

Der Lehrling und sein Meister

TRIATHLON In Südafrika wollen sich zwei Samstagerer am Sonntag die Tickets für die Ironman-WM auf Hawaii sichern. Während Ronnie Schildknecht auf einen reichen Erfahrungsschatz zurückgreifen kann, begibt sich Ruedi Wild auf Neuland.

Schildknecht überlässt wie gewohnt nichts dem Zufall. Schon Mitte März ist der 36-Jährige nach Stellenbosch gereist, um sich im unweit von Kapstadt gelegenen Triathlon-Mekka Südafrikas auf sein Saisondebüt vorzubereiten. «Ich wohne in einem Appartement. Die ersten zwei Wochen waren auch meine Frau und das Töchterchen da.» Die Familie ist wieder in die Heimat gereist; Schildknechts Fokus liegt jetzt voll und ganz auf dem Wettkampf vom Sonntag.

Das Rennen in Port Elizabeth hat der Samstagerer schon einmal gewonnen. Zehn Ironman-Siege hat der Seebub in seinem Palmarès stehen. Unglaubliche

acht beim Ironman Switzerland in Zürich, einen in Mexiko und eben jenen in Südafrika. Auf den Schwarzen Kontinent ist er jetzt zurückgekehrt, um den Triumph aus dem Jahr 2013 zu wiederholen. Die Erinnerungen an jenen 14. April sind noch vorhanden und so kommt Schildknecht ins Schwelgen: «Solche Tage wünschtest du dir öfter. Es war schlicht der perfekte Wettkampf.»

Der «Eisenmann vom Zürichsee» hatte überhaupt nichts zu bemängeln an seiner Leistung über die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Velo und 42,2 Kilometer Laufen, für die er 8:11:24 Stunden benötigte. Nun

will er seinen «Husarenritt» wiederholen. «Mein Ziel sind die Top 3. Ich fühle mich parat, doch eine gewisse Unsicherheit ist da.» Es ist das erste Rennen in diesem Jahr für Ronnie Schildknecht und so fehlt dem Samstagerer ein Orientierungspunkt, doch meint er optimistisch: «Die Form ist gut, das haben mir die Trainings gezeigt. Wenn ich einen Traumtag erwische, sollte ich auch um den Sieg ein Wörtchen mitreden können.»

Lehren aus Aufgabe gezogen

Noch mehr im Ungewissen ist Ruedi Wild, der eine Woche nach seinem 34. Geburtstag erstmals überhaupt einen Ironman beenden will. Anfang Oktober letzten Jahres hatte er sich zum ersten Mal an die volle Distanz herangewagt, musste nach 25 km des Marathons jedoch aufgeben. «Ich

habe daraus meine Lehren im Ernährungsbereich gezogen und habe zudem von Ronnie Schildknechts Erfahrung profitiert», erklärt Wild. Das Duo aus Samstagern spulte in der Vergangenheit schon am Zürichsee etliche Kilometer gemeinsam ab. Nun trainierten sie in Stellenbosch drei Wochen intensiv zusammen. Vom besten Schweizer Triathleten profitieren zu können, sei natürlich ein Privileg, meint der «Lehrling», der 2012 an den Olympischen Spielen in London noch über die olympische Distanz angetreten war.

«Ein Ironman ist auch mental sehr anstrengend.»

Ruedi Wild

In der Zwischenzeit hat sich Wild auf der halben Ironman-Distanz einen Namen gemacht. Quasi im Vorbeiweg gewann er Ende Februar innert fünf Tagen zwei Rennen in Bangkok und Abu Dhabi. Den Wechsel auf die Königsdistanz bezeichnet der 34-Jährige als grosse Herausforderung: «Neben den körperlichen Strapazen ist es auch mental sehr anstrengend.» Aber es sei ein schönes Gefühl. «Ich spüre mich selbst ganz intensiv, so wie seit meinen Juniorenzeiten vor den ersten Rennen über die olympische Distanz nicht mehr.»

Wie eine andere Sportart

Ob vier oder acht Stunden Rendauer machen einen Riesenunterschied – es ist praktisch eine andere Sportart. «Bisher trat ich in den Wettkämpfen aggressiv gegen andere an, nun muss ich rational

agieren, mein Gegner bin ich selbst», hat Wild erkannt. Schildknecht hat ihm geraten, das Ego in der Wechselzone zu lassen. Wer auf dem Rad angreife und eine Viertelstunde gewinne, könne im Laufen einbrechen und schnell eine halbe Stunde verlieren.

