

Triathlet Ruedi Wild

VOM MULTISPORT-BUB ZUM HAWAII-ROKIE

Irgendwann rückt bei fast allen Multisportlern im Laufe ihres Triathlon-Lebens der Ironman Hawaii ins Zentrum ihrer Träume, so auch bei Ruedi Wild. Der 34-Jährige erzählt, wie er zum Triathlon kam, was ihm wichtig ist, wie sein bisheriges Sportlerleben verlief und wie er seine Premiere bei der Elite auf Hawaii erlebte.



Musste bei seiner Premiere beissen: Ruedi Wild auf der Laufstrecke beim Ironman Hawaii.



Als Junge war Ruedi Wild an mehreren sportlichen Fronten aktiv.

EINSTIEG IN DEN TRIATHLON

«Ich habe schon als Kind alles gern gemacht, was mit Bewegung zu tun hat. Als Familie waren wir viel wandern oder Velo fahren, ich war in der Jugendriege, dazu im Skiclub Richterswil-Samstagern, ich habe am SBG-Cup und beim schnellsten Züri-Hegel mitgemacht und stundenlang Räuber und Poli gespielt, weil ich schon damals schneller als die anderen laufen konnte. Eines Tages hat mich mein Vater – da war ich etwa zehn – darauf aufmerksam gemacht, dass es beim Egelsee in der Nähe von Rüti einen Triathlon geben würde. Ich habe spontan gedacht, klar, das probier ich aus, das sind ja alles Sportarten, die ich gerne mache. Nach dem Schwimmen war ich dann aber ziemlich frustriert, weil mir alle davongeschwommen sind und ich weit hinten aus dem Wasser kam. Danach habe ich aber aufgeholt und ich glaub, am Schluss bin ich sogar auf dem Podest gelandet. Meine Premiere hat mir Spass gemacht, aber noch nicht viel in meinem Leben verändert. Einzig das Kraulschwimmen wollte ich lernen und ich schloss mich einer Kollegin an, die einmal in der Woche bei ihrem Vater ins Schwimmtraining ging.»

«ICH BIN EIN TRIATHLET»

«Das konnte ich so noch lange nicht sagen, denn die Jahre nach meinem ersten Triathlon war ich immer noch sehr spielerisch unterwegs und an vielen sportlichen Fronten aktiv. Ich ging weiterhin mit meinem Vater Velo fahren oder mit der Mutter langlaufen, einmal sind wir als Familie in sechs Tagen mit den Velos und Sack und Pack um den Bodensee gefahren. Im Winter fuhr ich regelmässig Skirennen und schaffte es sogar ins Kader des Zürcher Skiverbandes, im Sommer habe ich Triathlons bestritten. Meist war ich erst am Ende des Sommers gut, weil ich im Winter nie Velo gefahren bin. In den Rennen lernte ich Sven Riederer kennen, der nur ein Jahr älter ist als ich. Wir haben in unzähligen Rennen gegeneinander gekämpft, in der Jugend war meist ich stärker, später bei den Junioren dann oft er. Über die Jahre hat sich zwischen uns eine tiefe Freundschaft entwickelt, wir haben später – wie etwa auch bei den Olympischen Spielen in London – oft zusammen das Zimmer geteilt. Speziell war, dass die Triathlons damals bei der Jugend-Kategorie schon über die olympische Distanz führten, für unser Alter waren das lange Strecken. Etwa mit 13 musste ich mich zwischen Skifahren und Triathlon entscheiden. Ich realisierte, dass der logistische Aufwand bei den Skirennen immer grösser wurde und mir gleichzeitig Triathlon immer mehr zusagte. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir mein erster Schweizer Meistertitel bei der Jugend im Rahmen des Züri-Triathlons. Die Mädchen und die Jungs sind damals noch zusammen gestartet. Ich wurde Schweizer Meister, aber die Siegerin bei den Mädchen war schneller als ich und lief als erste ins Ziel – sie hiess Nicola Spirig! Sie war schon damals unglaublich. Auf dem Velo waren wir zwar ein bisschen stärker als Nicola, aber auf der Laufstrecke ist sie uns Jungs regelmässig um die Ohren gerannt. Das habe ich noch Jahre später zu hören gekriegt ...»

«Auf der Laufstrecke ist Nicola uns Jungs regelmässig um die Ohren gerannt.»

