

Es eskaliert wieder

Silvan Dillier wurde jahrelang unterschätzt – dabei bewältigt er Trainings-Umfänge wie wenige andere

SEBASTIAN BRÄUER, FRAUENFELD

Es ist noch nicht lange her, dass der Velo-Coach Jean-Baptiste Quiclet fast an einem seiner Athleten verzweifelt wäre. Silvan Dillier, der Schweizer Meister im Strassenradfahren, war Anfang 2018 zum Team AG2R gewechselt, und Quiclet erhielt den Auftrag, ihm die Trainingspläne zu schreiben und die Fortschritte zu überwachen. Es sollte kein leichter Job werden.

Dillier reiste Ende Januar nach Gran Canaria, und in den kommenden beiden Wochen wollte er gar nicht mehr aufhören, Velo zu fahren. Am 31. Januar spulte er 223 Kilometer mit 4300 Höhenmetern ab, am 1. Februar 204 Kilometer mit 3800 Höhenmetern, am 2. Februar 221 Kilometer mit 4000 Höhenmetern, jedes Mal ganz alleine. So ging das immer weiter. Sein Kumpel, der Triathlon-Profi Jan van Berkel, schrieb Dillier aus der Heimat: «Wider mal am eskaliere bi dir.»

Aber der Trainer Quiclet wurde zu Hause nervös. Der Franzose hatte kürzere Programme vorgesehen, keine tägliche Abfolge von Mammut-Ausfahrten. «Er hatte keine so grosse Freude», sagt Dillier. Quiclet warnte den Radprofi davor, sich zu übernehmen. Er trainiert ausser Dillier unter anderem den Tour-de-France-Dritten Romain Bardet, der mehr wegsteckt als die meisten im Peloton, und er dachte, bei Dillier wäre die Gefahr eines Leistungseinbruchs gross.

Selbst sein neuer Trainer zweifelte am Potenzial von Dillier.

Doch der Schweizer wollte nicht zurückstecken: «Ich hatte schon immer ein recht gutes Körpergefühl.» In einer Woche kam der 27-Jährige auf 41 Trainingsstunden. Das ist für einen Radprofi aussergewöhnlich. Er sagt: «Was wäre mir anderes übrig geblieben, ich wäre ja sonst alleine im Hotelzimmer herumgessen.»

Zweiter hinter Peter Sagan

Im April zeigte sich, dass Dillier alles richtig gemacht hatte. An der Classique Paris-Roubaix, dem wichtigsten Eintagesrennen der Welt, war er der Einzige, der bis zum Schluss mit dem dreifachen Weltmeister Peter Sagan mithalten konnte. Die Radsportwelt staunte. Dass der Schweizer Meister vor fast allen Stars das Velodrome von Roubaix erreichen würde, hatte niemand erwartet.



Unzählige Stunden im Velosattel: Silvan Dillier.

URS FLUEELER / KEYSTONE

Doch Dillier sagte: «Ich wusste, dass ich das drauf habe.»

Von Freund und Feind unterschätzt zu werden: Das zieht sich als Leitmotiv durch Dilliers Karriere. Sehr oft erwies es sich als Fehler.

Vielleicht hilft ihm sein Status als Aussenseiter auch an der Tour de Suisse, wo er sich wieder Fluchtgruppen anschliessen will. Zum Beispiel auf dem Teilstück heute Montag, das in Gansingen endet, mitten in seinem Trainingsgebiet. Hier zu gewinnen, wäre speziell.

Dillier weiss, dass es nach seinem Parforceritt von Roubaix schwieriger geworden ist, aus dem Feld heraus zu attackieren. Die grossen Teams haben ihn jetzt eher auf der Rechnung. Andererseits: Der Triumph kam ja nicht aus dem Nichts. 2017 hatte er in ähnlicher Manier eine Etappe am Giro d'Italia gewonnen. 2016 schloss er sich an der Tour de Suisse einer Fluchtgruppe mit Sagan sowie

Michael Albasini an und wurde nur knapp geschlagen. Und dennoch liess man ihn in Roubaix fahren.

