

Ein neuer Velohelm im Testeinsatz

Im Oktober startet Bernhard Schneider an der Ironman-WM in den USA – bis dahin trainiert er nach Plan

Bernhard Schneider bereitet sich auf die Ironman 70.3-Weltmeisterschaft Ende Oktober in St. George, Utah, vor. In einer Folge von Beiträgen schildert er seine ganz persönliche Strategie, die er im Lauf der Saison durchführt.

VON BERNHARD SCHNEIDER

In dieser Saison verfolge ich zwei Ziele: Das erste ist ein optimales Resultat an der Weltmeisterschaft über die halbe Ironman-Distanz. Mein zweites Ziel ist, mich bereits in diesem Jahr für die Weltmeisterschaft 2023 über die ganze Ironman-Distanz in Hawaii zu qualifizieren. Den Hawaii-Startplatz in diesem Jahr, den ich mit dem 3. Rang bei Ironman Thun erhalten hätte, habe ich nicht genommen, denn «Hawaii» findet diesmal drei Wochen vor der WM über die halbe Distanz statt. Diese Kombination würde ich höchstens bei der umgekehrten Reihenfolge riskieren.

Mehrere intensive Intervalle

Meine Wettkampfsaison begann Ende April in Westfriesland, Niederlande, über die halbe Ironman-Distanz. Ich stufte den Wettkampf mit «C» ein. Dies bedeutet: Ich führe auch Tests mit hohem Risiko durch. Konkret ging es mir darum, herauszufinden, wie es sich auswirkt, wenn ich beim Schwimmen weit vorne starte, und wie viele Watt ich zurzeit auf dem Rad treten kann, ohne beim Laufen dafür zu büssen. Der erste Test ergab ein negatives Resultat: Ich konnte niemandem anhängen, sondern schwamm allein in den für mich ungewohnt hohen Wellen im Meer. Mit fast 39 Minuten für 1,9 km war ich 5 bis 6 Minuten langsamer als üblich.

Auf dem Rad dagegen fuhr ich problemlos mit der geplanten Belastung, legte auf den letzten Kilometern mehrere intensive Intervalle ein und lief trotz dieser Vorbelastung deutlich schneller als erwartet. Obwohl dies



Nach 5:40 Stunden im Aerohelm befindet sich Bernhard Schneider auf der Anfahrt zur Wechselzone in Thun, wo er auch seinen Laufstil analysiert. (Bilder Erika Schmid)

nicht das Ziel war, reichte es zu einem komfortablen Altersklassen-Sieg. Thun, wo ich vergangene Woche am Ironman Switzerland gestartet bin, war nun ein B-Wettkampf, vor dem A-Wettkampf in Vichy und A+ in Utah.

Dies bedeutet, dass ich kleinere Tests vornahm, aber nicht um den Rang kämpfte. Ich stand beim Schwimmen viel weiter hinten ein, fand sogleich Anschluss und war auf der doppelten Distanz mit 67 Minuten viel schneller als zwei Wochen zuvor in Westfriesland. Zweite Frage: Kann ich mit dem Einzelzeitfahrhelm, der nur wenig Belüftung gewährt, bei dem warmem Wetter, das

wir in Thun genossen, mit durchgehend direkter Sonneneinstrahlung, 180 km fahren, ohne den Kopf zu überhitzen? Das Ergebnis: Es war grenzwertig. Auf dem Rad spürte ich noch wenig von der Überhitzung, beim Marathon dann aber schon.

Zu wenig getrunken

Hinzu kam ein Fehler, der mir oft unterläuft: Ich trank zu wenig. Gemäss meinen Messungen verlor ich während meines 11:07 Stunden dauernden Wettkampfs durch Schwitzen 10 Liter Wasser. Auf dem Rad trank ich 2,5 Liter

zu wenig, was ich beim Laufen überkompensieren musste. Dies belastete den Magen unnötig und verlängerte die Verpflegungspausen. Da ich die Nahrung in Wettkämpfen im Getränk einnehme, fehlten mir zudem Kohlenhydrate. Ergebnis: Mein Trinkverhalten stimmt für den halben Ironman, nicht aber für den ganzen. Den Helm trage ich bei warmem Wetter nur auf der Halbdistanz, konkret in Utah, während ich in Vichy bei warmem Wetter auf den besser belüfteten, weniger aerodynamischen Rennradhelm zurückgreifen werde, denn in Vichy benötige ich für den angestrebten Hawaii-Slot wohl den Sieg



in der Altersklasse. Ich schaue mir auch immer wieder Fotos vom Wettkampf an. Diese dienen der Analyse, auch wenn sie nur Momentaufnahmen darstellen.

Biokinematik hilft

Mit meiner Körperhaltung ist Thun nicht ganz zufrieden. Die Schultern sind zwar unten, Arme und Oberkörper entspannt, doch das Becken ist zu weit hinten: Daran erkenne ich, dass ich bereits bei Streckenhälfte ziemlich müde war. Um daran zu arbeiten, nutzte ich die erste Gelegenheit zum Biokinematik-Muskellängentraining.