

# **Interview mit Simone Benz – olivierbernhard coaching Pro Triathletin**

## **Simone, 2010 wirst Du Dein erstes Jahr bei den Triathlonprofis absolvieren – was darf man von Dir erwarten?**

Dass ich mein Bestes geben werde! Und dass ich unter den (nicht nur zeitlich, sondern rundum) optimierten Bedingungen, die Pro's ein bisschen aufmischen werde :).

## **Was hast Du alles verändert auf die neue Saison hin, trainierst Du nun deutlich mehr als noch die letzten Jahre?**

Verändert habe ich primär mein Arbeitspensum. Seit 1.1.2010 bin ich nur noch zu 50% angestellt. Allerdings werden die anderen 50% erst ab 1.4.2010 gedeckt sein, so dass es bis dahin noch eine Übergangsphase gibt, in der ich de facto eher noch 100% arbeite. Daher hat sich vom Trainingspensum her noch nicht viel verändert. Es ist im Schnitt 1-2 Stunden pro Woche mehr als sonst, aber im Winter sind die Einheiten ja auch noch kürzer. Ich gehe davon aus, dass ich ab Frühling/Sommerbeginn dann mehr Zeit haben werde, um auch längere Einheiten zu absolvieren und so auch ein umfangreicheres Wochenpensum haben werde. Wichtig ist aber nicht, dass ich viel mehr trainiere, sondern, dass ich auch Zeit für die Regeneration finde.

Und wichtig ist mir auch, dass ich die Qualität der Trainings hoch halten kann. Das fällt bei etwas weniger Stress natürlich einfacher und ich kann es mir erlauben, z.B. auch mal 2x in der Woche bei exersciences an der ETH zu trainieren.

## **Kannst Du schon etwas zu Deinen Saisonzielen verraten – wo wird man Dich am Start sehen?**

Ich bin zwar noch nicht angemeldet, aber ich werde sicher in Rapperswil und in Zürich am Start sein. Der IM Switzerland als Heimrennen hat, abgesehen von der Hawaii-Quali-Chance, nur Vorteile für mich (Unterstützung / Zuschauer, Streckenkenntnisse, keine teure und zeitaufwändige Auslandsreisen etc.). Ein gelungener Saisonabschluss wäre dann die Teilnahme auf Hawaii (dies also als Saisonziel).

## **In Hawaii (2. Rang AgeGroup 25-29, Oktober 09, zweitbeste Schweizerin overall) hast Du trotz einem schweren Unfall kurz vor dem Wettkampf, einen unglaublichen Ironman gezeigt. Was ist Dir von dieser Zeit geblieben resp. was war Dein eindrücklichstes Erlebnis auf Hawaii**

Das Eindrücklichste? Da gibt es so Vieles!! Vielleicht die Tatsache, wie einsam und auf sich allein gestellt man in der glühende heissen, feuchten Lavawüste ist, obwohl 1000ende von Athleten vor, hinter und neben dir sind! Oder doch eher das, was der Körper alles mitmacht, wenn der Kopf es durchsetzen will.

Obwohl ich viel nur in deliriumsmässiger Erinnerung habe von der Vorbereitungswoche und dem Ironman selbst, wird mir die unglaubliche Energie, welche die Insel hat, immer tief im Herzen in Erinnerung bleiben. Ich habe einen unglaublichen Respekt und gleichzeitig eine Art freundschaftliche Verbundenheit zu Big Island entwickelt.

**Wie haben die letzten Trainingmonate nach Deinem Hawaii-podestplatz ausgesehen?**

Zuerst galt es einmal den Körper zu regenerieren: den Sonnenbrand und die Blasen zu pflegen, die abgelösten Fussnägel wieder wachsen zu lassen, den Finger wieder zu schienen und das Knie endlich zu schonen. Bis Anfangs Dezember habe ich ohne Pläne von Olivier trainiert. Planlos also, abgesehen von den Schwimmtrainings, die ich einfach mit dem Schwimmverein absolvieren. Ansonsten nach dem Lust und Laune – Prinzip. Das war nicht unbedingt wenig, aber anders (Biken, Langlaufen, Body Pump, Yoga etc.) Seit Anfangs Dezember trainiere ich wieder strikt nach den Plänen von Olivier, mit immer wieder neuen Reizen und Trainingsformen, die ich so noch nicht kannte. Und voll motiviert.

**Viele Triathleten fliehen über den Winter an die Wärme, wo holst Du die Grundlage für die neue Saison?**

Im Winter eher auf der Langlaufloipe als auf dem Rad/Rolle. Aber im Februar geht es 2 Wochen mit olivierbernhard coaching nach Fuerteventura ins Traininglager, wo ich selber als Leiterin agiere. Danach noch einmal 2 Wochen mit Olivier Bernhard nach Fuerteventura, dies über Ostern. Ansonsten bleibe ich der Schweiz treu. Sollte sich der Winter aber hartnäckig halten, werde ich sicher auch einmal über das Wochenende ins Tessin fahren.

**Stimmt es, dass Du ein Angebot vom EWZ Powerteam zugunsten des TRI Team Tempo-Sport olivierbernhard ausgeschlagen hast?**

Ja, ich habe sogar zwei Offerte erhalten. Es waren finanziell gesehen sicher sehr interessante Angebote und vom EWZ-Team angefragt zu werden ist ja auch eine grosse Ehre. Ich habe mich aber für diejenigen Leute entschieden, die mich von Anfang an unterstützten, die immer am Streckenrand stehen, mir mein Rad nach dem Unfall innert 24h wieder zusammenbauen, die anrufen, ob ich etwas brauche, einen Transport zum Arzt oder sonst etwas offerierte, die mit mir litten und sich mit mir über meine Erfolge freuen, kurz: die mir ans Herz gewachsen sind!

**Hast Du die Zusammenarbeit mit Olivier auf die neue Saison hin nochmals intensiviert?**

Ja, wir hatten ein ausführliches Gespräch am Anfang der Saison. Wir telefonieren jetzt wöchentlich und kommunizieren noch intensiver über die Trainingsplattform web4trainer.

**Wie sieht Dein persönliches, sportliches Umfeld im 2010 aus? Trainierst Du mit anderen Athleten oder hast Du zusätzliche Personen in Deinem Umfeld, auf die zu zurückgreifen kannst?**

Vorwiegend trainiere ich mit meinem Freund, Reto Brändli und mit dem Schwimmverein Wädenswil. Neu hinzugekommen ist die regelmässige, fixe Möglichkeit für Schwimm- und Lauftrainings mit Ruedi Wild, Roger Fischlin und Ronnie Schildknecht. Das bringt mir sicherlich sehr viel. Zudem intensiviere ich die Zusammenarbeit mit exersciences. Da hatte ich schon letztes Jahr hervorragende Unterstützung, die ich in diesem Jahr noch besser nutzen möchte, insbesondere im Bereich Krafttraining, EndurEx und Nahrungsmittelergänzung.

**Vielen Dank für die Antworten Simone, wir wünschen Dir eine tolle Saison 2010!**