



Der verdiente Jubel nach 10 Stunden und 45 Minuten: Sabine Simmen schafft es bei den Frauen auf den hervorragenden 12. Rang. (zvg)

Die Frau aus Stahl

Erfolgreiche Sabine Simmen am Ironman Zürich

von Tim Ehrensperger

Triathletin Sabine Simmen (39) erzählt, warum sie vor der 3,8 Kilometer Schwimmstrecke grossen Respekt hat. Sie sagt, wie sie Familie und sogar Fremde während den 180 Kilometern auf dem Rad anfeuerten. Und sie verrät, weshalb der Marathon über 42 Kilometer zum Schluss sogar ein Genuss war.

«Beim Ironman beginnt das Rennen erst so richtig, wenn man die Hälfte des Marathons gelaufen ist. Dann zählt sich das harte Training und der Fleiss aus – oder man wird gebüsst, wenn man den Marathon zu schnell angelaufen ist», sagt Sabine Simmen. Die 39-Jährige muss beim Ironman Zürich nicht büssen. Ganz im Gegenteil: Sie kann das Tempo bewusst

nochmals erhöhen, bald sind die Strapazen vorbei, die Fans und ihre Familie an der Strecke geben noch einmal alles. «Ein Genuss», nennt Simmen diese letzten Kilometer, die sich für einen Normalsterblichen wie eine grosse Qual anfühlen. So macht die Frau aus Breitenen bei Nürensdorf in ihrer Paradedisziplin noch einige

«Dieses Gefühl beim Zieleinlauf ist Adrenalin pur, es macht süchtig.»

Ränge gut. Nach 10 Stunden und 45 Minuten am Limit erreicht sie das Ziel als zwölftschnellste Frau insgesamt und als viertschnellste Frau ihrer Alterskategorie (35 bis 39 Jahre): ein hervorragendes Resultat. Später sagt sie: «Dieses Gefühl beim Zieleinlauf ist Adrenalin pur, es macht süchtig.»

Training – ein Familienprojekt

Als zweifache Mutter einen Ironman zu bewältigen, ist deshalb auch ein Familienprojekt. Es muss genau geplant werden, wo während acht Monaten zwischen 10 und 25 Stunden Training pro Woche Platz haben. Simmen ernährt sich während acht Monaten in der Vorbereitung individuell und wägt jede ihrer Mahlzeiten ab, um das Körperfett zu reduzieren und Muskelmasse aufzubauen.

Es geht darum, am 21. Juli bereit zu sein und zeigen zu können, wie fest

man nun eben aus «Iron», aus Stahl, gebaut ist. Und Simmen ist eine Frau aus Stahl. Um 6.45 Uhr springt sie in den Zürichsee. Das Schwimmen bereitet ihr die grössten Sorgen: «Ich habe grossen Respekt, mit so vielen Athleten gleichzeitig auf der Schwimmstrecke zu sein. Im Wasser nimmt keiner Rücksicht auf dich.»

Grosses Anfeuern

Dennoch übersteht Simmen die erste Disziplin gut und wechselt bei starkem Regen aufs Rad. Später sind die Strassen trocken, es wird heisser, Simmen mag diese Verhältnisse. Die Familie, der Coach, die Freunde, alle feuern sie am Streckenrand an. Auch fremde Zuschauer lesen ihren Namen auf der Startnummer und rufen ihr hinterher. Sie alle sind ein Puzzlestück, so dass Simmen später sagen darf: «Ich hatte einen bombastischen Tag!»