

Zwei Startende – drei Podestplätze

Gute Resultate für Team Koach vor dem Saisonabschluss

Die Triathlon-Saison in der Schweiz ist zwar beendet, doch internationale Wettkämpfe und nationale Läufe halten Team-Koach-Chef Kurt Müller nach wie vor auf Trab. Beim Ironman 70.3 in Lanzarote holten Erika Schmid und Bernhard Schneider ausser einem 1. und einem 3. Rang in ihren Altersklassen den 3. Team-Rang fürs Team Koach heraus.

«Es gibt keine allgemeingültigen Erfolgsrezepte», fasst Coach Kurt Müller zusammen, «vielmehr müssen die Strategien für jeden Einzelfall individuell festgelegt werden.» Bernhard Schneider empfahl er angesichts seiner noch nicht ganz ausgeheilten Achillessehnenverletzung, auf dem Rad einen grösseren Effort zu leisten als üblich, um mit Reserven auf die Laufstrecke zu gehen.

Tatsächlich kam Schneider nach 1.9 Kilometern Schwimmen im Meer bei Playa Blanca als Erster seiner Altersklasse aus dem Wasser. In der langen Wechselzone liess er es langsam angehen, um den linken Fuss beim Barfusslaufen zu schonen, und fiel vorübergehend auf Rang 2 zurück, doch auf dem Rad folgte er dem Rat des Coachs und distanzierte seine Konkurrenten auf der 92 Kilometer langen Strecke mit fünf langen Aufstiegen im Gegenwind und ebenso vielen

Abfahrten mit Seiten- oder Rückenwind um mindestens 16 Minuten. Dieses Polster erlaubte ihm, den auf 22.2 Kilometer verlängerten Halbmarathon locker anzugehen und sich ganz darauf zu konzentrieren, die lädierte Sehne nicht zu überfordern. Entgegen kam ihm die Hitze, die ohnehin keine Bestzeiten beim Laufen zulies. Schliesslich rettete er einen Vorsprung von gut vier Minuten ins Ziel.

Auch für seine Partnerin, Erika Schmid, erwies sich das Rad erneut als die Paradedisziplin. War sie nach dem Schwimmen noch Vierte ihrer Altersklasse, begann sie den Lauf als Zweite. Damit legte sie die Basis, um auf der stark coupierten Strecke sowohl sich als auch dem Team Koach in der Teamwertung den Podestplatz zu sichern.

Sportliche und organisatorische Leistungen

Ein zweites erfolgreiches Ehepaar, das dem Team Koach angehört, Patricia und Roger Neukom aus Adliswil, machte auf sich aufmerksam, und dies nicht nur mit den sportlichen, sondern auch mit den organisatorischen Leistungen, denn Roger ist der OK-Präsident des Sihltaler Frühlinglaufs, der in diesem Jahr pandemiebedingt statt am 1. Mai am 2. Oktober stattfand. Patricia lief dabei in ihrer Altersklasse auf Rang 2. Der Zürcher Ironman-Rekordsieger Ronnie

Schildknecht, der ebenfalls dem Team von Kurt Müller angehört, lief overall auf Rang 3 und in seiner Altersklasse auf Rang 1, 34 Sekunden vor dem Aeugster Ultra-Athleten Adrian Brennwald. Youngster Manuel Arnold schrammte als 4. seiner Altersklasse knapp am Podest vorbei. Am vergangenen Wochenende waren Neukoms wieder beide zu Fuss unterwegs, wobei Patricia beim Halbmarathon um den Hallwilersee ihren Mann mit einer Zeit von 1:49:51 Stunden zweieinhalb Minuten hinter sich liess.

Kurt Müller ist nun auf dem Sprung nach Mallorca, wo am kommenden Wochenende ein ganzer Ironman und ein weiterer Ironman 70.3 stattfindet, mit einem erneut starken Aufgebot des Teams Koach. Anschliessend beginnt für die meisten Teammitglieder die Regenerationsphase nach einer denkwürdigen Saison voller Verschiebungen, die immerhin, im Gegensatz zur letzten, stattfinden konnte. «Es nützt nichts, Trainingsweltmeister zu werden», schmunzelt Kurt Müller, «man muss die Leistung auch am Tag X auf die Strasse, den Weg, ins Wasser legen können. Nach der langen Corona-Pause war dies für uns alle, für die Athletinnen und Athleten genauso wie für mich als Coach die grösste Herausforderung, die wir, wie mir scheint, ganz gut gemeistert haben.»

Team Koach



Kampf gegen den Wind in der «Mondlandschaft» von Lanzarote: Bernhard Schneider im Aufstieg zum Vulkan Timanfaya. (Bild finisherpix)