

## Ironman – im Spurt

Der Thalwiler Langdistanz-Triathlet Ronnie Schildknecht peilt bei der Premiere des Ironman 70.3 in Rapperswil einen Podest-rang an – trotz Topbesetzung.

Von Jörg Greb

**Triathlon.** – Mit Rang 5 beim Ironman Switzerland in Zürich vergangenen Juli sowie mit Rang 15 beim Ironman Hawaii im Oktober – als bestklassierter Schweizer – verschaffte sich Ronnie Schildknecht (27) letztes Jahr Respekt in der Szene und darüber hinaus. Zürich und Hawaii werden erneut Höhepunkte bilden in diesem Jahr. Doch auch am Ironman 70.3 in Rapperswil dieses Wochenende will sich der Newcomer des letzten Jahres profilieren. Keck und ohne auf die grossen Namen der Widersacher zu achten, sagt er: «Ein Podest-rang ist das Ziel.» Aber mit Routinier Christoph Mauch, Ex-Weltmeister Andrew Johns aus England, den beiden Australiern Matthew Clarke und Tim Berkel oder dem Franzosen Christophe Bastie fehlt es nicht an Gegnern.

Im Gegensatz zu den letzten Jahren verzichtete Schildknecht auf die Teilnahme am Ironman Südafrika Ende März. Stattdessen trainierte er in Südafrika. Trotzdem blickt er auf einen erfreulichen Saison-einstand zurück: Ende April bestritt er die Mitteldistanz-Duathlon-WM und gewann die Silbermedaille hinter Benny Vansteeland (Be). Und Anfang Mai setzte er sich im Sprint-Triathlon von Stettfurt überzeugend durch. Mit diesen Erfolgen sowie der weiterhin guten Trainingsarbeit blickt er dem ersten Langdistanz-Wettkampf voller Zuversicht entgegen.

### Zwischenstation zum Ironman

Als Langdistanz sieht Schildknecht die halbe Ironman-Distanz (1,9 km Schwimmen/90 km Rad/21,1 km Laufen) nicht. Vielmehr bezeichnet er die «70.3» – die Gesamtdistanz gemessen in Meilen – als «gut verdaubar». In höchstens 4:30-Stunden hofft er sie zurückzulegen. «Auf dieser Distanz lässt sich ein Rhythmus anschlagen, der jenem über die Olympische Distanz nahe kommt.»

Einen Unterschied zu einem herkömmlichen Ironman macht er aus: «Wenn du dort überzockst, musst du gnadenlos büsen, bist du hingegen beim 70.3 zu schnell unterwegs, kannst du dich noch retten.» Das ist es auch, was weniger an die Substanz gehen soll. Nur so erklärt sich, dass Schildknecht – und nicht nur er – drei Wochen später beim Ironman Switzerland in Zürich wiederum eine Topleistung abliefern möchte. «Für mich soll sich der Ironman 70.3 positiv auf den Ironman auswirken», sagt er.

### Rüschlikon wahrt Chancen auf Playoffs

**Inlinehockey.** – Am Mittwoch verbuchten die Rüschliker Piranhas in der NLA einen wichtigen Sieg. Beim 8:5-Erfolg gegen Tuggen sicherten sie sich Platz 5. 2 Punkte trennen die Piranhas von einem Playoff-Platz. Rüschlikon war mit 3:0 in Führung gegangen, und Tuggen kam nie näher als 2 Tore heran. Nach 3 Niederlagen in Folge war dieser sichere Sieg wichtig für das Team. In den zwei entscheidenden Spielen vom Wochenende gegen Laupersdorf und Basel wird das Team wieder komplett sein – inklusive ZSC-Profi Sven Helfenstein. (dst)

## TERMINE

### Inlinehockey

**NLA. Männer.** Morgen: Rüschlikon - Laupersdorf (18.00, Wetzikon). – Am Sonntag: Rüschlikon - Aesch-Pfeffingen (16.00, Wetzikon)

1. Laupersdorf	12/19	5. Rüschlikon	12/12
2. Zug-Freiamt	12/19	6. Aesch-Pfeffingen	12/8
3. Tuggen	12/15	7. Gohl	12/5
4. Wil	12/14	8. Gommiswald	12/4

### Tennis

**NLC. Männer. Gruppe 1.** Morgen: 4. Runde: Rorschacherberg - Horgen. – **Gruppe 9.** 4. Runde: Hof Gattikon - Tenero-Gordola (ab 13.00, Gattikon). – **Gruppe 12.** Sonntag: 4. Runde: Rüschlikon - St. Gallen (ab 11.00, Rüschlikon).

