

olivierbernhard – top performance coaching Athletin Simone Benz goes Clearwater 2008



1. Simone, erzähl uns etwas über Deine Person:

Wo soll ich anfangen? Ich habe Jus studiert, 2 Jahre am Gericht gearbeitet und danach die Anwaltsprüfungen gemacht. Nun arbeite ich bei der Staatsanwaltschaft. Ja, auch wenn Manche es nicht glauben wollen, es ist ein mind. 100%-Pensum. Viel Zeit nebst Job, Training und meinem Partner bleibt sicherlich nicht, aber es lässt sich doch immer irgendwie eine Tennis-, Yoga- oder Plauderstunde mit einer Freundin, Familie oder Kollegen organisieren. Es ist erstaunlich, was alles in 24h passt. Wenn man mich vor eine (angenehme) Wahl stellt, wird meine Antwort immer sein „ich möchte Beides“.

Ich würde nicht sagen, dass ich eine Kämpfernatur bin. Im Gegenteil: ich quäle mich nicht (gerne). Aber ich habe immer kleine Ziele vor den Augen und diese Verfolge ich akribisch, bis ich plötzlich -oft unverhofft- vor den grossen stehe.

2. Wie bist Du zum Triathlonsport gekommen?

Eigentlich komme ich vom Schwimm-Wettkampfsport. Während des Studiums wurde es immer schwieriger bereits um 17.30 Uhr zum Training zu erscheinen und ich beschloss aufzuhören mit Leistungssport. Da ich meine Leidenschaft fürs Schwimmen aber nicht aufgeben wollte, investierte ich in eine „Masters-Gruppe“ die 2 Mal pro Woche trainiert und wurde zur Trainerin (im Wasser). Da eine Handvoll Triathleten dabei war und nach ihnen jeder „Velofahren und Laufen“ kann, wurde ich zu Kurzdistanzen motiviert (Sprint, Mini) und fand mich auf dem Podest wieder. Eine gute Motivation für einen Olympischen und da der Mensch immer nach neuen Herausforderungen strebt: für den Half-Ironman und den Ironman.

- 3. Deine Schwimmzeiten sind jeweils top, bei den Frauen gibt es für Dich im Wasser auf dem nationalen Level fast keine Konkurrenz, selbst bei den Pro Männern wärst Du in der ersten Disziplin auf der Langdistanz ganz vorne dabei. Kannst Du Dich im Schwimmen überhaupt noch verbessern?**

Klar! Für Triathleten mögen meine Schwimmzeiten top sein, aber ich weiss, was ich früher für Leistungen im Wasser erbracht habe und kann das gut vergleichen (1500m). Zudem möchte ich im Triathlon nicht schon nach der 1. Disziplin am Anschlag sein, darum schone ich mich im Wasser jeweils. Klar also, dass bessere Zeiten möglich wären. Fragt sich einfach, mit welchem Defizit in den folgenden Disziplinen.

- 4. Welchen Stellenwert hat für Dich das Schwimmen im Triathlon resp. was nützt Dir auf den gesamten Wettkampf eine super Schwimmzeit, wenn das Windschattenfahren auf dem Rad verboten ist?**

Eine gute Frage, die ich mir an jedem Wettkampf stelle, wenn ich mich vorne auf dem Rad durch den Wind kämpfe und womöglich irgendwann ein (Männer-)Feld von hinten kommt (was ja trotz Draftingverbot keine Seltenheit ist). Und ich werde bestimmt nicht mitfahren, denn der Racemarshall ist vorne immer in der Nähe, sondern still vor mich „hinschimpfen“ und noch kräftiger in die Pedalen treten. Dennoch ist eine gute Position im Schwimmen für mich wichtig. Und diese Disziplin sollte von keinem Triathleten vernachlässigt werden. Erstens ist ein guter Zwischenrang ohne grossen Kraftaufwand (wenn die Technik sitzt) möglich und motiviert für den weiteren Wettkampf. Zweitens kann man beim heutigen Niveau insgesamt nur noch vorne dabei sein, wenn man schwimmt wie ein Schwimmer, Rad fährt wie ein Radfahrer und Läufer wie ein Läufer.

- 5. Du hast dieses Jahr auf Anhieb Deinen ersten Half-Ironman sowie Ironman (Ironman Switzerland, Age Group 25-30) gewonnen und beide Rennen inmitten der Pro Frauen beendet. Hat Dich diese Leistung persönlich überrascht?**

Ja sehr. Ich war ja zwar letztes Jahr nicht schlecht (top 10), auch auf der quasi Half-Ironman-Distanz in Locarno, aber für den Sprung aufs Podest mit diesen Zeiten braucht es viel mehr. Es ist erstaunlich, was mit Oliviers professionellem Trainingsplan möglich ist. Und da spreche ich nicht nur von der Quantität, sondern vor allem von der Qualität der Trainings.

- 6. Ist eine Profikarriere für Dich ein Thema?**

Nein. Ich wurde nach den Resultaten dieses Jahr immer wieder danach gefragt, sonst wäre ich gar nie auf diese Idee gekommen. Sicher wäre es reizvoll auszuprobieren, wie weit ich kommen würde. Aber die Antwort ist klar. Meine Ausbildung hat zu lange gedauert und war zu aufwendig, als dass ich jetzt alles auf Eis legen würde. Einerseits läge es finanziell gar nicht drin (ausser ich hätte einen netten Sponsor, der mir einen guten fixen Monatslohn inkl. Vorsorge zusichern würde). Zudem macht mir mein Job viel Spass und das Training ist ein

guter Ausgleich. Nur Sport wäre zu wenig Herausforderung für mich und wohl auch ein zu grosser Druck für gute Resultate.

