

AUF EINEN CAPPUCCINO MIT TRIATHLET RUEDI WILD

# «Sport hat gesellschaftlichen Wert»

An der Ironman-70.3-WM in Zell am See (Ö) strebt Ruedi Wild einen Podestplatz an. Mit guten Resultaten will der 33-Jährige aus Samstagen auch anderen Freude bereiten.

**Sie haben eben einen Cappuccino bestellt. Was mögen Sie daran?**

**Ruedi Wild:** Die Kombination von Genuss und Vorbereitung auf eine nächste Trainingseinheit. Kaffee ist das klassische Lifestyle-Getränk eines Sportlers. Trotz harter Arbeit darf das Vergnügen, man trinkt ihn ja meist in Gesellschaft, nicht zu kurz kommen.

**Ist das auch Ihr Lieblingsgetränk?**

Sicher eines davon und dasjenige, das ich am häufigsten trinke. **Bleiben wir noch beim Kulinarischen. Was essen Sie gerne?** Mein Lieblingsessen ist «Chäschnöpfli» nach Grossmutter Art. Etwa einmal pro Woche gehe ich zum Zmittag zu meiner Grossmutter.

**Können Sie die Knöpfli auch selbst zubereiten?**

Nein, und genau das macht sie speziell. Wenn ich selbst koche, dann muss es praktisch sein. Am Mittag Gemüse aus dem Wok mit Pasta, am Abend gerne ein Stück Fleisch vom Grill.

**Inwiefern achten Sie als Sportler auf die Ernährung?**

Sie ist ein entscheidendes Element, wobei ich mich auch vom «Gluscht» leiten lasse. Zum einen brauche ich Treibstoff für meine bis zu drei täglichen Trainings. Eine hochwertige Ernährung ist auch wichtig für die Erholung und die Stärkung meines Immunsystems. Ich benötige – gut über den Tag verteilt – viel Eiweiss. Nur mit Eiern und Fleisch ginge das nicht, deshalb greife ich auf Proteinshakes zurück.

**Sind Sie im Alltag sonst noch Einschränkungen unterworfen?**

Nur minimal. Meine Tage sind einfach stark strukturiert. Lebt man zu asketisch, löscht es einem bald einmal ab. Wichtig ist die Balance. Ich gehe auch mal in den Ausgang. Aber natürlich habe ich am letzten Wochenende an der Wädi-Chilbi nicht über die Stränge geschlagen.

**Welchen Beruf haben Sie erlernt?**

Ich habe an der Uni den Master in Wirtschaftswissenschaften gemacht.

**Womit bestreiten Sie Ihren Lebensunterhalt?**

Übers Jahr gesehen habe ich bei «Sponsor» ein Arbeitspensum von 40 bis 50 Prozent. Das gibt mir eine Sicherheit. Vom Sport allein hätte ich dank Preisgeldern und Prämien von Sponsoren erst in den letzten zwei, drei Jahren leben können. Ich bin wie ein selbstständiger Unternehmer, leite etwa Laufseminare für Implenia. Man muss als Sportler seinen Sponsoren einen echten Mehrwert bieten.

**Weshalb nehmen Sie das alles auf sich?**

Ich messe mich gerne mit anderen, hatte Talent und durfte mein Hobby zum Beruf machen. Ich bin gerne ein Vorbild für Junge. Und es gefällt mir, wenn andere an meiner Leistung Freude haben. **Welchen sportlichen Grossanlass haben Sie als ersten bewusst wahrgenommen?** Die Tour de France. Ich habe vor dem Fernseher mit Tony Rominger mitgefiebert und dabei einiges über Taktik gelernt. Mein Vater sagte damals: «Du musst ja nicht meinen, die fahren nur mit Spaghetti.» Er sollte recht behalten. **Wie sind Sie zum Triathlon gekommen?**



Triathlet Ruedi Wild aus Samstagen trinkt vor dem Schwimmtraining im Sportbad Käpfnach in Horgen einen Cappuccino.

André Springer

Ich habe mich als Kind gerne bewegt, die Abwechslung geliebt. 1994 bestritt ich am Egelsee meinen ersten Wettkampf und war in allen drei Disziplinen gut. Damals sagte ich, ich würde nie mehr als zehn Stunden pro Woche trainieren – heute sind es bis zu 40.

