

# Mit Herz und Spontaneität erfolgreich

**Duathlon** Die Solothurner Multisportlerin Petra Eggenschwiler wird am Powerman Zofingen Duathlon-Langdistanz-Weltmeisterin. Auch auf Unkonventionellem gründet dieser Grosserfolg

VON JÖRG GREB

Drei Stunden hat Petra Eggenschwiler geschlafen nach ihrem grössten Triumph ihrer Karriere. «Ich fühlte mich nicht müde und die Emotionen liessen mich nicht los», sagt die gebürtige Thalerin, die mittlerweile in Langendorf lebt, dazu. Intensiv waren die Bilder, die Empfindungen und die Gedanken, die ihr immer wieder durch den Kopf schossen. Sie sagt: «In einem solchen Gefühlsstrudel loszulassen, ist schwierig, aber es gibt Schlimmeres.»

Ihren aktuellen Zustand vermag die 30-Jährige nur schwer zu definieren. «Es ist unrealistisch, ich kann es noch immer nicht recht glauben.» Dieses WM-Gold kam auch für sie überraschend. Der Powerman Zofingen mit seinen 10 km Laufen, 150 km Velo und nochmals 30 km Laufen war für die talentierte Ausdauersportlerin bisher kein gutes Pflaster gewesen: drei Teilnahmen, drei sechste Plätze, drei Leidensgeschichten. Nach dem exzellenten Rennen am Inferno Triathlon mit dem zweiten Platz vierzehn Tage zuvor stellte sie ihre ursprüngliche Planung auf den Kopf.

## Liebe zu den Bergen

Erst sechs Tage vor dem Powerman meldete sie sich an. Im Wissen «einer erfreulichen Velo-Form» tat sie dies, ebenso aber auch darin, dass «ich das Laufen, flach, bergab und coupiert überhaupt nicht trainiert hatte in letzter Zeit». Dieses Manko dürfte ihr zum Verhängnis werden auf dem Auf und Ab der Zofinger Laufstrecke, war sie überzeugt gewesen. Würde es nicht. Getragen von der Euphorie und den Glückshormonen, baute sie ihren Vorsprung nach dem Veloabschnitt weiter aus. «Die Einstellung, ich liefere an diesem Tag einfach das Beste für mich ab,

war der Schlüssel zum Erfolg», sagt Petra Eggenschwiler. Mit 6250 Dollar ist die Parforceleistung honoriert worden. Um «eine für mich einmalige Prämie» handelt es sich dabei. Unbedeutend daher die Muskelschmerzen in den Oberschenkeln, die noch einige Tage vorhanden sein werden.

Profiliert hat sich Petra Eggenschwiler in den letzten Jahren als (Berg-)Läuferin von kurzen bis langen Distanzen und ebenso als Duathletin wie als Triathletin. «Der Berglauf ist meine bevorzugte Sparte», sagt sie. Diese Präferenz zeigt sich auch in ihrem Sportleralltag,

**«Die Einstellung, ich liefere an diesem Tag einfach das Beste für mich ab, war der Schlüssel zum Erfolg.»**

Petra Eggenschwiler

aber nicht eindimensional. Auf den Hausberg Weissenstein sieht man sie zwar immer wieder rennen, aber an Alternativen fehlt es nicht. Mit dem Velo bewältigt sie den Arbeitsweg von Solothurn nach Zollikofen - dort arbeitet sie als Geologin mit einer 80-Prozent-Anstellung. Und ihrer Liebe zu Berner Oberländer Bergen wegen fuhr sie im Sommer als Inferno-Training nicht selten vor der Arbeit an den Fuss des Stockhorns, des Niesen oder des Niederhorns, rannte hoch und fuhr mit der Bergbahn zurück.

