

HAWAII-TRIATHLON: CAROLINE STEFFEN

# «Man hielt mich für verrückt»

Zehn Jahre war sie im Schwimm-Nationalteam. Vor zwei Jahren trat sie zurück und fand – erst im Gigathlon, dann im Triathlon – neue Herausforderungen. Am Samstag startet die Spiezerin Caroline Steffen auf Hawaii.

Sie hätte mit Malen beginnen oder sich, um im Sport zu bleiben, als Minigolferin versuchen können. Es hätte sicherlich diverse Möglichkeiten gegeben, die Langeweile aus dem Leben zu vertreiben, die mit dem Rücktritt vom Schwimmsport aufgekommen war. Warum nicht als Trainerin? Der Zeitaufwand hätte sich in Grenzen gehalten, der Rahmen wäre bekannt gewesen.

Caroline Steffen zog von alledem nichts in Betracht. Bis 2003 war sie Mitglied des Schwimm-Nationalteams, sie hielt Schweizer Rekorde und nahm an EM und WM teil. Aber Schwimmen ist ein ausgesprochen trainingsaufwändiger

**«Als ich mit dem Lauftraining begann, schaffte ich es nicht weiter als zwei Kilometer.»**

CAROLINE STEFFEN

Sport, manchmal kann er sehr eintönig sein. Nach zehn Jahren an der Spitze verlor Steffen die Lust, ein Jahr trieb sie gar keinen Sport. Stattdessen reiste sie für einen Sprachaufenthalt nach Australien und konzentrierte sich hernach erstmals im Leben ausschliesslich auf den Beruf der Hochbauzeichnerin. Im Herbst 2004 verlor auch der Müsiggang den Reiz. «Ich fand, es müsste wieder etwas gehen», sagt Steffen. «Nur Sport treiben ohne den Kick des Wettkampfes passt mir nicht – also suchte ich nach einem echten Ansporn.» In diesem Ausscheidungsverfahren obsiegte der zweitägige Gigathlon, ein Extremsportevent, der sich aus Schwimmen, Rennvelo, Mountainbike, Laufen und Inline-Skaten zusammensetzt. Also kaufte sie sich ein Rennvelo, ein Mountainbike und Inline-Skates und Lauf-

## ZUR PERSON

### Caroline Steffen

Von 1993 bis 2003 war Caroline Steffen Mitglied des Schweizer Schwimm-Nationalteams. Für den SC Spiez wurde sie 17 Mal Schweizer Meisterin und nahm an EM und WM teil. Nach dem Rücktritt suchte sich Steffen, inzwischen in Cham wohnhaft, eine neue Herausforderung. 2005 nahm sie als Single am Gigathlon teil, diesen Sommer belegte sie Platz 6 am Ironman Zürich. Nächsten Samstag startet sie nun am Ironman Hawaii, dem prestigeträchtigsten Rennen dieser Art überhaupt. (cag)

schuhe. «Als ich mit Lauftraining begann, schaffte ich es nie weiter als zwei Kilometer.» Schwimmer, die sich die ganze Karriere im Wasser aufhalten, gelten gemeinhin nicht als besonders geübt an Land.

«Man hielt mich für verrückt», sagt Steffen. Sie war ihr eigener Coach, bei Experten holte sie sich lediglich den Rat ein. Ein halbes Jahr blieb für die Vorbereitung des Gigathlon, «und es gab keinen Moment, in dem ich zweifelte». Der Aufwand – auch der finanzielle – war riesig.

#### Den Ehrgeiz geweckt

Sie wurde schliesslich Fünfte, nur neun Frauen hatten den Gigathlon 2005 überhaupt beendet. Allein das ist als Erfolg zu werten, trotzdem war Steffen etwas enttäuscht. «Mich dünkte, ich hätte mehr erreichen können, wäre ich mutiger gewesen.» Es musste ein neues Ziel her, obwohl sie im selben Jahr auch den Zürich-Marathon bestritten und sich als 26. in 3:26:30 Stunden achtbar geschlagen hatte. Der Ehrgeiz war



Das Wasser ist nicht mehr der alleinige Mittelpunkt im Leben Caroline Steffens: Seit 2005 bestreitet die ehemalige Nationalteam-Schwimmerin Triathlonrennen – und schlägt sich mehr als ansprechend.

