

Mut für eine Pause finden

TRIATHLON Er ist in der Form seines Lebens. Trotzdem blickt Ruedi Wild mit gemischten Gefühlen auf den Ironman Hawaii zurück – und muss von seinem Umfeld gebremst werden.

Noch nie absolvierte ein Schweizer die 3,8 km Schwimmen, 180 km auf dem Rad und den abschliessenden Marathon an der Ironman-WM so schnell wie Ruedi Wild. 8 Stunden, 14 Minuten 31 Sekunden war der Samstag vor zehn Tagen auf der Vulkaninsel im Pazifik unterwegs gewesen. Inzwischen ist der 36-Jährige wieder zu Hause am Zürichsee und blickt mit gemischten Gefühlen auf seinen Saisonhöhepunkt zurück. Er hatte sich mehr erhofft, als Rang 14.

«Ich war in absoluter Topform, hatte mich akribisch vorbereitet und machte taktisch nichts falsch», lässt Wild das Rennen am 13. Oktober Revue passieren. Trotz bewusst dosiertem Effort in den beiden Auftaktdisziplinen befand er sich beim Wechsel aufs Laufen in idealer Ausgangslage. «Mental und physisch war ich noch sehr frisch und überzeugt, in meiner stärksten Disziplin den Sprung sehr weit nach vorne zu schaffen.» Wäre da nicht sein physiologisches Handicap gewesen.

Massiver Flüssigkeitsverlust

Wild leidet im Vergleich zu seinen Kontrahenten unter einem enormen Flüssigkeitsverlust. Sieben Kilogramm, also rund neun Prozent seines Körpergewichts, büsste der 36-Jährige unterwegs ein. Im Ziel musste er sich deshalb in medizinische Behandlung begeben. Infusionen wurden ihm verabreicht. Zur Kontrolle wurden Blutproben genommen. Diese hätten ergeben, dass die Salzwerte in Ordnung waren. «Das Problem war wirklich der Flüssigkeitsverlust.»

Dabei habe er alle erdenklichen Vorkehrungen getroffen. Bewusst marschierte er immer wieder einige Schritte und nahm ein paar Sekunden Verzögerung in

Kauf, um sich dafür mit Eis und Schwämmen runterkühlen zu können. «Je weniger die Körpertemperatur ansteigt, desto weniger schwitzt man», erklärt Wild diese Massnahme. Im Vorfeld des Wettkampfes hatte der Samstag nichts unversucht gelassen, um für einen geringeren Flüssigkeitsverlust zu sorgen. Er traf spezifische Ernährungsmaßnahmen, erprobte Körperkühlmechanismen und setzte auf Spezialkleidung aus hochwertigsten Textilien mit integrierten Eisfächern.

Angezogene Handbremse

«Zudem habe ich unterwegs gesoffen wie ein Kamel», sagt Wild. Fünf Pinkelpausen wurden nötig.

An anderen Ironmans komme er jeweils mit maximal einer aus. Weil aber die zweite Hälfte der Radstrecke und fast der gesamte Laufabschnitt auf der Vulkaninsel unter voller Sonneneinstrahlung zu absolvieren waren, hatte der beste Schweizer das Gefühl, wie mit angezogener Handbremse unterwegs zu sein. «Als die Sonne bei Hälfte des Marathons rund 20 Minuten hinter Wolken verschwand, machte ich im Vergleich zur Konkurrenz sofort viel Boden gut», berichtet Ruedi Wild. Weil sich sein Körper in jener Phase weniger stark aufheizte, war er leistungsfähiger.

Enttäuscht ist Wild denn auch nicht ob seiner Leistung. Zu schaffen macht ihm vielmehr,

dass da etwas ist, das der akribische Planer selbst nicht kontrollieren kann. «In Hawaii wird es auch nächsten Oktober heiss sein», weiss Wild. Darauf zu spekulieren, dass Wolken diese Hitze etwas mildern, bringe nichts.