## Ein Gegenbeispiel

Entdeckt hat Petra Eggenschwiler ihre Affinität zum Ausdauersport im Alter von knapp zwanzig Jahren. Vorher war sie sehr vielfältig aktiv gewesen, als Schützin, Ju-Jitsu-Kämpferin, Fitnesssportlerin. Über die Bergläufe der Jura Top Tour fand sie zum Laufen. Und weil sich ihr Talent rasch zeigte,

schloss sie sich den Leichtathleten des TV Welschenrohr unter Hansruedi Mägli an. Je länger, je mehr begann sie sich aber zu emanzipieren. «Anfangs trainierte ich nach Plan - bis ich merkte: Das passt nicht zu mir.» Seit fünf Jahren trägt sie die Verantwortung selber. Die Lust und die Spontaneität stehen nun als Triebfedern im Zentrum. Duathlon und Triathlon sind hinzugekommen. Wertvolle Tipps und «Anstösse für «den richtigen Weg» nimmt sie aber nach wie vor gerne von Mägli entgegen. Und, so betont sie: «Ohne Hansruedis Zuspruch hätte ich mich nicht für diesen Powerman angemeldet.»

Runden drehen auf der Leichtathletikanlage sieht man Petra Eggenschwiler aber nie - obwohl dies der gängigen Theorie des Entwickelns der Leistungsfähigkeit widerspricht. In diesem Zusammenhang hat sie auch den Kommentar von Simon Luder, dem Trainer des Triathlon-Leistungszentrums Solothurn, nach dem Zofinger Rennen zu schätzen gewusst: «Du, Petra bist ein Beispiel dafür, dass es andere Wege gibt als mit Leistungsdiagnostik, Trainingswissenschaft und technischen Hilfsmitteln.»

## Viele Visionen

Und wie stellt sich die Spontane die sportliche Zukunft vor? «Konkret überlegt habe ich mir dies nie», sagt sie. Visionen aber verhehlt sie nicht, etwa «internationale Starts im Duathlon, oder Triathlon, die Qualifikation für die Berglauf-WM vom nächsten Jahr im Wallis oder den Inferno Triathlon gewinnen.» Nur manchmal wird ihr das breit gefächerte Talent und Interesse zum Nachteil. So diesen Frühling, als sie sich kurzfristig für den Ironman 70.3 Rapperswil interessierte, der Anmeldetermin aber längst vorbei war und sie passen musste.



Petra Eggenschwiler bei ihrem Triumph am Sonntag in Zofingen.

MICHAEL WYSS

# Den «Zofinger Charakter» wahren

**Duathlon** Der OK-Präsident Stefan Ruf sieht beim Powerman Zofingen viel Potenzial. Der Parcours soll nächstes Jahr weiter optimiert werden.

VON MELANIE GAMMA (TEXT UND FOTO)

Beim Start des WM-Rennens begleitete Stefan Rufs Applaus die Athleten auf ihren ersten Metern. Auf der Laufstrecke wies der OK-Präsident in der Altstadt zeitweilig die Teilnehmenden höchstpersönlich in die richtige Richtung. Und auf der neuen Radstrecke fuhr er mit Powerman-Zofingen-Generalsekretär Oliver Imfeld die neuralgischen Punkte ab - wie die scharfe Kurve in Reiden. «Wir waren eben erst aus dem Auto gestiegen, als es «chlöpft», sagt Stefan Ruf, der Zeuge wurde, wie ein Athlet mit einem Steinblock kollidierte. «Zuerst sah es schlimm aus, er blieb benommen liegen», erzählt der OK-Chef. Der Teilnehmer erholte sich aber und besuchte trotz gebrochenem Arm die Post-Race-Party. «Wir sind froh, dass jene Szene glimpflich ausging. Auch sonst gab es glücklicherweise nicht mehr als die üblichen Blessuren», sagt Stefan Ruf, «dass alle ihren Wettkampf gesund beenden können, ist mir immer das Wichtigste.» Zu jener Stelle in Reiden sagt der 54-Jährige: «Es bestätigten sich unserer Befürchtungen, dass dies der heikelste Punkt ist. Wir wollten die Route da anders legen und werden bald noch mal auf die Gemeinde Rei-

den zugehen, damit wir den Parcours für 2019 optimieren können.»

