

Triathlon: Schweizer Meisterschaft für Ärzte* und Apotheker*

B. Mark, A. Burki, U. Müller-Alsbach, P. Buchegger

Am 27. Juli 2000 fand in Solothurn zum siebten Mal die Schweizer Meisterschaft für Ärzte und Apotheker im Triathlon statt, wie üblich über die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen).

Wie es dazu kam

Dr. pharm. Beatrice Mark, Brenzikofen

Seit 1986 treffen sich Ärzte und Apotheker in Europa zu gemeinsamen Triathlon-Wettkämpfen. Als ich zum ersten Mal teilnahm, 1988 an der Weltmeisterschaft in Murten, war es noch ein Event für Insider: Triathlon, was ist das? Nachher wusste ich es genau, und ich war so begeistert, dass ich in den folgenden 10 Jahren immer an den Weltmeisterschaften in Europa und den Europameisterschaften teilnahm und den Wandel dieser Sportart hautnah mitverfolgen konnte.

Anfangs waren wir eine kleine verschworene Schar. Rasch wurde aber alles professioneller und Anfang/Mitte der 90er Jahre gab es einen richtigen Triathlon-Boom in Europa. Dies brachte zwar «Nachteile», vor allem, dass die erreichten Zeiten wichtig wurden, für viele wichtiger als das Mitmachen, das «Erlebnis Triathlon», aber natürlich auch «Vorteile» wie viel mehr Teilnehmer, Zuschauer und Anlässe. In den letzten Jahren hat nun aber leider das Interesse ganz allgemein am Triathlon nachgelassen.

In Sydney war Triathlon zum ersten Mal olympische Disziplin, und die Schweizer Frauen haben Spitzenleistungen gezeigt: Gold und Bronze!

1995 organisierte ich in der Funktion als Vizepräsidentin der IMTA (International Medical Triathlon Association) zusammen mit meinen Kollegen und meinem Triathlonclub die Europameisterschaft für Ärzte und Apotheker in Spiez, ein Jahr vorher die 1. Schweizer Meisterschaft, sozusagen als Hauptprobe. Ich wollte den Schweizer Kollegen Gelegen-

* Selbstverständlich auch für Ärztinnen und Apothekerinnen. Der Leserefreundlichkeit willen wird auf die weibliche Berufsbezeichnung verzichtet.

Korrespondenz:

Dr. pharm. Beatrice Mark

CH-3671 Brenzikofen

E-mail: beatrice_mark@bluewin.ch



heit geben, ohne weite Reise diese faszinierende Sportart kennenzulernen, die mir so viel gebracht hat: körperliche Fitness, mentale Stärke und viele schöne und intensive Erinnerungen an Trainings, Wettkämpfe und Zusammensein mit Kollegen.

Seither findet jedes Jahr eine SM statt, die Hauptarbeit verrichten nun Kollegen wie Adrian Burki, dem ich auch an dieser Stelle herzlich für seinen Einsatz danken möchte. Es war dieses Jahr wieder ein glücklicher Anlass in Solothurn, leider mit etwas wenig Teilnehmer. Dass Triathlon etwas für jede sportliche Ärztin und jeden sportlichen Arzt ist, zeigen die Berichte von Pia Buchegger und Urs Müller-Alsbach. Wir freuen uns auf «neue» Teilnehmer im nächsten Jahr!

Schweizer Meisterschaften der Ärzte aus der Sicht des Veranstalters

Dr. med. Adrian Burki, Solothurn

Als Verbandsarzt des Schweizerischen Triathlon-Verbandes seit 1986 und Organisator des Solothurner Triathlons von 1991 bis 1998 bin ich sehr stark mit dieser Sportart verbunden. In vielen Wettkämpfen habe ich darüber hinaus auch selbst meine Leistungsfähigkeit erprobt und den Spass an dieser dreifachen Sportart sowie den ebenfalls so begeisterten Teilnehmern gefunden.

In diesem Sinne war es für mich naheliegend, innerhalb der Organisation in Solothurn auch einen speziellen Anlass für meine Kollegen durchzuführen. Auch wenn die Hektik als OK-Präsident an diesem Wochenende sehr gross war, bleiben mir ganz tolle Erinnerungen an die insgesamt vier Schweizer Meisterschaften, die wir mit anschliessender Siegerehrung und Nachtessen im Schloss Waldegg in Feldbrunn durchgeföhrt haben. Die Atmosphäre an diesem Nachmittag nach Rennende übertraf den üblichen Rahmen, den ich von Ärzteveranstaltungen kenne. Besonders gefreut hat mich immer wieder das speziell positive Echo von Kollegenseite. Nach wie vor in bester Erinnerung ist mir eine Magnum-Flasche mit bestem Rebgut und eingraviertem Dank von seiten der Kollegen aus der Romandie. Kein Anlass war mir bisher Grund genug, diese Flasche zu öffnen!

Natürlich wünschte ich mir, dass die Tradition eines Ärzte-Triathlons, der in den letzten drei Jahren etwas zu wanken droht, wieder neu auflebt.

