

# Am Hinterrad des Eisernen auf die Sattellegg

Ronnie Schildknecht aus Thalwil ist derzeit der beste Ironman der Schweiz. Jeden Sonntag kann man mit ihm Rad fahren gehen. Ein bisschen eisern sollte man dafür aber schon sein.

Von **Daniel Stehula**

**Thalwil.** – Wir sind eine Eisenbahn. Ein geschmeidiger Antriebskörper. Wir schneiden durch den Gegenwind. Meine Reifen sind hart gepumpt. Acht bar Druck, ich habe so wenig Widerstand auf der Strasse wie eine Lokomotive auf Schienen. Meine Beine treiben das Rad an, gleichmässig wie die Pleuel am Dampfzylinder, den Rest erledigt die Sogkraft des Windschattens.

Wir fahren einen Schnitt von 36 Kilometern pro Stunde.

Als eine Gruppe von sieben Fahrern sind wir in Thalwil losgefahren. Dort beginnt der «King of the Hill Ride» jeden Sonntag um neun Uhr. Ironman Ronnie Schildknecht wartet dann jeweils an der Gotthardstrasse 12 auf Mitsreiter. Schlägt die Kirchenglocke, gehts los. Mitfahren kann jeder Rennradfahrer, der sich zutraut, die Sattellegg bei Siebnen – 16 Kilometer Anstieg, 760 Meter Höhendifferenz – zu bezwingen und danach in der Gruppe über Einsiedeln zurück nach Thalwil zu fahren.

## Als Hobbyfahrer entlarvt

Wir sind ein Fluss. Die Gruppe wächst an, je weiter wir fahren – und wir werden schneller. In Wädenswil stossen Fahrer zu uns, in Richterswil auch. Erst Marcus, der englisch spricht und Ronnie Schildknecht coacht, dann Triathlet Ruedi Wild aus Samstagern. Die Neuen sorgen für ein höheres Tempo.

Wir fahren einen Schnitt von 40 Kilometern pro Stunde.

Bruno, Flo, Werni, Ruedi, Anina, Ronnie, Sebastian – «Hallo, ich heisse Dani». In die-

ser Gruppe kennen alle die Vornamen und die Hinterräder der Mitfahrenden. Alle fahren sie Karbon. Leicht und schnell. Die Laufräder aus Karbon rattern, wenn sie sich um die Achsen drehen. Mein Alurenner mit einer 105er-Gruppe von Shimano entlarvt mich als Hobbyfahrer – in der Trainingsgruppe haben die Wettkämpfer Vortritt, und ich reihe mich am Ende der Kolonne ein.

Ganz vorne im Wind fährt Ronnie Schildknecht wie ein Uhrwerk. Bester Schweizer am Ironman Hawaii 2006. Sieger am Halfironman von Rapperswil 2007. Sieger am Ironman Switzerland in Zürich 2007. Er gibt das Tempo an, plaudert mit dem Fahrer neben ihm. Die Stimmung ist entspannt, die Luft warm, die Sattellegg noch ein paar Kilometer entfernt. «Do you speak English?», fragt Marcus, als er sich zu mir zurückfallen lässt. Wir plaudern über Ronnie Schildknecht, über dessen guten Start in die Saison. Marcus sagt, Ronnie sei «incredibly strong». Gute Gene, meint er, aber auch mehr Zeit fürs Training. Schildknecht ist Triathlon-Profi beim EWZ Powerteam und studiert daneben.

## Und dann bin ich allein

Das Tempo sei ordentlich, sagt Marcus. Aber am Berg würden die meisten aus der Gruppe nicht so schnell fahren: «Denn am kommenden Sonntag haben sie Wettkampf.» Ronnie Schildknecht startet in Rapperswil als Titelverteidiger.

«Alles gut?», fragt mich Schildknecht, als er sich zu uns zurückfallen lässt.

«Super», sage ich, lächle.

Fünf Minuten später beginnt der Anstieg zur Sattellegg.

Wir sind eine Perlenkette, die zerreisst. Und dann bin ich allein.

Die Wettkämpfer halten das Tempo auch am Berg hoch. An diesem Sonntag bin ich der einzige Hobbyfahrer. Eine Ausnahme, wie mir Schildknecht in Thalwil noch gesagt hat. Von weitem sehe ich Sebastian und Anina, die die Sattellegg ruhig in Angriff nehmen. Dann sehe ich auch die

beiden nicht mehr. Dabei wollte ich mich an ihr Hinterrad hängen, um auf die Passhöhe zu fahren. Aber Anina Stämpfli trainiert bei der TG Hütten und hat mit elf Jahren ihren ersten Triathlon absolviert, startet im Europa- und im Weltcup und möchte 2012 in London bei den Olympischen Spielen dabei sein.

Nirgends bin ich einsamer als am Berg. Ich schalte zurück, beruhige meinen Atem und versuche meinen Herzschlag zu bremsen. Es ist heiss, die Strasse schlängelt sich am Hang entlang und ist immer steil. Manchmal etwas steiler. Die Wiesen am Wegrand riechen süss und herb, und mein Schweiss tropft.

Marcus habe ich gefragt, was seine Bestzeit sei an der Sattellegg. 37 Minuten. Der Pass, der früher Miesegg hiess, ist Marcus' Prüfstein: «Bevor ich mich hier nicht wohlfühle, nehme ich an keinem Rennen teil.» Ich habe meinen Rhythmus gefunden, meine Beine arbeiten losgelöst von mir. Ich komme vorwärts und beginne das Klettern zu geniessen. Ronnie Schildknecht erklimmt die Sattellegg zweimal in der Woche. Was für eine Strapaze. Als ich oben auf dem Pass ankomme, ist die Erleichterung gross.

## Mit 68 Sachen bergab

Dunkle Wolken ballen sich über dem Berggrat zusammen, und trotzdem verharre ich. Es hat sich gelohnt, den «King of the Hill Ride» zu fahren. Ohne die Gruppe vor mir zu wissen, hätte ich ein langsameres Tempo angeschlagen.

Nun bin ich im Training einen Schritt weitergekommen. Als ich mich in die Abfahrt stürze, denke ich daran, an einem Samstag an einer gemächlichen Ausfahrt teilzunehmen, die jeweils am gleichen Ort beginnt und vom Sportgeschäft Tempo Sport organisiert wird.

Ich bin ein Düsenjet, 68 km/h schnell, und nach zwei Kurven erwäge ich eine Rückkehr zum «King of the Hill Ride», um an der Herausforderung zu wachsen.



BILD FLURIN BERTSCHINGER

Ronnie Schildknecht, bester Ironman der Schweiz (vorne links), führt seine Begleiter Richtung Sattelegg.