

Sport

Wie Zwillinge mit dem gleichen Ausdauer-Gen

Triathlon Daniela Schwarz war Fussball-Nationalspielerin und hat sich von ihrer erfolgreichen Schwester Barbara zum Wechsel in den Ausdauersport inspirieren lassen. Am Sonntag folgt in Zürich die Ironman-Premiere – vorbereitet von einer besonderen Mentorin.

Jörg Greb

Eine Sequenz des Highlight-videos des diesjährigen Gigathlon hat es Barbara Schwarz besonders angetan: jene mit der Single-Siegerin. «Cool» sei diese, findet Schwarz. Und sagt: «Das könnte ich selber sein.» Beim vermeintlichen Ebenbild handelt es sich aber um ihre Schwester Daniela. «Unsere Bewegungen sind sehr ähnlich. Wir würden als Zwillinge durchgehen», findet sie.

Zwillinge sind Barbara und Daniela Schwarz nicht. Fünf Jahre trennen die beiden, ums Entdecken von Gemeinsamkeit ging es bis vor kurzem selten. Dazu gab es zu wenige Berührungspunkte. Barbara, die Älteste von vier Geschwistern, und Daniela, die jüngste, bewegten sich in unterschiedlichen Welten. Barbara studierte Wirtschaftsinformatik und widmete sich als Multisportlerin extremen Ausdauerprüfungen – wie Inferno-Triathlon, Ironman, Gigathlon, Powerman oder Tortour.

Daniela, die Polizistin, bewunderte ihre Schwester dafür. Sie konnte sich lange nicht vorstellen, ähnliche Vorlieben zu entwickeln. Daniela spielte Fussball – auf höchstem Level. Mit knapp 16 debütierte sie mit dem DFC Schwerzenbach in der Nationalliga A. Mit 21 wagte sie den Schritt ins Ausland – spielte erst in den USA und Kanada, danach in Norwegen. Schnell wurde sie auch Nationalspielerin.

Mit dem Auto dabei

Doch auch auf Distanz und trotz der unterschiedlichen Wege und Welten bestand immer eine enge Beziehung zwischen den beiden. «Wir ticken gleich», erkannten sie früh. Und harmonierten trotz verschiedenen Vorlieben. Daniela sagt: «Wenn Barbara mit dem Velo trainierte, begleitete ich sie manchmal mit dem Auto. Oder

«Wir ticken gleich», erkannten sie früh. Und harmonierten trotz verschiedenen Vorlieben.

wir machten zusammen verrückte Touren.»

