

Das Unternehmen Ironman-Sieg

Vor einem Jahr liegt Jan van Berkel am Ironman Switzerland klar in Führung. Dann kollabiert er auf der Laufstrecke. Bereits im Spitalbett plant er eine erfolgreiche Rückkehr über die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen. Heute Sonntag zählt der 27-Jährige in Zürich zu den Topfavoriten. **Von Elmar Wagner**

Sein Haar ist blond und zerzaust, sein Lächeln gewinnend. Vielleicht muss das so sein, wenn man an einem Ort namens Engelburg wohnt, gleich neben St. Gallen. Dass er seit einiger Zeit mit der ehemaligen Eiskunstlauf-Europameisterin Sarah Meier liiert ist, rundet das Klischee noch ab. Doch der Schein trügt. Da lüchelt kein Sonnyboy, sondern ein harter Arbeiter, wie er von sich selber sagt. Das muss definitiv so sein. Denn Jan van Berkel, 27-jährig, will heute Sonntag den Ironman Switzerland in Zürich gewinnen. Das sagt er zwar nicht so, aber die Entschlossenheit ist aus jedem seiner Sätze herauszuhören.



Sehr ehrgeizig, sehr leidenschaftlich: Van Berkel trainiert im Freibad in Wittenbach.

Triathlon: 2009 weigerte er sich, einen Vertrag zu unterschreiben, der den Platz der persönlichen Sponsoren auf dem Rennanzug eingeschränkt hätte. Van Berkel blieb hart, weil er das Vorgehen gegenüber den Athleten als respektlos empfand. Er wechselte den Verband, startete fortan für die Niederlande.

Er wollte an die Olympischen Spiele 2012, natürlich, schreite aber in der letzten Qualifikation in San Diego, schon auf dem Flug nach Los Angeles verabschiedete er sich von seiner Karriere als Kurzdistanz-Triathlet. Unmittelbar nach der Landung meldete er sich für den Ironman Switzerland an; nach kurzer Vorbereitung wurde er überraschend Zweiter, hinter dem Serienmeister Schläpke. Ab sofort startete er wieder für die Schweiz.

Jurist und Profi-Triathlet
Van Berkel ist Profi-Triathlet und arbeitet zu 30 Prozent als Jurist bei einer Privatbank, die auch sein Sponsor ist. Ihm gefällt die Symbiose von Beruf und Spitzensport, beide Spalten würden einander bereichern. «In emotionalen Situationen bin ich fähig, rational zu handeln – das ist ein Vorteil, den ich als Athlet in den Beruf einbringen, sagt er. Buedi Wild weiss noch um andere Qualitäten des langjährigen Konkurrenten und Trainingspartners. Schon als Junior habe er van Berkel bewundert, weil dieser bereits kompetent über Höhenstraining und Kompression gesprochen habe. Und «er geht alle Herausforderungen strukturiert an, kann sehr gut planen».

Eine andere Facette sieht van Berkels Schwester Martina, die als Schwimmerin dem



Ich kenne die Zahlen, die es braucht, um einen Ironman zu gewinnen. Darum weiss ich: Ich kann das: Jan van Berkel im Training. (Engelburg, 22. Juli 2014)

An einem Sonntag fährt van Berkel mit dem Rennrad über die Pässe Fühla, Ofen, Umbrall, Stillferjoch, nochmals Ofen und Fühlaapass.

