

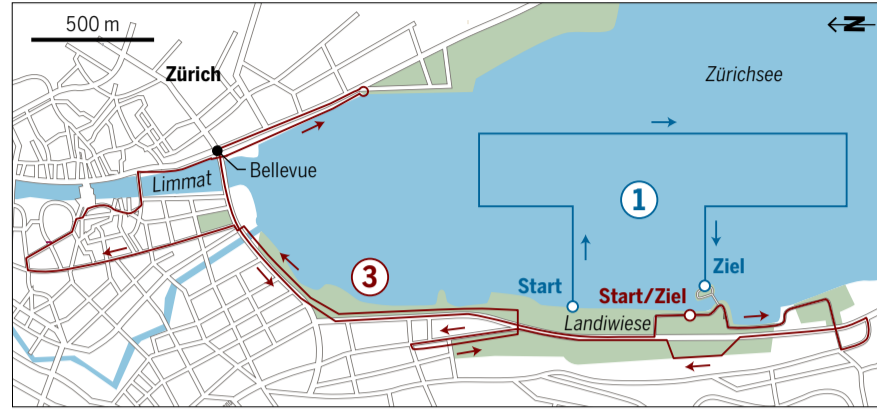


Sieger in Rapperswil-Jona - und nun in Zürich? Ruedi Wild. Foto: Jordan Mansfield (Getty)

## Ironman Switzerland von morgen

Start und Ziel bei der Zürcher Landiwiese

- ① Schwimmen: 3,8 km Start Elite: 06.40 Uhr  
 ② Rad: 2 Runden (180 km) Start: 07.29 Uhr (erwartet)  
 ③ Marathon: 4 Runden (42,2 km) Start: 12.04 Uhr (erwartet)



### Die Durchgangszeiten auf der Radstrecke

Start	07.29	Küsnacht	07.38	09.55	Feldbach	08.08	10.25	Forch	09.05	11.22
1. Runde		Herrliberg	07.46	10.02	Stäfa	08.34	10.51	Kilchberg	09.38	11.55
Zollikon	07.35	09.52	Männedorf	07.55	10.12	Egg	08.56	11.13	Ziel	12.04

TA-Grafik mrue/Quelle: www.ironman.ch

## Seitenblick

### Blatters letzte Waffe

Sepp Blatter hatte viele Freunde, als es ihm bei der Fifa gut ging. Zumindest viele, die ihm auf die Schultern klopfen und seinen Schatten nutzten, um es sich gut gehen zu lassen.

Jean-Paul Brigger war einer von ihnen, er durfte dank Blatter die Entwicklungsarbeit der Fifa verantworten. Wobei spitze Zungen behaupten, seine grösste Qualität sei sein Walliser Dialekt gewesen, den er mit Blatter gemein habe. Inzwischen haben sich Blatter, der abgesetzte Fifa-Chef, und Brigger, der künftige Delegierte des Verwaltungsrats beim FC Basel, entfremdet.

Walter Gagg war ein anderer Günstling Blatters, als sein Faktotum im Fifa-Haus belächelt. Gagg durfte sich Direktor für Stadien und Sicherheit nennen. Nun hat er sich im «Berner Oberländer/Thuner Tagblatt» über sein Leben beim Weltverband ausbreiten können, über die Vorkommnisse, die zu Blatters Sturz geführt haben. Er sagt: «Es kann doch nicht sein, dass Millionen einfach verschwinden.» Auch er hat mit Blatter gebrochen.

Blatter hat darauf mit einem offenen Brief in der gleichen Zeitung reagiert. «Walti», schreibt er, «du warst 35 Jahre mein treu ergebener Begleiter - folgstest mir zu Mandela, Clinton und zum Papst, hast dich bescheiden im Restglanz gesonnt. Dafür gebührt dir aufrichtige Anerkennung und grosser Dank. Ohne dich hätte ich diese Persönlichkeiten nie kennen gelernt.» Die Ironie ist Blatters letzte Waffe. (ths.)

# Ironman als Dauerschmerz

Ruedi Wild wollte nie wieder über die lange Triathlonstrecke starten. Morgen bestreitet der 35-jährige Samstagler den Ironman Zürich - und traut sich zu, Seriensieger Schildknecht zu bezwingen.

## Jörg Greb

Redet Ruedi Wild über sein Sportleben, sprudelt er. Wild hat viel zu erzählen - dank über 20 Jahren Triathlon. Er begann in seiner frühen Jugend, war schnell erfolgreich. Er betrieb den Sport lange neben seinem Wirtschaftsstudium, mittlerweile arbeitet er Teilzeit bei einem Schweizer Sportnahrungshersteller.

