

Triathlon Nach knapp drei Monaten nimmt Ruedi Wild Abschied von Australien

# Harte Tage im Trainingsparadies

Seit Februar hat Ruedi Wild in Australien trainiert. Unter idealen Bedingungen und härter als je zuvor. Jetzt soll sich das für den Triathleten aus Samstagen auch in Resultaten auszahlen.

Urs Köhle

In den Augen der Einheimischen der kühlest und regenreichste Sommer seit langem im australischen Bundesstaat Queensland – für Ruedi Wild (26) war das Wetter ideal. «Die Australier sind natürlich verwöhnt», ist dem Triathleten aus Samstagen klar. Ihm macht ein gelegentlicher Regenguss nichts aus, im Gegenteil. «Als ich vor fünf Jahren zum ersten Mal in Australien war, hatte ich das ewige Sonnenwetter nach drei Wochen schon richtig satt.» Zudem war es jetzt auch bei Regenwetter immer um die 25 Grad warm, sodass die Triathleten-Muskeln keine Kälte zu verkraften hatten. Und man konnte zu jeder Tageszeit trainieren, während in einem normal heissen Sommer nur die früheren Morgenstunden geeignet sind.

Das Leben als Profi-Triathlet gefällt Ruedi Wild gut. «Es ist wirklich so, wie ich es mir immer gewünscht habe», sagt er über seinen Aufenthalt in Gold Coast an Australiens östlichem Rand. In dieser touristisch sehr beliebten Gegend lebt und trainiert Wild mit einer internationalen Gruppe von Triathleten um den Einheimischen Brad Kahlefeldt (28), der gegenwärtig Zweiter der Welttrangliste auf der olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Laufen) ist. Möglich wurde die lange Saisonvorbereitung in Australien, weil Wirtschaftsstudent Wild sein Studium abgeschlossen hat – bis auf die Masters-Arbeit – und jetzt voll auf den Sport setzt. Die Doppelbelastung von Sport und Studium fällt weg.

## Extrem viele intensive Trainings

«Wir sind in Gold Coast eine gute Gruppe», stellt Wild fest, «ähnliche Typen, die auch mal einen Spass machen. Derzeit sind wir zu fünf. Es ist immer Betrieb.» Der australische Trainingsstil ist allerdings anders als in der Schweiz. Für Wild war die Anzahl qualitativer Einheiten «extrem hoch». Beispielsweise sei die Gruppe an einem Samstag ein



In Australien fand Ruedi Wild ein ideales Trainingsumfeld. (zvg)

Radkriterium gefahren. Am Sonntag nach einem solchen Rennen war aber nicht etwa ein leichteres Training auf dem Programm, sondern 30 km Laufen, verteilt auf zwei Einheiten mit Tempoabschnitten, und am Montag folgte eine Vierstunden-Pässefahrt.

Das härte einen mental ziemlich ab, stellt Wild fest. Der Wettkampf sei dann nichts Besonderes mehr. «Aber viele bleiben auf der Strecke», sieht er den Nachteil der ständig hohen Trainingsintensität. Australien mit seinem grossen Reservoir an Triathleten könne sich das leisten – «wer es übersteht, ist dann wirklich gut» – in der Schweiz müsse

man sorgfältiger umgehen mit den einzelnen Athleten.

## Mehr ins Meer als die anderen

Wild schützte darum zwischendurch auch einmal Materialprobleme vor, um eine Ausfahrt verspätet in etwas ruhigerem Tempo angehen zu können. Auch im Wasser machte er hin und wieder seine eigenen Kilometer. Ein- oder zweimal pro Woche liess der 26-Jährige ein Training im Pool aus und schwamm dafür im Meer, wie es an den meisten Wettkämpfen üblich ist. Die Fortschritte im Schwimmen und im Radfahren sind nicht zu übersehen. Im ersten Weltcup-

Rennen des Jahres, in Mooloolaba (Au), fuhr Wild auf dem Velo vorne mit, um nicht in die Stürze verwickelt zu werden, und fand sich nach einigen Steigungen plötzlich allein voraus.

