

Zwei im Hawaii-Modus

TRIATHLON Mit ähnlichen Ambitionen, aber aus unterschiedlichen Positionen blicken Ronnie Schildknecht und Ruedi Wild, die beiden Toptriathleten vom See, dem Ironman Hawaii von diesem Samstag entgegen.

Eine Top-Ten-Klassierung als Ziel formuliert Ronnie Schildknecht – und das nach einer bis jetzt unbefriedigenden Saison. Der neunfache Sieger des Ironman Switzerland in Zürich aus Langnau musste sich vergangenen Juli beim vertrauten «Heimspiel» mit Rang 5 zufriedengeben. Nicht nur da liefs nicht ganz rund.

Schildknechts Hochs und Tiefs

Unbedeutend ist dies nun – zumindest so sagt er: «Ich bin sehr locker und fühle mich weniger unter Druck als in andern Jahren.» Vielleicht, so lässt er durchblicken, ist das die Basis zum Erfolg. Denn «der Ironman Hawaii ist mir in den letzten Jahren nie nach Wunsch geglückt, irgendetwas machte ich falsch».

Zehn Jahre liegt mittlerweile seine beste Klassierung zurück. Herausragender Vierter wurde der mittlerweile 39-Jährige im Jahr 2008. Um Schildknechts einzige Rangierung in den besten zehn handelt es sich – nach mittlerweile 13 Starts. Unterschiedlichstes hat er schon erlebt auf der Vulkaninsel mitten im Pazifik: Ränge zwischen ebendiesem 4. und dem 89. (2003), sechs Klassierungen zwischen 12 und 19, vier Aufgaben und im Vorjahr die zweit schlechteste Klassierung (31). «Hawaii ist ein komplexer Wettkampf geblieben», urteilt er.

Den besonderen «Hawaii-Hunger» verspürt der 39-Jährige indes nach wie vor, vielleicht in diesem Jahr gar noch mehr. Vor bald drei Wochen hat er der

Schweiz den Rücken gekehrt. Ins tropische Hawaii-Klima ist er eingetaucht. «Ich konnte mich sehr gut akklimatisieren», berichtet er. Dass er dies auf Hawaii selber getan hat, ist für ihn neu. «Aber es hat sich so angeboten», sagt Schildknecht. Unter Coach Lubos Bilek ist er mit prominenten Trainingspartnern unterwegs gewesen: Sebastian Kienle (D), dem Hawaii-Sieger von 2014 und letztjährigen Vierten, sowie mit Maurice Clavel, dem Dritten des diesjährigen Ironman Südafrika. «So, sprich in der Gruppe, habe ich mich noch nie vorbereitet», klärt Schildknecht auf.

Hoher Schweißverlust

Im Vergleich zu Schildknecht als Hawaii-unerfahren lässt sich Ruedi Wild (36) bezeichnen – obwohl nur knapp drei Jahre jünger. Seine Erfolge verbuchte der Samstagerer zuerst auf der olympischen Distanz (U-23-Euro-

pameister, Olympiateilnehmer 2012) und anschliessend beim Ironman 70.3 (WM-Dritter 2016). Auf Hawaii startet er zum dritten Mal. Die Ränge 21 (2016) und 16 (2017) schauten bisher heraus. «Auch wenn ich noch immer am Lernen bin auf der Ironman-Distanz, will ich mich profilieren», sagt er.

Von einer Rangierung unter den besten zehn redet auch Ruedi Wild. Und einer besonderen Herausforderung ist er sich bewusst: «Als grosser und im Vergleich schwerer Athlet ist mein Schweißverlust sehr hoch. Damit habe ich klarzukommen.» Mit Massnahmen zum Herunterkühlen des Körpers hat er sich befasst.

Im Gegensatz zu Schildknecht ist Wild erst Ende letzter Woche nach Big Island gereist. Im mexikanischen Cozumel war er zuvor auf ähnliche klimatische Bedingungen gestossen. «Das war eine

gute Entscheidung», sagt er zur Vorbereitung. Der Ironman 70.3 in ebendieser Ortschaft missglückte aber – wegen eines platten Reifens auf der Velostrecke. «Schade», berichtet er rückblickend, «aber Selbstvertrauen getankt habe ich auch so.» Er wünscht sich «ein solides Schwimmen» und «auf dem Velo den Mut, die Rhythmuswechsel der Besten mitzugehen». So dann will er auf seine Fähigkeiten bauen für einen schnellen Marathon.