Längerfristig sinnvoll

Den Antrieb, sein Handicap weiter zu reduzieren, verspürt der dreifache Hawaii-Finisher nach wie vor – die Lust, seine Topform noch etwas auszunutzen ebenfalls. «Weil ich wegen des massiven Flüssigkeitsverlust gar nicht alle Körner verschiessen konnte, fühle ich mich schon wieder sehr fit», sagt Wild. Entsprechend gross sei die Verlockung, noch ein Rennen zu bestreiten. Gebremst

wird er von seinem Umfeld. «Die Saison jetzt zu beenden, ist längerfristig gesehen sicher sinnvoll. Das braucht aber auch Mut», sagt der Familienvater.

Um diesen zu finden, will er Abstand gewinnen, Zeit mit seinem Sohn und seiner Frau verbringen. Den Jetlag spürt Ruedi Wild, der nach dem Wettkampf nur zwei Nächte auf Hawaii blieb, auch eine Woche nach seiner Rückkehr noch. Er wacht um 3 Uhr nachts auf. «Das ist aber nicht so schlimm, es gibt viele Dinge zu erledigen, die in den Wochen vor Hawaii liegen geblieben sind.» Die Planung der nächsten Saison gehört nicht dazu, an diese mag er noch keine Gedanken verschwenden. *David Bruderer*



Auf der Laufstrecke litt Ruedi Wild auf Hawaii am meisten unter der Hitze.

Foto: Keystone

Vierter Auswärtssieg

EISHOCKEY Die GCK Lions holten auch ihren vierten Saisonsieg auswärts. Dank vier Toren im Schlussdrittel zwangen sie Thurgau zu 5:2.

Die ersten 20 Minuten waren völlig ausgeglichen. In der 12. Minute bot sich den GCK Lions die grosse Chance, aber Yannick Brüsweiler sah seinen Penalty von Schwendener abgewehrt. Kaum eine Minute später schluges dafür auf der Gegenseite ein. Als eine Strafe gegen die Zürcher angezeigt war, nutzten die Gastgeber die numerische Überlegenheit zum Führungstreffer. Zuvor und danach wehrte Wolfgang Zurrer mit sicheren Paraden alles ab. Ein Unentschieden hätte dem Spielverlauf eher entsprochen.

Im Mitteldrittel legten die Junglöwen zu. Nach dem frühen Ausgleich durch Yannick Brüsweiler übernahmen sie das Spieldiktat. Auch wenn die Anzahl Schüsse aufs Tor nicht allzu gross war, lagen sie mehrheitlich im Angriff. Das Schlussdrittel hatte es dann in sich: Innert weniger als drei Minuten fielen drei Treffer. Zuerst ging Thurgau 2:1 in Führung, bevor Hayes und Backman die Partie definitiv drehten. Für die beiden letzten Treffer zeichnete Nelson Chiquet, der letzte ins leere Tor. *hpr*

SWISS LEAGUE

Thurgau - GCK Lions 2:5 (1:0, 0:1, 1:4)
Güttingersreuti, Weinfeld. 1133 Zuschauer. – SR Gäumann/Grossen; Kehrl/Haag. – Tore: 13. Hollenstein (Frei, Seiler) 1:0. 26. Brüsweiler 1:1. 41. (40:19) Frei (Brändli, El Assaoui/Ausschluss Hayes) 2:1. 41. (40:46) Hayes (Backman, Braun) 2:2. 43. Backman (Hayes, Chiquet) 2:3. 58. (57:15) Chiquet (Hayes, Backman/Ausschluss El Assaoui) 2:4. 58. (57:39) Chiquet (Hayes/ins leere Tor) 2:5. – Strafen: 6x2 plus 5 plus Spieldauer (El Assaoui, übertriebene Härte) gegen Thurgau, 5x2 plus 5 plus Spieldauer (Hayes, übertriebene Härte) gegen die GCK Lions. – GCK Lions: Zürcher, Burger, Büsser, Geiger, Peter, Andersson, Braun; Cohen, Sidler; Hayes, Backman, Chiquet; Mathew, Suter, Brüsweiler; Puide, Ullmann, Riedi; Berr, Calzimaglia, Oana. – Bemerkungen: Thurgau ohne Bahar, Hänggi, Moser (alle verletzt). GCK Lions ohne Berni, Hardmeier, Meier (alle verletzt), Sigrist (ZSC Lions). Erstes Saisonspiel von Patrick Sidler (nach Kieferbruch), SL-Debut von Fabian Berr. 12. Schwendener hält Penalty von Brüsweiler. Thurgau von 57:24 bis 57:39 ohne Torhüter. Torschüsse: 31:25.