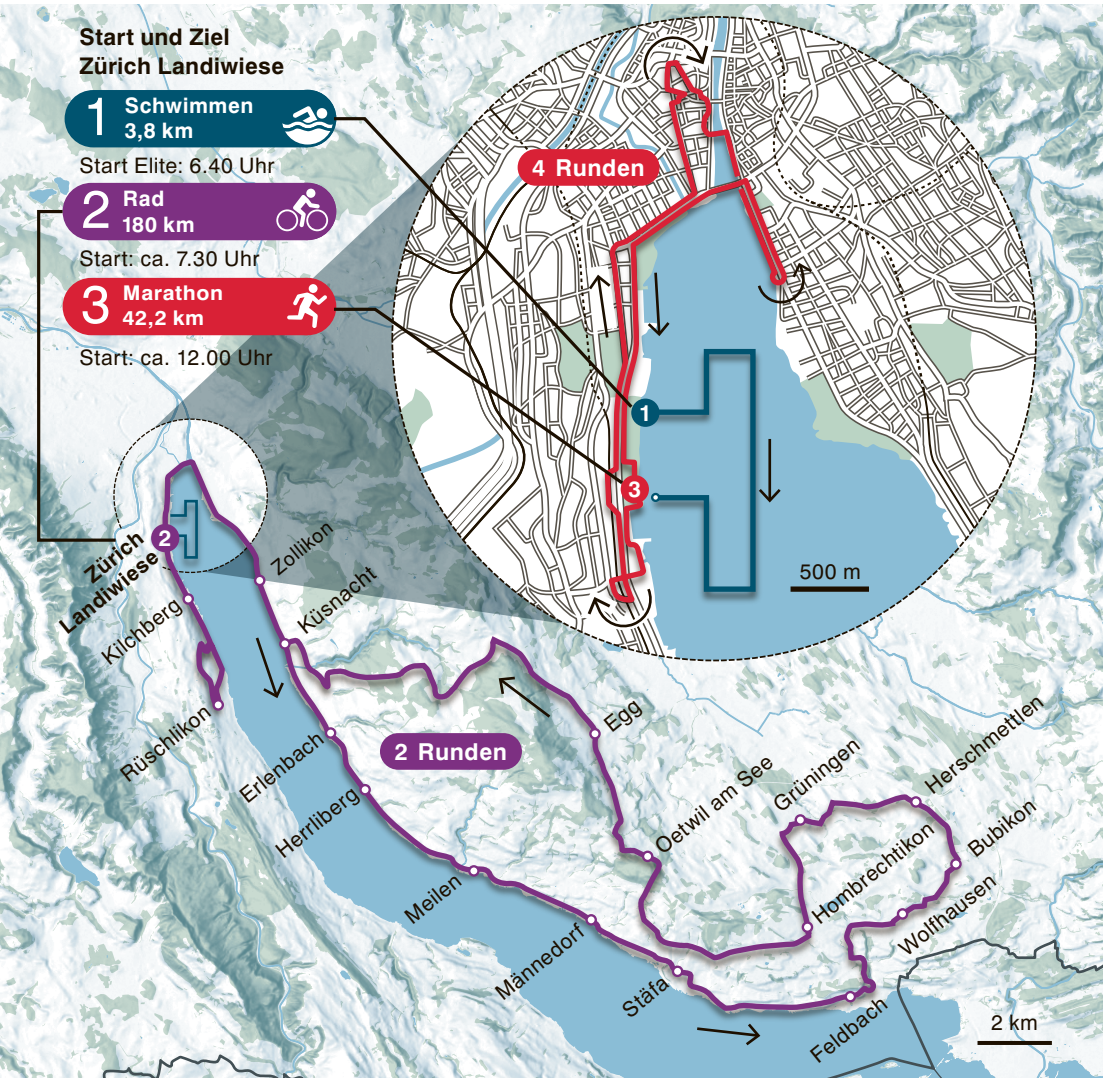
Danielas Wechsel vom Team zum Individualsport kam so nicht ganz überraschend. «Barbara war immer mein Vorbild, an ihr habe ich mich stets orientiert», sagt sie. Das war schon in ihrer Kindheit so, als sie in Seuzach in einem Quartier mit vielen Gleichaltrigen aufwuchs. «Wir tobten uns aus und zogen Tag und Nacht durch die Gärten», erinnern sie sich, «Fussball, Fangis, Räuber und Poli waren hoch im Kurs.»

Auch Barbara Schwarz hatte einst mit einer Teamsportart begonnen. Als Basketballerin spielte sie in der Nationalliga A. Zum Ausdauerbereich fand sie parallel – weil sie feststellte, dass sie auch nach zwei Stunden Basketballtraining oder -spiel noch voller Tatendrang war. 2004, als Gigathlon-Teilnehmerin in einem Fünferteam, fand sie Gefallen am Ausdauersport. Die Prioritäten begannen sich langsam zu ver-



Zwei Schwestern, eine Leidenschaft: Daniela und Barbara Schwarz. Foto: Andrea Zahler

Die Route des Ironman Switzerland vom Sonntag



Grafik: mt/Quelle: www.ironman.ch

schieben. Der Erfolg kam rasch: Podestplatzierungen bei Gigathlon, Inferno und Powerman zwischen 2012 und 2015 waren erste Höhepunkte. Und auch der Abstecher zum Ironman glückte: 2015 qualifizierte sie sich für Hawaii. Im Gegensatz zum Gigathlon wurde sie in dieser Szene aber nicht richtig heimisch. Sie bevorzugt familiärere Events mit Natur- und Abenteuercharakter, abseits des Kommerz.

Die Lust kam nach dem Ende

Daniela folgte dem Beispiel ihrer Schwester nach der Rückkehr aus Norwegen und dem Ende der Karriere als Fussballerin. Sie spürte Lust, «zu schauen, was für mich bei diesen langen Sachen drinliegt». Bald merkte sie: «Das Ausdauergen ist auch bei mir vorhanden.» Und was ideal war: Mit Barbara stand und steht ihr die ideale Mentorin zur Seite.