7. Wieso hast Du Dich für einen Start an der WM 70.30 in Clearwater und gegen Hawaii entschieden?

Ich habe mich für Clearwater, nicht gegen Hawaii entschieden. Als ich in Rapperswil in meiner Kategorie gewann, hatte ich den Startplatz für Clearwater. Eine grosse Überraschung, erhofft aber nicht erwartet. Es war klar, dass ich dies annehmen würde. Sofort alles bezahlt, Ferien im Geschäft eingegeben, Flug und Hotel gebucht. Dann kam der Ironman Zürich. Ich hätte nicht im Traum daran gedacht, dass ich mich an meinem ersten Ironman für Hawaii qualifizieren würde. Das war weder erhofft noch erwartet! Aber auch wenn ich mich da noch hätte frei entscheiden können (unabhängig vom Finanziellen, Gebuchten und Geplanten), hätte ich mich für die WM in Flordia entschieden, denn da kann ich zusammen mit meinem Partner starten. Ein gemeinsames grosses Erlebnis, das ist für mich enorm wertvoll!

8. Erzähl uns etwas über Deine letzten Vorbereitungswochen vor der WM in Clearwater

Nach dem Ironman Switzerland hat mir Olivier einige Ruhewochen verschrieben, bevor ich mit ein paar kürzeren Wettkämpfen und längeren Trainingseinheiten wieder aktiv geworden bin. In den letzten Wochen waren viele kernige Trainingseinheiten in allen 3 Disziplinen sowie regelmässiges, abgestimmtes Krafttraining angesagt. Olivier hat ein super Gespür für die Planung des Höhepunkts, das hat sich in Rapperswil und in Zürich bestätigt. Abgesehen davon halte ich mich an mein (psychisch) bewährtes Ernährungs-Verzichtprogramm (bspw. kein Kaffee in der letzten Woche vor dem Wettkampf) und versuche genug zu schlafen und mich allenfalls etwas an die Zeitverschiebung zu gewöhnen.

9. Mit welchen Erwartungen gehst Du in Clearwater an den Start? Auf was freust Du Dich speziell?

Konkrete Erwartungen habe ich keine. Ich bin schon stolz, dass ich dabei sein kann. Mein Ziel ist es, mit einer für mich guten Schwimm-, Velo- und Laufzeit ins Ziel zu kommen. Ich bin gespannt auf die Atmosphäre an der Weltmeisterschaft, die verschiedenen Nationen, das Schwimmen im Meer (davor habe ich grossen Respekt, ich komme aus dem Süsswasserpool) und hoffe darauf, ein paar Delphine in der Nähe zu sichten.

10. Wie kriegst Deinen Beruf, Familie, Freunde und den Sport gemanagt?

Wie? Das weiss ich manchmal selbst nicht so genau. Es geht irgendwie immer. Allerdings bin ich auch immer „im Stress“, hetze von Einem zum Anderen und habe nie eine „tote Minute“. Ich denke, es geht aber auch nur, weil mein Umfeld enorm viel Verständnis aufbringt und respektiert, dass gewisse Zeiten fürs Training reserviert sind.

11. Was hat sich seit Deiner Zusammenarbeit mit olivierbernhard – top performance coaching verändert?

Ich leite selbst Schwimmtraining und habe nicht wenig über die Trainingslehre gelesen und mir angeeignet. Mein Partner ist ehemaliger Rennradfahrer und hat mir in dieser Disziplin alles beigebracht. Bereits ein grosser Anteil, mit dem ich auch weit gekommen bin, wie gesagt, unter die top 10. Aber ganz nach der 80-20-Prozentregel, ist es einfach, am Anfang grosse Sprünge zu machen. Fortschritte in den letzten 20% sind am Härtesten. Und da bin ich mit Olivier weiter gekommen und zwar enorm. Ich habe professionelle Trainings, aufeinander abgestimmt und individuell an meine Bedürfnisse angepasst (unter Berücksichtigung der eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten bei einem „Bürozeiten-Job“). Die Qualität der Trainings hat sich um Welten verbessert. Ich bin nur dank Olivier so weit gekommen.

12. Wie sehen Deine Ziele für die Saison 2009 aus?

Ich habe mich wieder für den Ironman in Zürich angemeldet und möchte mind. 5min schneller sein als dieses Jahr, d.h. unter 10 Stunden bleiben. Damit verbunden ist das Ziel die Hawaii-Quali nochmals zu erreichen und dann auch teilzunehmen. Ansonsten kann ich mir nur wünschen, dass alles weiterhin so einfach und noch optimaler läuft, d.h. ohne Verletzungen, welche mich dieses Jahr immerhin 3 Monate gequält hatten.

13. Dein Tipp für alle, die einmal so schnell wie Du die Schwimmstrecke im Triathlon zurücklegen möchten?

Es reicht, wenn ihr 2 (manchmal 3) Mal pro Woche ins Wasser geht! Aber ihr müsst euch ständig auf die Technik konzentrieren, insbesondere die Wasserlage (=Körperspannung) ist wichtig. Und konzentriert euch 1 Mal pro Woche darauf, „nur“ zu Schwimmen. Kein Krafttraining, kein Lauf- oder Radtraining an diesem Tag, einfach nur Schwimmen und das mit ganzer Konzentration und vollem Einsatz. Es ist nicht „nur die 2. Einheit“ oder ein „Beine lockern“!!

Vielen Dank für die Antworten und toi, toi, toi für Clearwater!!