

Zum Siegläufer auf gestiegen

Ronnie Schildknecht blickt auf ein grandioses 2007 zurück. Der Höhepunkt einer bisher sehr vielseitigen Karriere, die auch für die Zukunft noch einiges verspricht.

VON JÖRG GREB

Einmal spielte Ronnie Schildknecht Tennis und wurde Zürichsee-Meister. Sodann entwickelte er «ein Hockeyfieber». Inline-Hockey hiess die trendige Sparte, der er sich verschrieb. Schildknecht war Gründungsmitglied des Inlinehockeyclubs Thalwil. Zeitweise amtierte er sogar als Präsident. «Wir brachten uns alles selber bei und kamen so zu Spielen gegen unsere Idole», erinnert er sich.

Mittlerweile ist Ronnie Schildknecht Triathlet. Just als sich beim Inline-Verein Auflösungserscheinungen bemerkbar machten, erzählte ihm ein Kollege seines Vaters vom Ironman, vom Triathlon-Klassiker auf Hawaii. Die Geschichte faszinierte ihn. Also holte er Tipps bei einem Kollegen, der als Velokurier unterwegs war. Er übte das Laufen. Nur vom Schwimmen hatte er «keine blasse Ahnung». Mit dieser Vorgabe trat er am Züri Triathlon an. Es reichte zum zweitletzten Platz bei den Junioren. «Ein Frust wars», erinnert er sich. Die Pleite nagte, denn Schildknecht hatte bis dahin wenig Gelegenheiten, den Umgang mit Niederlagen zu lernen. Was immer er getan hatte, glückte ihm mit ansehnlichem Erfolg.

Jetzt, elf Jahre, viele Wettkämpfe und Erfahrungen später, zählt Ronnie Schildknecht zu den weltbesten Triathleten auf der Langdistanz. Er hat sich zu einem passablen Schwimmer entwickelt. Auf dem Velo braucht er keinen Widersacher zu fürchten. Und den Marathon, der einen Ironman abschliesst, kann er nach den 3,8 km Schwimmen und den 180 Velo-Kilometern unter 2:50 Stunden laufen.

«Unglaubliche Rennen», dann «Tiefschläge»

Zwischen dem Triathlon-Einstand und der Jetzt-Position lie-

gen etliche Grundsatzentscheidungen und Durststrecken. Zum eigentlichen Triathleten wurde er im Jahr 2000. In einem Sprachaufenthalt in San Diego begann er zu trainieren – für sich. Im folgenden Jahr, wieder zurück in der Schweiz, stellte er an der Schweizer Duathlon-Meisterschaft seine Fortschritte unter Beweis: Platz 14. In der noch nicht geführten Kategorie U23 hätte es gar zum letzten Podestrang gereicht. Und er kam in Kontakt mit Cracks wie Stefan Riesen oder Olivier Bernhard. Die Aufnahme ins Duathlon-Nationalkader erfolgte.

Trotz ansehnlicher Erfolge stellte er rasch fest, dass Duathlon an Stellenwert

ständig einbüsst. Er reagierte. Bei den «Free Radicals» begann er zu Schwimmen. Dank seiner Qualitäten auf dem Velo und im Laufen kam er rasch zu Top-ergebnissen. Spitzenklassierungen wurden zur Regel, auch im Triathlon. Sein Debüt auf der Langdistanz gab er beim Powerman Zofingen 2002 mit einem brillanten sechsten Rang. Gewonnen wurde der Duathlon-Klassiker von Olivier Bernhard, seinem damaligen Coach. «Ein unglaubliches Rennen», erinnert sich Schildknecht, «voll mitgefahren» sei er. Ebenso erstaunlich war, ebenfalls in jenem Jahr, sein Ironman-Einstand mit dem siebten Rang in Florida in einer Zeit unter neun Stunden.

