

Interview mit Markus Wepfer, Dipl. Physiotherapeut in Bern

Lebt zusammen mit Lebenspartnerin Ursula in Herrenschwanden, **Vater** von Mike 34 J.& Sandra 32 J.

Trainingspartner: Mein Hund Max (geschätzte Marathonzeit 1 h 40 min inkl. Pinkelpausen und Schnuppern, 100m 7,9 sec)

Beruf: Dipl. Physiotherapeut mit eigener Praxis (www.physiotheapie-wepfer.ch)

Lebensmotto: Anima sana in Corpore sano (Gesunder Geist lebt in gesundem Körper)



Ich war schon als Kind extrem bewegungshungrig, sportlich interessiert und sehr ehrgeizig. In der Schule konnte ich kaum ruhig sitzen und habe mich vor allem auf die Turnstunden gefreut.

1.) Was hat Dich zum Triathlon gebracht?

Nach meiner Karriere als Kartfahrer (Schweizermeister, EM 3. und WM 8.) war mein Ziel der Aufstieg in den Automobilrennsport. Durch die Ausbildung zum Physiotherapeuten in Leukerbad fand ich zu den Ausdauersportarten. Anfangs natürlich immer noch mit dem Ziel, meine Kondition für eine spätere Formel-1-Karriere aufzubauen. In der Mittagspause kraulte ich jeweils einen Kilometer volle Pulle im 37 Grad heissen Thermalwasser (Konsequenz: 1h Nachschwitzen), abends machte ich mein Lauftraining - meist auch voll am Anschlag direkt die Berge hoch und wieder runter. So holte ich mir damals (natürlich) unbewusst eine gewisse Grundschnelligkeit.

Als ich dann anfangs der 80er Jahre die ersten Bilder vom Ironman Hawaii am Fernsehen sah, wusste ich, das ist mein Sport. Mein Interesse am Motorsport hatte durch die beginnende Diskussion der Umweltverschmutzung sowieso nachgelassen. Ich konnte nicht mehr dahinter stehen.

1984 nahm ich erstmals an einem Triathlon (1/4 Ironman in Basel) teil. Es war einfach ein wahnsinniges Gefühl.

Als ich 1985 erstmals bei einem Mitteldistanz-Triathlon (1.9km/90km/21km) gestartet bin und aufs Podest lief, hat es mich definitiv gepackt und ich begann sehr gezielt zu trainieren.

Nach zahlreichen Wettkämpfen während über 20 Jahren (zwischen 1986 und 1993 auch als Mitglied der Schweizer Nationalmannschaft) betreibe ich auch heute noch Ausdauersportarten mit viel Freude und habe täglich das Bedürfnis, eine Trainingseinheit zu geniessen.

2.) Weshalb bist Du nicht Fussballspieler geworden?

Als Jugendlicher spielte ich in meiner Freizeit sehr gerne Fussball, war aber generell polysportiv interessiert und versuchte mich in verschiedensten Sportarten zu verbessern. Von meiner Mentalität her war und bin ich jedoch eindeutig der Einzelkämpfer, da bin ich alleine für meinen Erfolg oder auch das Scheitern verantwortlich.

3.) Materialentwicklung im Triathlon

Es ist enorm, wie sich seit dem Beginn der Triathlon-Geschichte das Material weiter entwickelt und sich dementsprechend die Leistungen stetig weiter verbessern. Die grösste Entwicklung hat dabei sicher das Velo erlebt. 1987 anlässlich der SM auf der Kurzdistanz fuhr uns damals der junge Roy Hinnen als gänzlich Unbekannter um die

Ohren. Roy war kurz zuvor, von einem Trainingsjahr in Kalifornien mit dem 6-fachen Ironman-Sieger Dave Scott, zurückgekehrt. Ausgerüstet mit einem Scott-Lenker - dies war der erste Lenker für die heute im Zeitfahren und Triathlon übliche Aero-Position - liess er uns keine Chance. Diese vorher absolut unbekannte Haltung auf dem Rennrad war mit Sicherheit der grösste Entwicklungssprung, welcher in den letzten 30 Jahren stattgefunden hat. Natürlich sind die Velos heute wesentlich leichter, aerodynamischer und technisch besser. Aber: „Tschauppe muesch immer no säuber.“

In den Anfangszeiten schwamm man noch mit unbequemen Neoprenanzügen aus dem Windsurfsport. Da Triathlon zu boomen begann, nahm die Konkurrenz unter den Herstellern jedoch sehr rasch zu. Damit wurden die Anzüge immer besser, was wiederum schnellere Schwimmzeiten ermöglichte.

Vor diesem Hintergrund wäre es für mich interessant zu wissen, um wieviel ich meine persönliche Bestzeit von 1990 (Ironman-Distanz in 8h34min.) mit dem damaligen Leistungsvermögen und heutigen Material verbessern könnte.

4.) Grösste Erfolge

- Schweizermeister 1988 und 1990 Schweizer Bestleistung auf der Ironman Distanz auf 8h34min.verbessert)
- 25. Gesamtrang am Ironman Hawaii 1987
- 3. Rang EM Finnland 1987 (Team-Wertung)
- 3. Rang Kurzdistanz-SM 1987 (1,5km/50km/15km)
- 10. Rang Langdistanz EM 1989,
- 3. Rang Austria-Ironman, Podersdorf 1993 in 8h 34min (Egalisierung meiner Bestzeit)
- 2. Rang Ironmandistanz SM 1996
- 1. Rang (AgeGroup 40-44) Hawaii-Ironman 1997
- 2. Rang Overall am Inferno-Triathlon 1998

5.) Die 3 wichtigsten Erfolgskomponenten im Triathlon:

1. „Balance your Life“: Familie, Beruf und Sport optimal koordinieren und genügend Zeit zur Regeneration einplanen!

2. Auf seinen Körper hören und spüren, was dir gut tut. Erfreue dich am Training!

3. An den Schwächen arbeiten. Denn am liebsten trainiert man in der Regel das, was man eh schon am besten beherrscht.