

# Frommhold entkommt «Jäger» Wild

**TRIATHLON** Titelverteidiger Ruedi Wild musste sich am Ironman 70.3 Switzerland in Rapperswil-Jona gestern mit Rang 2 begnügen. Nach missglücklichem Start drehte der Samstager zwar auf, kam aber nicht mehr am Deutschen Nils Frommhold vorbei.

Sonntagmorgen, kurz vor 8 Uhr. Ruedi Wild steigt zusammen mit den anderen Profis beim Lido in den 14,9 Grad kalten Zürichsee. Er macht sich auf Richtung Startband, welches sich einige Meter weiter östlich befindet. Sein Plan: sich an die Fersen von Manuel Küng heften, dem stärksten Schwimmer im Feld. Plötzlich kommt Hektik auf. Der Start ist offenbar erfolgt. «Hattest du einen Schuss gehört?», wendet sich Wild nach dem Wettkampf mit fragendem Blick Richtung Küng. «Nicht wirklich», antwortet dieser. So was habe er noch nie erlebt, sagt Wild. Er wolle dies nicht als Ausrede verstanden haben, «aber meine Taktik wurde damit hinfällig, das ist Fakt.»

Statt in Küngs Welle mitreiten zu können, musste sich der Samstager alleine durch den See «pflügen». So erreichte er das Ufer nach 1,9 km statt in Tuchfühlung zur Spitze nur in einer ersten Verfolgergruppe, mit bereits 55 Sekunden Rückstand.

## «Lokomotive» Küng

Den Anschluss an Küng früh verloren zu haben, wirkte sich letztlich zwei- und dreifach negativ aus. Denn der Toggenburger ist auch ein äusserst starker Velofahrer, weshalb ihn Wild gerne als «Lokomotive» genutzt hätte, zumindest zu Beginn der 90,1 km langen Radstrecke.

In den Genuss dieser Helferdienste kam anstelle von Wild der Deutsche Nils Frommhold. Und dies erwies sich letztlich als entscheidend. Der spätere Sieger wechselte lediglich elf Sekunden hinter Küng als Zweiter auf die Laufstrecke, schloss bald einmal zum Führenden auf und hängte diesen umgehend ab. Wild, der die Radstrecke mehrheitlich mit dem letztlich viertplatzierten Jan van Berkel absolvierte, nahm den abschliessenden Halbmarathon rund drei Minuten später in Angriff. Zu spät, um Frommhold noch gefährden zu können, wie sich rund eineinviertel Stunden später herausstellte.

## Alles versucht

Normalerweise versuche man, gleichmässig zu laufen, dies sei am schnellsten, erklärt Wild. Doch diesmal habe er sogleich Vollgas gegeben. «Frommhold ist ein exzellenter Läufer. Die einzige Chan-



Sieger Nils Frommhold wird vom tollen Publikum im Ziel neben dem Lido frenetisch empfangen.

ce sah ich darin, ihn ins Grübeln zu bringen, indem ich schnell Boden gutmache.» Tatsächlich schmolz Wilds Rückstand, die Hypothek war aber zu gross. Der Deutsche zog es durch und gewann mit 1:52 Minuten Vorsprung auf Wild. Dritter wurde Küng (4:06 zurück), der sich, wie bei seinem 2. Rang 2015, auf der zweiten Hälfte der Laufstrecke noch von Wild überholen lassen musste.

## Vor drei Wochen am Boden

«Natürlich wollte ich meinen Titel erfolgreich verteidigen, ich bin aber auch mit diesem 2. Rang zufrieden. Mir gelang eine gute Leistung, Nils war diesmal allerdings stärker», zollte Wild dem Sieger Respekt. Frommhold selber zeigte sich überwältigt: «Das war der perfekte Sonntag.» Zuvor habe in dieser Saison nichts zusammengepasst. Vor drei Wochen sei er sogar an einem Karrieretiefpunkt gewesen, als er den Ironman Texas aufgeben musste. Spontan entschied er sich dann für den Start in Rapperswil-Jona. «Und spontane Entscheide sind anscheinend die besten», sagt der zweifache Sieger auf der Ironman-Distanz mit einem breiten Grinsen im Gesicht. *Silvano Umberg*



Ruedi Wild tritt beim «Witches Hill» in Schmerikon voll in die Pedale – und wird letztlich Zweiter. *Bilder Silvano Umberg*

# Ryf in überlegener Manier zum Triple



Daniela Ryf hatte auf dem Weg zu ihrem dritten Triumph in Folge am Ironman 70.3 Switzerland keine Gegnerin zu fürchten. *Silvano Umberg*

**Daniela Ryf wurde gestern ihrem Ruf als Ausnahmeathletin absolut gerecht und feierte in der Rosenstadt ihren dritten Sieg nacheinander.**

Daniela Ryf, die zweifache Ironman-70.3-Weltmeisterin und Ironman-Weltmeisterin, feierte in Rapperswil-Jona einen Start-Ziel-Sieg. Nach dem Schwimmen stieg sie mit über drei Minuten Vorsprung aus dem 14,9 Grad kühlen Zürichsee, auf den zwei Radrunden vergrösserte sie den Abstand zu den Verfolgerinnen auf knapp zehn Minuten. Nach dem Halbmarathon konnte sich die Solothurnerin eine Woche nach ihrem 29. Geburtstag schliesslich über 14 Minuten lang feiern lassen, ehe die zweitplatzierte Britin

Emma Pooley die Ziellinie überquerte. Dritte wurde die Zürcherin Regula Rohrbach mit einem Rückstand von knapp 25 Minuten.