GYMI-ZEIT

«In der Oberstufe habe ich rund zehn Stunden die Woche trainiert, ich fand das wahnsinnig viel und habe meinem Vater gesagt, ich könne mir nicht vorstellen, einmal noch mehr zu trainieren. Da mir der Sport immer wichtiger wurde, wollte ich in die Kunst- und Sportschule Zürich. Trotz Schweizer Meistertitel wurde mein Antrag abgewiesen, der Triathlonverband war damals noch zu wenig strukturiert aufgestellt. Stattdessen bestand ich die Aufnahmeprüfung ins Gymi. Im Nachhinein hat sich die Entwicklung für mich als grosses Glück herausgestellt. Ich konnte zwar weniger trainieren als andere, war darum aber lockerer und vielseitiger. Heute bin ich überzeugt, dass es gut war, dass ich im Jugendalter nicht sofort zu viel trainierte und mir so die Freude bewahren konnte. Das wöchentliche Trainingspensum stieg dennoch rasch auf gegen 14 Stunden in den späteren Juniorenjahren und knapp 20 Stunden beim Übertritt in die Elite/U23. Die Schulzeit hat mich gelehrt, effizient zu planen und alles gut einzuteilen. Das Schwimmtraining fand oft morgens um sechs statt – in Oerlikon! Häufig schwamm ich zusammen mit Sven, der als Lehrling ebenfalls so früh rausmusste. Um den Zug um fünf Uhr zu erwischen, musste ich oft noch mit den In-line-Skates die drei Kilometer zum Bahnhof fahren – Gigathlon war also schon damals bekannt ... Als Jugendlicher war ich recht gut, aber in die Nationalmannschaft kam ich nicht sofort, sondern erst im zweiten Jahr als Junior. Das hat mich zuerst etwas gewurmt, aber es hat mich auch angespornt. In der Nati waren wir eine verschworene Truppe. Wir hatten menschlich eine Superzeit, wir haben viel zusammen erlebt. Bei der Duathlon-EM 2001 lernte ich erstmals Ronnie Schildknecht kennen. Er ist etwas älter als ich und stand bei den U23 am Start, ich noch bei den Junioren. Auch mit Ronnie begann eine schöne Freundschaft, die bis heute anhält, obwohl wir mittlerweile in den Wettkämpfen ab und zu Konkurrenten sind.»

FOTOS: PRIVAT, KEYSTONE

STUDIUM UND TRIATHLON-PROFI

«Mein Studium in Wirtschaftswissenschaften konnte ich recht flexibel gestalten. Manchmal habe ich die Vorlesungen anhand meines Trainingsplans ausgewählt. Ich zog alles zügig durch und habe 2008 mit dem Master abgeschlossen. Im Hinblick auf die Olympischen Spiele in Peking bin ich danach ein halbes Jahr lang Profi gewesen, als viertbestklassierter Schweizer reichte es aber leider nicht für einen der drei zugestandenen Quotenplätze. Als Vollzeit-Profi verlor ich meine gewohnte Balance und auch etwas die Freude am Ganzen – Triathlon alleine füllte mich nicht aus. Dadurch wollte ich wohl zu viel, ich war zu ambitioniert und habe dadurch auch zu hart trainiert. Deshalb begann ich eine Teilzeitarbeit bei Sponser Sport Food, für die ich schon meine Bachelorarbeit geschrieben habe zum Thema Expansion der Sportnahrungsindustrie im europäischen Raum. Die Stelle ist bis heute ein wertvoller Ausgleich zu meinem Sportlerleben.»



Verbringen aktuell ihre Flitterwochen auf Hawaii: Ruedi und Lea Wild.



FOTOS: PRIVAT



Mit Seven Riederer (jeweils rechts im Bild) verbindet Ruedi Wild seit Jahren eine tiefe Freundschaft, aber auch mit anderen sportlichen Konkurrenten (links oben Jan van Berkel) pflegt der 34-Jährige einen freundschaftlichen Umgang.