Seine Karriere ist von Höhepunkten geprägt: Der EM-Titel bei den U-23 von 2005 ragt heraus, die zwei Titel an der Team-WM von 2009/10, der Aufstieg in die nationale Spitze und die Olympiateilnahme von 2012. Wild stieg auf die Halbironman-Distanz um und etablierte sich innert Kürze unter den Weltbesten. Im vergangenen Herbst gewann er WM-Bronze, diesen Frühling stand er trotz starker Gegner wiederholt auf dem Podest: auf den Philippinen, in Taiwan und beim Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona.

Wild ist begeistert von seinem Sport. Trotzdem hat er in seiner Karriere eine Distanz oft weggelassen: Ironman. Bei seinem Fokus auf die halbe Länge konnte er sich mit den 3,86 km Schwimmen, 180 km Velofahren und 42,2 km Laufen nie wirklich anfreunden. Wild nennt seinen ersten Versuch über die lange Distanz, 2008 in Florida, einen «kurzfristigen Ausbruch aus der Routine».

Erst vor zwei Jahren wagte er sich wieder an einen Ironman. In Barcelona kam er nicht ins Ziel. Vor 15 Monaten bereitete er sich spezifisch auf den Ironman Südafrika vor - und beendete ihn stark. Als Sechster lief er mitten in die

Weltelite und klassierte sich vor sämtlichen Schweizer Topathleten. Den bisher letzten Ironman absolvierte Wild im letzten Herbst in Hawaii. Er erkämpfte sich fünf Wochen nach der 70.3-WM den 21. Platz.

## Zürich statt US-Reise

Nun steht er also zum fünften Mal am Start eines Ironman. In Zürich möchte Wild morgen eine Topleistung abliefern. Seine spezifische Vorbereitung war kurz, erst vor fünf Wochen entschied er sich für den Start und gegen die 70.3-WM in den USA im September. Er fragt sich, ob die Zeit ausreicht habe. Gleichzeitig betont er: «Die Gefahr der Monotonie im Training erle-

## Das Triathlonwochenende

**Mit Ryf und Riederer.** Hawaii-Siegerin Daniela Ryf und der vierfache Olympia-Teilnehmer Sven Riederer sind die klingenden Namen über die olympische Distanz von heute (Start 10 Uhr) in Zürich. Am Ironman von morgen (Start 6.40 Uhr) ist primär das Männerfeld stark besetzt: Der 9-fache Sieger Ronnie Schildknecht wird von Jan van Berkel und Ruedi Wild herausgefordert.

**40 Startplätze für die WM.** Während sich heute 5500 Triathleten in verschiedenen Kategorien messen, nehmen morgen 1800 die 3,86 km Schwimmen, 180 km Velofahren und 42,2 km Laufen in Angriff. Sie kommen aus 64 Nationen. Die Schnellsten kämpfen um 40 Startplätze für die WM im Oktober - aufgeteilt auf sämtliche Kategorien. Diverse Strassen um das untere Seebecken werden für den Verkehr gesperrt sein. (jgg)

digte sich von selber. Und umso mehr werde ich versuchen, den Speed von der kürzeren Distanz zu nutzen.»

Mathematisch handelt es sich beim Ironman um ein doppeltes 70.3-Rennen. Wild aber weiss aus Erfahrung: «Jeder Triathlon ist hart und schmerzhaft, ein Ironman erfordert explizit eine ständige Auseinandersetzung mit dir selber.» An den Umgang mit heftigen Krisen und «einen dumpfen Dauerschmerz» denkt er. Wichtig seien darum das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und eine positive Einstellung, die auch so bleiben soll - gerade in den schwierigsten Augenblicken. Als Hassliebe bezeichnet Wild seine Einstellung zum Ironman.

