

368 Kilometer zum Glücksgefühl

Ausdauersport Diana Müller-Schramek aus Erlinsbach erreicht im Gigathlon in Zürich sensationell den dritten Platz

VON SILVAN HARTMANN

Diana Müller reisst die Arme in die Höhe und strahlt: Nach 20 Stunden, 24 Minuten und 56 Sekunden erreicht sie erschöpft, aber überglücklich das Ziel. Hunderte Zuschauer, darunter Freunde und Familie, hatten sie zuvor am Streckenrand noch einmal auf der Schlussrunde durch das Gigathlon-Camp in Zürich angefeuert und sie nach 24 km Citytrail-Run, 6 km Schwimmen, 184 km Rennvelofahren, 116 km Biken sowie 37 km Laufen emotional über die Ziellinie getragen. «Ich hatte am Schluss nur noch Gänsehaut wegen all der Leute, die mich angefeuert haben – ein sehr intensives, emotionales Glücksgefühl», sagt die 34-Jährige, die bei ihrer Premiere als Single-Athletin sogleich den dritten Platz geholt hat. Es sind diese einmaligen Emotionen, wofür sich die zweitägige Aufopferung mit monatelanger Vorbereitung bezahlt macht.

Keine 24 Stunden nach ihrem Zieleinlauf scheint sich die Aargauer Ausdauersportlerin, die zur Gigathlon-Vorbereitung mit 46,8 Kilometern die diesjährige Schweizer Ausgabe des Wings-for-Life-Run für sich entscheiden konnte, von den Strapazen wieder ordentlich erholt zu haben. «Man spürt den Körper, aber das gehört nach einem solchen Kraftakt dazu», sagt sie schmunzelnd.

Trotz des Erfolgs startete Müller nicht wunschgemäß in das Gigathlon-Abenteuer. Die Athleten, ganz offensichtlich ohne grossen Respekt vor der 368-Kilometer-Strecke mit 5050 Höhenmetern, eröffneten den zweitägigen Megaevent überaus temporeich. «Diese Hektik hat mich stark irritiert», erzählt Müller. Überrascht wurde sie auch von der Intensität, die der Citytrail-Run, eine neue Gigathlon-Disziplin, mit sich brachte. Viele Kurven und Treppen mussten bewältigt werden. Und schliesslich kam Müller, getrieben von einer Laufgruppe, von der abwechslungsreichen Strecke ab. Der Ausflug endete in einem Park, in welchem sie von einer hohen Mauer springen musste, um wieder auf die Strecke zu gelangen. «Da kam ich schon ein erstes Mal aus der Komfortzone. Ich hatte mir den Start etwas gemütlicher vorgestellt.»

Auf der anschliessenden drei Kilometer langen Schwimmstrecke fand Müller zur Ruhe – und zu ihrem Rhythmus. Nach einer soliden Rennvelostrecke spielte die ehemalige BTV-Läuferin in ihrer Lieblingsdisziplin, dem Laufen, ihre grossen Stärken aus und verteidigt abschliessend auf dem Bike souverän den zweiten Tagesrang. Am Ende des Tages musste sie sich jedoch eingestehen: Die schönen Begegnungen, die zahlreichen Erlebnis-

GIGATHLON-RESULTATE

Frauen Einzel:

1. Nina Brenn (Flims-Waldhaus) 18:19:34. 2. Eva Hürlimann (Hasle bei Burgdorf) 1:41:07. 3. Diana Müller (Erlinsbach) 2:05:22.

Männer Einzel:

1. Gabriel Lombriser (Büsserach) 17:13:47. 2. Sami Götz (Lengnau) 38:41 zurück. 3. Stefan Rey (Gränichen) 39:47.

Paare, Mixed:

1. Silvan Bruhin/Sarah Frieden 16:44:33. 2. Denis Vanderperre/Nina Derron 01:10 zurück. 3. Silvio Büsser/Rahel Schnetzler 02:47.