Olympiateam in London angehört. Sie bezeichnet ihren Bruder als «sehr ehrgeizig und sehr leidenschaftlich. Vielleicht hat das letztlich damit zu tun, dass wir beide nicht allein vom Talent leben können – wir müssen viel arbeiten», erkennt die Schwester. Jan arbeitet also viel. Sechs Wochen vor dem Ironman Zürich diszipliniert er nach Davos, nicht wegen des Höhenstrainings, sondern der Berge wegen – eben. Jeden Morgen in der Früh schliesst er mit dem eigenen Schlüssel das öffentliche Hallenbad ab, zieht dort einsam seine Bahnen. Er trainiert 30 Stunden pro Woche. An einem Sonntag fährt er mit dem Rennrad über die Pässe Fühla, Ofen, Umbrall, Still-

ferjoch, nochmals Ofen und Fühlaapass. Das macht 171 Kilometer und über 5000 Höhenmeter; anschliessend reist er auf die Schatzalp. Alles nur ein Zuckerschlecken! Jedenfalls macht er auf dem Bild von sich, veröffentlicht es via Twitter, unter jedem Bild steht ein fröhliches Heim.

Das Läden kann ihm offenbar Spass, oder so ähnlich. Jedenfalls pedalt van Berkel am Tag nach den drei WM-Toren Kherdian Shagris gegen Honduras zur Feier des Momentes gleich dreimal auf den Fühlaapass. Klingt brutal. Aber er sagt, dass er im Training nie die Grenzen berührt, an die er im Wettkampf geht. «Du kannst dir nur zwei – dreimal pro Jahr erlauben, in jenem Bereich vorzutasteten, danach trainierst es nicht mehr», erklärt er. «Jan funktioniert so hart und konsequent wie kaum ein anderer. Er muss aber den Mut haben, das gute Training auch mal weichen zu lassen – in der Vergangenheit machte er aber zu viele, manchmal Stufen Course, der Ausbildungschef von Swiss Triathlon. Van Berkel aber hat seine sportlichen Parameter aussergewöhnlich – ich kenne die Zahlen, die es braucht,

Beruf und Sport

30

So viele Stunden trainiert Jan van Berkel pro Woche neben seinem 30-Prozent-Pensum als Jurist.

und einen Ironman zu gewinnen. Darum weiss ich: Ich kann das.» Das heisst: Im Schwimmen und auf dem Rad ist er auf der Höhe der Anforderungen. Da profitiert er noch von der harten Schule im Triathlon-Wettkamp. Dort, wo man sich im Schwimmen mit einer halben Hundertschaft um die erste Boje prügelt. Dort, wo man auf dem Rad mit 55 km/h um eine Kurve gescht. Umso mehr hat er nun ins Laufen investiert, wo er über eine hohe Grundschnelligkeit verfügt. Die Marathonlängstanz aber noch in den Griff bekommen muss. Van Berkel hat eine Zielvorstellung formuliert: «Wenn man mich mitten in der Nacht weckt, muss ich 20 Kilometer in hohen Tempo rennen können.»

Selbstreflexion, aber keine Zweifel
Auf seinem Weg an den Ironman Switzerland berät van Berkel keine substantiellen Zweifel. Selbstreflexion, ja, aber nicht mehr. Jedes Training auf dem langen Countdown stimmt, muss stimmen. Zur eigenen Versicherung führt er einetwachen Wochen vor dem grossen Anlass auf den Ruppenpass, 9,3 km über dem

Stressige Punktejagd der Profis

Viele haben genug vom Regime der Organisation

Bis 2010 war das Leben als Ironman-Profi fast schon genial. Wie einen Ironman gewinnt, war automatisch für die Weltmeisterschaft auf Hawaii qualifiziert. Das ergab Sinn, denn nach der Körper eines Profis braucht Monate, um einen Ironman-Wettkampf zu verdauen. Doch das Ende der Seligkeit nahte, weil die World Triathlon Corporation (WTC) kurz zuvor begonnen hatte, ihre Aktivitäten massiv auszuweiten. Unter anderem führte das Unternehmen, das einer amerikanischen Investorengruppe gehört, eine Serie über die halbe Distanz ein (Ironman 70.3).

