

«Die Wellenbewegungen erfassen alle»

Triathlon Durch Hochs und Tiefs kämpft sich Ruedi Wild in jedem Rennen.

Der Profi aus Samstagern sieht seine Sportart als Lebensschule. Sie prägt ihn seit über 25 Jahren.

Dominic Duss

«Es sind die kleinen Alltagsdinge, die man nach einem Wettkampf viel bewusster wahrnimmt.» Das treibt Ruedi Wild an mit 39 noch immer die Grenzen zu suchen. «Danach erlebe ich alles viel intensiver», schildert er. Eine neue, endorphingeflutete Version des Lebens tue sich ihm auf. «Allein das hat Suchtpotenzial», ergänzt der Triathlon-Profi.

Und dann sind da all die Emotionen, die einen während der Bewältigung eines Triathlons begleiten. «Ein Ironman ist für mich wie ein Schnelldurchlauf durchs Leben, da erfahre ich so viele Hochs und Tiefs. Teilweise scheint nichts mehr zu gehen, der Körper am Ende, nur noch vom Kopf angetrieben. Kurze Zeit später fliege ich wieder über die Strecke», beschreibt Wild. Der Samstagler vergleicht den Verlauf eines Wettkampfes mit jenem des Lebens. «Der Wille ist entscheidend. Wichtig ist niemals aufzugeben und positiv zu bleiben. Diese Gedankmuster muss man antrainieren und immer wieder aktiv pflegen.» Es ist eine von vielen Weisheiten, die ihm seine langjährige Karriere als Spitzensportler einbrachte.

Nach einem Rückschlag aufzustehen und die nächste Runde in Angriff zu nehmen, das zeichne einen starken Athleten aus. «Im Alltag wird auch jeder damit konfrontiert, meist sind die Zyklen einer Berg- und Talfahrt im Leben etwas länger», gibt Wild zu bedenken. «Im Sport kann es von Wochenende zu Wochenende ändern.» Wichtig sei in jedem Fall die Selbstreflexion. «Ich kann mich als Opfer sehen, das die ganze Welt gegen sich hat – oder die Situation akzeptieren, den Grund dafür erörtern und aktiv etwas dagegen unternehmen.»

Sich klare Ziele setzen

Ruedi Wild sitzt im Sportbad Käpfnach in Horgen, wo er soeben ein Schwimmtraining absolvierte, und blickt hinaus auf den Zürichsee. «Die Wellenbewegungen erfassen alle im Leben», sagt er beinahe philosophisch. Sich einfach treiben zu lassen sei zwar verlockend, aber: «Langfristig möchte ich mein Schicksal lieber aktiv beeinflussen können, quasi mit einem



Vergleicht das Leben mit dem Wellengang im Zürichsee: Spitzentriathlet Ruedi Wild – hier nach einem Schwimmtraining im Horgner Käpfnach – erlebt nicht nur in Wettkämpfen, wie es auf- und abwärts geht. Foto: P. Gutenberg

Paddel dem Wellengang entgegen schwimmen. Wie im Wettkampf verfolge ich auch im Leben meine Ziele und muss wissen, weshalb ich mich Tag für Tag einsetze.» Die Frage nach dem «Warum» stehe dabei über allem. «Wer sich diese während eines Ironmans auf der Marathon-Strecke stellt, hat ein Problem», meint er. «Die mentale Stärke ist in einem Ironman-Rennen wegweisend, sie entsteht aus einer tiefen Überzeugung.»

Sowohl im Wettkampf als auch im Leben rät Wild, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. «Das ist gewiss nicht einfach, doch es bringt nichts, sich ständig mit Was-wäre-wenn-Szenarien herumzuschlagen.» Zumal es keine Garantie darauf gebe, dass alles immer wie erwartet aufgehe. «Vor allem im Sport», sagt der mehrfache Me-

daillengewinner an internationalen Meisterschaften.

Jederzeit cool bleiben

«Eine gewisse Coolness gegenüber Unsicherheiten», hat sich Wild in über 20 Jahren als Profi angeeignet. Diese half ihm auch, viele Situationen in Zeiten der Corona-Pandemie so hinzunehmen, wie sie eben sind. «Wer vom Spitzensport lebt, muss sich damit abfinden, immer wieder existenziell bedroht zu sein.» Und für den Sport gelte dasselbe wie für das Leben im allgemeinen: «Die Versicherung für alle Risiken gibt es nicht, denn das Leben besteht aus zu vielen.»

