

Zürich vor Augen, Hawaii und eine Karriere als Profi im Kopf

Silvan Bruhin ist mit Leib und Seele Sportler. Noch arbeitet der 25-Jährige aus Maseltrangen zu 60 Prozent als Ingenieur. Dies soll sich in absehbarer Zeit ändern. Bis 2019 gibt er sich Zeit, den Weg als Profi-Triathlet einzuschlagen.

von Bernhard Camenisch

Er liebt die sportliche Herausforderung. Manchmal aber muss sich Silvan Bruhin selbst bremsen, damit er seinem Körper nicht zu viel zumutet. So kam er von seinem ursprünglichen Vorhaben ab, den zweitägigen Gigathlon in diesem Jahr alleine – wie er dies schon zweimal getan hatte – zu absolvieren. Der 25-Jährige fand mit Sarah Frieden eine starke Partnerin für die Laufstrecken und startete am vergangenen Wochenende in der Couple-Kategorie.

Bruhin war fürs Schwimmen, Radfahren und Mountainbiken zuständig. Mit Frieden ergänzte er sich optimal. Nach insgesamt 16:44:33 Stunden Wettkampfzeit lief Frieden am Sonntag am Ende des letzten Teilstücks als Erste ins Ziel bei der Zürcher Saalsporthalle. «Als wir vor Beginn der zwei Tage die Konkurrenz sahen, hatten wir vom Sieg nicht zu träumen gewagt», erzählt Bruhin. Obwohl er an sein Limit ging, war für ihn die Teilnahme am Gigathlon vor allem mit Spass verbunden. «Wie auch der Triathlon», ergänzt er. Damit nennt Bruhin seine eigentliche Kernkompetenz. Seit er als 17-Jähriger die Radstrecke am Ironman 70.3 Rapperswil-Jona bestritten hat, hat er sich dem Triathlon verschrieben. Ein Jahr später absolvierte er erstmals einen kompletten Triathlon.

Wenn schon, denn schon

Der Ehrgeiz und die Ambitionen sind mit den Jahren gestiegen. Im letzten Sommer fasste Bruhin einen Entschluss: «2019 ist die Deadline. Bis dahin will ich als Profi starten.» Er denkt dabei in erster Linie an die Königsdisziplin im Triathlon, die Langdistanz. Das bedeutet 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und zum Abschluss ein Marathon über 42,195 Kilometer in den Laufschuhen.

Um sein Vorhaben in die Tat umzusetzen, nahm Bruhin im vergangenen Jahr Einschnitte in seinem Leben vor. So zog er nach Jahren in Uznach wieder zurück auf den Solenberg ob Maseltrangen. Seit letztem Herbst ist er im 60-Prozent-Pensum als Ingenieur



Schwimmen, Rad fahren, laufen: Als Triathlet muss Silvan Bruhin in allen drei Disziplinen schnell sein.

Bild Bernhard Camenisch

am Institut für Werkstofftechnik und Kunststoffverarbeitung an der Hochschule Rapperswil angestellt. Dort hatte er zuvor drei Jahre Maschinentechnik-Innovation studiert.

Weil er bei seiner Arbeitseinteilung flexibel sein kann, lassen sich Beruf und Sport gut vereinbaren. 15 bis 20 Stunden pro Woche beträgt allein die sportliche Aktivität seines Trainingsaufwands. Seit letztem November hat der 25-Jährige eine Trainerin an seiner

Seite: Jamie Albert. Ihre Aufsicht gestaltet sich aber weitgehend online in Form eines Trainingstagebuchs. «Viel Selbstdisziplin ist von allen Triathleten gefordert», erklärt Bruhin. Alleine trainieren muss er trotzdem nicht. Er schwimmt mit einer Schwimmgruppe, läuft mit Läufern und fährt Rad mit Radfahrern. Auch wenn er das Schwimmen als seine schwächste und das Laufen als stärkste Disziplin bezeichnet, wendet er am meisten Trainingszeit für das Radfahren auf. Auf den vielen Kilometern auf dem Velo könne man am meisten Zeit rausholen, begründet er.

Als Skifahrer an der Sportschule

Dass er seine Leidenschaft im polysportiven Triathlon fand, kommt nicht von ungefähr. Schon als Kind übte sich Bruhin in verschiedenen Sportarten. Besonders gut war er im Skifahren. Er fand deshalb Aufnahme in der Sportschule Glarnerland. Für Ausdauersport

liess er sich schon damals begeistern. Hart zu sich selbst zu sein, fällt Bruhin nicht sonderlich schwer – sei es, wenn es an kalten oder nassen Tagen fürs Training raus geht, beim Achten auf die Ernährung oder während des Wettkampfs. «Go hard or go home», lautet sein Motto.

Immer wieder nimmt der Maseltranger das Wort «Emotionen» in den Mund: «Die Emotionen sind der Hauptgrund, warum ich Triathlon mache.» Die negativen Gefühle, die allerdings in der Minderheit sind, schliesst er dabei genauso mit ein. Sich während eines mehrstündigen Wettkampfs aus einem Loch ziehen und Krisen bewältigen zu können, ist eine entscheidende Kunst.