ANDREAS BLATTER

## VOR DEM HAWAII TRIATHLON 2006

### Erdbeben vor Kailua Kona

Der Ironman Hawaii ist der prestigeträchtigste Triathlon. Seit 1978 wird er durchgeführt. Der erste «Ironman» war der Taxifahrer Gordon Haller, er siegte in 11:46:58 Stunden. Bis 1980 fand das Rennen auf Oahu statt, seither auf Big Island. Um sieben Uhr fällt in Kailua Kona der Startschuss zur 3,86 km langen Schwimmstrecke ins offene Meer und zurück. Darauf folgt die Radstrecke durch die Lavafelder auf dem Queen K Highway mit dem Wendepunkt in Hawaii. Nach 180,2 km wird das Rad in Kailua Kona gegen die Laufschuhe getauscht. Der Marathon führt bis zum Natural Energy Lab, einer Forschungsstation, und endet mit dem Zieleinlauf auf dem Alii Drive in Kona. Den Streckenrekord hält der Belgier Luc van Lierde

in 8:04:01 Stunden. Die erfolgreichsten Teilnehmer sind die US-Amerikaner Dave Scott und Mark Allen mit je sechs Siegen respektive deren Landsfrau Paula Newby-Fraser mit acht. Die Schweizerin Natascha Badmann gewann bis anhin sechsmal. Am Sonntag ereignete sich rund 20 Kilometer vor der Küste von Kailua Kona ein Erdbeben der Stärke 6,6 auf der Richter-Skala, dem folgten mehrere Nachbeben. Die Austragung des Ironmans 2006 ist derzeit nicht gefährdet. (cag)

**Startende aus dem Espace Mittelland:** Christian Aeberhard, Natascha Badmann, Christian Billau, Marco Castegnaro, Herbert Gautschi, Matthias Gerber, Nicole Klingler, Franziska Krebs, Stephanie Ledermann, Sibylle Matter, Serge Meyer, Christoph Moser, Daniel Schori, Stefan Riesen, Caroline Steffen, Barbara Thuner, Daniel Weil, Simon Weiler.

geweckt. Triathlon hörte sich gut an, auch weil Inline-Skaten wegfällt, «das war nicht mein Ding». Wieder übte sie, dieses Mal hatte sie ein Jahr Zeit. Diesen Sommer trat sie zum Ironman Zürich an. Sie belegte den 2. Rang in ihrer und den 6. in der allgemeinen Kategorie; inmitten all der Spitzensportler, die jahrelang schon Triathlon betreiben.

Damit qualifizierte sie sich für den Ironman auf Hawaii, den prestigeträchtigsten Triathlon überhaupt. Die Chance verstreichen zu lassen, stand nicht zur Diskussion. Zwei Wochen vor dem Rennen in Zürich hatte sie den Arbeitsplatz ge-

**«Ich kann mir auch vorstellen, im nächsten Jahr vermehrt Radrennen zu fahren. Ich setze mir gerne hohe Ziele.»**

CAROLINE STEFFEN

wechselt. «Als ich am Montag danach ins Büro kam und fragte, ob ich den Oktober frei kriegen könnte, um nach Hawaii zu reisen, war das schon gewagt.» Aber es klappte. Steffen suchte Geldgeber. Sie fand grossen Anklang – sowohl im Berner Oberland, wo sie aufgewachsen war, wie auch in der Innerschweiz, wo sie mit ihrem Freund lebt. Die Geschichte ist so beeindruckend, dass die Multisportlerin sie nur ansatzweise erzählen musste, um auf Begeisterung zu stossen.