### Wasserball

**NLA. Männer.** Heute: Monthey - Horgen (20.30, Monthey). – Morgen: Horgen - Aegeri (20.30, Käpfnach).

1. Horgen	14/26	5. Genf	15/12
2. Kreuzlingen	15/25	6. Aegeri	15/7
3. Lugano	15/24	7. Monthey	15/6
4. Schaffhausen	14/16	8. Carouge	13/0

# Spinner wollen mit Spirit an die Spitze

Karl Traber führt das Langnauer Team «Spirit of Albis» an die Jungfrau-Stafette.

Von Andreas Jäggi

**Langnau.** – Auch im weichen Licht eines Sommerabends in der Zürcher Reithalle wirken Karl Trabers Gesichtszüge scharf und klar. Seine Worte unterstreicht er mit unterschiedlichen Gesten. «Verrückte Hunde», sagt er, «verrückte Hunde», und schüttelt den Kopf.

Er spricht von jenen, die in den Dreissigern mit so ziemlich allen bekannten Fortbewegungsmitteln durch die Schweiz jagten: Von Zürich zum Flughafen Birrfeld, auf das Jungfrau-Joch, über den Aletschgletscher auf die Flescheralp, nach Sion und via Lausanne zurück nach Zürich in einer grossen Schleife. Mit Fahrrädern, Kletterseilen, Steigeisen, Skis – in Bugattis, Indians, Pipers, Cessnas. Fiel einer aus, verlor das ganze Team. «Klapprige Mörderkisten», sagt Traber. «Diese Spinner.»

Morgen Samstag wird die Jungfrau-Stafette wieder auferstehen, und Traber wird dabei sein mit seinem Team, dem Spirit of Albis, und mit seiner Universal 500 Sport, einem Motorrad aus dem Jahr 1939. Perfekt durchgeplant müsse alles sein, «kein Betriebsausflug», sagt er. Die Sportler und die Leute vom Support-Team, sie alle müssten aufeinander eingespielt sein, müssten zusammenarbeiten wie ein Mann. «Nicht sexistisch gemeint», sagt Traber. «Wie ein Mann.»

### Die Spinner

Karl Traber ist Seklehrer in Bülach und wohnt in Höngg. Mit dem Sihltal ist er als Mitglied des Moto-Teams Albis seit 25 Jahren verbunden. Das Team, das auf dem Albipass Motorräder repariert, ist in der Gegend bestens bekannt. Bei jeder Viehschau, jedem Schwingfest sind die acht Motorrad-Liebhaber dabei. So fiel es Traber nicht schwer, den Zugang zur lokalen Bevölkerung zu finden. Ein Jahr lang webelte er im Sihltal für sein Team, suchte Sportler, Sponsoren, Helfer und Sympathisanten. Immer wieder kamen Anrufe: «Ich hab dir da noch so einen Spinner.» Dann wusste er: Den will ich auch noch. Manche Anfragen von Spitzensportlern hat er abgewiesen – in seinem Team will er nur Spinner haben, Spinner mit Spirit.



Karl Traber drückt voll ab.

BILD SILVIA LUCKNER

Mit 54 liegt Traber nicht wesentlich über dem Altersdurchschnitt seines Teams. Haudegen seien sie allesamt, sagt er. Die seien ihm lieber als die Jungspunde. «Da muss nur einer der jungen Raketen gerade eine Beziehungskrise haben, und alles ist aus. Die Alten hingegen – die hatten alle ihre Krisen schon, auf die ist Verlass. Ich habe jedenfalls keine Angst vor den jungen Teams.» An der Jungfrau-Stafette 2007 sind die Regeln nicht so streng wie bei ihrem historischen Vorbild. Auch wenn jemand ausfällt, kann das Team weitermachen. Und bei den

Strecken, die mit den Oldtimer-Modellen gefahren werden, geht es nicht um Geschwindigkeit, sondern darum, möglichst genau in der vorgegebenen Zeit zu fahren. Traber wäre es lieber, wenn noch die alten Regeln gälten; das wäre ein weiterer Vorteil für sein Team von abgeklärten Veteranen.

Am liebsten würde Karl Traber 24 Stunden am Tag für sein Projekt aufwenden. Doch auch so ist sein Aufwand enorm. Denn Traber ist ein Perfektionist. In seinem Support-Team, das zehn Leute umfasst, arbeitet sogar ein Meteo-

rologe. Er will nichts dem Zufall überlassen.