Wild ist froh, im starken Starterfeld für einmal als Aussenseiter antreten zu können. Aus den Trainings mit Schildknecht weiss der Neuling, dass er gut vorbereitet ist. «Das Selbstvertrauen ist da. Ich weiss, dass alles möglich ist – auch brutal Lehrgeld bezahlen zu müssen.» Ein Top-8-Rang würde ihm dank der hohen Einstufung des Ironman Südafrika genügend Punkte bringen, um im Herbst auf Hawaii dabei sein zu können. «Darauf versteifen werde ich mich aber nicht.» Sollte es nicht reichen, wird Wild in diesem Jahr wohl keinen Ironman mehr bestreiten. Seine volle Konzentration gilt den 70.3-Welt- und Europameisterschaften im Spätsommer.

Zurück mit dem Auto

Ist Wild gestern Mittwoch noch eine Stunde von Kapstadt nach Port Elizabeth geflogen, wird er es auf dem Rückweg gemütlicher angehen lassen. Mit seiner Freundin will er in einer Woche die 700 km lange Garden Route erkunden.

«2013 war es schlicht der perfekte Wettkampf.»

Ronnie Schildknecht

Wie es nach dem ersten Saison Einsatz für Ronnie Schildknecht weitergeht, ist noch nicht fixiert. «Sicher ist bis jetzt einzig, dass ich in Barcelona am 22. Mai und Rapperswil-Jona am 5. Juni bei den 70.3-Wettbewerben starten werde.» Falls der Routinier in Südafrika die Top 5 verpassen sollte, fasst er einen Start am Ironman Texas («The Woodlands») am 14. Mai ins Auge; dies, weil er für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii im Oktober noch Qualifikationspunkte braucht.

Peter Hasler / David Bruderer

APRILSCHERZ

«Ich werde wohl gleich ab Sonntag nach dem Ironman Südafrika wieder ein paar kurze Intervalle im Training einlegen müssen», liess Ruedi Wild am Dienstag mit einem Schmunzeln verlauten. Er nahm dabei Bezug auf eine Meldung, welche Swiss Triathlon am 1. April verbreitet hatte.

An den Olympischen Spielen in Rio könne nur ein Duathlon durchgeführt werden. «Aufgrund der schlechten Wasserqualität in Rio untersagt das brasilianische Gesundheitsministerium das wettkampfmässige Schwimmen an der Copacabana», lautete die Begründung. Weiter hiess es, die Reaktionen der vier Schweizer, welche aller Voraussicht nach am Start stehen werden, seien unterschiedlich ausgefallen. Glücklicherweise über den Wegfall ihrer «Zitter-Disziplin» zeigte sich nach dem Handgelenkbruch Nicola Spirig.

Eine Herausforderung stellt die neue Situation für Sportdirektor Christof Mauschar dar: «Der stärkste Duathlet in der Schweiz ist momentan der amtierende Schweizer Meister Ruedi Wild. Wir müssen nun unsere Selektion überdenken, Ruedi könnte durchaus nachrücken.» db



Im Caveman, dem Café des ehemaligen Triathleten Conrad Stoltz, erliegen Ruedi Wild (links) und Ronnie Schildknecht süssen Versuchungen, planen ihre Trainings und halten dank der für südafrikanische Verhältnisse unüblich guten Internetverbindung Kontakt zur Heimat.

Der neue Peter Barker kommt vom Hirzel

SQUASH Nicolas Müller bleibt der Beste. Die Nummer 1 im SC Sihltal wurde am Sonntag in Kriens zum zehnten Mal Schweizer Einzel-Meister. Nun sucht der Hirzler neue Inputs. Trainiert er bald in Deutschland?

«Ich bin glücklich, dass ich zum zehnten Mal meinen Namen auf den Sockel des Pokals schreiben darf», strahlt Nicolas Müller. Davon, Schweizer Einzel-Meister zu werden, kriegert er nie genug. «Das zehnte Mal zu gewinnen ist schöner als das neunte Mal. Und das neunte Mal war schöner als das achte.» Am schönsten sei aber unbestritten der erste Titel gewesen. «Damals kam alles überraschend», erinnert sich der 26-Jährige an 2007. «Ich wehrte Matchbälle ab und habe noch gewonnen.»

Dass der Hirzler in Kriens erneut die Goldmedaille gewonnen hat, ist eine Selbstverständlichkeit. Und doch nicht. Zwar ist der 26-Jährige die Nummer 1 im Squashklub Sihltal, der an erster Stelle Geführte im Schweizer Ranking und belegt in der Welt-rangliste die Position 31. «Aber

ich musste für den Sieg härter arbeiten als auch schon», stellt Nicolas Müller klar. Denn sein ewiger Gegner im Endspiel, der Krienser Reiko Peter, hat sich weiterverbessert.