Auf der Laufstrecke aber verlor er viel Boden und wurde nur 36. Ganz ähnlich eine Woche später im Weltcup-Rennen in New Plymouth (Neus): Auf dem Rad gehörte Wild der Fluchtgruppe an; nach dem Laufen war er nur noch 29. Bisher waren die abschliessenden 10 km zu Fuss jeweils Wilds Stärke gewesen, jetzt verlor er dort Plätze und wusste nicht warum. Seine Trainer, mit denen er per Mail und Skype in Kontakt ist, beruhigten ihn. Wilds Leistungen im Wasser und auf dem Rad zeigen, dass die Form gut ist – grosse Umstellungen sind in dieser Phase nicht sinnvoll und bringen kaum Sofort-Erfolg. «Zurücklehnen und Beine hochlagern ist manchmal gar nicht das Schlechteste», schreibt Wild auf seiner Homepage.

Mit Erholung am australischen Strand ist es aber bald vorbei. Am Sonntag heisst es Abschied nehmen von Gold Coast. Ruedi Wild fliegt nach Südkorea, wo in Tongyeong der Weltcup seine nächste Station hat. Eine Woche lang will sich der Samstagerer ans kühlere Wetter und ans kühlere Meer («so 15 bis 16 Grad» erwartet er) gewöhnen.

## Reisen für Olympia

Nach Korea gehts heim in die Schweiz. Aber nur für ganz kurz, vor der Reise an den nächsten Weltcup in Südafrika. «Ja, die Reiseroute ist anstrengend», sagt Wild. Er hat aus diesem Grund den Weltcup in Japan am vergangenen Wochenende ausgelassen. Er weiss zwar mittlerweile ein paar Kniffe, mit denen man die Flügel und den Jetlag leichter übersteht. Zum Beispiel trainiert er am Tag vor der Reise nicht mehr intensiv. «Auf dem Flug erholt man sich schlechter als sonst, weil man ja in der Höhe ist», hat er gelernt.

Grosse Zusatzmotivation für die vielen Reisen ist dieses Jahr der Olympia-Triathlon im und am Shisanling-Stausee in Pekings Norden. Für die Schweiz dürfte es dort je drei Startplätze für Frauen und Männer geben. Bei den Männern bilden Reto Hug, Olivier Marceau und Sven Riederer das Olympia-Kader. Ruedi Wild ist im Weltcup-Kader – auch er hat damit die Möglichkeit, sich den Selektionären für Olympia zu empfehlen. Als Estes sind ein Top-6 oder zwei Top-12-Plätze im Weltcup gefragt. Das hat er drauf, ist er überzeugt.

## Rad

### Start in Genf – Ziel in Lausanne

Die 62. Tour de Romandie beginnt am 29. April mit einem Prolog in Genf und endet nach der Durchquerung von sechs Westschweizer Kantonen sowie des Berner Juras am 4. Mai in Lausanne. Die Präsentation in Chexbres erfolgte durch den ehemaligen Profi Richard Chassot, der zum zweiten Mal als Renndirektor amtiert. Als aussichtsreichste Anwärter auf das Gesamtklassement gelten der holländische Vorjahressieger Thomas Dekker (Rabobank) und der Russe Wladimir Karpets (Caisse d'Epargne) – letztes Jahr Sieger der Tour de Suisse – sowie die zwei Deutschen Andreas Klöden (Astana) und Jens Voigt (CSC).

Von den 19 teilnehmenden Equipen gehören 18 der Pro Tour an; dazu wurde das BMC Racing Team eingeladen, das mitunter vom Stäfner Unternehmer Andy Rihs finanziert wird. Zum Kader der Amerikaner gehören die vier Schweizer Alexandre Moos, Steve Bovey, Danilo Wyss und Martin Kohler. (si)

**62. Tour de Romandie. Etappenorte.** Dienstag, 29. April: Prolog in Genf (2 km). – Mittwoch, 30. April: 1. Etappe, Morges-Saignelégier (182 km). – Donnerstag, 1. Mai: 2. Etappe, Moutier-Freiburg (172 km). – Freitag, 2. Mai: 3. Etappe, Zeitfahren Sitten-Sitten (18,8 km). – Samstag, 3. Mai: 4. Etappe, Sitten-Zinal (127 km). – Sonntag, 4. Mai: 5. Etappe, Le Bouveret – Lausanne (154 km).

## Eishockey

### Neuer Finne für die Kloten Flyers

Die Kloten Flyers haben für die nächsten zwei Saisons den finnischen Stürmer Tommi Santala (29) und den U20-Nationalspieler Arnaud Jacquemet verpflichtet. Der 20-jährige Jacquemet spielte in den vergangenen zwei Jahren in der Western Hockey League bei Kootenay Ice. In der kanadischen Juniorenliga kam der Flügelstürmer in 75 Spielen auf 59 Scorerpunkte (30 Tore, 29 Assists).

