

Duathlon WM in Kurz- und Langdistanz

In diesem Jahr fanden gleich zwei Duathlon Weltmeisterschaften in der Schweiz statt: Diejenige über die Kurzdistanz am 31.8. in Affoltern am Albis (10/40/5km) und diejenige über die Langdistanz am 14.9. in Zofingen (10/150/30km). Zofingen ist so etwas wie das Mekka im Duathlon, und der Powerman hat in der Duathlonszene denselben Stellenwert wie der Ironman Hawaii in der Triathlonszene. Er gilt zudem als der härteste Duathlon der Welt. Deshalb war dieser Wettkampf mein erklärtes Saisonziel. Die Kurzdistanz WM wollte ich als Vorbereitungswettkampf bestreiten.

Ich meldete mich also für beide Veranstaltungen an, was einen nicht unerheblichen Kostenaufwand darstellte: Der kurze kostete 269.- und der lange 350.- CHF. Warum ich mich einfach so anmelden konnte, lest ihr weiter unten.

Im Frühling bestritt ich drei Duathlons, die zum Duathlon Cup des schweizerischen Tri-Verbandes zählen. Wie schon beim GP von Bern lief es mir nicht sonderlich gut. Ich konnte das ganze Jahr optimal und ohne Verletzungen trainieren. Deshalb wusste ich nicht, was los war. Ich schraubte mein Training im Mai und Juni etwas zurück, ging in dieser Zeit noch für 16 Tage in die Ferien, und machte in diesen zwei Wochen überhaupt nichts. Ende Juni bestritt ich meinen nächsten Duathlon, den Spiezathlon. Und siehe da, es lief mir von Wettkampf zu Wettkampf besser. Zuerst glaubte ich an ein Übertraining. In den letzten Jahren habe ich immer so um die 2500km Lauf- und 1500km Radtraining gemacht (im letzten Jahr 2200km Radtraining). In diesem Jahr hatte ich bis Zofingen rund 2000 Laufkilometer und 6000 Radkilometer in den Beinen. Deshalb glaube ich heute eher, dass mich das viele Radtraining im Laufen etwas stumpf gemacht hat. Tatsächlich bin ich aber läuferisch seit Ende Juni wieder schneller geworden.

In Affoltern am Albis startete die WM am Freitag Abend mit einer Eröffnungszereemonie. Nach dem Umzug gab es verschiedene Reden, unter anderem vom Bundesrat Samuel Schmid. Danach war die Pasta Party angesagt. Die Eliterennen fanden am Samstag statt. Der Kurs war für die Zuschauer attraktiv angelegt. Zuerst wurden vier Laufrunden à 2.5km zurückgelegt, jeweils mit einer Höhendifferenz von 60m. Danach folgten 5 Radrunden à 8km, die Höhendifferenz betrug pro Runde 120m. Zum Schluss gab es noch zwei Laufrunden auf derselben Strecke wie zu Beginn. Im Gegensatz zu den Alterskategorien war Windschattenfahren erlaubt.

Bei den Damen kam aus schweizer Sicht nur Karin Thürig auf einen Podestplatz in Frage. Sie hatte diese Saison wohl zu viel Rad und zu wenig Laufen trainiert. Im Rad konnte sie zur Spitze aufschliessen, aber im abschliessenden Lauf konnte sie nicht mehr mithalten und erreichte schliesslich den vierten Rang. Es gab einen französischen Doppelsieg mit Edwige Pitel in 2:13:20 und Andrey Cleau, dritte wurde die Britin Vicki Pincombe. Bei den Männern konnten die Schweizer von Beginn weg nicht ganz mit der Spitze mithalten. Es gewann schliesslich der Belgier Benny Vansteelant in 1:54:30 vor dem Australier Jonathan Hall und dem Italiener Alessandro Alessandri. Bester Schweizer wurde Stefan Riesen, er erreichte den elften Rang.

Am Sonntag schliesslich fanden die Rennen der Alterskategorien auf derselben Strecke statt. Es starteten jeweils zwei Kategorien zusammen und fünf Minuten später gingen bereits die nächsten beiden Kategorien ins Rennen. Wegen den kleinen Runden und den vielen Teilnehmern wurde das Rennen schnell unübersichtlich. Mir lief es von Anfang an gut, obwohl ich ein Langsamstarter bin. So

konnte ich während des ganzen Wettkampfes Rang um Rang gutmachen. Als ich ins Ziel kam, leuchtete die Zeit 2:12:08 und die Zahl 10 auf. Ich wusste zuerst nicht recht, was die 10 bedeuten sollte. Erst später realisierte ich, dass dies mein Kategorienrang war. Mit dem zehnten Rang von 69 Teilnehmern war ich mehr als zufrieden. Zudem war ich bester Schweizer und liess alle zehn hinter mir, die im Duathlon Cup vor mir klassiert waren. Ich hatte eigentlich nur auf einen Rang in der ersten Tableauhälfte spekuliert. Ich hatte also zur richtigen Zeit zur Höchstform gefunden.