Und damit geht es plötzlich zu viele Gewinnserien und Gewinner. Also führte die WTC für die Profis ein Punktesystem ein; nur wer es in der Jahreswertung unter die ersten 50 Athleten (einschliesslich 35 Aktiven) schafft, ist auch auf Hawaii dabei. Das hat für die Organisatoren den angenehmen Nebeneffekt, dass die Stars viel häufiger starten müssen, sich also nicht nur auf ihr Heimrennen konzentrieren können.

Seither sind die Athleten gestresst. Das hat nichts mit Ineffizienz zu tun, sondern damit, dass sie nun mehr Rennen bestreiten müssen, als gesund ist. Rommie Schläpke etwa, siebenfacher Gewinner des Ironman Switzerland, musste sowohl auf Hawaii als auch in Südafrika das Rennen aufgeben – und stand im April unerwartet ohne Punkte da. Für den Notfall nahm er sogar

wieder den Ironman Switzerland ins Programm – obwohl er den letzten Entscheidungspunkt stattdessen, nachdem er Anfang Juli an der Ironman-Europameisterschaft am Sankt-Obenpunkt in Hawaii, 50 für die Männer. Knappstei ist die Jahreswertung in der Ironman-Serie.

35 So viele Startplätze gibt es für die Profis am Saisonhöhepunkt in Hawaii, 50 für die Männer. Knappstei ist die Jahreswertung in der Ironman-Serie.

einmal Natascha Badmann trotz. Als sechsfache Gewinnerin auf Hawaii ist die 47-jährige eine Legende des Triathlonsports, und trotzdem muss sie jedes Jahr durch die Mühen der Qualifikation, weil das automatische Startrecht nur für fünf Jahre nach dem letzten Sieg gilt. Badmann wurde dieses Frühjahr im Training von einem Auto angefahren und verpasste danach den angestrebten ersten Ironman-Anlauf. Seither eilt sie verzweifelt den Punkten hinterher und versucht unillig, bei der WTC eine Ausnahmeregelung zu erwirken. Sie erhielt nur eine hässliche Abgabe. Also muss sie jetzt in Zürich starten, drei Wochen vor nach ihrem letzten Ironman – ausgerechnet sie, die nie eine Vierstärchen-



Natascha Badmann

Ausrüstung für 20 340 Fr.

Badekappe	Schwimmbrille
20	40
Gegen kaltes Wasser erhalten zwei Kappen übereinander.	Grossere Gläser erlauben zwei Kappen übereinander.
Neopren-Anzug	Fett-Roller
900	30
Schützt gegen Kälte. Der Auftrieb macht Schwimmer schneller.	Schützt gegen das Wundschauern im Neopren-Anzug.
Aerohelm	Radbrille
350	200
Bessere Aerodynamik als bei normalem Velohelm. Schlechtere Durchlüftung.	Schützt auch gegen Zugluft, häufig mit einem durchgehenden Glas.



Grosse Auswahl: Van Berkels Schulfregal.

Radschuhe	Rennrad
300	14 000
Beim Ironman häufig normale Radschuhe, ohne Klettverschluss.	Sozialrad mit Aerolender und Karbon-Laufrädern.
Wattmesser	Aeroranzug
2000	1000
Misst die Leistung auf dem Rad in Watt. Hilft zur Optimierung des Kraftsatzes.	Ohne Faltenwurf, nur für Radfahren. Weniger Luftwiderstand als die eigene Haut.
Laufdress	Laufsocken
300	50
Bei Langdistanzen häufig aus Hose und Top bestehend. Sonst: Einsteiler.	Teilweise mit Kompression. Sollen gerade beim Ironman Blasen verhindern.
Laufschuhe	Sportbrille
250	200
Leichte Rennschuhe, beim Hobbyathleten oft mit mehr Dämpfung und Führung.	Besonders leichtes Modell, häufig mit zwei separaten Gältern ausgestattet.
Sportuhr	Ernährung
400	300
Misst beim Laufen via GPS die durchschnittliche Pace in Minuten pro Kilometer.	Strahlende Gels und Getränke unmittelbar vor und während eines Ironman.