Daniela Schwarz machte dank den Trainingsplänen der Schwes-

«Als Coach wäre ich an mir verzweifelt», sagt Barbara, «aber Daniela ist sehr professionell.»

ter schnell Fortschritte. Vorletztes Jahr debütierte sie im Gigathlon in der Kategorie Couple und belegte Rang 5. Letztes Jahr reichte es gar zu Rang 2 in der Königsklasse Single, hinter Seriensiegerin Nina Brenn. 2019 folgte nun gar der Sieg.

Einen Direktvergleich könnten sich die beiden Schwarz-Schwester vorstellen – aber nur unter gewissen Bedingungen. Barbara sagt: «Dazu benötigte ich Freiraum, um top vorbereitet zu sein.» Sie betont, dass sich die Prioritäten wegen ihres 2-jährigen Sohnes inzwischen verschoben hätten. Auch Daniela sieht den Reiz dieser Idee, relativiert aber: «Gross auf Barbara achten könnte ich gar nicht. Je länger ein Rennen geht, desto weniger sind Jagdspeile möglich.»

Ob Direktduell oder nicht: Interessant sind neben den vielen Gemeinsamkeiten die charakterlichen Unterschiede. «Ich bin unkonventioneller», sagt Barbara. Das zeigte sich etwa darin, dass sie sich weniger genau an Trainingspläne hielt und «immer lieber nach Gefühl trainierte und meist mehr tat als vorgegeben». Ihr Handicap: «Leider hat ein Tag nur 24 Stunden.» Bezogen auf ihre neue Funktion, sagt sie: «Als Coach wäre ich an mir selbst verzweifelt.» Bei der Arbeit mit ihrer Schwester ist das nicht der Fall. «Daniela trainiert sehr professionell und hält sich exakt an die Vorgaben.» Ausserdem ist Barbara überzeugt: «Danielas Art führt schneller ans Ziel.»

Gelingt Daniela Schwarz am Sonntag bei ihrer Ironman-Premiere in Zürich eine Leistung nah am Optimum, könnte es gar zu einem Startplatz in Hawaii reichen. «Dazu», schmunzelt sie, «würde ich nicht Nein sagen.» Ihre Schwester wird diesmal nur am Streckenrand stehen. Ihre Arbeit ist dann schon getan.

Zucker braucht der Eisenmann

Zum Schluss, wenn Ruedi Wild der Schädel brummt und die Beine schwer werden, gelüstet ihn nach: Pommes. Denn der Mitfavorit am Ironman Switzerland vom Sonntag hat sich ab dem Start so viele Kohlenhydrate einverleibt, dass er den Zucker gegen Rennende nicht mehr ausstehen kann. Aber genau dieser Zucker ist es, der den 37-jährigen über den Grossteil der 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen bringen wird. Er nennt ihn: «mein Benzin».

3000 für 8000 Kalorien

Wenn Wild seine gesamte Energiemenge während des Wettkampfs um sich drapiert, sieht das nach viel aus. Ist es aber nicht. Circa 8000 Kalorien wird Wild in den rund acht Stunden verbrennen, aber bloss circa 3000 aufnehmen können. Würde er mehr essen, rebellierte sein Körper. Das heisst: Wild führt zwei Wettkämpfe – einen gegen die Konkurrenten, einen gegen sein steigendes Kaloriendefizit. Weil er mehr schwitzt, als er Flüssigkeit aufnehmen kann, wird er im Ziel deutlich leichter sein als am Start. Auf 1,87 m wiegt Wild knapp 77 kg. An der WM in Hawaii büsste er 2018 acht Prozent seines Körpergewichts ein und landete völlig dehydriert im Sanitätszelt.

Im Schnitt wird Wild auf dem Rad 1,2 Liter pro Stunde trinken, ins Wasser hat er Kohlenhydrate gemischt (ca 80 g pro Stunde). Dazu kommt 1 Riegel oder 1 Gel alle 60 Minuten. Zugleich wird er Salzkapseln schlucken, die er wie die Nahrung stets bei sich trägt.

Weil er mit steigender Wettkampfdauer immer empfindlicher wird, nimmt er möglichst geschmacksneutrale Mischungen zu sich. Da er mit Renndauer auch immer weniger Kalorien aufzunehmen vermag, akzentuiert sich sein Defizit zum Ende hin – und beginnen bei Ruedi Wild wie erwähnt der Kopf zu schmerzen, die Koordinationsfähigkeit zu sinken und die Gedanken sich zu verlangsamen. (cb)



Nahrung für acht Stunden Strapazen: Ruedi Wild mit seiner Verpflegung. Foto: Andrea Zahler