



Mit eiserner Disziplin zum Erfolg

Daniel Waldmeier ist im Ausdauersport eine Klasse für sich

Mit seinen 40 Jahren gehört der Münchwiler längst nicht mehr zu den Jüngsten. Auf Augenhöhe misst er sich aber – trotz hundertprozentigem Arbeitspensum – noch immer mit den Besten. Der Erfolg gibt ihm Recht.

Lars Tillner

MÜNCHWILEN. «Aufgeben tue ich nur eines – eine Postkarte», sagt der Duathlet und Marathonläufer Daniel Waldmeier. Die Aussage erstaunt nicht. Da präsentiert sich ein selbstbewusster, disziplinierter und äusserst erfolgshungriger Sportler, der sein Handwerk wie kein anderer versteht. Kein Mann der grossen Worte – ein Mann der grossen Taten.

Angefangen hat der sportliche Höhenflug des Fricktalers erst im Alter von 21 Jahren. Sein Bruder überredete den damals konditionell eher schwachen Daniel Waldmeier zu einer Velotour über den Furka-Pass. «Es hat mich dann plötzlich gepackt», begründet Waldmeier den Beginn seiner Karriere. Mit dem Kauf eines eigenen Velos ging es dann im wahrsten Sinne des Wortes steil bergauf. Er nahm an diversen Wettkämpfen teil, zunächst nur mit dem Rad, später als Läufer und seit 1999 auch als Marathonläufer. Seinen jüngsten Erfolg feierte der Fricktaler in diesem Jahr beim Powerman in Zofingen. Er absolvierte die Distanz von 190 Kilometern – 10 Kilometer Lauf, 150 Kilometer Rad und nochmals 30 Kilometer Lauf – in einer Zeit von 7 Stunden und 8 Minuten und landete damit in der Kategorie M40 auf dem sensationellen 2. Platz. Mit dieser Leistung hat Waldmeier sogar einige Triathlon- und Duathlonprofis geschlagen.

Drei Gründe für den Erfolg

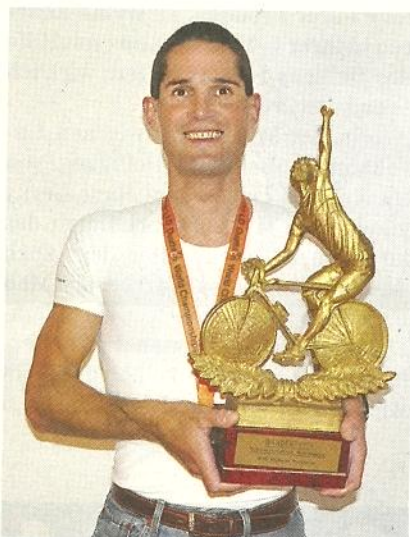
Dass sich der 40-Jährige Sportler noch immer mit den Besten seines Fachs messen kann, kommt nicht von ungefähr, sondern basiert auf drei wichtigen Gründen.

Erstens ist Waldmeier ein äusserst disziplinierter Sportler. «Für gute Leistungen braucht es nicht nur



Daniel Waldmeier in Aktion.

Foto: zVg



Daniel Waldmeier fährt mit seinen 40 Jahren noch immer mit den Besten mit.

Foto: Lars Tillner

Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, sondern genauso eine eiserne Disziplin», erklärt er und fügt an: «Die Vorbereitungszeit für einen Langdistanz-Duathlon beträgt sechs Monate. Ich trainiere dabei je nach Gewichtung der Intensität zwischen 6-18 Stunden pro Woche».

Zweitens achtet Waldmeier darauf, dass er nicht nur Radfahren geht, sondern auch ein Lauftechniktraining, ein Rumpfmuskulaturtraining, ein Koordinationstraining sowie ein Fussgymnastiktraining und ein Stretching absolviert. «Es sind alles kleine Mosaiksteine, die aufeinander abgestimmt sein müssen», erklärt er und erzählt, dass er dies bei einem Workshop in Andalusien von Profi Viktor Röthlin gelernt habe. «Ohne diese Art Training könnte ich die Laufbelastungen nicht einfach so wegstecken».

Den dritten Erfolgsfaktor sieht Waldmeier in seiner Vorbereitungszeit. Zwei Wochen vor einem wichtigen Wettkampf fährt Waldmeier seinen Körper und Geist gezielt herunter. Dabei wird das Training in der ersten Woche um circa 40% reduziert und in der zweiten noch einmal um die Hälfte, damit er am entsprechenden Tag vollständig ausgeruht ist. Die Erholung sei dabei genau so wichtig, wie eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Mit einem herzhaften Lachen aber gibt auch der sonst so disziplinierte Waldmeier zu: «Ich liebe Süssigkeiten und Desserts über alles.

Da besteht sicher noch Verbesserungspotenzial.»

Ruedi Müller als wichtiger Betreuer
Absolut keiner Verbesserung bedarf es hingegen bei seinem langjährigen Trainingsbegleiter Ruedi Müller. Der Radfahrer aus Schupfart begleitet Waldmeier an seine Wettkämpfe und steht ihm als Betreuer stets zur Seite. Nicht zuletzt auch wegen seiner Unterstützung schwebt Daniel Waldmeier momentan auf einer Erfolgswelle. «Ruedi ist enorm wichtig für mich. Er überlässt nichts dem Zufall. Auf ihn ist 100%-iger Verlass und ich schätze das sehr», lobt er seinen Betreuer.