Unten durch musste Ruedi Wild in Rennen schon oft. Erstmals bei seiner Triathlon-Premiere 1994 als 12-Jähriger in Bubiikon. «Mit meiner Brusttechnik bin ich fast ertrunken und allen hinterher geschwommen», erin-

nert er sich. Dennoch wurde der Ausdauersport zu seiner Berufung. In vielen Momenten hätte er den Bettel am liebsten hingeschmissen. Da erkennt er weitere Parallelen zum Leben: «Solche Phasen kennen wir ja alle.»

Sich ständig neu aufrappeln

Die grössten Rückschläge musste Wild vor den Olympischen Spielen 2012 wegstecken. Während eines Qualifikationsrenns im Jahr 2010 auf der Olympia-Strecke in London lag er mit einem Konkurrenten in Führung. «Wir hatten alle acht Radrunden absolviert, doch der Schiedsrichter schickte uns auf eine Zusatzrunde.» Ein Missgeschick mit Folgen: Wild landete auf Rang 50. «Es gab kein Preisgeld, keine Qualifikationspunkte – keine Entschuldigung.» Der Groll darüber ist verfallen. «Ich konnte damals erstaunlich schnell swit-

chen und mich wieder vorwärts orientieren.»

Ebenso wenig warf ihn ein Sturz vom Rad drei Monate vor London 2012 aus der Bahn. «Ich brach mir eine Rippe und musste um meine Olympia-Teilnahme fürchten», schildert der Olympionike. Wild hat längst gelernt, sich «aus dem Sumpf herauszuholen». So bewältigte er auch seine jüngsten Enttäuschungen.

Nach starkem Saisonstart mit Rang 2 über die Mitteldistanz an der Challenge in Mexiko, wurde er an jener in Italien von einem Raddefekt zurückgebunden. «Der kostete mich einen Spitzenrang.» In St. Pölten glänzte er dann mit seiner bisher schnellsten Halbmarathon-Zeit, worauf allerdings der nächste Dämpfer folgte. «An der EM in Walchsee erwischte ich einen rabenschwarzen Wettkampftag», seufzt der Samstagler. Der Körper rebellierte, das Rennen wurde zur Tortur.

Den Optimismus übertragen

«In meinem Alter muss alles zusammenpassen, um noch ganz vorne mitzumischen», ist dem bald 40-Jährigen bewusst. Doch im Spätherbst seiner Karriere will Wild nochmals aufblühen, an Wettkämpfen, die ihm am Herzen liegen. Morgen Sonntag bestreitet er den Triathlon in Uster, am 8. August den Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona – wo er schon dreimal triumphierte – und am 5. September den Ironman Switzerland in Thun. Im Hinblick darauf kommt in ihm wieder der Optimismus hoch, der ihn immer antreibt: «Ich kann bestimmt nochmals eine derart starke Leistung abrufen wie im Mai in Mexiko.»

Der Sport gibt Ruedi Wild enorm viel Lebenskraft. «Ich wüsste nicht, wie ich ohne ihn alles in meinem Leben zustande gebracht hätte», betont er. Ihn freut, dass seine Rennberichte seine Mitmenschen inspirieren und er ihnen so etwas auf den Lebensweg mitgeben kann. Seine zwei Kinder profitieren ebenso von seiner Erfahrung. Auch wenn sie sich vorerst wie seine Frau noch damit abfinden müssen, dass «Papi wieder den inneren Schweinehund überwinden geht». Doch Opfer muss längst nicht nur eine Familie eines Profisportlers bringen. «Das gehört zum Leben und zur Arbeit.» Die Wellenbewegungen eben.

«Weg frei nach Tokio»

Mein Geburtstag dauert nur 15 Stunden

Nie hätte ich gedacht, dass ich meinen 24. Geburtstag über den Wolken auf einem Flug nach Japan an die Olympischen Spiele feiern würde. Dabei werde ich leider neun Stunden meines Geburtstags durch die Zeitverschiebung verlieren. Aufgewogen wird dieser Verlust durch die schöne Überraschung, dass ich in der Business Class fliegen – Merci Swiss Airlines – und mit meinen Kolleginnen vom Schweizer Team feiern kann.

Es wird ein langer Trip, bis wir endlich im Cycling Village in Izu ankommen. Von Tür zu Tür dauert die Reise mehr als 21 Stunden. Dazu kommt: Wir müssen auch noch den Jetlag plus sieben Stunden Zeitunterschied verdauen. Ich werde bereits einige Tage vor dem Abflug versuchen, mich an die Zeitumstellung zu gewöhnen. So werde ich am Abend rechtzeitig ins Bett gehen und am Morgen in aller Herrgottsfrühe aufstehen.

«Direkt am Flughafen werden wir einen ersten Corona-PCR-Test machen müssen.»

