

STECKBRIEF BEAT KNECHTLE



Geburtsdatum: 26. Mai 1964
Zivilstand: verheiratet, zwei Kinder: Philipp (15) und Celina (4)
Beruf/Wohnort: Arzt in St. Gallen
Jährlicher Trainingsumfang: 340 km schwimmen, 25 000 km Velo fahren, 4000 km laufen (Schnitt der letzten zehn Jahre)
Bestleistungen: einfacher Ironman (3,8 km schwimmen, 180 km Velo, 42 km laufen) 10:15 Stunden, Double 22:57, Triple 37:18, Deca 240:53. 2002: 28 wettkampfmässige Ironman-Distanzen
Aktuell: Decatriathlon auf Hawaii mit 30 ausgewählten Teilnehmerinnen und Teilnehmern vom 13. bis 27. November.

www.beatknechtle.ch
www.decahawaii.com



FOTOS: PAOLO FOSCHINI, ZVG

Beat Knechtle packt für den

«Nie keine Lust»

38 Kilometer schwimmen, 1800 Velo fahren, 422 laufen – am Stück: Am Samstag startet der Schweizer Arzt Beat Knechtle (40) zum Decatriathlon auf Hawaii.

MARTIN ZIMMERLI

COOPZEITUNG: Haben Sie etwas dagegen, wenn ich Sie als Spinner bezeichne?

BEAT KNECHTLE: Nein, nein, das belastet mich nicht. Mindestens drei Viertel der Leute sind dieser Meinung.

Und Sie wehren sich nicht dagegen?
 Sagen wirs so: Der zehnfache Triathlon ist sicher grenzwertig. Aber es gibt noch Gröberes ...

... zum Beispiel?
 Es gibt Leute, die gehen zu Fuss um die ganze Welt ...

Aber die lassen sich Zeit. Den Deca dagegen wollen Sie möglichst schnell bewältigen.
 Ja, das haben Wettkämpfe so an sich.

Mit welchem Ziel gehen Sie an den Start?
 In erster Linie will ich finishen. 2000 brauchte ich 10 Tage 55 Minuten und wurde damit Dritter. Diesmal möchte ich unter zehn Tagen ins Ziel kommen. Der Rang ist nicht so wichtig.

Der Österreicher Luis Wildpanner hat angekündigt, einen neuen Weltrekord aufstellen zu wollen: unter acht Tagen.

Soll er. Für mich liegt das nicht drin. Ich bin körperlich zu ungünstig gebaut: Oberkörper zu breit, Beine zu wenig muskulös. Zudem trainiert Wildpanner bis 100 Stunden pro Woche und reist mit zwölf Begleitern nach Hawaii.

Und Sie?
 Ich habe einen Betreuer und trainiere nach dem Lustprinzip – 20 bis 40 Stunden pro Woche, 30 im Schnitt.

Da müssen Sie ja von morgens bis abends Lust zum Trainieren haben.
 Ich habe nie keine Lust auf Bewegung.

Wie sieht ein normales Training aus?
 Im Winter machte ich relativ viel Lauftraining, bis 250 Kilometer pro Woche, meist in lockerem Tempo, fünf bis sechs Minuten pro Kilometer. Das ist nicht wahnsinnig viel. Andere bringen



«In erster Linie will ich finishen»: Patrizia Knechtle empfängt ihren Mann im Ziel.

auf 500 Kilometer. Im Sommer fuhr ich vermehrt Velo; an Arbeitstagen bei schönem Wetter gut 100 Kilometer pro Tag. Oder ich ging 40 bis 50 Kilometer laufen. Am Wochenende machte ich dann etwas längere Velo-Einheiten, so um 300 Kilometer pro Tag.

Wie schnell sind Sie da unterwegs?
 Bei ruhigen Ausfahrten liegt der Schnitt bei 28 bis 30 Stundenkilometern. Wenn ich Tempo bolze, sinds etwa 36. Schneller kann ich nicht.

Wie sieht Ihr Fahrplan für Hawaii aus?
 Fürs Schwimmen lasse ich mir Zeit. Ich rechne mit 14 Stunden. Auf dem Velo möchte ich in 24 Stunden jeweils 500 Kilometer zurücklegen, beim Laufen 100. So käme ich auf neuneinhalb Tage. Das ist realistisch.



Triathlon über die zehnfache Ironman-Distanz: «Definitiv ungesund.»

Und schlafen?

Ich plane alle zwölf Stunden eine einstündige Pause zum Schlafen, dazu alle vier Stunden eine fünfminütige Pause zum Essen.

Wovor haben Sie am meisten Respekt?

Vor der Hitze. Tagsüber wird es bis 35 Grad sein, in der Nacht um 25. Da schwellen die Füße massiv an, man verliert viel Flüssigkeit, bis zwei Liter pro Stunde, aufnehmen kann der Körper aber nur acht Deziliter.

Wie lösen Sie dieses Problem?

Die Chancen stehen gut, dass es in der Nacht regnet. Dann mache ich sicher keine Pausen. Und ich werde den Körper mit Wasser und kühlen Wickeln von aussen kühlen, um die Kerntemperatur zu senken und weniger zu schwitzen.

Was sagen Sie als Arzt: Ist ein solcher Wettkampf noch gesund?

Nein, der ist definitiv ungesund. Die Abnützungserscheinungen sind gross.

Zum Beispiel?

Aufgeschwollene Füße mit Blasen, Fussbrennen, Sitzbeschwerden, Muskelabbau ...

... Muskelabbau?

Ein Riesenproblem! Pro Tag verbrauche ich etwa 20 000 Kilokalorien, kann aber nur etwa 10 000 aufnehmen. Zwei Tage geht das. Da kommt man mit einer ausgiebigen Mahlzeit alle vier Stunden, Energieriegeln und Elektrolytgetränken über die Runden. Aber dann beginnt sich der Körper gewissermassen selber zu verdauen und baut Muskeln ab. Das kann zum Beispiel dazu führen, dass

die Muskeln den Rumpf nicht mehr stabilisieren können. Rückenschmerzen sind eine Folge.

Das Schwimmen findet in einem 50-Meter-Becken statt, Velofahren und Laufen auf einer 1,6-Kilometer-Runde. Da wird man ja blöd!

Natürlich ist das relativ stupid, aber logistisch sinnvoll. Der Kurs ist abgesperrt und beleuchtet und man kommt immer wieder an seinem Betreuer vorbei. Aber irgendwann stellt man sich sicher die Sinnfrage. Da muss man sich immer wieder motivieren. Ich mache das, indem ich mich auf die Kleinigkeiten freue: das nächste Essen, die Dusche, frische Kleider, selbst die Aussicht auf die nächste Verrichtung der Notdurft erzeugt in so einer Situation angenehme Gefühle.