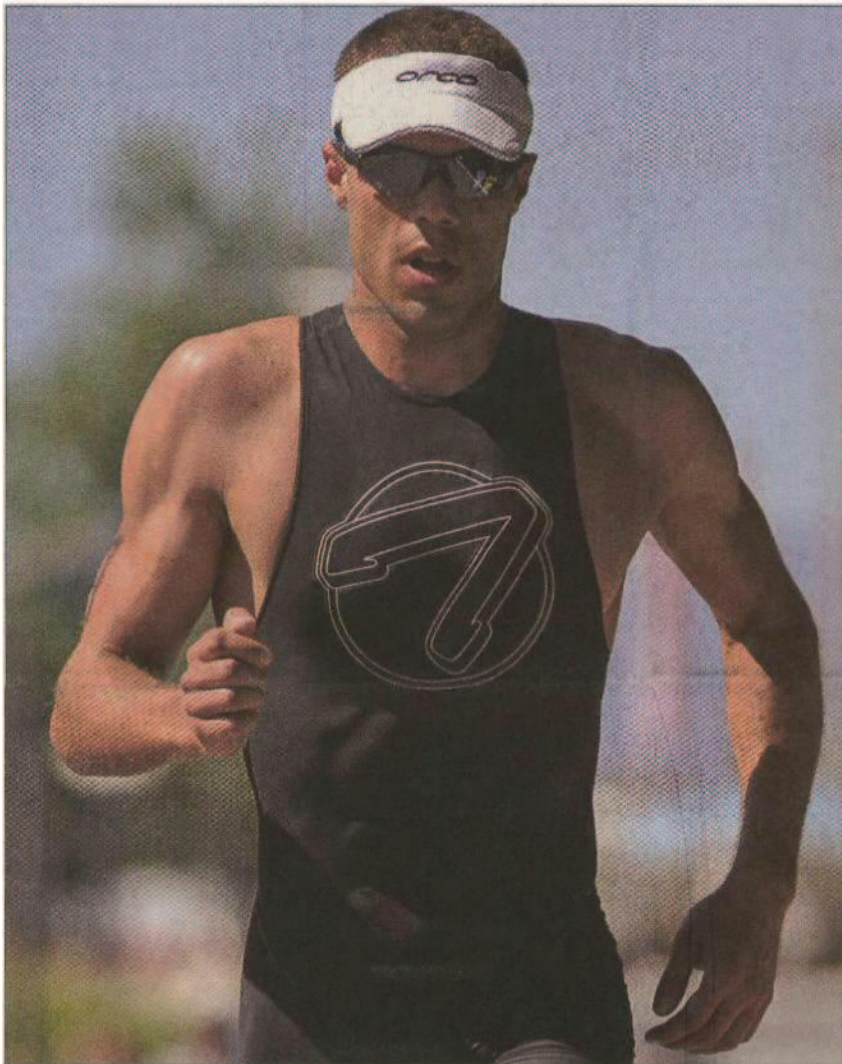


## Philippe Stauffacher hat die Nase im Wind



*Philippe Stauffacher holte sich auf den letzten vier Kilometern den Sieg.*

**Muntelier / Philippe Stauffacher gewann am Wochenende in der Kategorie M20 und als Gesamtbester von 300 Klassifizierten den «Triathlon di Locarno 2009» – Mitteldistanz – mit einer Zeit von 3:51.55,2. Nach einer Verletzungspause gelingt Philippe Stauffacher damit ein ausgezeichnetes Resultat, welches jedoch auf einem minutiös aufgebauten Training basiert.**

Mit dem Resultat, welches er jetzt am «Triathlon di Locarno» erreichte, ist Philippe Stauffacher (1985) für das Erste zufrieden. «Ich hatte noch eine Rechnung offen», sagt er. Damit meint der Triathlet die beiden Wettkämpfe, die er im Jahre 2006 und 2007 in Locarno absolvierte. «Bei beiden Anlässen hatte ich unterschiedliche Probleme und ich wollte es in diesem Jahr wirklich wissen.»



Argus Ref 36371814

## Entscheid auf den letzten Kilometern

Als seine stärkste Disziplin nennt Philippe Stauffacher den Lauf. Und so kam es auch, dass er in Locarno beim Lauf alles für sich entschied. «Nach 2,5 Kilometern Schwimmen und 80 Kilometern Velo lag ich beim Lauf von 20 Kilometern, bis vier Kilometer vor dem Ziel, auf dem zweiten Platz. Dann gelang es mir den Berner Marco Iseli zu überholen.» Dieser benötigte eine Gesamtzeit von 3:53.04,4. Marco Iseli bestritt bereits die Ironmandistanz und gehört zu den sehr guten Triathleten. Dieser erste Rang in Locarno gibt Philippe Stauffacher für die Zukunft auch das notwendige Vertrauen. Denn zu den zuvor erwähnten Erfahrungen in Locarno wurde das letzte Jahr zusätzlich durch eine längere Verletzungspause überschattet.

## Wegen Verletzung blockiert

Seit letztem Jahr besitzt Philippe Stauffacher die «PRO Lizenz» – Profi Lizenz – des Swiss Triathlon Circuit.

Im Jahre 2008 bestritt er im Rahmen des «Swiss Circuit Triathlon» nur den «Swiss International Seeland Triathlon» in der Kategorie «Pro Männer». Diesen beendete er auf dem 9. Rang. Dann musste er verletzungsbedingt aussetzen. «Ich konnte überhaupt nicht mehr trainieren.» Im Januar dieses Jahres wurde Philippe Stauffacher operiert. «Ab Ende Mai habe ich erneut mit dem Training begonnen, das Lauftraining zuerst im Wasser.» Es wurde eine schwierige Zeit und es brauchte Geduld. Mit der Trainerin Ursula Meyer – seit 2007 –, einer erfolgreichen Triathletin, wurde ein minutiös auf-

gebautes Training aufgenommen. Am 28. Juni 2009 beendete er den Skinfit Sempachersee-Triathlon, Nottwil, und am 11. Juli 2009 den Züri Triathlon in der Kategorie «Pro» jeweils auf dem 8. Rang. Eine Verbesserung jeweils auf den 6. Rang gab es am Uster Triathlon und am Triathlon von Lausanne im August dieses Jahres. Der jetzige erste Rang am Triathlon von Locarno zeigt Philippe Stauffacher, dass er auf dem richtigen Weg ist. Er will weiterhin auch die «Olympische Distanz» – 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Velo, 10 Kilometer Lauf – weiterverfolgen und trainieren.

## Gewicht auf Grundschnelligkeit

«In den nächsten drei Jahren möchte ich das Gewicht beim Training vor allem auf die Grundschnelligkeit legen», sagt Philippe Stauffacher. Ein fernes aber doch klares Ziel ist für ihn die Ironmandistanz. Wie gewöhnlich zum jetzigen Zeitpunkt legt er für zwei Wochen eine Pause ein, danach folgt ein zweiwöchiges, tägliches Training. Von Herbst bis Ende Dezember steht das Grundlagentraining im Vordergrund: Je zweimal pro Woche Kraft- und Schwimmtraining sowie Lauf- und Velo-Training. «Pro Tag absolviere ich ganz generell ein bis zwei Trainings», so Philippe Stauffacher. Wichtig ist die Abstimmung in zeitlicher Hinsicht. Die Crawl-Technik hat er übrigens bei Müggi Müller, dem Schweizer Triathlon-Pionier, der in Murten unterrichtet, gelernt. Philippe Stauffacher wird von «Thömus» gesponsert. Jetzt sucht er noch Sponsoren im Bereich des Laufes und des Schwimmens. tb