**Welches war Ihr schönster Moment im Sport?**

Mein erstes Einzelrennen im Ausland. An der Junioren-EM 2001 im Duathlon in Portugal gewann ich Silber. Das hätte ich damals nicht erwartet. **Und welches war die grösste Enttäuschung?**

2007 fuhren wir in der WM-Serie in London eine Minute vor dem Hauptfeld zu zweit an der Spitze. Nach der letzten Runde wollte ich mein Rad in den Ständer stellen, wurde aber vom Schiedsrichter weitergewunken, weil er nicht realisierte, dass wir unser Pensum schon absolviert hatten. Dass ich nie eine Entschuldigung erhielt, verstärkte mein Ohnmachtsgefühl noch. Etwas Ähnliches geschah diesen Frühling an der Mitteldistanz-EM in Rimini. Obwohl wir Protest einlegten, haben wir bis heute nichts gehört.

**Mit welchen Erwartungen reisen Sie an die Ironman-70.3-WM in Zell am See?**

Ich fühle mich gut, habe mich so gezielt darauf vorbereitet wie 2012 auf die Olympischen Spie-

le in London. Die Konkurrenz auf der Mitteldistanz ist jedoch enorm stark. Trotzdem ist eine Medaille absolut möglich.

**Wie lange brauchen Sie morgens vor dem Spiegel?**

Das erledige ich im Sprintmodus. Oft trainiere ich am Morgen vor der Arbeit, da muss es schnell gehen.

**«Mich würde interessieren, was Staatschefs inoffiziell sagen.»**

Ruedi Wild

**Mit welcher Person würden Sie gerne einmal für einen Tag tauschen?**

Mit US-Präsident Barack Obama. Mich würde brennend interessieren, was Staatschefs bei inoffiziellen Gesprächen am Kamin in Camp David zueinander sagen. **Welche Person bewundern Sie?** Allgemein Leute, die anderen Freude bereiten oder ihre Position nutzen, um Gutes zu tun. **Wie sieht für Sie ein perfektes Wochenende aus?**

Ausgeschlafen in der Seebadi Richterswil einen kleinen Schwamm nehmen, dann ausgiebig «Zmörgele» und einen Ausflug in die Natur unternehmen. Am Abend mit der Familie oder Freunden am See grillieren, ge-

mütlich zusammensitzen und diskutieren.

**Wo und mit wem verbringen Sie Ihre nächsten Ferien?**

Mit meiner Freundin fahre ich nach der WM – je nach Wetter – für einige Tage in die Berge oder ans Meer.

**Ihr Lieblingssong?**

Das hängt von der Stimmung ab. Früher war das mal «Take My Breath Away» von Berlin, der Titelsong von «Top Gun».

**Ihr Lieblingsfilm?**

Früher eben «Top Gun», ich mag Actionfilme mit Witz.

**Ihr Lieblingsbuch?**

Thriller von Stieg Larsson oder John Grisham. Oder Bücher mit aktuellem oder politischem Hintergrund.

**Ihr Lebensmotto?**

Freude haben an dem, was ich tue. Einmal mehr aufstehen, als man umfällt.

**Was ist Ihr grösstes Laster?**

Das müssten Sie meine Freundin fragen. Sie würde vielleicht sagen, dass ich, wenn ich nachts ein Joghurt aus dem Kühlschrank nehme, meist den Becher in der Küche stehen lasse.

**Und welches ist Ihre beste Eigenschaft?**

Ich bin ein positiver Mensch, der anderen seine Lebensfreude versucht weiterzugeben.

**Was macht Sie glücklich?**

Zeit mit meiner Familie und mei-

nen Freunden zu verbringen oder mich in der Natur zu bewegen.

**Was ärgert Sie?**

Ewige Nörgler, die andere runterziehen. Und aggressive Autofahrer, die vorsätzlich andere Verkehrsteilnehmer gefährden.

**Was ist Ihnen wichtig im Leben?**

Dass ich zurückblicken und sagen kann, einen positiven Beitrag zur Gesellschaft geleistet zu haben. Der Sport hat auch einen sozialen Wert.

**Was machen Sie in zehn Jahren?**

Sicher noch Sport treiben. Aber ich werde keine Wettkämpfe mehr bestreiten. Beruflich werde ich mit dem Sport verbunden bleiben. Jungen Athleten würde ich gerne mein Wissen weitergeben. Ich hatte auch einen Mentor, von dem ich sehr profitiert habe – im Sport und fürs Leben.