## Schildknecht La Decima?

Ronnie Schildknecht kann sich morgen ein Denkmal setzen. Der 37-Jährige aus Samstagern strebt den zehnten Heimstiel in Zürich an und seinen zwölften Ironman-Titel insgesamt. Weltweit hat unter dem Ironman-Triathlon-Label lediglich Cameron Brown mehr Siege am gleichen Event errungen. Der Neuseeländer hat zwölfmal den Ironman Neuseeland gewonnen. «Der zehnte Sieg ist klar das Ziel. Alles andere wäre eine Enttäuschung. Meine Form würde ich als eine der besten der letzten Jahre bezeichnen. Dies aufgrund des perfekten Trainings der vergangenen fünf Wochen mit meinem Trainer Lubos Bilek», sagt Schildknecht. Er ist seit dem 2. Rang an den amerikanischen Ironman-Meisterschaften am 24. April in Texas mit Schweizer Bestzeit (7:56:21 Stunden) schon für den Saisonhöhepunkt auf Hawaii qualifiziert. (SDA)

Nach der WM in Hawaii im vergangenen Herbst hatte sich Wild gesagt: «Nie wieder.» Mittlerweile hat er umgedacht, ist die Lust am Meistern der Herausforderung gewachsen. Er will aus dem Erlebten die entscheidenden und richtigen Schlüsse ziehen. Gelernt hat er bei seinen bisherigen Ironmen, dass «bei diesem Gang durchs Leben im Schnelldurchlauf» Geduld und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten von entscheidender Bedeutung sind.

## Siebenstündige Trainings

Wild ist überzeugt: «Einen Ironman gewinnt nicht zwingend derjenige mit den besten körperlichen Voraussetzungen und der besten Fitness, sondern derjenige mit dem stärksten Kopf.» Insbesondere die Fähigkeit, Krisensituationen erfolgreich zu meistern, sei gefragt. Wild hat diese Erkenntnis in seiner Vorbereitung umgesetzt. Alleine absolvierte er siebenstündige Trainings und versuchte, «die mentale Fitness mit bewusstem In-mich-Hineinhören aufzubauen».

Die gut acht Wettkampfstunden nimmt Wild im Wissen in Angriff, dass er über den grössten Leistungsausweis auf der Halbdistanz verfügt. Und dass er über die volle Länge sämtliche Titelanhänger bereits einmal geschlagen hat - auch Ronnie Schildknecht, der in Zürich schon 9-mal gewann. Wild weiss aber auch, dass ihm das keine Garantie auf einen guten Wettkampf liefert. Deshalb sagt er: «Ich bin ein Herausforderer von Ronnie Schildknecht und will diese Rolle bestmöglich füllen.» Wild fügt an: «Schildknecht muss gewinnen, ich darf.»

## American Football

### 110 von 111 Spielern mit Gehirnschäden

Über die Gefährlichkeit von American Football für die Gesundheit der Spieler gibt es seit geraumer Zeit Debatten und Untersuchungen. Eine neue Studie der Boston University analysierte das Gehirn von 202 Spielern verschiedener Positionen, die im Alter von 23 bis 89 gestorben sind. 111 von ihnen spielten in der NFL - und bei 110 von diesen fand man Anzeichen von C.T.E. Die Krankheit Chronisch Traumatische Enzephalopathie, auch Boxer-Syndrom oder Punch-Drunk-Syndrom genannt, tritt nach heftigen und häufigen Schlägen gegen den Kopf auf. Die Folgen sind Gedächtnisverlust, Verwirrtheit, Depression und sogar Demenz. Das alles kann auch erst Jahre nach einer Karriere auftreten.

Wenige Tage nach dem Bekanntwerden der Studie trat mit John Urschel, einem Lineman der Baltimore Ravens, ein spezieller Spieler überraschend zurück. Der 26-jährige Doktorand für Mathematik am Massachusetts Institute of Technology spielte nur drei Saisons in der NFL. Er ist nicht der erste Spieler, der früh aufhört. Immer mehr Athleten erkennen offenbar den Zusammenhang zwischen Football und C.T.E. Chris Borland, ein Linebacker der San Francisco 49ers, hörte aus Angst vor Gehirnschäden bereits nach nur einer Saison auf und verzichtete dafür auf viel Geld.

Die NFL weiss um die Probleme und anerkennt, dass eine Verbindung zwischen Football und C.T.E. besteht. Die Liga hat deshalb damit begonnen, den Jüngsten vom klassischen Football als Einstieg abzuraten, und will ihnen sichere Formen wie Flag-Football näherbringen. Anders als bei normalem Football stoppen die Verteidiger den ballführenden Angreifer dabei nicht mit Tacklings, sondern indem sie ihm ein Fähnchen aus dem Gürtel ziehen. (sal)

Anzeige

Raiffeisen Super League

**FC ZÜRICH - FC THUN**  
**STADION LETZIGRUND**

Sonntag,  
 30. Juli 2017  
 16.00 Uhr

Tickets findsch uf: [www.fcz.ch](http://www.fcz.ch)



**FC ZÜRICH**  
 Werdstrasse 21 | 8004 Zürich