Mit weiteren Riesenschritten gings allerdings nicht voran, Schildknecht erlebte «Tiefschläge». Enttäuschende Klassierungen (etwa Rang 200 am Ironman in Zürich 2005) oder Aufgaben zählten dazu. Rückblickend stellt er fest: «Mir fehlten während dieser zwei, drei Jahre die Ausdauer wie die Erfahrung und die Ruhe.» Doch er profitierte von zwei Fähigkeiten: Lernen aus den Fehlern und keine Selbstzweifel. Und nachdem die Leistungskurve schon im 2006 wieder nach oben zeigte (5. Ironman Switzerland, 15. Ironman Hawaii), gelang letztes Jahr ein eigentlicher Sturm an die Spitze über die Langdistanz.

Schildknecht erlebte den triumphalen Empfang als Sieger des Ironman Switzerland. Quasi im Vorbeigehen gewann er in der Vorbereitung die Premiere des Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona. Vom Saisonbestand, der Duathlon-Weltmeisterschaft, kehrte er mit der Silbermedaille heim. Durchwegs stark schnitt er auch in den Vergleichen mit den Spezialisten auf der olympischen Distanz ab. Und so blieb ein einziger Wermutstropfen: Den Ironman auf Hawaii musste er aufgeben. «Nach einer derart langen Saison und den vielen Höhepunkten fehlte die Energie zum finalen Exploit», konstatierte er.

FOTO: ANDREAS GÖNSETH

Der Glaube wurde zur Gewissheit

Mitgenommen aus dem vergangenen Jahr hat Ronnie Schildknecht «eine riesige Portion positiver Erfahrungen». Als Schlüsselerlebnisse stuft er die beiden Rennen von Rapperswil und Zürich ein. «Ich weiss nun, dass ich solche Rennen gewinnen kann, das gibt Selbstvertrauen», sagt er. Und zum Betonen fügt er an: «Ich bin durch diese Siege auf ein höheres Niveau gelangt.» Die Gewissheit, zu ganz Grossen fähig zu sein, schlummerte zwar bereits Jahre zuvor in ihm. Seinen Leitsatz «Glaub an dich, du kannst gewinnen», sieht er aber erst jetzt verinnerlicht.

Trotz dem Attribut «Aufsteiger der Saison» und der dadurch gewonnenen Selbstsicherheit zeigt sich bei Ronnie Schildknecht auch Bescheidenheit. «Es gibt immer Faktoren, die ich nicht beeinflussen kann», sagt er. Glück sei nötig, doch weil er die Erfolgsstrasse schon verschiedentlich hatte befahren dürfen, empfindet er «eine Lockerheit, weil mein Weg schon aufgegangen ist». Stets präsent ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Er hört in sich hinein, nimmt die Signale des eigenen Körpers wahr und handelt dementsprechend. Er ist aber auch offen gegenüber Neuem. Das Bewährte ist nicht immer das Richtige. «Es geht darum, neue Reize zu setzen und alte Muster beiseitezulegen», sagt er, «darin sehe ich den eigentlichen Schlüssel zum Erfolg.» Dies bezieht sich auch auf seine Bezugspersonen im Sport. Schildknecht wechselte 2005 von Olivier Bernhard zu Marc Bamert. Der ehemalige Langdistanz-Triathlet vertritt eine ähnliche Philosophie und sorgt in den angeregten Diskussionen für die gewünschten Inputs.

Lockerheit und Professionalität kombiniert

Als zentrales Element auf seinem Weg sieht Ronnie Schildknecht die Freude. «Ich muss Spass empfinden beim Training, ich will nicht verbissen ans Werk gehen», sagt er. Als Beispiel nennt er das Trainingslager dieses Winters auf der Kanareninsel Lanzarote. Zusammen mit Stefan Riesen, dem Teamkollegen im ewz power team, weilte er dort. «Das war eines der effizientesten Lager», umschreibt er die bei-

den Wochen. Wie immer, wenn Riesen mit von der Partie ist, bewegte sich die Quantität am «obersten Limit». 32 bis 35 Trainings-Wochenstunden summierten sich. «Da gilt es, eine Balance zu finden», sagt Schildknecht.