Seit drei Jahren ist Bruhin im Team «Tempo-Sport bikespeed.ch» mit über 60 Athleten aus verschiedenen Sportarten. Viel Unterstützung erhält er auch aus dem Kreis seiner Familie. Mehrere Familienmitglieder gehörten

zu der Gruppe jener neun Personen, die ihn im Frühling des letzten Jahres mit der Gründung des «Silvans Tri-Team» überraschten. Zweck des Vereins ist es, Bruhin auf seinem Karriereweg finanziell und moralisch zu unterstützen (mehr dazu auf www.silvanbruhin.ch). Wie wertvoll der moralische Support ist, erfuhr der 25-Jährige im vergangenen Winter, als er nach einem Skiunfall mit einem Muskelriss im Oberschenkel für zwei Monate ausser Gefecht gesetzt war. Den daraus resultierenden Trainingsrückstand könne er in dieser Saison nicht mehr aufholen, ist sich Bruhin bewusst.

Kategoriensieger beim Heimspiel

Das soll aber nicht heissen, dass er nicht Spitzenleistungen zeigen kann. Dies bewies er am Gigathlon, aber auch schon drei Wochen vorher bei seinem Heimspiel am Ironman 70.3 Rapperswil-Jona. Nach 4:19 Stunden kam er auf Platz 29 ins Ziel. Er war damit der Zehntschnellste unter den Amateuren und der Sieger in seiner Alterskategorie der 25- bis 29-Jährigen. «Das war ein Lohn für die vielen Trainings – ein emotionaler Zahltag», sagt er.

Schon in 16 Tagen – und das ist der Grund, warum ein Start in der Single-Kategorie des Gigathlons in diesem Jahr unvernünftig gewesen wäre – steht der nächste Wettkampf auf dem Programm. Es ist der bisher wichtigste in diesem Jahr und auch der strengste: der Ironman Switzerland Zürich über die Langdistanz. Dort will sich Bruhin erstmals für den Ironman Hawaii, den legendärsten aller Triathlons, qualifizieren. Die Startplätze auf Hawaii sind begrenzt. Bruhin muss in Zürich in seiner Alterskategorie unter die ersten zwei kommen, um sich das Ticket zu sichern.

Er hätte es sich einfacher machen können und an einem der schwächer besetzten Qualifikationswettkämpfe starten können. Doch den Weg des geringeren Widerstands zu wählen, ist nicht seine Art: «Ich will nicht nach Hawaii, nur damit ich dort war. Ich will mich über Leistung qualifizieren.» Er hat das Vertrauen in sich und ist überzeugt, dass ihm dies gelingen kann. Genauso wie sein Ziel, bis in zwei Jahren zum Profi-Triathleten aufzusteigen.

EM mit Vogel, Guerrini und Frischknecht

Die regionalen Cross-Country-Mountainbiker sind an den Europameisterschaften vom 27. bis 30. Juli in Darfo Boario Terme (ITA) zahlreich vertreten. Florian Vogel (Jona) ist genauso für die Elite-EM aufgeboden worden, wie erstmals auch Marcel Guerrini (Neuhaus) und Andri Frischknecht (Feldbach/VC Eschenbach). Der letztjährige Vize-Europameister Fabian Giger aus Rieden und der Joner Olympia-Teilnehmer Lars Forster wurden hingegen nicht selektiert. Angeführt wird das sechsköpfige Schweizer Männerteam vom Olympiasieger und Saison-Dominator Nino Schurter aus Chur. Bei den U23-Frauen gehört die Schmerknerin Nicole Koller zu den Schweizer Trümpfen. Mit Tina Züger aus Rieden steht das nächste Bike-Talent der Region in den Startlöchern. An der EM bestreitet sie das Rennen der U19-Juniorinnen. (so)

Die EM als WM-Hauptprobe nutzen

Das einzige Schweizer Boot an den diesjährigen Europameisterschaften der Regatta-Kanuten im bulgarischen Plowdiw setzt sich aus den Rapperswil-Jonern Stefan Domeisen und Fabio Wyss zusammen.

Fabio Wyss und Stefan Domeisen gehen an der heute beginnenden EM gemeinsam im Zweierkajak über 500 und 1000 Meter an den Start. Wyss bestreitet zudem die 5000 Meter im Kajak-Einer. Der Fokus der beiden Kanuten liegt aber auf der olympischen 1000-Meter-Distanz. «Wir wollen in die Top 15», nennt Wyss die Zielsetzung. An ihrem ersten internationalen Auftritt der laufenden Saison, dem Weltcup im ungarischen Szeged, verpassten sie dieses Ziel noch. Trotz einer neuen persönlichen Bestzeit bedeutete damals der Halbfinal-Endstation.

Aussagekräftiges Trainingslager

Bei ihrer ersten Europameisterschaft im Kajak-Zweier glauben die beiden Athleten des Kanuclubs Rapperswil-Jona (KCRJ) jedoch an ihre Chance. Student Wyss ist nun frei von Prü-



Zuversichtlich: Fabio Wyss (vorne) und Stefan Domeisen wollen an der EM in die Top 15 im prestigeträchtigen 1000-Meter-Rennen.

Bild Manuel Ruoss

fungsstress. Zudem gibt ein gemeinsames Trainingslager mit dem italienischen Nationalteam Zuversicht. Mit den Italienern Giulio Dressino/Nicola Ripamonti, den Sechstplatzierten der Olympischen Spiele in Rio de Janeiro, trainierten die beiden Schweizer vor der EM in Mantova (ITA) und holten sich für das erste Highlight der Saison den nötigen Feinschliff.

«Mit den Italienern konnten wir im Training wunderbar mithalten», erzählt Domeisen. Sie seien besser, als noch beim Weltcup, ist er überzeugt. Dies sind gute Voraussetzungen für die mit 36 Nationen stark besetzten Europameisterschaften. Für die amtierenden Schweizer Meister steht der Saisonhöhepunkt aber erst Ende August auf dem Programm. Dann finden im tschechischen Racice die Weltmeisterschaften statt. (so)