Verbesserungspotenzial sieht Stefan Ruf auch bei der Laufstrecke. «Grundsätzlich war der Entscheid, in die Altstadt zu verschieben, richtig», meint Ruf, obwohl der eine oder andere Athlet das Kopfsteinpflaster nicht so toll gefunden habe. «Auf den Fernsehbildern sah es eindrücklich aus, wenn zum Beispiel Weltmeister Gaël Le Bellec in der Zofinger Altstadt unterwegs war. Wir hoffen aber, dass wir stimmungsmässig noch zulegen können.» Zum einen sind bauliche Massnahmen denkbar, etwa, dass man mit Strohhallen, Bändern und Gittern die Piste besser markiert für Teilnehmer und auch für die Passanten. «Die Unsicherheit gewisser Streckenposten und so auch der Rennenden ist mir selber auch aufgefallen, wir haben da während des Wettkampfs noch an Personal aufgestockt.» Die Organisatoren hoffen zudem, dass bei künftigen Austragungen und wenn die neue Strecke sich etabliert hat das Gewerbe und die Restaurants vermehrt mitziehen. Zeitnah zum sonntäglichen WM-Rennen wolle er mit den neuen Gemeinden auf der Radstrecke Kontakt aufnehmen und schauen, wie man vielleicht mithilfe von lokalen Vereinen für mehr «Stimmungsnester» sorgen könne. «Potenzial ist etwa in Reintau oder Rothrist vorhanden», ist Stefan Ruf überzeugt.

## Coupiertes, aber schöner

Vorerst sei aber eine Analyse notwendig, ob man auch künftig mit der diesjährigen Strecke operieren könne. «Nach jet-



OK-Präsident Stefan Ruf (rechts) suchte am Wochenende am Powerman Zofingen mit Athleten, Funktionären und Zuschauern oft das Gespräch.

ziger Einschätzung auf jeden Fall», betont Stefan Ruf. Bei den Athleten habe der Parcours Anklang gefunden: «Wenn sich jemand zur Strecke äusserte, dann positiv. Sie sei landschaftlich noch attraktiver, technisch schwieriger und coupiert als die alte», so der Oftringer. Lässt man beim Planen für das WM-Rennen 2019 einfließen, dass heuer diverse Eliteathleten aufgeben mussten? «Das ist immer die Frage: Will man das Wettkampfprofil so gestalten, dass der Powerman den «harten» Touch wahr? So schränkt man wohl oder übel das Teilnehmerfeld

ein auf die, die sich an ein so schwieriges Rennen wagen. Oder macht man die Strecken so einfach wie möglich, sodass jeder mitmachen kann», zeigt Stefan Ruf auf. Er sei der Meinung, dass es richtig sei, den Zofinger Charakter beizubehalten. Boomende Ultratrail-Läufe würden zeigen, dass Höhenmeter nicht das seien, was Sportler von Teilnahmen abhalte. «Genau damit kann sich der Powerman also abheben», betont Stefan Ruf, «etwa in der Ironman-Szene.» Da gehe es bei allen anderen Rennen «nur» darum, welche Zeit man realisiert habe. In Zofingen

aber stelle sich nur schon die Frage, ob man überhaupt ins Ziel komme.

## Gutes Feedback der ITU

Die Internationale Triathlon Union (ITU) ist mit der neuen Strecke ebenfalls zufrieden und begrüsst es, dass heikle Passagen und überhaupt so viele Abschnitte wie noch nie einseitig oder vollgesperrt waren. Diskussionen mit dem neuen und grösseren Team der ITU seien konstruktiv gewesen. «Einige Anliegen mussten wir der noch nicht mit den örtlichen Gegebenheiten vertrauten Delegation abschlagen, etwa, den Athleten die persönliche Wettkampfvorfahrt zu streichen», sagt Stefan Ruf. Und man müsse sich bewusst sein: «Auch kleine Anpassungen, etwa in der Wechselzone, sind für einen solch grossen Event eine Challenge und ziehen einen Rattenschwanz nach sich, bis alle informiert sind.»

Auch 2019 und 2020 werden in Zofingen ITU-WM-Titel vergeben. «Ich bin sicher, dass die ITU uns hilft, den Powerman Zofingen bei den Landesverbänden besser zu vermarkten, sodass wir die Teilnehmerzahlen steigern können.» Denn ein Ziel hat der Powerman im Jubiläumjahr nicht erreicht: Er war mit gut 1300 Startenden nicht «sold out». «Sicher auch, weil viele Ressourcen in die Streckenplanung statt ins Athletenmarketing flossen», so Ruf. Er zieht insgesamt eine positive Bilanz, nicht zuletzt dank dem Schweizer Doppelsieg bei den Frauen: «Das zeigt, dass die Bestrebungen im Duathlon fruchten, und kann nachhaltig wirken.»