Santala trug in der abgelaufenen Saison das Dress von Jokerit Helsinki und gehörte zu den produktivsten Spielern der finnischen Liga (28 Tore und 30 Assists in 56 Spielen). In der NHL kam der Finne auf 63 Matches (für Vancouver und Atlanta), wobei es ihm nur zu 9 Scorerpunkten reichte (2 Tore). (si)

## Eishockey

### Kroatien dankt Laker

Rapperswil-Jonas Elite-Junior Michael Novak sorgte an der B-WM in Japan für eine Überraschung. Der Kroatie, der nächste Saison für Ajoie spielt, verwandelte den entscheidenden Penalty für sein Nationalteam im Spiel gegen Estland zum 2:1-Sieg. Die Kroaten blieben in den ersten zwei Partien tor- und punktelos. (zsz)

## Automobil

### Michael Schumacher kanns noch immer

Michael Schumacher hat sich bei seinem Formel-1-Testabstecher auf dem Circuit de Catalunya nur seinem Weltmeister-Nachfolger Fernando Alonso (Sp) geschlagen geben müssen. Zwei Tage nach seinem letztlich harmlosen Sturz mit einem Motorrad auf dem Lausitzring fuhr der 39-jährige, 2006 zurückgetretene Deutsche im Ferrari F2008 in 1:19,323 Minuten die zweit-schnellste Runde. Alonso war auf dem 4,655 Kilometer langen Kurs in der Nähe von Barcelona deutliche 0,840 Sekunden schneller. Schumacher fuhr für den pausierenden Weltmeister Kimi Räikkönen. Für den Deutschen ging es nicht um Setups für den Grossen Preis von Spanien in anderthalb Wochen, sondern bereits um die Abstimmung für das kommende Jahr.

Für BMW-Sauber sass Robert Kubica am Steuer. Der Pole testete eine neue Frontpartie. Kubica sorgte kurz vor Schluss für eine Rotphase, weil er seinen Wagen ausrollen lassen musste. (si)

**Montmelo (Sp). Formel-1-Testfahrten. 3. Tag:** 1. Fernando Alonso (Sp), Renault, 1:18,43 (100 Runden). 2. Michael Schumacher (De), Ferrari, 0,840 (83). 3. Adrian Sutil (De), Force India, 0,941 (102). 4. Robert Kubica (Pol), 1,302 (112). 5. Nico Rosberg (De), Williams, 1,358 (65). 6. Rubens Barrichello (Br), Honda, 1,437 (141). 7. Lewis Hamilton (Gb), McLaren-Mercedes, 2,108 (102). 10 klassiert.

## Beachvolleyball

### Nur Heyer/Heuscher schon qualifiziert

Eine Woche nach dem Beginn der Swiss Tour im Zürcher Hauptbahnhof beginnt heute Donnerstag die europäische Beachvolleyball-Saison. Auf Gran Canaria trifft sich Europas Elite zum ersten Turnier der European Tour. Für das «Spanish Masters» sind auch alle Schweizer Spitzenteams gemeldet. Mit Ausnahme des gesetzten Duos Sascha Heyer / Patrick Heuscher müssen sie sich jedoch (nach allfälliger Länderqualifikation) fürs Hauptturnier qualifizieren. Dies gilt für Martin Laciga / Jan Schnider ebenso wie für Simone Kuhn / Lea Schwer und die gesamte zweite Garde.

Die European Tour umfasst neuerdings sieben Turniere, darunter das traditionell in Luzern stattfindende «Swiss Masters» vom 22. bis 25. Mai. Erster Höhepunkt sind die EM vom 10. bis 13. Juli in Hamburg, die auch zur Olympia-Qualifikation zählt. Die Tour endet am 21. September im Olympiaort Sotschi (Russ). Neu im Programm ist Blackpool (Eng). Gran Canaria und Sotschi lösen Valencia respektive Moskau als Turnierorte ab. (si)

**European Beach Tour 2008.** 17.–20. April: Gran Canaria (Sp). – 8.–12. Mai: St. Pölten (Ö). – 22.–25. Mai: Luzern. – 29. Mai–1. Juni: Den Haag (Ho). – 10.–13. Juli: EM in Hamburg. – 11.–14. September: Blackpool (Eng). – 18.–21. September: Sotschi (Russ).

