

Matter gewinnt Ironman im Zürich

Die **Plaffeierin** Sibylle Matter hat gestern wie bereits im Vorjahr den Zürcher Ironman gewonnen. Mit einer starken Leistung distanzierte sie vor 140 000 Zuschauern die zweitplatzierte Monika Lehmann um mehr als zehn Minuten.

MATTHIAS FASEL

2147 Athletinnen und Athleten legten gestern in Zürich zunächst 3,8 Kilometer im Wasser zurück, fuhren danach 180 Kilometer mit dem Rad, um zum Schluss noch über 42 Kilometer zu laufen. Bei den Frauen tat dies niemand schneller als Sibylle Matter. Nicht weniger als 140 000 Zuschauer haben auf dem Wettkampfgelände sowie entlang der Strecke verfolgt, wie die 35-Jährige am Ende einen souveränen Sieg feierte.

Sibylle Matter, Sie scheinen in Zürich kaum zu schlagen zu sein. Was gefällt Ihnen so gut an diesem Ironman?

Es kommt mir sicher entgegen, dass die Velo-Strecke in Zürich nicht nur flach ist. Das macht das Rennen zwar umso härter, doch ein bisschen Abwechslung finde ich ganz gut. Ausserdem ist das Publikum sehr motivierend. Es waren viele Leute da, die mich unterstützen. Es ist ein internationaler Anlass, da werden die Einheimischen angefeuert.

Wie haben Sie den Verlauf des Rennens erlebt?

Ich bin gut gestartet und lag nach dem Schwimmen nur sechs Sekunden hinter Caroline Steffen. Auf dem Rad hatte ich zu Beginn Mühe. Meine Beine schmerzten und ich fühlte mich nicht gut. Steffen fuhr deshalb davon und hatte zwischenszeitlich bis zu acht Minuten Vorsprung. Doch dank meiner Erfahrung wusste ich, dass es am klügsten ist, einfach mein Tempo zu fahren. Auf der zwei-



Lief nach neuneinviertel Stunden als erste Frau durchs Ziel: Sibylle Matter.

Bild Keystone

konnte meinen Rückstand bis zum Schluss auf weniger als zwei Minuten verkürzen.

Und beim Marathon haben Sie dann so richtig losgelegt...

Oft hatte ich in der Vergangenheit Mühe mit der Laufstrecke. Doch heute fühlte ich mich bereits zu Beginn des

fen und hängte sie auch gleich ab. Danach konnte ich das angeschlagene Tempo relativ problemlos durchziehen, und meine Marathon-Bestzeit gleich um acht Minuten verbessern. Das hat mich dann doch ein bisschen überrascht.

Fühlt sich der zweite Sieg genauso schön an wie der erste?

gar schöner, weil ich weniger leiden musste. Letztes Jahr war es kalt und regnerisch. Das heutige Rennen war deshalb viel weniger hart, so dass ich es mehr geniessen konnte.

Trotzdem, Sie haben sich über neun Stunden lang verausgabt. Wie sieht nun die Regeneration aus?

rechnen, in denen man gut auf den Körper hört und einfach macht, was er gerade zulässt. Die Regeneration sieht deshalb immer ein bisschen anders aus. Klar ist aber, dass ich in den nächsten zwei, drei Tagen vielleicht höchstens einmal 500 Meter schwimmen werde. Mein nächstes Rennen bereite ich vorzugsweise in