Fünfterteams:

1. Eitzinger Sports (Fiammetta Troxler, Isabella Manzoni, Jan Freuler, Armin Flückiger, Patrick Tresch) 14:46:28. 2. MaxFit Langenthal (Céline Aebi, Nicole Landolt, Lukas Winterberg, Fabian Kuert, Andreas Moser) 04:57 zurück. 3. Team Sponsor Sport Food (Lucia Mayer, Andrea Wiederkehr, Marcel Wildhaber, Andreas Abächerli, Norbert Amgarten) 47:37.

se, wegen dessen die ehrgeizige Ausdauersportlerin eigentlich an den Wettkämpfen teilnimmt, konnte sie nicht wirklich geniessen. Zu fest setzten ihr die heissen Temperaturen zu: «Ich musste mir wiederholt sagen, dass Aufgeben keine Option ist und dass man irgendwie immer noch etwas Energie mobilisieren kann.»

Täglicher Balanceakt

Sie muss es wissen: Seit 2005 gehört Diana Müller der Gigathlon-Familie an. Erst nahm sie als Mitglied eines Fünfterteams in einer Disziplin daran teil. Später, 2009, entdeckte sie das Rennvelo und entschloss sich dazu, den Gigathlon im Zweierteam zu absolvieren. Seither nahm sie mit Ausnahme von 2016 an jedem Gigathlon-Event teil und liess sich durch die Vielseitigkeit des Triathlonsports begeistern. So nahm sie 2012 gut vorbereitet in Österreich an ihrem ersten Triathlon (70.3) teil – und gewann diesen prompt. In der Folge qualifizierte sie sich für die Ironman-70.3-Weltmeisterschaften in Kanada (2014), Österreich (2015) und Australien (2016) und kehrte mit jeweils überzeugenden Leistungen, einem 5. und zwei 9. Plätzen in ihrer Alterskategorie, von den Grossanlässen zurück. Und so entstand, nachdem sie auch ihre Ironman-Premiere 2016 in Zürich gewann, schliesslich der Gedanke, den kompletten Gigathlon als Single-Athletin zu bestreiten.

Diana Müllers Erfolg kommt nicht von ungefähr: 12 bis 18 Trainingsstunden absolviert die Triathletin wöchentlich. Und dies, obwohl Müller – studierte Politikwissenschaftlerin – in einem 80-Prozent-Pensum als Projektleiterin bei der Gesundheitsdirektorenkonferenz arbeitet und zwischen Wohnort Erlinsbach und Arbeitsort Bern pendelt. Es sei ein täglicher Balanceakt, Sport, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. «Es wird auch immer wieder zu einer Frage des Energiehaushalts», weiss Müller und ergänzt: «Man lernt dann auch umso besser, den inneren Schweinehund zu besiegen.» Diesen braucht sie am zweiten Gigathlon-Tag am Sonntag, vom Ehrgeiz gepackt, nicht zu überwinden. Und so spult Diana Müller die Strecke mit einer Leichtigkeit einer Vollblutprofisportlerin ab. Auch behält sie die Ruhe, als sie den zweiten Platz abgeben muss und sich schliesslich im Ziel als Drittplatzierte feiern lassen darf.

Bereits heute hat die 34-Jährige die nächsten sportlichen Ziele ins Auge gefasst. Als nächste Herausforderung peilt sie eine Teilnahme am Swissalpine Marathon in Davos Ende Juli an. Um diese besonderen Emotionen erleben zu dürfen.



Diana Müller-Schramek erreicht nach 368 Kilometern und 5050 Höhenmetern aus fünf verschiedenen Disziplinen das Gigathlon-Ziel. REMY STEINEGGER

Die Komfortzone verlassen

Leichtathletik Selina Ummel vertritt den Aargau an der U23-Europameisterschaft

VON RAINER SOMMERHALDER

Sie machte es wirklich spannend. Selina Ummels 1500-m-Lauf zur EM-Limite war ein Spiel mit den Hundertstelsekunden. 4:26 Minuten musste sie schaffen, 4:25,92 waren es am Ziel. Weil die Uhr beim Meeting in Frankreich weiterlief, überquerte die 19-Jährige aus Suhr die Ziellinie mit dem Gefühl, einmal mehr knapp gescheitert zu sein.

