

# Leiden für den Erfolg

**TRIATHLON** An der Ironman-70.3-WM in einer Woche in Südafrika will Ruedi Wild aufs Podest. Weil der Adaptionseffekt seines Körpers bei normalem Training nur noch minimal ist, lässt sich der 36-Jährige aus Samstagen für wenige Minuten die Beine abbinden. Eine äusserst schmerzhafteste Prozedur.

Er atmet stossweise, verzieht das Gesicht, beugt sich vor und wieder zurück. Dann presst Ruedi Wild zwischen den Zähnen hervor: «Lösen!». Sofort lässt Lorenz Leuthold die Luft aus den beiden Kompressionsmanschetten, die er drei Minuten zuvor um Wilds Oberschenkel gelegt hat, entweichen. Endlich gelangt durch das Blut wieder Sauerstoff in die Beinmuskulatur des Triathleten, der diese während zweier Minuten mit Kniebeugen auf einer Vibraplatte beansprucht hat.

«Das Schlimmste ist die Minute nach der Aktivität, wenn ich auf dem Stuhl sitze, die Blutzirkulation aber weiterhin gehemmt wird», erklärt Wild. «Dann brennt es in den Beinen, der Mund ist völlig trocken und der Kopfschreit, hör auf!» Diesen Zustand, der 36-Jährige vergleicht ihn mit Todesangst, auszuhalten, sei mental extrem anstrengend. Wild versucht ruhig zu bleiben, atmet bewusst aus und ein. Er könne dabei den Umgang mit Schmerz üben, wir er auch in Rennsituationen vorkommen könne. «Ich versuche dann eine Aussenperspektive einzunehmen, so kann ich ihn besser aushalten.» Der Effekt dieses mörderischen, wissenschaftlich dokumentierten Trainings ist also ein doppelter – er ist physischer und mentaler Natur.

## Blood Flow Restriction

Die Methode nennt sich Blood Flow Restriction Exercise. Drei Durchgänge à zwei Minuten Belastung mit Kniebeugen und danach möglichst einer Minute Ausharren im abgeordneten Zustand absolviert Ruedi Wild an diesem Mittwochnachmittag. Es ist seine zweite und letzte Spezialeinheit nach jener am Montag. Noch eine oder zwei weitere würde es vertragen, meint Lorenz Leuthold. Der Bewegungswissenschaftler betreut den Triathleten in den Räumen von Training & Diagnostics in Zürich-Wiedikon. «Indem der Abtransport der Stoffwechselprodukte im Muskel blockiert wird, entsteht ein grösserer Trainingseffekt», erklärt Leuthold.

Als Vorbelastung absolvierte Ruedi Wild Sprintintervalle auf der Rolle gegen eine Bremskraft.

30 Sekunden lang gibt der Sams-tagerer Vollgas. Leuthold spornt ihn dabei an («Chum Ruedi, zieh!») und liest die Leistungswerte ab. Über 1500 Watt beträgt die Spitzenleistung, was etwa 20 W/kg Körpergewicht ergibt. Die Durchschnittsleistung liegt bei 660 W (8,7 W/kg). Die Endleistung sinkt vom ersten bis zum siebten Intervall mit je 90 Sekunden Pause dazwischen von 550 auf 504 W. Sportler und Betreuer

zeigen sich zufrieden mit diesen Werten.

## Spritzigkeit für 70.3-WM

«Die regelmässige Abfolge von Peak-Watt-Leistungen fördert die Spritzigkeit hinsichtlich der 70.3-WM in Südafrika», sagt Leuthold. In Nelson Mandela Bay strebt Ruedi Wild am Sonntag in einer Woche seinen zweiten Podestplatz nach jenem 2016 in Australien an, wo er Dritter geworden war. Dafür nimmt er in Kauf, dass ihm auf der Rolle der Mund völlig austrocknet. «Der Speichelfluss wird sofort eingestellt, gegen den Widerstand ist es von Beginn an voll hart», schil-

dert der 36-Jährige. Nach 10, 15 Sekunden schiesse das Laktat in die Muskeln ein und es gehe nur noch ums Überleben.

