

# Claudia Günsberg fährt an die Weltmeisterschaften nach Florida

Die Meilemerin Claudia Günsberg wird an den Halb-Ironman Triathlon Weltmeisterschaften vom 14. November in Clearwater, Florida die Schweizer Farben vertreten.

Qualifiziert hat sich die Athletin des Schwimmclubs Meilen für diesen Grossanlass am 7. Juni in Rapperswil. Dort absolvierte sie ihren allerersten Halb-Ironman Triathlon (1.9km Schwimmen, 90km Velofahren, 21.1km Laufen) und erkämpfte sich dabei einen der beiden Startplätze für die Weltmeisterschaften im November.

Hinter diesem Erfolg stecken viel Planungs- und Trainingsarbeit. Für die Trainingspläne kann sich Claudia auf das Wissen und die Erfahrung von Marc Bamert verlassen. Bamert kennt den Triathlonsport, hat er doch selber schon am Ironman Triathlon in Hawaii teilgenommen. Für die Betreuung an den Wettkämpfen steht Claudia der Vater zur Seite, der dieses Coaching seit Claudias ersten Schwimmwettkämpfen mit acht Jahren im Schwimmclub Meilen mit Freude übernommen hat. Claudia trainiert zehn bis fünfzehn Stunden pro Woche aufgeteilt in Schwimmen, Velofahren und Laufen. Im Winter wird das Velotraining durch Krafttraining ersetzt. Am liebsten trainiert Claudia Schwimmen. Als ehemalige Wettkampfschwimmerin fühlt sie sich nach wie vor im Wasser zu Hause. Die Trainings zusammen mit dem Team des Schwimmclubs Meilen machen Spass und sind eine willkommenen Abwechslung zu den Velo- und Lauftrainings, die sie alleine absolviert. Diesen grossen Aufwand betreibt die Amateursportlerin neben ihrer Arbeit als Dentalhygienikerin in zwei Meilemer Zahnarztpraxen. Neben dem Sport bleibt Claudia ein wenig Zeit für das Singen bei den „Singing Sparrows“ in Meilen. Das Singen im Chor geniesst Claudia als Ausgleich.

Für den Wettkampf in Florida hat Claudia nichts dem Zufall überlassen. Im Frühling hat sie ihre Ferien für ein Trainingslager in Spanien genutzt. Dabei hat sie hauptsächlich auf dem Velo trainiert. Während den Herbstferien weilte sie mit den Eliteschwimmern des SCM im Trainingslager. Dabei hat sie das normale Trainingspensum eines Wettkampfschwimmers absolviert. Schnelligkeit braucht sie am Massenstart, um sich vorne in eine gute Ausgangslage zu bringen. Ausdauertraining ist bei einer Wettkampfdauer von über fünf Stunden selbstverständlich.

Für die Weltmeisterschaften hat sich Claudia das Unterbieten ihrer persönlichen Bestzeit (5h 17min) vorgenommen. Eine Zeit um die fünf Stunden wäre genial. Für diese Zielsetzung überlässt Claudia nichts dem Zufall. Neben abwechselnd harten und weniger harten Trainings zu Regeneration muss die Sportlerin auf eine gesunde und kohlehydratreiche Ernährung achten. Auch die Zufuhr von verbrauchten Kalorien während des Wettkampfes erfolgt nach einem festgelegten Plan und wurde getestet. Trotz aller Vorbereitung werden die Bedingungen in Florida für Claudia ungewohnt sein. Sie hat noch nie einen Schwimmwettkampf im Meer ausgetragen. Die Luft wird ungewöhnlich warm und feucht sein. Damit sich die Athletin gut anklimateisieren kann, wird sie begleitet von ihrem Vater bereits am 4. November nach Florida reisen.

Bei dieser optimalen Vorbereitung darf Claudia zuversichtlich den Weltmeisterschaften entgegenschauen und sich auf einen tollen Wettkampf mit einem guten Resultat freuen.