Das Ganze hat auch mit der Struktur des Radsports zu tun. Viele Fahrer erreichen ihre Bestform erst mit Ende 20 oder Anfang 30 – aber wie weit sie es bringen, entscheidet sich bereits im Juniorenalter. Nur wer früh auffällt, landet in einem Profiteam so weit oben in der Hierarchie, dass er bei grossen Rennen um Siege fahren kann. «Silvan fehlten die grossen Erfolge in der U 23», sagt Thomas Peter, Chef Leistungssport bei Swiss Cycling. «Deswegen hatten ihn viele nie so auf dem Schirm wie zum Beispiel Stefan Küng.»

Bei BMC war Dillier jahrelang Manövriermasse. Einmal hätte laut Peter nicht viel gefehlt, und er hätte seine Karriere beendet, weil lange unklar blieb, ob er einen neuen Vertrag erhalten würde. Oft setzte man ihn dort ein, wo eine Lücke

bestand. Unabhängig davon, wie sinnvoll das für Dilliers Saisonplanung war.

«Habe mich mega aufgeregt»

Im letzten Jahr wurde Dillier weder für die Tour de Suisse noch für die Tour de France nominiert. «Ich habe mich mega aufgeregt», sagt er noch heute. Dillier wusste, dass seine Laufbahn an einem kritischen Punkt angelangt war. Er wechselte zu AG2R, wo ihm versprochen wurde, immer wieder auf eigene Rechnung fahren zu dürfen.

Zum Beispiel diese Woche an der Tour de Suisse. Die Form sollte vorhanden sein. Sein Trainer Quiclet weiss mittlerweile, welch aussergewöhnliche Nehmerqualitäten Dillier besitzt. Das Duo harmoniert immer besser. Und die Umfänge sind kaum kleiner geworden. Vor drei Wochen kam Dillier wieder auf 38 Stunden im Sattel.

Peter Sagan siegt im Spurt

Der Slowake feiert in Frauenfeld seinen 16. Etappensieg an der Tour de Suisse. Stefan Küng verteidigt das gelbe Trikot des Gesamtführenden.

smb. · Vielleicht war ein aussergewöhnliches Manöver weit vor dem Ziel entscheidend für Peter Sagens Etappensieg. Die beiden besten Helfer des Slowaken im Team Bora, Marcus Burghardt und Daniel Oss, forcierten am kurzen Anstieg vor Herdern das Tempo des Feldes. Burghardt und Oss fuhren so schnell, dass Fernando Gaviria, Sagens grösster Konkurrent in Endspurts, Schwierigkeiten bekam und einige Meter zurückfiel.

Der Kolumbianer holte den Rückstand wieder auf, aber der Effort muss ihn geschwächt haben. Als Gaviria später zum Sprint ansetzte, konnte sich Sagan erst mühelos an sein Hinterrad heften und ihn dann überholen.

Der Slowake gewann in Frauenfeld zum 16. Mal eine Tour-de-Suisse-Etappe, das wird ihm so schnell niemand nachmachen. Aber mit dem erst 23 Jahre alten Gaviria ist ein weiterer Ausnahmekönner aufgetaucht, der ihm in Massensprints in den kommenden Jahren das Leben schwermachen könnte. Der Quick-Step-Fahrer gewann letztes Jahr vier Etappen am Giro d'Italia und im Mai drei Etappen an der Kalifornien-Rundfahrt. Falls er seine Schwächen am Berg besser in den Griff bekommt, wird selbst der dreifache Weltmeister Sagan immer öfter Mühe haben, ihn zu schlagen.