ERWARTUNGSHALTUNG/ TAKTIK HAWAII

«Ich konnte gut vorbereitet und komplett entspannt nach Hawaii reisen, da mein Saisonziel mit dem guten Resultat bei der 70.3-WM bereits erfüllt war. Mit der Taktik ist das auf Hawaii nicht so einfach. Mein Vorsatz: Ich wollte auf mich hören und nicht zu ungeduldig sein, denn auf Kona holt dich jeder Übermut irgendwann ein. Auf der anderen Seite ist es aber auch so, dass man ohne Risiko vielleicht ein gutes Top-15-Resultat erzielen kann, aber keine Chance auf einen Platz ganz an der Spitze hat, man muss also schon auch ein bisschen etwas riskieren. Ich habe mir vorgenommen, mit der ersten Gruppe aus dem Wasser zu kommen und dann auf dem Rad eher abzuwarten und defensiv zu fahren, damit ich beim Laufen meine Stärke ausspielen und noch einmal Ränge gutmachen kann. Die Bedingungen auf Hawaii liegen mir grundsätzlich nicht schlecht, und tendenziell hole ich bei langen Distanzen gegen den Schluss hin eher immer etwas auf. In Südafrika habe ich beim Ironman den Marathon bei ähnlichen Verhältnissen in 2:48 Stunden gelaufen, Die Hitze beschäftigt mich nicht so wie die meisten Konkurrenten. Gleichzeitig weiss ich aus den vielen Hawaii-live-Nachtsessionen am Computer, dass auf Hawaii immer alles passieren kann und man sich nie sicher ist, bis man schlussendlich die Ziellinie überquert.»

OLYMPIA

«Den Traum Olympische Spiele gab es für mich lange Zeit nicht, weil in meinen Anfangsjahren Triathlon noch gar nicht olympisch war und alle Triathleten vom Ironman Hawaii träumten. Auch ich hatte als Bub ein Ironman-Poster in meinem Zimmer und wollte irgendwann dorthin. Erst als etwa 1995 klar wurde, dass Triathlon ab 2000 olympisch werden würde, hat das meine sportlichen Ziele und damit auch meine Träume geprägt. Ein Highlight auf dem Weg war sicher mein Europameistertitel bei den U23 2005 in Sofia. Mit der Realisierung des olympischen Traums hat es dann aber bis 2012 in London gedauert. Im Vorfeld war lange nicht klar, ob Reto Hug oder ich starten durfte, obwohl die Quotenplätze von Sven und mir geholt wurden. Aber zum Schluss hat es geklappt und es war ein tolles Erlebnis. Gleichzeitig zeigte es mir, dass Olympische Spiele nicht DER Hauptgrund für mich sind, Triathlon zu betreiben. Dieses Hin und Her und die Abhängigkeit von Funktionären und Verbandsentscheidungen haben mich ein bisschen desillusioniert. Bei Olympischen Spielen ist man nur eine Nummer, ein kleines Rädchen in einem hochgepushten Zirkus, bei dem der olympische Gedanke längst nicht mehr im Zentrum steht und einige Werte über den Haufen geworfen werden, die ich für mich persönlich hochhalten möchte. Bei und im Zusammenhang mit Olympischen Spielen sind plötzlich Leute involviert, die von der Sportart wenig Ahnung haben. Ich habe rund um die Nationalmannschaft in all den Jahren zwar wunderschöne Jahre erleben können, für mich war dennoch schon vor London klar, dass ich danach langfristig eigene, nicht olympische Ziele angehen würde.»

DISTANZWECHSEL

«Ein Wechsel auf neue Formate drängte sich für mich nach London auch deshalb auf, weil sich der Rennverlauf bei den ITU-Rennen immer mehr veränderte und das Schwimmen immer wichtiger wurde. Wer heute nicht mit der ersten Gruppe aus dem Wasser steigt, hat kaum noch eine Chance, ins Renngeschehen eingreifen zu können. Das bedeutet für den Trainingsalltag acht statt vier Schwimmeinheiten pro Woche, um über 1500 Meter 15–30 Sekunden schneller schwimmen zu können. Da meine Stärken eher auf dem Rad und beim Laufen liegen, wollte ich weg vom olympischen Drafting-Format hin zum ursprünglichen Triathlon-Rennformat ohne Windschattenfahren. Damit rückten automatisch die längeren Distanzen immer mehr in den Fokus. Natürlich auch mit meinem Kindheitstraum im Hinterkopf, einmal auf Hawaii starten zu können. Die sportliche Umstellung auf längere Distanzen gelang problemlos, das kam meinen Stärken entgegen. Bei Half-Ironman- oder Ironman-Rennen geht es weniger um einen Kampf Mann gegen Mann auf Biegen und Brechen bereits in den ersten paar Wettkampfminuten im Schwimmen, sondern darum, wer gesamthaft über die drei Disziplinen am fittesten und ausgeglichtesten ist. Jeder kann zeigen, was er drauf hat. Die Erfolge der letzten Jahre zeigten mir schnell, dass sich die Umstellung gelohnt hat. Ungewohnt bei den neuen Formaten war, dass ich in den Trainingslagern und bei den Wettkämpfen oft alleine herumreisen musste. Und bei jedem Rennen standen meist wieder andere Athleten am Start. Bei den ITU-Rennen hingegen ist es wie bei einer grossen Familie, da kennt jeder jeden und man tritt fast jedes Wochenende irgendwo auf der Welt gegeneinander an.»