Interview: David Bruderer

## WORUM GEHTS?

An der **Ironman-70.3-WM** in Zell am See (Ö) trifft sich am Sonntag die Triathlon-Elite. Neben den deutschen Langdistanzcracks Jan Frodeno und Sebastian Kienle zählt Titelverteidiger Javier Gómez zum engsten Favoritenkreis. Der Spanier ist auch mehrfacher Weltmeister über die Kurzdistanz. Ruedi Wild will als EM-Dritter offensiv in die Top 10 laufen. *db*

## Beeler/Strasser überraschen

**BEACHVOLLEYBALL** Der Joner Nico Beeler feierte gestern mit Alexei Strasser am Grand-Slam-Turnier in Polen zwei Hauptfeld-Siege. Besonders jener gegen die Brasilianer Oliveira/Solberg kam unerwartet.

«Damit hatten nicht einmal wir gerechnet», schmunzelte Nico Beeler nach dem Erfolg über das brasilianische Topduo Evandro Gonçalves Oliveira/Pedro Solberg vom Vormittag. In drei Sätzen (21:19, 20:22, 15:13) konnten der Joner und Alexei Strasser im Hauptfeld-Auftaktspiel am letzten Grand-Slam-Turnier der Saison in Olsztyn (Pol) die Weltnummer 2 bezwingen. Die Schweizer waren bereits im zweiten Satz zu Matchbällen gekommen. «Der Gegner haute uns aber zwei Asse rein und wir verloren den Satz dann», schilderte Beeler. Letztlich setzten sich die Underdogs des Hauptfeld-Pools B mit einem Minimalabstand durch.

Nach ihrem Triumph gönnten sich Beeler/Strasser ein gutes Essen. «Im Anschluss ruhten wir uns im Hotel aus», verriet der Joner. Am Nachmittag folgte eine Videoanalyse mit ihrem Trainer.

**Auch Italiener geschlagen**

Am Vorabend traten die Schweizer bestens vorbereitet zum Duell gegen Paolo Nicolai/Daniele Lupo (It/15) an. Und sie setzten ihren Siegeszug mit einem weiteren 2:1 (24:22, 17:21, 15:13) fort. Auch diese drei Sätze waren hart umkämpft.

Heute Freitagmittag treffen Beeler/Strasser im letzten Hauptfeldspiel wiederum auf zwei Italiener. Die Pool-B-Leader stehen dem als Nummer 18 gesetzten Duo Alex Ranghieri/Adrian Raurich gegenüber. *ddu*

## Weesen erfüllt die Cup-Pflicht

**FUSSBALL** Im OFV-Regionalcup ist der FC Weesen weiterhin vertreten. Das Team von Trainer Vaccav Pechoucek konnte den Drittligisten Sevelen 3:2 bezwingen. Das Resultat täuscht aber über das Spielgeschehen hinweg. Die Weesener dominierten, gerieten jedoch nach drei Minuten in Rückstand, was dem Unterklassigen in die Karten spielte. Ein Freistoss von Petr Slajs sorgte in der 10. Minute für den Ausgleich. Goalgetter Mentor Boshtraj schoss die Gäste zehn Minuten später in Führung.

In der zweiten Halbzeit markierte Leonardo Ayres mit einem herrlichen Weitschuss unter das Lattenkreuz das 3:1 (53.). Kurz vor Spielende sorgten die Werdenberger noch für Resultatkosmetik. «Es war ein Arbeitssieg, mehr aber auch nicht», lautete die nüchterne Analyse von Routinier Marco Rimini.

Im Sechzehntelfinal trifft Weesen wiederum auf einen Drittligisten. Am Samstag, 19. September, spielt das Team auswärts gegen Romanshorn. *höp*

## CUP, ZWISCHENRUNDE 1

**Sevelen (3.) – Weesen (2.)** 2:3 (1:2) Schild, 100 Zuschauer. – **Tore:** 3. Cauterucci 1:0, 10. Slajs 1:1, 20. Boshtraj 1:2, 53. Ayres 1:3, 90. Janssen 2:3. – **Sevelen:** V. Isufi, S. Sturzenegger, L. Isufi, Fajlija (60. Britschgi), Schäpper (68. Redzepl), Volpe, R. Sturzenegger, Dzemailli (65. Hagmann); Herco; Janssen, Cauterucci. – **Weesen:** Dunjic, Rimini, Kartal (74. Inglin), Thoma, Greco; Ayres, Slajs, Müller, Herrera (46. Dovicak); Aleksic (68. Egli); Boshtraj. – **Bemerkungen:** Weesen ohne Svamberra, Heinzer, Güre (alle verletzt), Lars und Patrick Widmer (beide abwesend). – Verwarnungen: 33. Fajlija, 35. Luan Isufi, 38. Kartal, 39. Herrera, 74. Boshtraj (alle Foull).