt.ch' is at the bottom. A large red speech bubble with the text 'viel Spass!' is in the center.

An advertisement for the Zürichsee-Zeitung e-Paper. It features a blue background with a white newspaper icon at the top and bottom. The text 'Zürichsee-Zeitung' is on the newspaper icons. The main text reads 'Lesen Sie Ihre Zeitung bequem am Bildschirm.' Below this, a white box contains the text 'Mit e-Paper - der Online - Ausgabe'.

gemacht worden ist.

Was setzen Sie diesem Gefühl entgegen?

Ich bestritt den Sempachersee Triathlon über die Olympische Distanz als Trainingsrennen. Ich trat voll aus dem Aufbau heraus an, trainierte also noch am Vortag intensiv. Dieses Rennen gelang mit dem Sieg vor Reto Hug wunschgemäss.

War diese Bestätigung vor allem ein Zeichen fürs Mentale, für den Kopf?

Richtig. Das Selbstvertrauen baue ich im Training auf. Normalerweise verlasse ich mich so kurz vor einem Ironman Rennen auf die Trainingswerte und mein Gefühl. Doch nun nutzte ich dieses Trainingsrennen und es zeigte mir das Gewünschte. Ich hoffe nun, meine Rechnung gehe auch am Sonntag auf.

Welche Widersacher haben Sie besonders auf der Rechnung?

Mein Teamkollege vom «ewz power team», Stefan Riesen (Ironman Switzerland-Sieger 2006), und vor allem Mike Aigroz. Mike hat zuletzt in RapperswilJona bewiesen, dass er in Form ist (2. Rang). Grundsätzlich gilt es bei einem Ironman aber, auf sich selbst zu hören. Dennoch werde ich auf Mike schießen. Er wird besser schwimmen und auf dem Velo ist er enorm stark. Für mich aber spricht die Erfahrung. Ich bestreite meinen zwölften Ironman, er seinen zweiten. Die Erfahrung ist bei einem solchen Rennen fundamental.

Mit welcher Taktik planen Sie Ihre Aufholjagd?

Mike und ich haben uns über den Ironman unterhalten. Er sagte, er würde sich auf dem Velo gerne an mir orientieren. Dass er wartet, glaube ich aber nicht. Und ich möchte ihn nicht sogleich einholen. Gelingt mir das nach einer Runde, nach halber Distanz also, bin ich zufrieden. Ich will das Rennen etwas passiver angehen, will mich auf der sicheren Seite bewegen. Letztes Jahr fuhr ich die erste Runde in 2:08-Stunden, die zweite in 2:17. Jetzt strebe ich zwei identische Rundenzeiten an.

Wie finden Sie bei einem Ironman den optimalen Rhythmus?

Auch da spielt die Erfahrung eine grosse Rolle. Denn das Körpergefühl kann täuschen. Nach dem Schwimmen fährst du zuerst unbewusst über dem Ziel-Tempo. Dasselbe gilt beim Laufen. Da steigst du vom Velo und hast das Gefühl, du stehst still. Bei mir zeigt sich dies etwa darin, dass ich den ersten Kilometer oft in 3:45 Minuten laufe, anstatt den geplanten 4 Minuten. Solches «Überpacen» ist gefährlich.

Wie wirken Sie solchem entgegen?

Nach dem Schwimmen fahre ich auf dem Velo los und schalte sogleich einen Gang tiefer. So wirst du langsamer, fährst eine höhere Kadenz und belastest weniger. Beim Laufen gehe ich nach Daumenmass, nach dem Gefühl und der Erfahrung also.

Angenommen, Sie liegen souverän in Führung. Kann es da vorkommen, dass die Motivation plötzlich verschwindet?

Das ist mir noch nie passiert. Ich wiege mich nie in Sicherheit. Bei einem Ironman kann rasch etwas dazwischen kommen. Ich habe nie das Gefühl, ich könne das Rennen nun locker heimlaufen.

updates: täglich / last major: august 2008 / konzept, design und realisation: zürichsee presse ag / peter gut / webmaster