Das ständige Versagen

DOPING An den Sommerspielen 1968 führte das IOK erstmals Dopingkontrollen durch. 50 Jahre später sind die führenden Institutionen und Köpfe so zerstritten wie nie zuvor.

Hans-Gunnar Liljenwall wollte bloss seine flatternden Nerven beruhigen. Also trank der moderne Fünfkämpfer aus Schweden vor dem Schiessen zwei Bier – päng wurde der Schummler an den Sommerspielen von 1968 erwischt und gesperrt. Das IOK führte damals in Mexiko-Stadt erstmals Dopingkontrollen durch. Weil in den Jahren zuvor mehrere Topathleten tot umgefallen waren, teils live vom Fernsehen übertragen, konnten die Funktionäre das Betrügen schlicht nicht mehr ignorieren. Also mussten Dopingtests heran.

Ausgerechnet auf die wirkungsvollste und meistverwendete Gruppe, die Steroide, wurde 1968 nicht kontrolliert. Entsprechend war Fünfkämpfer Liljenwall der einzige Entlarvte. Beides mag im Rückblick wie ein schlechter Witz klingen. Nur: Hat sich die Dopingbekämpfung in den 50 Jahren wirklich so stark verbessert, dass man über ihre Anfänge lachen kann?

Zweifel am Sinn der Arbeit

Kürzlich berichteten zahlreiche Medien, dass während der Winterspiele 2018 rund um die Do-

pingtests gefuscht wurde – in Form von unverschlossenen Kühlschränken (die zur Aufbewahrung der Proben benutzt werden), herumliegenden Kontrollunterlagen, Athleten und Trainern, die sich unbeaufsichtigt im Kontrollraum aufhielten. Alles zusammen wurde der zuständigen Stelle gemeldet – reagiert hat sie gemäss mehreren Insidern nicht. Die Welt-Anti-Doping-Agentur (Wada) schrieb in ihrem Abschlussbericht dafür, es seien bloss vereinzelte und geringfügige Probleme rund um die Kontrollen festgestellt worden.

Doch die Wahrheit ist eine andere: Innerhalb der globalen Anti-Doping-Szene beginnen viele zu zweifeln, ob ihre Arbeit noch Sinn ergibt – und sie die ehrlichen Athleten schützen können. Zahlreiche gewichtige Figuren haben zermürbt ihre Jobs verlassen, darunter zwei Schweizer: Martial Saugy, der langjährige Leiter des Kontrolllabors von Lausanne, und Matthias Kamber, fast 30 Jahre quasi Mr. Antidoping Schweiz.

Denn das Schlüsselproblem hat der Sport auch in 50 Jahren nicht lösen wollen: die Verpoliti-

sierung der Dopingbekämpfung. Jüngst wurde dieses Grundproblem wieder offensichtlich. Die Wada entschied, das wegen flächendeckenden Dopens suspendierte Russland bzw. seine nationale Dopingagentur wieder aufzunehmen.

Der Schatten des IOK

Dabei hat das Land wichtige Forderungen noch immer nicht erfüllt. Zu den lautesten Russen-Befürwortern innerhalb der Wada zählten ihre IOK-Mitglieder. Seit der Gründung der Wada vor knapp 20 Jahren durch das IOK hat dieses Einsitz im entscheidenden Gremium. Wer sich bei dieser zentralen Abstimmung gegen die IOK-Funktionäre stellte, wurde von ihnen massiv angegangen – unter anderem die Vorsitzende der Athleten. Sie trat darauf zurück.