### Der Verkäufer

«Ich habe ein seltenes Hoch, es ist eine super Zeit», schwärmt Traber. Dem Seklehrer hat sich eine neue Welt aufgetan, eine Welt mit Sponsorenverträgen und Medienkontakt, mit Meetings und Reden, eine Welt, wo seine Fähigkeiten gefragt sind. «Ich selbst kann eigentlich gar nichts», kokettiert er. «Ich finde bloss die Leute, die etwas können, und motiviere sie zum Mitmachen.»

Der Energie und dem Enthusiasmus dieses Mannes kann man sich kaum entziehen. Er ist der Verkäufer. An einem der ersten Treffen mit seinem Team soll er aufgestanden sein und mit geballter Faust gebrüllt haben: «Wir drücken voll ab! Wir drücken voll ab! Wir drücken voll ab!», was das Team zunächst in Verwirrung stürzte und dann frenetischen Jubel auslöste. Wer ihn kennen gelernt hat, kann sich das gut vorstellen.

## Jungfrau-Stafette

Viele Geschichten ranken sich um die Jungfrau-Stafette der Dreissigerjahre. So schob etwa ein Motorradfahrer, dessen Maschine streikte, sein Gefährt viele Kilometer über den heissen Asphalt, um sein Team nicht hängen zu lassen.

Am 2. Juni feiert die Stafette ein Revival. Über 600 Teilnehmer treten in 43 Teams gegeneinander an. Der Start erfolgt um 7 Uhr morgens beim Landesmuseum in Zürich. Ab 17.30 Uhr werden die Schlussläufer wieder beim Landesmuseum erwartet. Die 556 Kilometer lange Strecke wird in den folgenden 13 Etappen zurückgelegt: Zürich-Landesmuseum – Kloster Fahr – Flugplatz Birrfeld – Jungfrau-Joch – Konkordiaplatz Süd – Märjelensee – Eggishorn – Fiescheralp – Fiesch-Campingplatz – Sitten Zentrum – Lausanne – Flugplatz Birrfeld – Kloster Fahr – Zürich-Landesmuseum. Teilnehmen werden Läufer, Radfahrer, Flugpiloten, Skifahrer, Gletscher- und Bergläufer, Downhillfahrer und Gletschirmotopiloten, Motorrad- und Sportwagenlenker.

Das Team «Spirit of Albis» setzt sich zu einem grossen Teil aus Sportlern aus dem Sihltal zusammen. (anj)

[www.jungfrau-stafette.ch](http://www.jungfrau-stafette.ch)  
[www.spiritofalbis.ch](http://www.spiritofalbis.ch)

# «Ich muss in meinem Alter keine Rekorde mehr brechen»

Der 64-jährige Gletschlerläufer Hans Heeb startet an der Jungfrau-Stafette. Dem Ex-Spitzensportler geht es nicht mehr um die Leistung, sondern um das gesellschaftliche Erlebnis.

Mit Hans Heeb sprach Andreas Jäggi

Herr Heeb, Sie sind 64 Jahre alt und hetzen immer noch über Gletscher. Ist das nicht gefährlich?

Ich weiss zwar heute noch nicht, wie der Aletschgletscher am 2. Juni aussehen wird. Aber mit über fünf Jahrzehnten Erfahrung in der Bergwelt ist er für mich viel weniger gefährlich als für einen Jungspund. Unser Team «Spirit of Albis» besteht zum grössten Teil aus erfahrenen, älteren Sportlern, und da bin ich stolz, auch dazuzugehören, weil wir alten Hasen verlässlicher sind und nicht mit wagemutigen Einzelaktionen das Team gefährden.

Sie denken also zuerst an das Team?

Auf jeden Fall. Ich bin ein Teamplayer. An der Jungfrau-Stafette geht es zwar auch um Leistung, aber im Vordergrund steht bei diesem verrückten Rennen das Gemeinschaftserlebnis.

Sie starten im Team, aber im Moment der Leistung sind Sie als Läufer auf sich allein gestellt.

So kann ich beide Aspekte vereinen, ja. Man muss beides haben: Vertrauen in die Freunde und Vertrauen in sich selbst.

Vor allem von Letzterem sollten Sie genug haben. Schliesslich laufen Sie schon Ihr

ganzes Leben und haben viele Rennen gewonnen. Wie ehrgeizig sind Sie?

Ehrgeiz ist immer dabei. Ohne Ehrgeiz und eine Portion Egoismus kommt man nirgendwo hin.