#### In den Wellen des Pazifiks

Nächsten Samstag ist es so weit. Auf Hawaii stürzen sich gut 2000 Athleten in die Wellen des Pazifiks und setzen sich der brütenden Sonne aus: 3,5 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen. Caroline Steffen ist bereit. Als Spitzensportlerin hat sie gelernt, die Zeichen des Körpers zu deuten. «Ich fühle mich gut». Das Ziel ist ambitiös, sie möchte es in die Top 30 schaffen. Alles andere würde dem Ehrgeiz nicht gerecht. «Ich setze mir halt gerne hohe Ziele.» Und dann, was kommt nach Hawaii? Die Antwort darf nicht erstaunen: «Ich kann mir vorstellen, 2007 vermehrt Radrennen zu fahren. Ich kenne das noch nicht, aber warum sollte ich es nicht in ein Profiteam schaffen?»

#### Suche nach Grenzerfahrung

Die Geschichte liest sich wie ein Märchen, sie tönt verrückt und erinnert an Karin Thürig, die einst Volleyballerin war, dann Triathletin wurde und sich auch auf dem Rennrad ganz achtbar schlägt. Zweimal wurde sie Zeitfahren-Weltmeisterin. Auch Steffen, inzwischen 28 Jahre alt, hatte nicht erwartet, dass sich alles so gut entwickeln würde. Natürlich hatte sie als Schwimmerin einen erleichterten Einstieg, «jedoch steckt auch hinter meiner Leistung ein grosser Aufwand». Woher nimmt sie die Motivation? Caroline Steffen sagt: «Es geht um die Grenzerfahrung.» Insofern fallen Malwettbewerbe wohl noch eine Weile ausser Betracht.

Christof Gertsch

ARMADACUP

## Rückkehr einer Legende

Der Deutsche Thomas Lange, ehemaliger Weltklasse-Ruderer und grosser Rivale von Xeno Müller war Gast am Armadacup

Ergewann 1988 in Seoul und Jahre später in Barcelona Goldmedaillen an Olympischen Spielen und wurde fünf Weltmeister im Skiff. Der Deutsche Thomas Lange gehört. Am Samstag wollte es 42-Jährige in der traditionellen Skiff-Regatta im Rudersee des BKW-Armadacups auf Wohlensee noch einmal wiederholen. Nach dem Lange 1990, da noch für die DDR startend 1991 das Rennen als Erster hatte, kehrte er nach zum zweiten Mal als «Hobbyrunderer» zurück – «ohne einen Spesenvergütung», wie Präsident Richard Hauke bei «Der Armadacup ist eine sergewöhnliche Regatta», Lange, der in Bern mit seiner Frau in Haukes Ferienhaus wohnte. Besonders der Start der 250 Einer-Boote den Reiz der Regatta. «Nur knapp konnte ich dem Start einer Kollision dem Weg gehen», erzählt L



Thomas Lange nahm zum vierten Mal am Armadacup teil. IRIS ANDE

Er umkurvte Seegrass, Unti und Gegner im Stil eines «Champions» und erreichte Ziel in beachtlichen 38:02:20 Minuten. Mit einem Rückstand weniger als dreieinhalb Minuten auf Sieger und Weltmeister Murray Drysdale (Neus) belegte er 23. Rang.

Rudern ist seine Leidenschaft geblieben. Zwei, drei Mal die Woche kommt der in Ratzel wohnhafte Lange zum Training auf dem Wasser. «Mehr liegt beruflichen Gründen, ich nicht drin.» Der Vater zw. Söhne, ebenfalls begeisterte Ruderer, arbeitet als Chirurg an der Universitätsklinik von Schwyz-Holstein. Zum Zeitpunkt des Rücktritts, 1996 in Atlanta war er Arzt, Familienvater und erfolgreichster Deutscher «Skiffer» aller Zeiten. Er schafft Leistungssport, Familie und ruft unter einem Hut zu bringen.

An den Olympischen Spielen von Atlanta kam es zum Duell mit dem Zürcher Xeno Müller. «Müller fuhr damals ein optisches Rennen und siegte verdient», sagt Lange, sich an seinen letzten Wettkampf als Aktiver erinnernd. Der Abgang war dem eines «Champions» würdig: dem Lake Lanier gewann Bronze und krönte seine Karriere. Es gebe durchaus, in denen er den Spitzensport vermisste. Auf dem Wohlensee lebte er einen Hauch von nach Hinterkappeln kommend versichert Lange. Organisator und Ruderfans dürfte es freuen.

Andreas Ma