Zwar versuchte das IOK darauf in einem Statement, die Situation schönzuschreiben. Es schrieb davon, dass halt emotional debattiert worden sei. Über das Grundproblem, diese politisch fatale Verquickung beider Sportinstitutionen, aber redete es nicht.

Dafür meldete sich Travis Tygart. Der 47-Jährige führt die amerikanische Anti-Doping-Agentur und ist zurzeit der prominenteste Kritiker von IOK und

Wada. Nach dem Eklatentscheid schrieb er: «Die Wada ist im IOK aufgegangen. Dabei können diejenigen, welche den Sport promoten, ihn nicht auch noch kontrollieren.» Und: «Mit diesem Beschluss hat die Wada der Welt offenbart, dass ihr die Wünsche weniger Sportfunktionäre wichtiger als die Rechte sauberer Athleten sind ...»

Zerwürfnis führender Köpfe

Dieses fundamentale Zerwürfnis der führenden Köpfe verdeutlichen auch Aussagen von David Howman. Der Neuseeländer war langjähriger Wada-Generalsekretär und in seiner damaligen Position vor allem durch Nichtaussagen aufgefallen. Nach dem Russen-Entscheid aber bilanzierte er: «Die Wada hat sich gewandelt – von einer Organisation, die sich um die Rechte sauberer Athleten kümmert, zu einer, die internationale Verbände hofiert und deren Interessen, in Russland Wettbewerbe durchzuführen. Geld siegte über Prinzipien.»

Doch wenn selbst führende Köpfe den aktuellen Dopingkampf ablehnen, wer sollte ihn dann noch unterstützen und reformieren? Zumal die Dummen respektive Geprellten in dieser Situation ausgerechnet die ehrlichen Athleten sind.

Und von ihnen gibt es noch immer sehr, sehr viele. Auch wenn 50 Jahre Dopingbekämpfung kein bisschen dazu geführt hat, dass wir wissen, wie viele Athleten betrügen: Es dürfte im Gegensatz zu früheren Jahrzehnten in den meisten Sportarten eine (deutliche) Minderheit sein. Bloss vergisst der Sport diese Ehrlichen wieder und wieder.

Erst allmählich entdeckt er etwa, dass er um Medaillen gebrachte Athleten, denen Doper Titel, Träume und Geld raubten,



Hat zermürbt den Job verlassen: Matthias Kamber.

Foto: Johanna Bossart

auch nachträglich würdigen muss. Selbst nachgerückte Olympiasieger oder Weltmeister erhielten ihr Gold über Jahre einfach so in die Hand gedrückt oder per Post zugestellt. Mittlerweile führen Sportverbände für diese Geprellten offizielle Zeremonien durch, wie die Leichtathleten an ihrer letzten WM von 2017. Diese Geste war überfällig.

Wer hilft, wird bestraft

Im Grundsatz aber gilt: Aus den Augen, aus dem Sinn. So leben zwei prägende Whistleblower des flächendeckenden Russen-Skandals, 800-m-Läuferin Julia Stepanow und ihr Mann Witali, im Ausland. Ausser dem IOK, welches das Paar nach viel öffentlichem Druck noch bis Ende Jahr finanziell unterstützt, hielten es primär Private für angebracht, den Stepanows ihr (Über-)Leben zu sichern.

Mehr als acht Monate am Stück arbeiten aber können die Stepanows aufgrund ihres Aufenthaltsstatus nicht. Das Beispiel zeigt: Wer aufklären und mithelfen will, Doping zu bekämpfen, wird gar abgestraft. Welcher Whistleblower ist angesichts dieser Perspektiven noch bereit, auszupacken – und sei es nur zu einem biertrinkenden Fünfkämpfer? *Christian Brünger*