Viele solcher Einheiten könne er nicht absolvieren, verrät Wild. Dafür seien sie mental viel zu anstrengend. «Aber wenn man so austrainiert ist wie ich, sind mit normalem Training nur noch sehr kleine Fortschritte möglich.» Mit dem Blood Flow Restriction Exercise könne er einen viel grösseren Adaptionseffekt des Körpers erreichen.

Entscheidend ist dabei, die richtige Balance zwischen Belastung und Pause zu finden. Eine Einheit dauert weniger als eine

Stunde, was für Triathleten ein sehr kurzes Training sei, erklärt Leuthold. «Die Herausforderung für mich als Athleten ist es, die Geduld zu haben, das wirken zu lassen und daneben nicht mehr zu viel zu machen», wirft Wild ein, der einen guten Grund gefunden hat, den Trainingseffekt nicht zunichte zu machen. «Bei solchen Schmerzen will ich die ganze Wirkung abholen. Diese möchte ich anschliessend nicht durch zu viel Bewegung wieder abschwächen.»

## 8 Prozent Körperfett

Seinen anderthalbstündigen Besuch in den Räumen von Training & Diagnostics, zu deren Kunden auch Eishockeyspieler gehören, hatte Ruedi Wild mit etwas Entspannendem begonnen. Für sieben Minuten legte sich der Sams-tagerer unter einen Ganzkörper-scanner. «Bei der DXA-Messung wird die Körperzusammensetzung ermittelt», erklärt Lorenz Leuthold. Diese absolviert Wild seit 2014 etwa vierteljährlich zu einem ähnlichen Zeitpunkt.

«Bei solchen Schmerzen will ich die ganze Wirkung abholen.»

Ruedi Wild

Wild bringt bei einer Grösse von 1,87 m rund 76 kg auf die Waage. Aktuell weist er einen Körperfettanteil von gut acht Prozent auf. «Auffallend sind die elf Kilo Muskelmasse in seinen Beinen», hebt Leuthold hervor. Das sei für einen Ausdauersportler ein extrem hoher Wert. Die Messungen bestätigen Wilds Bauchgefühl. Vor zwei Jahren gewann er an der 70.3-WM die Bronzemedaille. «Damals war ich top zwäg. Jetzt bin ich 500 Gramm schwerer, habe aber ein Kilo mehr Muskelmasse.» Physisch hat er also die Basis für einen erneuten Erfolg gelegt. «Entscheidend wird die Rennintelligenz und generell der Kopf sein», sagt Wild und lacht.

David Bruderer

[www.zsz.ch](http://www.zsz.ch) Ein Video finden Sie auf unserer Website.



Bewegungswissenschaftler Lorenz Leuthold pusht Ruedi Wild während 30 Sekunden auf der Rolle. Foto: David Bruderer

## Thalwil bereits unter Druck

**FUSSBALL** Wie Thalwil wurde auch dem heutigen Gegner Höngg eine schwierige Saison prophezeit. Mit dem überraschenden 4:0-Erfolg am letzten Samstag in Mendrisio setzten die Höngger aber ein Ausrufezeichen. Die Stadtzürcher werden nach dem Abgang von Simon Roduner zu Red Star neu von Ivan Previtali und Assistent Hugo Soto trainiert. Previtali, der nach seiner aktiven Karriere bereits drei Saisons lang Co-Trainer war, kennt seine Mannschaft bestens. Die von Marco Bolli trainierten Thalwiler, die nach drei Runden erst einen Zähler auf dem Konto haben, erwartet eine schwere Aufgabe auf dem Kunstrasen des Hönggerbergs. Letzte Saison erreichten die Grünweissen dort ein 2:2, verloren aber in der Rückrunde auf dem Etzliberg 3:4, was Höngg den Ligaerhalt zu sichern half. *azi*

## Zuerst Giraffengaffen

**FUSSBALL** Wie Fans in der Challenge League an Auswärts-spielen gelockt werden können, demonstriert der FC Vaduz. Die Liechtensteiner organisieren am Sonntag einen Familienausflug nach Rapperswil-Jona.