In solchen Vorbereitungsperioden staunt Schildknecht immer wieder über seinen Körper. «Ich komme extrem rasch in Schuss», sagt er, «und offensichtlich gehts von Jahr zu Jahr noch schneller.» Bereits nach anderthalb Wochen fühlte er sich dieses Mal «im Rhythmus». Sein Körper vermochte sich von den hohen Belastungen innert kurzer Zeit zu erholen. Am Schluss der zwei Wochen stellte er gefühlsmässig einen enormen Unterschied im Vergleich zum Trainingslagerbeginn fest: «Anfänglich kam es vor, dass ich mich nach drei Stunden bereits in einem Hungerast befand.»

Immer wieder streicht Ronnie Schildknecht die Harmonie mit Stefan Riesen heraus, seinem Vorgänger als Sieger des Ironman Switzerland. «Wir haben dieselbe Einstellung und ergänzen uns deshalb gut», sagt er. Viel zu lachen gibt es. Und nicht immer stehen Pulsfrequenzen, Zeiteinheiten oder Muskeltonus im Zentrum. So kam es des Öfteren vor, dass eine Veloausfahrt unterbrochen wurde, um einen Kaffee zu trinken. Dazu genehmigte sich das Duo auch ein Käse-Sandwich. Riesen wie Schildknecht sehen sich nicht als Asketen. Sie trinken auch ab und zu ein Glas Wein, etwa vor einem Ruhetag. «Solches sorgt bei Stefan wie bei mir für die richtige Balance zwischen Lockersein und Fokussiertheit», sagt Schildknecht. Generell schätzt Schildknecht «die Dynamik der Trainings mit Riesen». Beiden gelingt es, zwischen professionellem Training und lockerer Regeneration zu trennen.

Denken und Handeln in grossen Zeiträumen

Das Wohlbefinden als Langstrecken-Triathlet ist Ronnie Schildknecht anzusehen. «Profisportler werden wir immer mein Traum», sagt er. Jetzt, da er dies ist und erst noch erfolgreich, fügt er an: «Ich könnte mir keinen besseren Job vorstellen.» In seiner Begeisterung vergisst er aber die möglichen Fallgruben nicht. «Ich muss meine Leis-



FOTO: KIRSTEN STENZEL MAURER / ZVG

Ronnie Schildknecht hat sich über die Jahre zum «passablen» Schwimmer entwickelt.

tung auf den Tag X erbringen und habe dann dafür geradezustehen, wie auch immer ich abschneide.» Diese Art von Druck schätzt er. Ebenso verhält es sich bei ihm mit den erhöhten Anforderungen, die nun an ihn gestellt werden. Als Beispiel nennt er einen höher dotierten Vertrag bei ewz, den er dank der Erfolge hat abschliessen können: «Das erfüllt mich mit Stolz und motiviert, mich noch weiter zu steigern.» Vehement tritt er Kritikern entgegen, die den Status als Berufssportler in Frage stellen. «Was ich tue, ist harte Arbeit.» Gleichzeitig sagt er aber auch: «Ich ziehe den Hut vor all jenen, die über die Ironman-Distanz ebenfalls hohe Ziele anstreben und dies neben einer geregelten Arbeit tun.»

Ausschliesslich auf den Sport konzentriert sich aber auch Ronnie Schildknecht nicht. Während eines Wochentages und an zwei Abenden absolviert er an der Hochschule für Wirtschaft Zürich den Bachelor in Kommunikation. Als «wichtige und horizontweiternde Ergänzung zum Sport» sieht er dies. Hoch hinaus will er aber vorerst in erster Linie als Triathlet. In diesem Jahr liegt der Fokus auf dem Ironman Switzerland Mitte Juli. Der Ironman 70.3 Rapperswil-Jona dient wiederum als hochkarätige Vorbereitung. Und schwerpunktmässig möchte er sich auf den Ironman Hawaii vorbereiten. Seine bisher beste Klassierung ist der 15. Rang im 2006, in sich aber trägt er die Vision, einmal auf Hawaii zuoberst auf dem Podest zu stehen. Dazu aber gibt er sich Zeit. Ronnie Schildknecht wird Mitte September erst 29-jährig. ■