VORBEREITUNG HAWAII

«Ich habe mich über Mitteldistanzrennen langsam an die Ironman-Distanz herangetastet. Dass ich für die langen Strecken Potenzial habe, habe ich aufgrund der Trainings schon lange vermutet, nicht erst seit dem 4. Rang an der Langdistanz-WM 2015 und den vielen Top-Klassierungen bei Halfironman-Rennen. Wichtige Erfahrungen sammelte ich letzten Herbst beim Ironman Barcelona, als mir auf der Laufstrecke schwindlig wurde und ich aufgeben musste. Die Quali für Hawaii habe ich dennoch relativ schnell geschafft, mittlerweile kann man ja auch bei kürzeren Halfironman-Rennen Punkte sammeln. Sehr gut gelang mir diesen Frühling der topbesetzte Ironman Südafrika mit einem 6. Rang, wo ich mich auch gegen die etablierte Schweizer Konkurrenz durchsetzen konnte, und noch einmal einen zünftigen Motivationsschub gab der dritte Rang bei der Ironman 70.3-WM in Australien diesen September. Nach der WM bin ich mit meiner Frau Lea gleich in Australien geblieben, um mich optimal vorbereiten zu können. Wir sind auch gemeinsam nach Hawaii gereist und verbringen jetzt dort unsere Flitterwochen, die mussten wir nach unserer Hochzeit im Juni ein halbes Jahr aufschieben.»

«Bei Olympischen Spielen ist man nur ein kleines Rädchen in einem hochgepushten Zirkus.»

PREMIERE

Das Schwimmen verlief optimal. Ich kam gut aus dem Wasser und fand Unterschlupf in der 20-köpfigen Spitzengruppe. Es wurde sehr taktisch gefahren, wie bei einer Handorgel fiel das Tempo immer mal wieder zusammen oder stieg kurzfristig abrupt an. Dadurch konnten rasch viele weitere Verfolger aufschliessen. Als ab Kilometer 70 die Post abging, bin ich dosiert mein Tempo weitergefahren. Nach dem zweiten Wechsel auf die Laufstrecke fühlte ich mich noch frisch, doch schon nach rund zehn Kilometern bekam ich Magenprobleme, die immer heftiger wurden. Zeitweise brachte ich überhaupt nichts mehr runter, und irgendwann musste ich vom Wettkampf- in den Überlebens-Modus wechseln. Als Rookie wollte ich das Rennen aber unbedingt zu Ende bringen. So kämpfte ich mich irgendwie durch und landete auf dem 21. Rang. Das ist okay, aber nicht toll und es hätte mehr sein können. Das Rennen zeigte mir, was es braucht, bis man sich auf Hawaii durchsetzen kann, da muss man einiges an spezifischer Erfahrung sammeln und sich mit Haut und Haaren darauf ausrichten. Bei mir hingegen war die WM das „Dessert“ nach einer erfolgreichen Saison. So kurz nach dem Rennen bin ich unschlüssig, wie wichtig der Hawaii-Mythos für mich künftig werden wird. Die Atmosphäre auf Big Island hat mich nicht vom Sockel gehauen, es ist alles sehr kommerziell. Zudem bin ich ein Wettkampftyp und liebe die Rennen, der Fokus auf Hawaii würde aber bedeuten, pro Jahr nur wenige voll bestreiten zu können. Auch die Nachwehen nach einem Ironman sind viel stärker als sonst. Ich habe Blasen, aufgeschürfte Füsse und muss die nächsten Tage sicher rückwärts die Treppe hinuntersteigen. Jetzt freue mich riesig auf die Flitterwochen! **f**