Zur Vorbereitung auf Zofingen trainierte ich eine Woche vor der WM auf der Originalstrecke. Vor allem die Radstrecke und die Steigungen interessierten mich. Beim Laufen waren total 750, beim Rad 1500 Höhenmeter zu absolvieren. In der letzten Woche machte ich dann nicht mehr viel. Der Wettkampf startete am Sonntag um 8.15 Uhr bei schönstem Wetter. Die Frauen waren bereits seit 45 Minuten auf der Strecke. Bei den Frauen und Männern starteten jeweils alle Kategorien zusammen. Es gab dieselben Kategorien wie in Affoltern, Elite- und Alterskategorien. Der Startlauf – zwei Runden à 5km - ging gut, obschon ich „nur“ den 80. Zwischenrang erreichte (von 278 Teilnehmern). Mit dem Rad waren drei Runden à 50km zurückzulegen. Mir machte die starke Bise etwas zu schaffen. Trotzdem konnte ich mich wieder vorarbeiten, und zwar auf den 45. Zwischenrang. Nun ging es auf den Schlusslauf, zweimal war eine Umkehrstrecke à 7.5km zurückzulegen (also total 30km). Davor hatte ich am meisten Respekt, denn ich hatte noch nie ein so langes Rennen absolviert, und die Beine waren nach über fünf Stunden Wettkampf sicher nicht mehr so frisch. Auf der abwechslungsreichen Strecke lief es aber besser als erwartet. Ich konnte noch einmal Ränge gut machen und landete schliesslich auf dem 33. Gesamtrang in der Zeit von 7:19:48. Ich staunte nicht schlecht, als ich die Rangliste sah. In meiner Kategorie erreichte ich Rang vier von 47 Teilnehmern. Zu Rang drei und der Bronzemedaille reichte es leider nicht, doch war ich sehr glücklich mit dem Resultat.

Bei den Männern siegte Stefan Riesen in 6:28:45. Er konnte den Belgier Benny Vansteelant besiegen, der zuvor in 31 Rennen ungeschlagen blieb. Dritter wurde ein weiterer Weltmeister, Hub Maas aus Holland. Bei den Frauen siegte Fiona Docherty aus Neuseeland in 7:37:47 vor Erika Csmor Ungarn und Bella Comerford aus den USA.

Noch ein paar Worte zum schweizerischen und internationalen Triathlon Verband. Für die Duathlon WM in Affoltern am Albis wurde gross Werbung gemacht. Im Preis von 269.- war ein Trikot in den schweizer Farben inbegriffen. Für diesen Anlass musste man sich via den Duathlon Cup qualifizieren. Es gab eine Elitekategorie und der Verband bestimmte, wer in dieser Kategorie starten durfte. Nur diese Kategorie war Preisgeld berechtigt. In all den andern Kategorien – sogenannte „Age Groups“ oder Alterskategorien – konnten je 18 Schweizer starten. Man musste also im Duathlon Cup in den ersten 18 seiner Kategorie sein, um sicher starten zu können. Das erreichte ich mit dem 11. Rang in meiner Kategorie. Da sich aber – ausser in meiner Kategorie (wo aber seltsamerweise alle 20 starten konnten) – nirgends 18 Teilnehmer anmeldeten, war die Qualifikation überflüssig.

Immerhin wurde der Anlass vom Verband unterstützt – wenn auch nur mit kleinem Budget. Wir von der Altersklasse erhielten nur ein Wettkampftrikot und keinen Trainer, im Gegensatz zu den meisten andern Nationen, wo alle Teilnehmer voll ausgerüstet waren.

Ganz anders sah es beim Powerman in Zofingen aus. Das war ebenfalls eine WM, so wie ich herausgefunden habe aber nicht - wie in früheren Jahren - offiziell anerkannt vom ITU (Internationaler Triathlon Verband), sondern vom Internationalen Powerman Verband ausgeschrieben (www.powerman.org). In der Schweiz wurde auf jeden Fall keine Werbung für diese WM gemacht, ja oft wurde die Veranstaltung nicht einmal als WM aufgeführt (wie z.B. auf der Website des Triathlon Verbandes). Wir erhielten auch keinen Brief vom schweizerischen Triathlon Verband und ebenfalls kein Reglement. Das bedeutete für mich, dass ich im Tenue des Fahrradgeschäfts Schaller starten konnte.

Kleine Anmerkung: In diesem Jahr startete ich im Duathlon erstmals für Aldo Schaller. Aldo hat sein Rennradteam aufgegeben. Anstatt dessen sind wir ein kleines Duathlon Zweierteam, das in seinen Farben startet.

Die gesamte Organisation war also dem Veranstalter überlassen. Die Startberechtigung konnte geholt werden, indem man sich rechtzeitig anmeldete. Qualifikationen wie früher gibt es – zumindest im Moment – nicht mehr. Der Verband zeigte sich nicht. Der Duathlon wird generell gegenüber dem Triathlon stiefmütterlich behandelt. Der Stellenwert ist rapide gesunken, seit der Triathlon olympisch ist. Ich habe auch gehört, dass es den schweizerischen Duathlon Cup im nächsten Jahr nicht mehr geben wird. Ich frage mich, ob das ein Schritt in der richtigen Richtung ist. In vielen Sportzeitschriften steht zu lesen, dass Duathlon ein riesiges Potential und Zukunft hat. Ich bin auch dieser Meinung. Für viele Läufer und Radfahrer ist der Umstieg auf Duathlon attraktiv und sicher viel einfacher als der Umstieg auf Triathlon.

Deshalb erstaunt es, dass der Duathlon sowohl vom internationalen wie auch vom nationalen Triathlon Verband immer mehr vernachlässigt wird. Vielleicht wäre die einfachste Lösung, dass der Duathlon eigene Verbände gründet und sich vom Triathlon löst. In diesem Sinne hoffe ich, dass sich der Duathlon erholt und die Teilnehmerzahl an Wettkämpfen langsam wieder steigt.