Sina Frei

Heute hebt sie nach Tokio ab und wird morgen Sonntag 24.

Meine Uhr passe ich am heutigen Abflugtag (17. Juli) an und werde mich so bereits auf die Tokio-Zeit einstellen. Zudem versuche ich, so viel wie möglich zu schlafen. Da die Reise fast einen ganzen Tag dauert, ist eine vernünftige Verpflegungsplanung wichtig. In meinem Handgepäck dürfen deshalb gesunde Snacks nicht fehlen.

Nachdem wir die Flugdistanz von mehr als 13'300 Kilometer hinter uns haben, werden wir direkt am Flughafen einen ersten Corona-PCR-Test machen müssen. Nebeneinander in Abständen von zwei Metern werden wir auf unsere Resultate warten. Wahrscheinlich etwa fünf Stunden! Nur mit einem negativen Resultat wird die Reise weitergehen.

Mit einem Bus werden wir dann die letzten zwei bis drei Stunden in Angriff nehmen. Um Mitternacht sollten wir im Cycling Village in Izu ankommen. Wohl ziemlich k.o. Ich freue mich dann sicher auf die lang ersehnte Ruhe. Oder können wir dann beim Betten-Beziehen vielleicht noch ein bisschen feiern? Ich denke nicht. Wir werden wohl alle nur noch schlafen wollen.

Sina Frei (23)



aus Uetikon am See bestreitet als Profimountainbikerin ihre zweite Elite-Saison. Die mehrfache U23-Welt- und Europameisterin hat sich einen Startplatz an den Olympischen Spielen ergattert. In ihrer Kolumne «Weg frei nach Tokio» berichtet sie exklusiv über ihre Vorbereitungen darauf. Sie steht am 27. Juli am Start.

SC Horgen kann Lugano nicht das Wasser reichen

Wasserball Der Rekordmeister verliert im Tessin auch das dritte Halbfinal-Duell und spielt nun um Bronze.

Nur im Startviertel war kein Klassenunterschied zu erkennen. Horgen gestaltete die Partie ausgeglichen und legte nach jedem Tor der Tessiner nach. 3:3 lautete der Spielstand zur ersten Pause. Es waren einmal mehr die individuellen Fehler, die den Rekordmeister vom Zürichsee im zweiten Spielabschnitt in Rückstand brachten. Horgens Teamchef Andy Fischl meinte dazu: «Wir machen Fehler, die Lugano mit seinen erfahrenen Spielern einfach nicht passieren. Dies macht den Klassenunterschied aus.»

Horgen gelang bis zum Seitenwechsel nur noch ein Tor, die Tessiner bauten ihren Vorsprung zum 8:4-Halbzeitstand aus. Auch der dritte Spielabschnitt war eine klare Sache für die Gastgeber, erhöhten kontinuierlich auf 13:7.

Trainer Kieloch sieht Rot

Hektik kam nur noch auf, als eine Tätlichkeit des Luganesi Deserti an Adrian Kaszas nicht geahndet wurde. Die eigentlich gut postierten Schiedsrichter übersahen nicht nur die Tätlichkeit, sie bestrafte anstatt Deserti den Horg-



Abgeblockt: Die Horgner machen zu viele Fehler. Foto: André Springer

ner. Der junge Wasserballer konnte mit Verdacht auf Hörsturz nicht mehr weiterspielen. Da gab es für Trainer Lukasz Kieloch, der sonst für seine Besonnenheit bekannt ist, kein Halten mehr. Seine lauten Proteste nützten aber nichts, die Schiedsrichter kamen nicht auf ihren Fehlentscheid zurück und bestrafte den SCH-Coach mit einer Roten Karte.

Mit dem Ausgang der Partie hatte dieser Vorfall jedoch nichts zu tun, Lugano war an diesem Abend einfach eine Klasse besser. «Wir haben bis zum Schluss

gekämpft, doch in den mittleren Spielabschnitten machten wir zu viele individuelle Fehler. Das kann man sich gegen Lugano nicht erlauben», kommentierte Kieloch die 11:13-Niederlage.

Nun spielt Horgen ab 22. Juli gegen Carouge in einer Best-of-3-Serie um den dritten Rang. Das erste Spiel findet in Genf statt. (as)

Lugano - Horgen 13:11 (3:3, 5:1, 5:3, 0:4) Lido di Lugano. – Strafen: 10 gegen Lugano, 11 gegen Horgen. – Horgen: Petricevic, Rengel, Manojlovic (3), Miskovic (1), Osinski, Sokcevic, Rek, Kaszas, Mathis (1), Bjelajac (3), Bogdanovic, Herzog (3), Negro.