

Steffi Duss aus Walchwil hat sich mit zahlreichen Fahrten um die Rigi für ihren ersten Triathlon vorbereitet.
Bild Stefan Kaiser



Sie hat jetzt Hawaii in ihrem Blickfeld

TRIATHLON Steffi Duss startet am nächsten Sonntag in Südafrika zu ihrem ersten Ironman. Sie will nicht nur durchkommen und hat einen anderen Kampf bereits gewonnen.

MARCO MOROSOLI
marco.morosoli@zugerzeitung.ch

Am vergangenen Mittwoch in Walchwil. Die 28-jährige Steffi Duss-Schärer steht mit ihrem Mann André Duss am Seeufer. Sie kann für einige Augenblicke mit ihrem Angetrauten das schöne Wetter geniessen: «Ich habe meine heute geplanten Trainingseinheiten schon absolviert. Nach einer zweistündigen Ausfahrt mit dem Rennrad bin ich noch eine Stunde joggen gegangen.» Müde wirkt die Lehrerin aber nicht, obwohl sie derzeit viel um die Ohren hat. Heute Dienstag fliegt sie nach Südafrika. Für eine Safari reicht die Zeit nicht. Sie hat sich für den «Ironman African Championship South Africa» in Port Elizabeth eingeschrieben. «Es wird für mich eine Premiere sein», sagt Steffi Duss. Der Grund: Bis jetzt hat die passionierte Triathletin jeweils höchstens Wettkämpfe bestritten, die über die halbe Triathlon-Distanz gegangen sind.

Ein Hätetest in der Wärme

An der Südspitze Afrikas muss sie nun 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Velo fahren und hinterher, sozusagen als Schlussbouquet, noch 42 Kilometer rennen. Und das unter Bedingungen, die derzeit in der Schweiz nur schwer simuliert werden können. Als Ironman-Frischling kann sie deshalb nicht auf frühere Resultate als Richtschnur Rückgriff nehmen. Angst vor dem Scheitern hat Steffi Duss aber nicht: «Ich bin mir gegenüber sehr hart. Aufgeben ist ein Wort, das ich nicht kenne.»

Eine Kostprobe für ihr sportliches Stehvermögen liefert ihr Mann. Sie seien im vergangenen Sommer im Süden Kaliforniens 150 Kilometer im Sattel gessen und hätten dabei 3000 Höhenmeter überwunden. «Ich war hinterher völlig kaputt und wollte nur noch meine Ruhe haben. Meine Frau hingegen hat die Rennschuhe angezogen und ist

noch eine Stunde auf einen Lauf gegangen», erzählt André Duss.

Dem Schicksal entronnen

Dass Steffi Duss die Herausforderung Ironman überhaupt noch in Angriff nehmen kann, hing temporär an einem seidenen Faden. Vor einem Jahr musste sie durch die Hölle. Ärzte hatten zwei Tumore diagnostiziert. «Während dreier Monate musste ich Untersuchungen über mich ergehen lassen.

«Mein Kopf lässt es kaum zu, dass ich mal ein Training auslasse.»

STEFFI DUSS,
TRIATHLETIN, WALCHWIL

Eine richtige Diagnose war bis zur Operation nicht möglich», erzählt Steffi Duss von dieser schwierigen Lebensphase voll grosser Unsicherheit und ergänzt: «Als ich auf dem Operationstisch gelegen bin, habe ich mir gesagt: «Komme ich da lebendig heraus, dann will ich einmal beim bekanntesten Triathlon der Welt, dem Ironman Hawaii, an den Start gehen.» Der Eingriff gelang. Die Ärzte konnten einen gutartigen Tumor entfernen. Schnell fühlte sich Steffi Duss wieder fit und voller Tatendrang. Sieben Wochen nach dem schwierigen Eingriff absolvierte sie mit dem Segen ihrer Ärzte in Luxemburg bereits ihren ersten Halbironman. Sie erinnert sich noch genau an die Worte des Mediziners, der sie betreute: «Du bist ja verrückt, aber von mir aus kannst du das machen.» Und die in Walchwil wohnhafte Tri-

athletin war erfolgreich. In der Kategorie Frauen über 25 Jahre erreichte Steffi Duss in diesem Triathlon über die halbe Distanz (1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Velofahren und 21,1 Kilometer Laufen) im Herzogtum den ausgezeichneten 3. Platz.

Sie lässt sich nicht unterkriegen

Dass sie damals an den Start gegangen ist, hat wohl auch mit ihrer jüngeren Schwester Céline Schärer zu tun, die seit Jahren als Profi-Triathletin Erfolge feiert. «Sie ist meine Mentorin und gibt mir gute Tipps», sagt Steffi Duss. Während der Vorbereitung auf den Triathlon in Südafrika hat die 28-Jährige auch eine Woche mit ihr auf der Kanareninsel Fuerteventura trainiert. Dies, nachdem sie eine Woche vorher in Lanzarote mit dem Schweizer Triathlon-Nationalteam unterwegs war, um für ihren Einsatz in Südafrika bereit zu sein. Ein absoluter Triathlon-Neuling ist sie aber nicht. In ihrer Jugend war Steffi Duss sehr erfolgreich. Doch dann verlor sie temporär die Freude an dieser harten Sportart, die so viele Talente erfordert. Bis die erwähnte Lebensprüfung ihren Appetit für den Triathlon wieder weckte.