Langweilig sei ihr trotz der klaren Dominanz nie geworden, meinte Ryf hinterher. «Ich war genug mit mir selber beschäftigt, versuchte, mich stets zu pushen, ans Limit zu gehen, so wie ich es auch in jedem Training mache.» Zudem sei es seit ihrem letzten Wettkampf (Ironman 70.3 in Dubai am 29. Januar) eine ganze Weile her gewesen – und sie deshalb etwas im Ungewissen. Doch nur kurze Zeit. «Ich fühlte mich sehr gut da draussen. Es lief sogar besser, als ich es erwartet hatte», zeigte sich Ryf zufrieden. Das Rennen habe ihr gezeigt, dass ihr Fahrplan stimme, sie hinsichtlich

der Saisonhöhepunkte, der Ironman-EM (3. Juli in Frankfurt), der Ironman-70.3-WM (4. September in Australien) und natürlich der Ironman-WM auf Hawaii (8. Oktober), auf gutem Weg sei.

## Seit zehn Starts unbesiegt

Bei den letzten beiden Wettkämpfen wird Daniela Ryf als Titelverteidigerin an den Start gehen. Und wie gestern am Obersee will sie auch dort ihren Triumph aus dem Vorjahr wiederholen. Apropos Triumph: Inklusiv des Erfolgs von gestern ist die Ausnahmeathletin mittlerweile seit zehn Wettkämpfen ungeschlagen. Ihr letzte Niederlage erlitt sie 2014 auf Hawaii, wo sie Zweite hinter der Australierin Mirinda Carfrae wurde. *Silvano Umberg*

## Bohli geht es schon besser

**RAD** Der Holländer Maurits Lammertink feierte gestern den Gesamtsieg der Luxemburg-Rundfahrt. Tom Bohli aus Rieden erholt sich daheim von einem Infekt, welcher ihn am dritten Renntag zur Aufgabe gezwungen hatte.

Der Luzerner Matthias Frank hatte am Samstag in der dritten Etappe der Luxemburg-Rundfahrt den dritten Podestplatz erreicht. Der IAM-Fahrer musste sich im Spurt einer vierköpfigen Spitzengruppe dem Franzosen Anthony Turgis und dem Dänen Christopher Juul Jensen geschlagen geben. Die fünftägige Tour beendete Frank gestern auf dem 25. Gesamtrang. Zwei Plätze vor ihm reihte sich der Zürcher Oberländer Oliver Zaugg in die Schlussrangliste ein.

Nach der gestrigen Schlussetappe über 178 km von Mersch nach Luxemburg feierte Maurits Lammertink aus Holland den Gesamtsieg. Neun Sekunden hinter ihm wurde Philippe Gilbert Zweiter. Der Belgier entschied das letzte Rennen für sich. Rang 3 ging an den einheimischen Alex Kirsch.

## «Ärgerlich nach gutem Start»

Der Riedner Tom Bohli hatte die Rundfahrt am Freitag aufgeben müssen. Bereits am Morgen vor der zweiten Etappe fühlte sich der Neoprofi leicht fiebrig. Dennoch nahm er das Rennen in Angriff. Schliesslich hatte er seit dem Prolog zum Auftakt im dritten Gesamtrang gelegen. «Damit war meine Ausgangslage super», sagt der 22-Jährige rückblickend. Doch sein Gesundheitszustand liess ein Weiterfahren nicht zu. «Nach dem guten Start war das ärgerlich.» Er sei dementsprechend enttäuscht gewesen.

Nach einem Untersuch stellte der BMC-Teamarzt einen Infekt fest, welcher seinen Ursprung in einer normalen Grippe habe. Bohli flog am Samstag in die Schweiz, um sich daheim in Rieden erholen zu können. «Inzwischen geht es mir wieder recht gut», betont er. Mit Intervalltrainings versucht der St. Galler nun, möglichst schnell wieder auf ein hohes Niveau zu kommen. Denn Bohli plant, diesen Donnerstag mit dem BMC-Team am GP Aargau in Gippingen zu starten. «Dieses gut dotierte Rennen will ich nicht verpassen», erklärt er. *ddu*

## In Kürze

### FUSSBALL

**Kuster bereitet zwei Treffer vor**

Die Kaltbrunnerin Selina Kuster trug ihren Teil zum 5:0-Auswärtssieg im EM-Qualifikationsspiel der Schweizerinnen über Tschechien bei. Denn die linke Verteidigerin sorgte sowohl beim zweiten (35.) als auch dritten Tor (40.) für die Vorlage. In der 74. Minute wurde sie ausgewechselt. Das A-Nationalteam der Frauen ist nächstes Jahr erstmals an der EM, die in Holland stattfindet, dabei. *ddu*

### LEICHTATHLETIK

**Läuferin aus Horgen siegt in Zumikon**

Mit über einer Zeit von 42:29,7 Minuten gewann Aude Salord aus Horgen den zum Züri-Laufcup zählenden Zumiker Lauf bei den Frauen. Auf der 11,2 km langen Strecke distanzierte sie Anja Koller (Buttikon) um über zwei Minuten. Dritte wurde Verena Cerna aus Rapperswil. *zsz*