Endlich wieder fit

Dass Peter in den Top 80 des World Rankings stehe, sei kein Zufall, meint Müller und begründet: «Er spielt definitiv dieses Niveau». Und die jungen Squasher, die nachrückten, würden auch immer besser. Für Müller ist der Gewinn der nationalen Einzel-Meisterschaft, obwohl Normalität, sehr wohl von sportlichem Wert. Um zu gewinnen, müsse er hundert Prozent seiner Leistung abrufen. «Vor fünf Jahren reichten auch noch 80 Prozent», schmunzelt er. Das Maximum lag in der Vergangenheit aber oft nicht drin. Zwei Jahre lang plagte sich der Hirzler mit Verletzungen aller Art herum.

«Nun fühle ich mich wirklich gut und bin seit vier Monaten topfit», betont Müller. Er starte nächste Woche selbstbewusst in den GC-Cup, das Zürcher Turnier, das 70 000 Dollar Preisgeld ausschüttet. Das Los ist günstig:

Müller trifft als Ungesetzter im 16er-Feld in Runde eins automatisch auf einen Gesetzten, mit Ryan Cuskelly aber auf die Nummer 8. Das hat die Pläne über den Haufen geworfen. «Eigentlich sollte Cuskelly bei mir übernachten und zwei, drei Tage vor dem Turnier mit mir trainieren. Aber jetzt lassen wir das», erklärt der Schweizer Meister, welcher im World Ranking in 16 Mo-



Der zehnfache Schweizer Meister Nicolas Müller ist auf der Suche nach neuen Inputs. Stefan Kleiser

naten 14 Plätze verlor und nun wieder vorrücken will.

Für immer in Deutschland?

Neue Anreize für das Training will sich Müller auswärts holen. «Ich überlege mir, im Sommer nach Deutschland zu gehen.» Um in Paderborn mit Simon Rösner und Raphael Kandra zu trainieren. Wochenweise oder für noch länger. «Ein neuer Input kann nie schaden.» 20 Jahre lang trainiert Müller nun schon am selben Ort: In Langnau. Nein, er habe nicht das Gefühl, stehen geblieben zu sein: «Aber irgendwann wird alles Routine.»

Den letzten Input setzte der Hirzler beim Material. Im Herbst wechselte er nach einem Jahr mit einem neuen Racket auf das alte Modell zurück. Im Februar war er bei Wilson im Hauptsitz in Chicago, das den Schläger auf ihn abstimme. Er ist auch im Fachgeschäft zu finden. «Bald mit meinem Gesicht auf der Verpackung», schmunzelt Müller. Zuvor war der Engländer Peter Barker Coverface. Doch die frühere Welt-Nummer 6 ist Ende 2015 zurückgetreten. Der neue Barker ist Müller. Stefan Kleiser

Ab Sommer trainiert Zsolt Györi Horgens NLB-Team

HANDBALL Die SG Horgen hat Zsolt Györi-Dani als neuen Coach für die NLB-Saison 2017/18 verpflichtet. Der Ungar kennt den Klub bestens, denn er spielte jahrelang bei den Linksufrigen und trainierte sie auch schon.

Etliche Kandidaten haben bei der SG Horgen ihr Interesse für das Traineramt der kommenden Saison angemeldet. «Wir hatten so viele Bewerber wie noch nie», verrät Präsident Andreas Bösch. Er wertet dies als Zeichen, dass der Klub auf dem richtigen Weg sei. Die Verantwortlichen streckten zudem selber die Fühler aus – und wurden fündig. Zsolt Györi-Dani (Bild) löst im Sommer Kay Egger ab, welcher die NLB-Equipe seit der Trennung vom Trainerduo Alex Milosevic/Stefan Konkol im Februar interimistisch betreut.

Der Ungar wurde angefragt und konnte einem Wechsel an seine al-

te Wirkungsstätte nicht widerstehen. «Für uns ist das eine Wunschlösung, da er fachlich versiert ist und weiss, wie wir ticken», frohlockt Bösch. Schliesslich war Györi bereits von 1993 bis 2000 in Horgen als Spieler, Spielertrainer und Coach tätig gewesen. Zudem hatte er einige Zeit beim ZMC Amicitia in Zürich gespielt.

Assistent wird noch gesucht

In den letzten Jahren nahm der Ungar diverse Trainermandate bei renommierten Klubs in seiner Heimat wahr und erarbeitete sich die B-Lizenz. Vergangenen September war er mit über 50 Nachwuchstalenten aus Budapest in Horgen zu Besuch. Bösch ist überzeugt, dass der 47-Jährige die Horgner weiterbringt. «Auch menschlich passt er bestens zu uns», fügt der Vereinsvorsitzende an. Noch offen ist, wer dem neuen Coach assistieren wird. «Gemeinsam suchen wir nach der optimalsten Lösung.» Unter Györi soll die SG mit möglichst vielen Jungen aus der Region, verstärkt mit neuen Leistungsträgern, attraktiven Handball spielen. ddu