Auf Unterstützung ist Daniel Waldmeier auch im Hinblick auf seinen nächsten Wettkampf am 13. November angewiesen. In Tenero läuft er den Ticino-Marathon und möchte dort seine Bestzeit von 02:52:51 unterbieten. «Mein Ziel ist eine Zeit unter 02:50. Wenn das Wetter mitmacht, kann ich es packen», gibt er sich selbstbewusst. Zu Gönnen ist es dem sympathischen Sportler allemal. Ein Fricktaler Erfolg im Tessin – das wäre doch was.

Freitag, 4. November

Möhlin Radball, Halle Fuchsrain
9.30 Uhr: Nat. A Turnier
Anklettern in Mumpf
9.30 Uhr: offen

Sonntag, 5. November

Smash 05 Laufenburg-Kaisten
9.30 Uhr: Frauen 3. Liga – TV Zurzach 1
10.30 Uhr: Männer 5. Liga – Volley Freiamt
11.30 Uhr: Frauen 2. Liga – Volley
12.30 Uhr: Tal 1 Frick
13.30 Uhr: Männer 2. Liga – TSV Frick 2
14.30 Uhr: U23 1. Liga – DTV Brittnau
15.30 Uhr: Frauen 32+ – VBC Rothrist 1
16.30 Uhr: Frauen U23 – VBC Rothrist 1
17.30 Uhr: Männer NLA – PV Lugano
18.30 Uhr: Tagend Handball
19.30 Uhr: 2. Liga – TV Pratteln NS 2
20.30 Uhr: Möhlin Handball
21.30 Uhr: Männer 1. Liga – STV Baden
22.30 Uhr: Möhlin Radball, Halle Fuchsrain
23.30 Uhr: Nicht Radballer
0.30 Uhr: Peltturnier
1.30 Uhr: Möhlin, Obermatt Turnhalle
2.30 Uhr: Herren 4. Liga –
3.30 Uhr: Kanti Baden 3
4.30 Uhr: Rheinfeld
5.30 Uhr: Team 2 – IHC Red Wings
6.30 Uhr: ein
7.30 Uhr: Junioren F mit a und b Turnier

Freitag, 6. November

0.30 Uhr: E-Junioren Turnier
1.30 Uhr: Frick Handball
2.30 Uhr: Damen 3. Liga, SG Frick/
3.30 Uhr: Laufenburg – HV Olten 2
4.30 Uhr: Herren 4. Liga, SG
5.30 Uhr: Laufenburg – TV Balsthal 2
6.30 Uhr: Damen 1. Liga – DHB Rotweiss
7.30 Uhr: Möhlin Handball
8.30 Uhr: Männer 3. Liga A –
9.30 Uhr: Tagend 2
10.30 Uhr: Männer 2. Liga –
11.30 Uhr: Rheinfeld

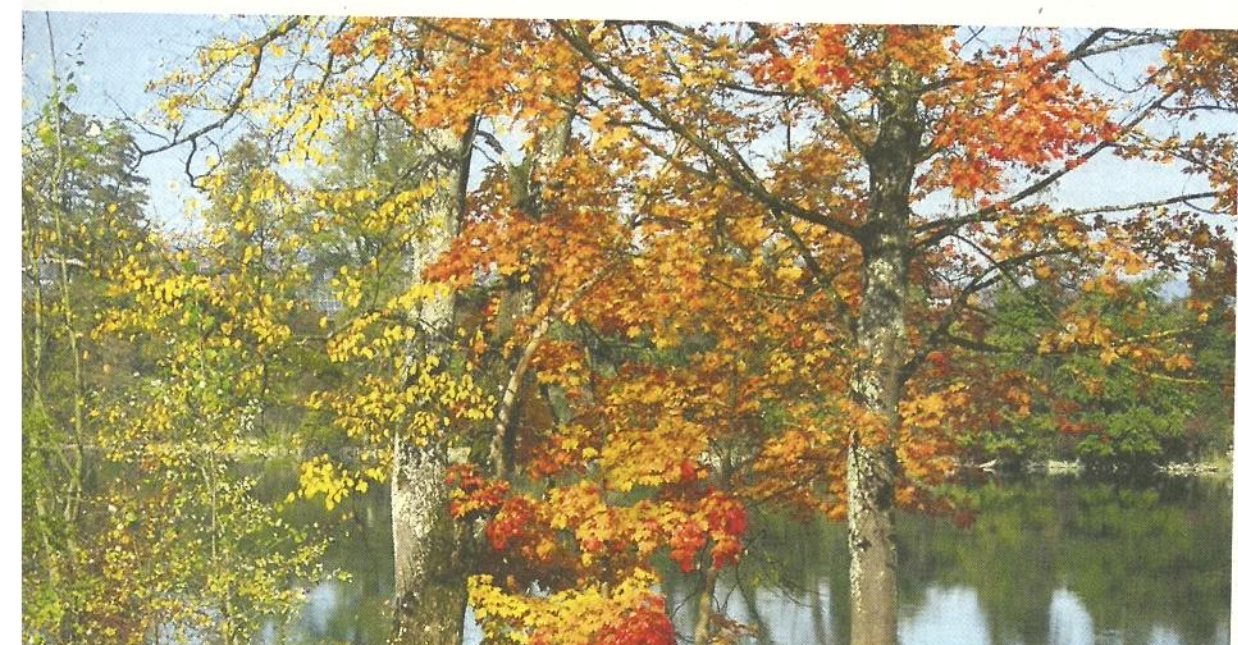
Freitag, 7. November

1.30 Uhr: Club Fricktal,
2.30 Uhr: Ringplatz in Frick
3.30 Uhr: Damen NLB Frick 1 –

Freitag, 8. November

1.30 Uhr: Möhlin Handball
2.30 Uhr: Männer 1. Liga – SG Uster 1

PHEN



WETTER