Schwierig dürfte es für sie werden, ihre Kräfte einzuteilen. Sie weiss, dass sie auf dem Velo stark ist, auch im Schwimmen erzielt sie jeweils gute Werte. Einzig beim Laufen habe sie noch Defizite. So dürfte nicht nur sie selber gespannt sein, welches Resultat sie an der Südspitze Afrikas am kommenden Sonntag erreichen wird. Sie hofft auf eine Zeit unter zwölf Stunden.

Um all ihre sportlichen Ambitionen unter einen Hut zu bringen, musste Steffi Duss viele Opfer bringen. Ihr Pensum in der Schule hat sie temporär auf 80 Prozent reduziert: «So kann ich mein Trainingsprogramm besser bewältigen.» Sie profitiert auch davon, dass ihr Arbeitgeber ihre sportlichen Ambitionen wohlwollend unterstützt und ihr entgegenkommt.

Ein Trainer gibt gute Tipps

Für die richtige Dosierung ihrer Trainingseinheiten ist Kurt Müller, der Chef des Teams Koach aus Birmensdorf,

Ein Rennen, das es in sich hat

VERLAUF mo. Der «Ironman African Championship South Africa» wird in Port Elizabeth ausgetragen. Diese Stadt gilt gegenüber Johannesburg oder Kapstadt als ruhig. Die Athleten müssen zuerst eine 23,8 Kilometer lange Strecke schwimmen. Gestartet wird an der Hobbie Bay, dann geht es weiter zur Homewood Beach und dann über die Kings Beach zurück zum Start. Das Wasser ist normalerweise um die 20 Grad warm und meistens ruhig. Seit dem vergangenen Jahr müssen die Athleten in Port Elizabeth einen sehr abwechslungsreichen Rundkurs von 90 Kilometern zweimal absolvieren. Dabei geht es der Küste des Indischen Ozeans entlang, aber es gehören auch Passagen quer durch den Austragungsort dazu. Die Laufstrecke ist meistens flach. Im vergangenen Jahr sind rund 70 000 Zuschauer Spalier gestanden.

verantwortlich. Dem Zürcher legt die Zuger Triathletin zu jedem Training Rechenschaft ab. «Mein Kopf lässt es kaum zu, dass ich mal ein Training auslasse», sagt Steffi Duss. Toll findet sie natürlich, dass sie ihr Mann in ihrem Elan unterstützt.

Verzicht auf andere Hobbys

Verzichten musste sie auch, seit sie sich die Teilnahme am Ironman auf Hawaii in den Kopf gesetzt hat, auf andere Hobbys wie Skifahren oder Tanzen. Doch das Fokussieren auf eine Herausforderung habe sich bis jetzt gelohnt, aber auch viel gekostet. Im Gegensatz zu den Profis muss Steffi Duss für all ihre Ausgaben selber aufkommen. Immerhin konnte sie dank der Internetplattform «I believe in you» Sponsorengelder von verschiedenen Individuen in der Höhe von 5000 Franken sammeln.

Steffi Duss-Schärer

Geboren:	22. November 1986
Wohnort:	Walchwil
Grösse:	1,66 Meter
Gewicht:	57 Kilogramm
Grösste Erfolge:	fünffache Schweizer Meisterin im Triathlon (Schüler, Jugend), zweifache Vize-Europameisterin im Team (Jugend/Junioren), 3. Platz in der Kategorie W25–29 in Luxemburg (21. 6. 2014).
Klub:	Team Koach
Lieblingessen:	Partyfilet (Schweinsfilet mit Speck)
Lieblingsgetränk:	Eistee

Und diese Supporter will die junge Triathletin natürlich auf keinen Fall enttäuschen und hofft gleich bei ihrer Premiere, sich einen der begehrten Plätze für den Hawaii-Triathlon ergattern zu können. In Südafrika erhalten 75 Athletinnen und Athleten in den verschiedenen Alterskategorien die Berechtigung, beim Ironman auf Hawaii an den Start gehen zu können. Steffi Duss sagt: «Das werden in meiner Kategorie etwa die ersten drei sein. Ich werde alles tun, um unter ihnen zu sein. Damit würde sich mein Lebenstraum erfüllen.»

Eine hohe Hürde

Und wenn sie ihr angestrebtes Ziel, die Qualifikation für Hawaii, nicht auf Anhieb erreicht, will Steffi Duss die Flinte nicht ins Korn werfen: «Es gibt noch andere Startmöglichkeiten, bei denen Plätze für den Ironman auf der Pazifikinsel vergeben werden.» Doch verständlicherweise haben solche Szenarien in ihren Gedanken keinen Platz: «Ich bin gespannt, wie es herauskommt und wie ich Kopf und Körper herausfordern kann.»