

Für Team Koach verlief der Ironman Hawaii perfekt

Die stärksten Altersklassen-Triathleten treffen bei den Qualifikationswettkämpfen rund um das Jahr nach dem Zufallsprinzip auf andere Elite-Athleten. An den Weltmeisterschaften spielt dieser Zufall nicht, denn hier ist auf jeden Fall mit namhaften Konkurrenten zu rechnen.

Besonders spannend verlief das Rennen in der Kategorie M50-54. Koach-Athlet Stephan Meinecke verliess nach 3,86 km Schwimmen als 2. in der dicht besetzten Führungsgruppe nach 57:06 Minuten das Wasser. Den Rückstand von 1:20 Minuten auf den Führenden kompensierte er bereits auf den ersten 7,5 km auf dem Rad. Bis zu Kilometer 80 konnte er den Vorsprung auf über vier Minuten ausbauen, bis zum Vorstoss des ehemaligen Radstars Laurent Jalabert, der mit knapp drei Minuten Rückstand auf Meinecke zum Marathon startete. Jalabert war von 1995 bis 2000 fast durchgehend der Erstplatzierte der UCI-Weltrangliste der Radprofis und ist auch heute noch in seiner Altersgruppe auf dem Rad kaum zu schlagen.

Auf 180 Rad-Kilometer folgte der Marathon über die klassische Distanz von 42,195 km. Nach dem Halbmarathon musste Meinecke den Franzosen Anthony Philippe an sich vorbeiziehen lassen, anschliessend kam ein spannender Zweikampf mit Jalabert um die weitere Rangfolge auf dem Podest zustande, mit dem besseren Ende für den Franzosen, der eine Minute vor Meinecke das Ziel erreichte. Mit seiner Zeit von 9:26:57 Stunden konnte der Koach-Athlet aber alle anderen Triathleten seiner Altersklasse deutlich distanzieren.

Weltmeister mit klarem Vorsprung

Das Rennen von Hermann Hefti war vielleicht weniger spannend, aber keineswegs weniger beeindruckend. In der Altersklasse M70-74 konnte er

es in Kenntnis seiner Stärke auf dem Rad beim Schwimmen gemütlich angehen lassen. Als 8. verliess er das Wasser mit 23:42 Minuten Rückstand auf den Führenden der AK. 50 Radkilometer später lag er mit einem Rückstand von nur noch 7:20 Minuten auf dem 6. Platz, beim Wendepunkt in Hawi fehlten ihm 2:16 Minuten und er lag auf Zwischenrang 2, nach 120 km übernahm er die Spitze, die er nicht mehr abgab. Im Gegenteil: Bis ins Ziel konnte er den Vorsprung auf rekordverdächtige 28:35 Minuten ausbauen.

Starke Leistungen zeigten auch die beiden anderen Koach-Athleten, Jörg Brassel und Alexander Meier. Coach und Teamchef Kurt Müller verfolgte – nebst dem Rennen an der Spitze – seine Altersklassen-Athleten zusammen mit Koach Teammitgliedern und Fans in seinem Tri-Shop Sportster24 in Birmensdorf und erläuterte das Geschehen. Sein Fazit: «Zentral ist die Fokussierung auf Hawaii, um dort eine Topleistung zu erbringen. Dabei ist jeder Athlet anders, und die Situation hängt davon ab, wann man sich qualifiziert hat. Für voll Berufstätige ist es sicher ein Vorteil, sich bereits im Herbst des Vorjahres den Startplatz zu sichern, damit man Planungssicherheit hat und die Ferien am Arbeitsplatz eingeben kann. Stefan Meinecke hat dies im letzten Herbst in Italien erreicht. Eine spätere Qualifikation muss aber sportlich kein Nachteil sein, wie Mäni Hefti zeigt, der Formaufbau hat dann allerdings mehrphasig zu erfolgen, zuerst für den Qualifikations-Ironman, dann für Hawaii. So oder so ist es zentral, die Saison so aufzubauen, dass man in Hawaii das Maximum geben kann. Dies zu steuern ist komplex und erfordert viel Erfahrung.» (tk)

Weitere Informationen: www.kmsportcoaching.ch.