## Eishockey

### Zuchwil nun doch Amateurmeister

Der EHC Zuchwil Regio darf sich definitiv über seinen zweiten aufeinanderfolgenden Meistertitel in der 1. Liga freuen. Das Verbandssportgericht hat den Rekurs der Solothurner gegen den Forfaitentscheid des Ostschweizer Einzelrichters im Final gegen Winterthur gutgeheissen. «Der Zentralschweizer Einzelrichter war ermächtigt, eine superprovisorische Verfügung zu erlassen, und diese ist bindend für sämtliche Organe des Verbands», erklärte der Geschäftsführer der Regio League, Mark Wirz.

Im Hickback zwischen Winterthur und Zuchwil ging es um den Einsatz von Stefan Wüthrich, der sich im vorangegangenen Spiel Zuchwils eine Matchstrafe (und damit auch eine automatische Spielsperre) eingehandelt hatte. Wüthrich spielte im Final trotzdem, weil ihm der Einzelrichter Zentralschweiz die Spielberechtigung mittels superprovisorischer Verfügung erteilt hatte. Zuchwil gewann den Final mit 5:4 nach Verlängerung. (si)

## Segeln

### Marazzi / De Maria auf Olympiakurs

Die Starboot-Segler Flavio Marazzi und Enrico De Maria (YC Rapperswil) sind mit dem 10. Platz in der 4. Regatta der WM in Miami auf den 11. Zwischenrang vorgerückt. Damit liegen sie im Rennen um eines der vier noch zu vergebenden Olympia-Tickets auf Platz 2. Der vierte Tag der Starboot-WM war geprägt durch stark aufdringende und böige Winde. 28 Boote des 104 Teilnehmer umfassenden Feldes mussten wegen Mastbruchs oder anderer technischer Defekte aufgeben. (si)

**Miami, Florida (USA). WM. Star (104 Boote aus 31 Nationen. Zwischenstand nach 4 Regatten):** 1. Diego Negri / Luigi Viale (It) 40 Punkte (3./3./25./9.). 2. Mateusz Kusznierewicz / Dominik Zycy (Pol) 49 (1./1./44./3.). 3. Fredrik Loof / Anders Eckström (Sd) 49 (2./7./8./9./5.). Ferner: 11. Flavio Marazzi / Enrico De Maria (Sz) 77 (6./14./47./10.). 17. Henrik Dannesboe / Edward Morey (Sz/USA) 120 (34./37./11./38.). 58. Christoph Gautschi / Alex Gouda 245 (84./39./78./44.). 68. Daniel Stegmeier / Beat Stegmeier 266 (48./105./49./64.). 83. Lorenz Zimmermann / Michael Mutti 311 (105./47./54./105.). 93. Daniel Wyss / Urs Joss 328 (75./59./89./105.).

## Fussball

### Grosse Chance für Wädenswil II

Nachdem auch im zweiten Spiel der Rückrunde gegen Lachen/Altendorf nur ein Unentschieden erreicht wurde, ist Wädenswils 3.-Liga-Mannschaft heute gegen den Tabellennachbarn Sporting Clube Zurich dringend auf Punkte angewiesen. Den Linksufrigen bietet sich die grosse Chance, gegenüber dem unter dem Strich klassierten Horgen a, das heute spielfrei ist, Punkte gutzumachen. Doch der Gegner aus Zürich reist mit einem 2:1-Sieg gegen Adliswil im Gepäck auf die Beichen und wird versuchen, den Schwung auszunützen, um sich selber von den Abstiegsplätzen zu entfernen. (hh)

3. Liga: Wädenswil II - Sporting Clube Zurich, Donnerstag, 20.30 Uhr, Beichen.

## Fussball

### «Stadtgrenzen-Derby» in Adliswil

Heute Donnerstag empfängt der FC Adliswil auf dem heimischen Sportplatz Tal den FC Wollishofen. Das «Stadtgrenzen-Derby» wird um 20 Uhr angepfiffen. Nach der 1:5-Auswärtsniederlage im letzten Herbst wollen die sechstplatzierten Adliswiler im heutigen «Rückspiel» mindestens einen Punkt gegen das noch immer ungeschlagene zweitplatzierte Wollishofen mitnehmen. Damit könnten die Linksufrigen wieder ein bisschen Moral tanken, nachdem die letzte Partie am Wochenende gegen den neuntplatzierten Sporting Clube Zurich 1:2 verloren ging. (pd)

3. Liga: Adliswil - Wollishofen, Donnerstag, 20.00 Uhr, Tal.