Wild will dranbleiben

Die Frage, wie weit er bereit ist, «Schmerzen hinzunehmen», hängt primär von den Perspektiven ab. Ähnlich wie bei Schildknecht ist die bisherige Saison auch bei Wild nicht perfekt verlaufen. Einzig Rang 2 an der Langdistanz-WM Ende Juni bezeichnet er als «wirklich gutes Resultat».

Jörg Greb



Eines der Abschlusstrainings des Samstagerers Ruedi Wild auf Hawaii. Übermorgen Samstag findet auf der Vulkaninsel in tropischem Klima der weltberühmte Triathlon statt. Foto: Michael Rauschendorfer

Knapper GCK-Lions-Sieg dank viel Kampf

EISHOCKEY In einer Partie auf tiefem Niveau behielten die GCK Lions auswärts das bessere Ende für sich. Sie besiegten das Tessiner Farmteam von Ambri und Lugano, die HCB Ticino Rockets, knapp, aber verdient 3:1. Dies war der zweite Meisterschaftserfolg der Zürcher in dieser Saison.

Die GCK Lions reisten zuversichtlich dem schönen Vierwaldstättersee entlang und durch den Gotthardtunnel nach Biasca, wo sie zum zweiten Mal in dieser Meisterschaft auf die HCB Ticino Rockets trafen. Das erste Drittel war mehrheitlich ausgeglichen, beide Equipen hatten Torchancen. Zuerst überstanden die GCK Lions eine Strafe, doch dann, beim ersten gegnerischen Abschluss, schlugen sie zu. Victor Backman spielte mit Xeno Büsser einen schnellen Doppelpass und traf zum verdienten 1:0. Gleich danach mussten sie noch einmal eine Strafe überstehen, was sie mit viel Einsatz taten.

Im zweiten Abschnitt ging es im Gleichschritt weiter. Beide Teams hatten gute Chancen, verpassten diese aber teils kläglich. Zwei Ausschlüsse gegen Tessiner brachten die GCK Lions zu dop-

pelter Überzahl, was sie prompt nutzten. Nelson Chiquet mit seinem zweiten Saisontreffer traf im Nachschuss. Zuvor waren Backman und Hayes noch gescheitert. Als alle Strafen vorbei waren, zog Victor Backman allein aufs gegnerische Tor los, sah sich aber vom Torhüter gestoppt. Dann traf Nelson Chiquet nur den Pfosten. Es dauert nicht lang, so hiess es statt 0:4 nur noch 1:2, denn auch die GCK Lions bekamen zwei Strafen aufgebremmt, was die Tessiner mit Glück nutzten, denn die Scheibe rutschte vom Schoner von Daniel Guntern unglücklich ins Zürcher Tor.

Gutes Überzahlspiel

Auch im letzten Drittel wogte die Partie hin und her. Zahlreiche Fehler auf beiden Seiten führten beinahe zu Toren, doch das Unvermögen verhinderte weitere

Torerfolge. Bei Strafen wurde es auf beiden Seiten heiss, aber Tore fehlten weiterhin. Schliesslich mussten die GCK Lions bis zur

letzten Minute warten, bis ihnen der dritte, beruhigende Treffer gelang. Justin Sigrist traf im Nachschuss nach Schuss von Axel

Andersson. So kamen die zweiten drei Punkte ins Trockene. Jetzt folgen am Wochenende zwei Spiele (am Freitag in Pruntrut gegen Ajoie und am Sonntag zu Hause gegen den EHC Visp).