Kann zu viel Ehrgeiz auch schaden?

Für mich war er im Gegenteil sehr gesund. Ich konnte zum Beispiel nie am Abend in der Beiz hocken und Bier trinken. Ich war immer am Laufen, hatte immer ein Ziel vor Augen: den nächsten Berg, den nächsten Marathon. Und deshalb bin ich im Alter von 64 Jahren noch so fit und fühle mich gesund.

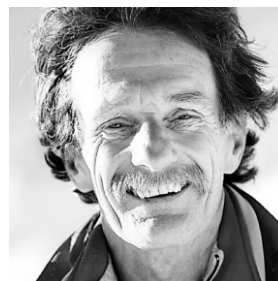
Ist es für Sie als Spitzensportler hart, zu sehen, wie Sie altern und schwächer werden?

Nein, das habe ich zu akzeptieren gelernt. Das wäre jetzt genau ein Beispiel für falschen, krank machenden Ehrgeiz, wenn ich in meinem Alter noch Rekorde brechen wollte. Ich habe meine Karriere vor drei Jahren beendet, und jetzt baue ich bewusst und konsequent ab. Ich will nicht den Fehler vieler Spitzensportler machen und vom einen auf den anderen Tag aufhören.

Sie laufen also noch, aber beweisen müssen Sie sich nicht mehr.

Genau. Ich konzentriere mich auf Rennen wie die Jungfrau-Stafette, die auch ein gesellschaftliches Ereignis sind. Meine

Leistung habe ich schon erbracht, jetzt laufe ich im «steady pace», wie wir Läufer es nennen: So schnell, wie es noch angenehm ist.



«Ich wechsele mein Motto alle paar Monate. Man muss beweglich bleiben.»

HANS HEEB, Gletschlerläufer

Den Ehrgeiz, den Sie früher hatten – wirkte er auch im Beruf?

Ja, ganz bestimmt. Wenn ich auch meine Leistungen vor allem im Laufsport erbracht habe, war ich doch ehrgeizig genug, sie während 25 Jahren als Aussendienstmitarbeiter in der Lebensmittelbranche einzubringen. Der Markt hat sich dann aber drastisch verändert, und wegen Umstrukturierungen verlor ich dann leider die Arbeit.

Hat Ihnen der Sport geholfen, über diese Situation hinwegzukommen?

Ja, und wie, und das ist wieder die andere Seite: Sport entspannt und motiviert, wieder etwas Neues anzupacken. Ich habe mich wieder gefangen und versuche jetzt als Privatskilehrer in Arosa, den Menschen die Freude an der Natur zu vermitteln. In der heutigen Konsumgesellschaft ist das bitter nötig.

Sie konzentrieren sich weniger darauf, Ihren Schülern das Skifahren beizubringen?

Ach bitte, die modernen Ski fahren doch von selbst. Nein, ich will meinen Schülern vor allem die Bergwelt zeigen. So viele Menschen haben den Bezug zur Natur verloren.

Ein spiritueller Lehrer auf Ski?

Ich möchte doch weitergeben, was ich in meinem Leben gelernt habe.

Auf Ihrer Website steht ein Zitat von Mahatma Gandhi: «Kraft kommt nicht aus körperlichen Fähigkeiten. Sie entspringt einem unbeugsamen Willen.» Ist das Ihr persönliches Motto?

Es ist mein Lieblingsmotto; ich habe viele davon. Ich suche immer wieder im Internet nach solchen Sprüchen. Wenn mir einer gefällt, drucke ich ihn aus, hänge ihn an die Wand, und dann lebe ich einige Monate nach ihm.

Sie wechseln Ihr Motto also regelmässig?

Ja – man muss doch beweglich bleiben.

### ZUR PERSON

## Hans Heeb

Hans Heeb (64) wuchs in Appenzell AI auf, wohnte zwischen 1970 und 1980 in Adliswil und lebt heute in Oberdürnten ZH. Mit dem Sihltal ist er noch über den Sihltaler Sportclub verbunden, mit dem er regelmässig trainiert. Er ist verheiratet und hat eine erwachsene Tochter.

Die letzten Winter vor der Pensionierung verbringt er als Privatskilehrer in Arosa. Seine Läuferkarriere hat er 2004 beendet – nach 50 Marathons, sieben 100-Kilometer-Läufen und zahlreichen Siegen. An der Jungfrau-Stafette läuft für das Team «Spirit of Albis» er über den Aletschgletscher. (anj)