Dabei steht die Partie zwischen dem fünftplatzierten FCJ und dem punktgleichen Tabellensiebten aus dem Ländle – zumindest zeitlich – erst an zweiter Stelle. Das Angebot umfasst neben der Carfahrt an den Obersee nämlich nicht nur den Eintritt ins Grünfeld, sondern davor auch in den Kinderzoo.

Nach den Elefanten und Giraffen stehen dann die Fussballer im Fokus. Für Aldin Turkes kommt es dabei zu einem Wiedersehen mit ehemaligen Teamkollegen. Der 22-jährige Stürmer wechselte Anfang Jahr von Vaduz zum FCJ. In dieser Meisterschaft hat er schon dreimal getroffen. *db*

## Widmers Aus im Halbfinal

**KANU** Gestern stand an der WM in Montemor-O-Velho (POR) von der dreiköpfigen Schweizer Delegation einzig Franziska Widmer im Einsatz. Sie verpasste über 1000 m eine Qualifikation für den B-Final – nicht zuletzt wegen etwas Lospech. Die Jone-rin beendete ihren Lauf zwar als abgeschlagen Letzte, im zweiten Halbfinale hätte es jedoch zu dem für den B-Final nötigen 7. Platz gereicht. Entsprechend wenig Gutes konnte Widmer ihrem Wettkampftag abgewinnen: «Das war eine lange Saison, ich bin froh, wenn ich etwas Zeit zur Erholung habe.» Die 21-Jährige steht noch im Massenstartrennen (5000 m) am Sonntag am Start. Der nächste Schweizer im Einsatz ist der Eschenbacher Andri Summermatter, der heute Samstag über 1000 m seine erste B-Final-Qualifikation an einer WM schaffen will. *red*

## Raess gelingt versöhnlicher Abschluss

**LEICHTATHLETIK** Der Lang-nauer Jonas Raess schloss die Bahnsaison am Donnerstagabend im italienischen Rovereto mit einer Zeit von 13:49,18 Minuten und einem 9. Platz im internationalen Feld ab. Von «einem versöhnlichen Saisonschluss» sprach er danach. Es war seine drittbeste Zeit in diesem Jahr.

Um einen Exploit oder auch nur ein Resultat, das seinen optimistischen Vorstellungen entsprochen hätte, handelte es sich für den 24-Jährigen allerdings nicht. «Ich habe das Gefühl, dass mehr in meinen Beinen steckt», sprach er danach. Es war seine drittbeste Zeit in diesem Jahr.

Aber immerhin konnte Raess festhalten: «Nun lief es doch wie-

der anständig, aber mehr lag einfach nicht drin.» Nach rund drei Kilometern verlor er den Anschluss an die grosse Verfolgergruppe. Weil von den 17 Gestarteten nicht weniger als sieben unterwegs ausstiegen, ging das Wunschgefühl immer mehr verloren. Dass Raess sich achtbar schlug, zeigte sich auch am Vergleich der Resultate mit den Bestzeiten. Sie lagen bei vielen 12 bis 20 Sekunden über den persönlichen Bestmarken.