Der Schweizer Michael Albasini machte die zweite Etappe der diesjährigen Tour de Suisse früh spannend. Er fuhr 60 Kilometer vor dem Ziel dem Feld davon und schloss zu den drei Ausreissern Perrig Quemeneur, Calvin Watson und Filippo Zaccanti auf. Das Quartett wurde jedoch 27 Kilometer vor Schluss wieder gestellt. Später versuchte sich auch Albasinis Landsmann Silvan Dillier an einer Attacke, konnte sich aber gemeinsam mit seinen Mitstreitern nur wenige Sekunden vom Feld lösen.

Stefan Küng verteidigte das gelbe Trikot des Gesamtführenden mit Bravour. Der Thurgauer hielt sich in kritischen Situationen stets an der Spitze des Feldes auf und sicherte sich in einem Zwischensprint sogar noch drei Bonussekunden. Küng hatte am Vortag nach dem Sieg seiner Equipe BMC im Mannschaftszeitfahren die Gesamtführung übernommen.

Daniela Ryf orientiert sich an den Männern

Die 31-Jährige dominiert den Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona erneut – und kaschiert eine drohende Dürre bei den Schweizern

ELMAR WAGNER, RAPPERSWIL-JONA

Seit Daniela Ryf 2014 erstmals am Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona gestartet ist, kennt sie hier nur noch Siege. Das Gewicht dieser Serie ist noch beeindruckender, wenn man sieht, wie Ryf jeweils ihre Konkurrenz deklassiert. Am Sonntag dauerte es mehr als eine Viertelstunde, bis die zweitbeste Athletin nach 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen den Zielbogen sah.

Ryf muss sich jedenfalls längst anderweitig orientieren. «Meine Konkurrenten sind die Männer», sagte die 31-Jährige am Sonntag. Sie macht aus diesem Vergleich ein mentales Spiel: «Ich jage die Männer, versuche sie einzuholen.» Am Schluss waren nur deren sechs schneller als sie. Das reichte für «ein hartes Trainingsrennen», wie Ryf sagt.

«Ich habe noch Arbeit vor mir»

Hart war es, weil sie sich als Ziel gesetzt hatte, von A bis Z ans Limit zu gehen. In ihrem ersten Rennen der Saison wollte sie herausfinden, ob es das erträgt oder «ob ich explodiere». Ryf kam heil ins Ziel – obwohl ihr Trainer Brett Sutton sie zu Beginn der zweiten Hälfte der Laufstrecke aufgefordert hatte, noch mehr Gas zu geben.

Sutton war mit dem Saisonanstieg zufrieden, Ryf war es auch. Dennoch spürt sie ständig den Atem der potenziellen Konkurrentinnen im Nacken. Sie spricht von jungen und schnellen Athletinnen, die auf die lange Ironman-Distanzen gewechselt hätten und zur Bedrohung werden könnten. Also sagt sie: «Ich habe noch Arbeit vor mir.» Der erste richtige Vergleich steht im Juli in Frankfurt an: An der Ironman-Europameisterschaft trifft sie auf Gegnerinnen, die sie mehr fordern werden als jene am Zürcher Obersee.

In Rapperswil-Jona gab es seit der ersten Austragung 2007 schon mehrmals Schweizer Doppelsiege, letztmals im Vorjahr. Diesmal schafften es die Männer aber nicht gleichzeitig aufs oberste Treppchen des Podiums. Schuld daran war der Australier Josh Amberger, Zweiter der letztjährigen Langdistanz-Weltmeisterschaft in Kanada.

Amberger lag wie Ryf von Anfang bis Schluss an der Spitze und wies im Ziel einen Vorsprung von 1:12 Minuten auf Manuel Küng auf. Diese Rangfolge ist eine Überraschung, hätte man doch aufgrund der läuferischen Fähigkeiten eher den Deutschen Boris Stein (3.) oder den besten Schweizer 70.3-Spezialisten, Ruedi Wild (4.), in dieser Position erwartet. Doch beide hatten schon bessere

Renntage erwischt – also nutzte Küng die Gunst der Stunde.