Erfahrungen und Trainingstips eines Teilnehmers

Dr. med. Urs Müller-Alsbach, Basel

Wie kann man nur ...? Na dann viel Vergnügen ...! Diese, mit viel Mitleid oder Unverständnis untermauerten Worte begleiten mich jeweils an die jährlichen Schweizer Meisterschaften im Triathlon für Ärzte und Apotheker. Dabei ist alles nicht einmal halb so wild, wie sich dies offensichtlich viele vorstellen. Die Assoziation mit stundenlangem Training, gna-

denlos hartem Wettkampf, der bis über die Grenzen des Vorstellbaren geht, sowie der Mythos «Ironman» mit 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,5 km Laufen, scheinen ein sehr verzerrtes Bild von dem zu geben, was sich jeweils an unseren Meisterschaften abspielt. Was also ist es, das mich motivieren kann, 1,5 km zu schwimmen, 40 km radzufahren und anschliessend noch 10 km zu laufen? Die Antwort lautet: meine Gesundheit. Was aber kann nur an einer solchen Plackerei gesund sein? Es ist keine Plackerei, wenn man sich den Anforderungen entsprechend vorbereitet. Schwimmen, Radfahren und Laufen sind eine Kombination von drei Sportarten, die immer wieder in der allgemeinen Gesundheitsförderung erwähnt werden, da sie eine ideale Zusammensetzung von Ausdauer und Kraft darstellen. Insbesondere hat das Ausdauertraining einen enorm guten Herz-/Kreislauf-schützenden Effekt, währenddem die Kraft uns die Möglichkeit gibt, nicht den ganzen Tag im passiven Bewegungs-/Halteapparat «hängen» zu müssen.

Muss man denn einen hohen Trainingsaufwand betreiben, um mitzumachen? Nein, heisst hier die Antwort. Im Prinzip soll man sich an die goldene Regel des Ausdauersportes halten, die besagt, dass man mindestens dreimal pro Woche während einer halben Stunde $\frac{1}{4}$ der gesamten Körpermuskulatur bei einem Puls über 120-140/Minute (Plaudertempo) trainieren soll, um einen Herz-/Kreislauf-Trainingseffekt zu erzielen. Denn dieser Ausdauererfolg bringt einen sicher ans Ziel. Zudem bedeutet Training eine Selbsterfahrung mit seinem Körper, ihn kennenzulernen, seine Grenzen zu respektieren und nicht in



falschem Ehrgeiz seine Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Denn das Ziel eines Triathlons sollte immer sein durchzuhalten, «finisher» zu sein. Ein Wochen-Trainings-Plan würde dann etwa so aussehen, dass man 1x Schwimmen sowie 2x Joggen geht und den Familien-Wochenendausflug per Velo, statt mit dem Auto unternimmt. So ist jeder im nächsten Jahr fit genug, um an unserer Meisterschaft mitzumachen, wenn es wieder darum geht, in einem Fluss oder einem See zu schwimmen, anschliessend auf dem Velo eine Rundfahrt zurückzulegen, zuletzt in einer schönen Gegend zu joggen und durchs Ziel laufend den Moment zu geniessen, es geschafft zu haben. Also, es kommt nicht auf die Intensität des Trainings an, sondern auf die Qualität und Kontinuität, denn so sehen wir uns nächstes Jahr an unseren Meisterschaften.

Ärztinnen können, wollen und wagen

Dr. med. Pia Buchegger, Zürich

«Women can, want, dare» war das Motto des ersten Triathlons, an dem ich teilgenommen habe. Die Sportart faszinierte mich sofort. Seither folgten mal kürzere, mal längere Triathlons, und ich habe gesehen, dass gerade auch Frauen über 30 im Ausdauersport «können, wollen und wagen». Also ideal für Ärztinnen? Ja, weil wir das Staatsexamen nach jahrelangem Lernen bestanden haben, Spitäler, Praxen in- und auswendig kennengelernt haben und vielleicht zusätzlich Mutter geworden sind. Diese Ausdauer, gepaart mit der Lust, mal was ganz anderes zu tun, sind ideale Voraussetzungen, die weitere Umgebung von Arbeits- oder Wohnort intensiver zu entdecken, beispielsweise laufend, radfahrend oder gar schwim-

mend. Diese drei Sportarten, ein idealer Ausgleich zu den Belastungen des Alltages, ergeben zusammen einen Triathlon. Natürlich ist es unterhaltsamer, dies mit Kollegen zu tun. Solche finden sich gerade auch an Ärzte-Triathlons im In- und Ausland.

Dass am Vortag vor solchen Veranstaltungen auch eine spezielle Stimmung von Wettkampffieber und Nervosität herrscht, ist einer der vielen Reize eines solchen Wettbewerbes, so auch an den Schweizer Ärzte-Meisterschaften 2000 in Solothurn. Doch als Medizinerin weiss man: ohne Nervosität kein Adrenalinschub und ohne Adrenalinschub keine ideale Wettkampfstimmung. Wir Frauen starten in einem eigenen Feld, d.h. fünf Minuten nach den Männern. Dadurch ist für mich ein erstes Ziel gegeben: das Einholen des Männerfeldes, was tatsächlich gelingt. Ganz überraschend zeigen sich jetzt die Früchte einiger Schwimmstunden. Beim Disziplinenwechsel geht alles schnell. Endlich höre und sehe ich auch Zuschauer, die beim Schwimmen kaum sichtbar, geschweige denn hörbar sind. Die Velostrecke führt 40 Kilometer durch eine herrliche Landschaft, die ich ehrlich gesagt nur erahne, da ich mich ganz auf die radfahrenden Konkurrenten konzentriere. Wenn der Gegenwind eine flache Strecke zur Passfahrt macht, ärgere ich mich gewaltig, mit Rückenwind hingegen läuft es grossartig. Trotzdem spüre ich, dass sich der Körper auf eine andere Bewegungsart freut. Jetzt nur noch bis ins Ziel laufen, den Applaus des Publikums geniessen, duschen, stretchen und beim wohlverdienten Essen unter Kollegen alles nochmals durchleben. Zum Abschluss folgt die Siegerehrung, und als spezielle Anerkennung gibt es ein durch einen Künstler gestaltetes Finisher-T-Shirt, das sich auf den Einsatz im Wintertraining freut. Einmal mehr hat sich die Teilnahme Ärzte-Triathlon als tolles Wochenendereignis herausgestellt.