Mit Blick auf die ganze Saison sagt Raess: «Man darf nicht vergessen, dass ich erstmals konsequent auf die 5000 m setzte. Und ebenso gilt es, die zweimonatige Verletzungspause im Frühling einzubeziehen.» Die Saison ist damit für ihn abgeschlossen. Zwei Wochen dauert die Trainingspause. In dieser läuft er nur «nach Lust und Laune». *gg*

## In Kürze

### BEACHVOLLEYBALL

#### Beeler in Rorschach direkt im Halbfinal

An der Coop Beachtour in Rorschach haben sich der Joner Nico Beeler und sein Partner Marco Krattiger direkt für die Halbfinals vom Sonntag qualifiziert. Als Nummer 2 der Setzliste bezwangen sie in der 1. Runde am Mittag Florian Breer/Yves Hausener (SUI/7) 21:17, 21:8. Am Abend setzten sich Beeler/Krattiger gegen Simon Hagenbuch/Quentin Métral (SUI/6) 21:18, 21:13 durch. *red*

### MOUNTAINBIKE

#### Forster erstmals auf dem Podest

Europameister Lars Forster hat im französischen La Bresse seinen ersten Podestplatz im Elite-Weltcup errungen. Der 25-Jährige aus Neuhaus belegte im Short-Track-Rennen der letzten Weltcup-Station den 2. Platz hinter dem Niederländer Mathieu van der Poel. Der Brasilianer Henrique Avancini komplettierte das Podest. Florian Vogel aus Jona folgte auf Platz 4. *sda*

### TENNIS

#### Hüsler gewinnt in Sion Doppeltitel

Am mit 25 000 Dollar dotierten Future in Sion war Marc-Andrea Hüsler im Einzel in der 1. Runde ausgeschieden. Im Doppel feierte der Rueschliker hingegen an der Seite von Jakub Paul seinen sechsten Turniersieg in diesem Jahr. Im Final bezwangen die Schweizer in 58 Minuten das argentinische Duo Ficovich/Lipovsek 6:3, 6:4. *red*

## Sport Agenda

### FUSSBALL

CHALLENGE LEAGUE	
Rapperswil-Jona - Vaduz Grünfeld	So, 16.00 Uhr
<b>1. LIGA, GRUPPE 3</b>	
Höngg - Thalwil Hönggerberg	Sa, 16.00 Uhr
<b>2. LIGA INTER, GRUPPE 5</b>	
Dulliken - Adliswil Ey	So, 14.00 Uhr
<b>2. LIGA, GRUPPE 1 (FVRZ)</b>	
Horgen - Männedorf Waldegg	Sa, 17.00 Uhr
Stäfa - Srbija Froberg	So, 15.00 Uhr
<b>2. LIGA, GRUPPE 1 (OFV)</b>	
Weesen - Rorschach-Goldach Moos	Sa, 17.30 Uhr
<b>2. LIGA, GRUPPE 2 (OFV)</b>	
Bischofszell - Rapperswil-Jona 2 Bruggfeld	Sa, 17.00 Uhr
<b>3. LIGA, GRUPPE 1 (FVRZ)</b>	
Wollerau - Oberrieden Erlenmoos	Sa, 17.30 Uhr
Lachen/Altend. 2 - Kilchberg-Rüschlikon Peterswinkel, Lachen	So, 13.00 Uhr
<b>3. LIGA, GRUPPE 3 (FVRZ)</b>	
Herrliberg 2 - Wetzikon 2 Langacker	Sa, 18.15 Uhr
<b>3. LIGA, GRUPPE 6 (FVRZ)</b>	
Pfäffikon - Oetwil a/S Barzloo	Sa, 18.00 Uhr
Rüti 2 - Herrliberg Schützenwiese	So, 10.30 Uhr
Zollikon - Meilen Riet	So, 13.30 Uhr
<b>3. LIGA, GRUPPE 4 (OFV)</b>	
Henau - Uznach Rüti	Sa, 17.00 Uhr
Zuzwil - Eschenbach Gemeindesportplatz	Sa, 18.00 Uhr
Schmerikon - Aadorf Allmeind	So, 16.00 Uhr
<b>FRAUEN, NATIONALLIGA B</b>	
Rapperswil-Jona - Aarau Grünfeld	Sa, 18.30 Uhr
<b>HANDBALL</b>	
<b>SCHWEIZER CUP, 1. VORRUNDE</b>	
Siggental - Horgen/Wädenswil SPH Obersiggenthal	Sa, 15.00 Uhr