Hanspeter Rathgeb

SWISS LEAGUE

Ticino Rockets - GCK Lions 1:3 (0:1, 1:1, 0:1). Raiffeisen Birsach. – 201 Zuschauer. – SR: Boverio; Haag/Kehrl. – **Tore:** 17. Backman (Büsser, Chiquet/Ausschluss Buchli) 0:1. 30. Chiquet (Backman, Hayes/Ausschlüsse Matewa und Kparghai) 0:2. 34. Smith (Stucki, Guidotti/Ausschlüsse Ulmann und Suter) 1:2. 60. (59:03) Sigrist (Andersson, Ulmann) 1:3. – **Strafen:** 4x2 gegen Ticino Rockets, 7x2 Minuten gegen GCK Lions. – **HCB Ticino Rockets:** Hughes; Moor, Fontana; Matewa, Pagnamenta; Buchli, Riatsch; Brazzola, Taiana; Stucki, Guidotti, Mazzolini; Rohrbach, Smith, Frehner; Neuenschwander, Wetter, Bionda; Kparghai, Fritsche, Spinedi. – **GCK Lions:** Guntern; Burger, Büsser, Peter, Geiger; Andersson, Braun; Cohen; Hayes, Backman, Chiquet; Puide, Ulmann, Riedi; Mathew, Suter, Brüsweiler, Meier, Sigrist, Oana. **Bemerkungen:** GCK Lions ohne Berni (Schlüsselbeinbruch), Hardmeier, Sidler (alle verletzt). Saisondebüt von Samuel Oana (Elite A). 32. Pfostenschuss Chiquet. 34. Pfostenschuss Stucki. 59:03 Time-out Ticino Rockets, ab 59:21 ohne Torhüter. Torschüsse: 28:22. Best Players: Elia Mazzolini und Nelson Chiquet.



Justin Sigrist (vorne) erzielte für die GCK Lions gegen die Ticino Rockets das siebringende 3:1 in der letzten Minute. Foto: Daniel Teuscher

Goalie Nyffeler verlängert

EISHOCKEY Die SC Rapperswil-Jona Lakers bleiben ihrer Linie der Kontinuität treu. Die wichtige Position des Torhüters wird auch in den kommenden beiden Saisons von Melvin Nyffeler besetzt. Der 23-Jährige verlängert seinen Vertrag bei den SCRJ Lakers um weitere zwei Jahre bis Frühling 2021. Melvin Nyffeler spielt – mit einem kurzen Unterbruch – seit 2015 beim National-League-Klub. red

Noe Seifert für Taha Serhani

KUNSTTURNEN Noe Seifert rückt als Ersatz für den am Knie verletzten Taha Serhani ins Schweizer Kader für die Kunstturn-Weltmeisterschaften in Doha (25. Oktober bis 3. November) nach. Der bald 20-jährige Aargauer bestritt im August an den EM in Glasgow seine ersten internationalen Titelkämpfe bei der Elite. Ebenfalls zum Team von Cheftrainer Bernhard Fluck gehören Christian Baumann, Pablo Brägger, Benjamin Gischar, Oliver Hegi und Eddy Yusof. Welche fünf Athleten aus dem Sextett die Schweiz im Teamwettkampf in Katar vertreten werden, wird erst vor Ort entschieden. sda

In Kürze

FUSSBALL Kein Hoch für Herrliberg in Höngg

In der Gruppe 3 der 3. Liga hatte der Tabellenvorletzte Herrliberg 2 beim Mittelfeldklub Höngg 2 keine Chance und verlor 0:4. Das Team von Trainer Marc Sauter kassierte in jeder Halbzeit je zwei Tore (28. Minute, 39., 62. und 64.). Herrlibergs Rückstand auf den rettenden zehnten Ranglistenplatz beträgt allerdings nur ein Punkt. red

FUSSBALL Zollikon gewinnt «Sechspunktespiel»

Das Team von Trainer Lutz Streitenbürger siegte in der Gruppe 6 der 3. Liga in Oetwil am See im Duell zweier abstiegsgefährdeter Klubs 4:2. Yves Rami (28.) und Valentin Kälin (33.) brachten die Gäste in Führung. Oetwil zeigte Moral und glich durch Mauro Manuel Machado (53.) und Nicola De Paola (56.) aus. Doch dann zeigte Zollikon Klasse und Gianluca De Nard (67.) und Kälin (69.) erzielten weitere zwei Goals. Brisant: Am Sonntag um 14 Uhr empfängt Oetwil am See nun das nahe gelegene und ebenfalls abstiegsgefährdete Mönchaltorf. red

Sport Agenda

EISHOCKEY SWISS LEAGUE Ajoie - GCK Lions Patinoire Vobeyboef, Porrentruy Fr, 20 Uhr
FUSSBALL 2. LIGA, GRUPPE 1 Männedorf - Stäfa Widenbad Do, 20.15 Uhr
SQUASH NATIONALLIGA A Kriens - Sihltal Sportpark Pilatus, Kriens Do, 19.30 Uhr