So wie beim ersten Anlauf für die Qualifikation zu den U23-Titelkämpfen in Polen kurz zuvor, als es ihr in Windisch um 62 Hundertstelsekunden nicht reichte. Oder bei ihren früheren Versuchen, sich für die U20-EM oder die Jugend-Olympiade zu qualifizieren. Stets scheiterte die Mittelstreckenläuferin vom BTV Aarau. Knapp zwar, aber das Ziel letztlich halt doch verfehlt.

Diesmal war alles anders. Glück? Zufall? «Nein», sagt ihr Trainer Stefan Fischer. «Sie hat das Potenzial für eine drei bis vier Sekunden schnellere Zeit.» Der Limitenlauf habe halt immer auch eine psychologische Komponente, welche bei Selina eher hemmend wirkte.

Fischer nennt die Gründe, wieso die 19-Jährige es nun erstmals an einen internationalen Grossanlass geschafft hat. «Sie hat die Komfortzone verlassen und den mentalen Schritt von der Freizeitsportlerin zur Spitzensportlerin ge-

macht – im Training, aber auch im Alltag.» Ein Leben für den Leistungssport habe stets mit Verzicht zu tun. Dafür müsse man bereit sein. Noch vor kurzem sei Selina Ummel in erster Linie Volksläuferin gewesen, nun sei sie ein echtes Leichtathletik-Talent mit Potenzial für mehr.

Wie dieses Mehr bei den Titelkämpfen in Polen aussehen soll, darüber sind sich Trainer und Athletin einig. «Mein Ziel ist eine persönliche Bestleistung im Vorlauf», sagt Selina Ummel. Auftrieb haben ihr in den letzten Wochen nicht nur die geknackte Limite, sondern auch die erfolgreiche Abschlussprüfung als Pharma-Assistentin gegeben. Mit der Note 4,9 schloss sie den schulischen Teil ihrer Lehre in der Apotheke Göldlin in Aarau ab.

Der verständnisvolle Chef

Weil sie eine sogenannte Sportlerlehre absolviert, in welcher die Lehrzeit von drei auf vier Jahre verteilt wird, arbeitet sie in den kommenden Monaten weiterhin mit einem reduzierten Pensum bei ihrem Lehrbetrieb. «Mein Chef hat immer sehr grosses Verständnis für den Spitzensport gezeigt. Auch deshalb konnte ich mich sportlich so entwickeln», sagt die Suhrerin, die aus einer laufsportbegeisterten Familie stammt.

Ob es bei der Premiere gleich für die Finalqualifikation über 1500 m reicht, dafür gibt es keine Garantien. Ummel wäre ein schnelles, gleichmässiges Rennen lieber als ein Bummelzug mit dem Fokus auf eine schnelle letzte Runde. Beim Endspurt hat sie im Vergleich zur Konkurrenz nämlich noch beträchtliche Mängel. «Ich kann mich nicht auf die letzten 100 Meter verlassen», schätzt sie ihre taktischen Möglichkeiten realistisch ein. Auch deshalb wechselte sie von den 800 Metern auf die längere Distanz. Trainer Fischer sieht seinen Schützling in ferner Zukunft ohnehin eher auf den längeren Strecken, über 5 und 10 Kilometer. Ummel weise in ihrem Alter eine bessere Bestzeit auf als etwa Fabienne Schlumpf, die derzeit beste Schweizer Bahnläuferin auf längeren Distanzen. «Selinas Zukunft hat gerade begonnen», sagt er mit Blick auf ihren ersten internationalen Meisterschaftslauf diesen Freitag.

Und sollte es diesmal mit dem Final nicht klappen, so hat die junge Aargauerin in zwei Jahren nochmals eine Chance auf U23-Stufe. Dass sie auch dannzuland noch voll auf den Sport setzt, daran lässt Selina Ummel keinen Zweifel. «Die Leichtathletik ist mein grosses Hobby. Für anderes bleibt dabei kaum Zeit. Aber ich bin zufrieden so, wie es ist.» Morgen Freitag vielleicht noch ein wenig mehr.



Setzt voll auf den Leistungssport: Selina Ummel. RSO