

Zwei Podestplätze und eine Hawaii-Qualifikation

Gelungenes Saisonende für das Tri Müpa Team in Mexiko

Am 25. November 2012 starteten drei Athleten, betreut von KM Sportcoaching, zum Saisonende beim wunderschönen Ironman Cozumel mit Karibik Feeling. Dieser gilt bereits als Qualifikations-Wettkampf für die WM Hawaii 2013.

Urs Müller, Reto Fröhli, Steffen Kömpf mit Betreuerstab Coach Kurt Müller und Ehefrau Carmen reisten eine Woche vor dem Wettkampf an, um sich optimal anzuklimatisieren. Knapp 10 km vom Startgelände entfernt, wurden in einer Hotelanlage gute Bedingungen für die Vorbereitung getroffen. Mit gezieltem Taperingtraining konnten alle drei Athleten in der bestmöglichen körperlichen Voraussetzung, am 25. November um 7 Uhr, mit weiteren 2700 Triathleten starten. Geschwommen wurde ohne Neoprenanzug, im warmen Meer bei 25 Grad, in einem Viereckkurs von 3.8 km mit sehr starker Strömung. Bei der harten Startdisziplin mussten bereits über 180 Schwimmer der extrem starken Strömung Tribut zollen und entkräftet den Wettkampf vorzeitig aufgeben. Das Velofahren über 180 km führte über drei flache Runden. Dies wurde erschwert durch starken Gegenwind und zunehmende tropischen Hitze von über 35° Celsius. Der abschliessende Marathon wurde in drei Runden auf der Strandstrasse von Cozumel gelaufen. Die Läufer wurden von mehreren tausend Zuschauern angefeuert. Jetzt wo ein kühler Wind gut getan hätte, lies dieser nach und die Sonne brannte erbarmungslos auf die Triathleten nieder.

Mit sehr guter Schwimmleistung von 1.04 Std. stieg erwartungsgemäss Teamleader Urs Müller aus dem Wasser, mit knapp fünf Minuten Rück-



Das Team nach der Siegerehrung. (Bild zvg.)

stand stürmte Reto Fröhli und ein paar Sekunden später Steffen Kömpf in die Wechselzone.

Mit den genauen Watt- und Puls-Vorgaben des Coachs im Kopf, begannen die Athleten die längste Disziplin, das Radfahren. Bei jeder Runde konnte der Coach die Rückstände und aufmunternde Zusprüche zurufen. Mit der besten Velozeit von 4.48 Std. in seiner Kategorie und auf dem 1. Rang, begann Urs Müller den Marathon. Mit rund elf Minuten Rückstand folgte der stark fahrende Kömpf auf dem 11. Rang in seiner Kategorie. Weitere sechs Minuten später erschien Fröhli auf dem 2. Platz in seiner Kategorie, in der letzten Wechselzone.

Jetzt ging es ans Eingemachte. Urs Müller musste hart unten durch. Nur sechs Wochen nach seinem Höhepunkt am Ironman Hawaii mit persönlichen Marathonbestleistung 3.11 Std. reichten die Kräfte nicht, um nochmals eine Bestleistung abzurufen. Mit enormer Willensstärke und mit den letzten Kräften lief er auf den 3.

Schlussrang ins Ziel. Reto Fröhli wuchs im Marathon über sich hinaus mit einer persönlichen Laufbestzeit von 3.16 Std. lief er glücklich, ebenfalls als 3. ins Ziel. Kömpf konnte seine Trainingsleistungen beim Marathon nicht ganz umsetzen, zeigte aber gesamthaft eine sehr gute Leistung und erreichte als 14. seiner Kategorie das Ziel. Mit drei startenden Athleten, zwei Podestplätzen und einer Hawaii Qualifikation durch Urs, können der Coach und seine Athleten sehr zufrieden sein. Die restlichen Tage der Ferien können mit gutem Gewissen genossen werden.

Resultate:

Reto Fröhli: 1.09 Std. Swim 5.07 Std. Bike 3.16 Std. Run Total 9.38.59 Std. Rang 3. Kat. Overall 49.
 Urs Müller: 1.04 Std. Swim 4.58 Std. Bike 3.44 Std. Run Total 9.53.36 Std. Rang 3. Kat. Overall 87.
 Steffen Kömpf: 1.09 Std. Swim 5.04 Std. Bike 3.49 Std. Total 10.09.21 Std. Rang 3. Kat. Overall 111.
 Detailliertes Fazit des Coachs unter www.kmsportcoaching.ch, News.