Der 30-jährige St. Galler hatte 2015 auf sich aufmerksam gemacht, als er zuerst den Wettkampf in Rapperswil-Jona als Zweiter beendete und danach den Ironman 70.3 in Luxemburg gewann. Er hatte zuvor seinen Trainer gewechselt,

und es schien vorgezeichnet, dass Küng auf der halben Ironman-Distanz eine wichtige Rolle spielen würde. Als herausragender Schwimmer und Radfahrer fehlte ihm nur die Konstanz im Laufen.

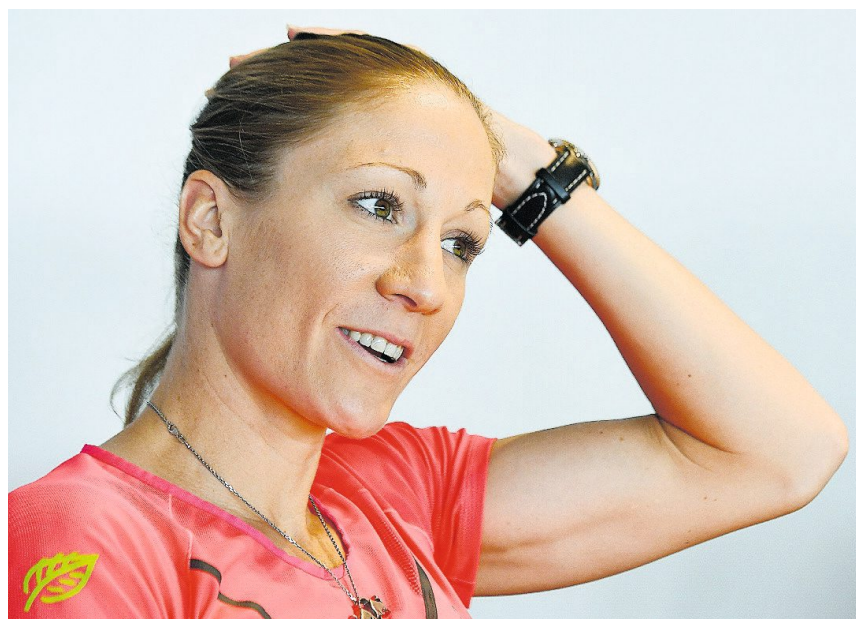
Doch stattdessen folgte eine lange Durststrecke. Unterdessen hat Küng einen neuen Trainer, der bei Brett Sutton

das Handwerk erlernte und als Laufspezialist gilt. Das gibt Küng Perspektiven, wobei das nicht die Ironman-WM ist. «Hawaii reizt mich noch nicht, ich habe zu viel Respekt vor dem Marathon», sagt er. Vordringlicher wäre ohnehin ein kritischer Blick auf seine Renntaktik. Küng ist es gewohnt, von Beginn weg Vollgas zu geben, um sich eine Reserve fürs Laufen zu verschaffen. Das war am Sonntag nicht optimal, spielte er doch über mehr als die Hälfte der Radstrecke Schrittmacher für den späteren Sieger.

Alle im reiferen Alter

Küng hat nicht mehr alle Zeit der Welt, um seine Defizite wettzumachen. Das gilt für alle führenden Schweizer Ironman-Athleten: Sowohl Ronnie Schildknecht (38) als auch Ruedi Wild (36), Sven Riederer (37) und Jan van Berkel (32) befinden sich im Herbst ihrer Karriere. Dahinter sind keine aufstrebenden Talente zu entdecken.

Das ist umso gravierender, als sich die Situation bei den Frauen ähnlich präsentiert: Daniela Ryf (31), Caroline Steffen (39) und Nicola Spirig (36) befinden sich im reiferen Athletinnen-Alter. Der schönen Momentaufnahme zum Trotz: Für die Ära nach Schildknecht und Ryf kündigt sich eine Schweizer Dürre an.



«Ein hartes Trainingsrennen»: Daniela Ryf.

WALTER BIERI / KEYSTONE