

Und läuft und läuft und läuft...

„Mit zunehmendem Alter werden wir immer besser und schneller“

In den Jahren 2010-2012 stand Beat Knechtle bereits dreimal ganz oben



Der 49-jährige Facharzt für Allgemeinmedizin, Dr. med. Beat Knechtle, ist weltweit der erste und bislang einzige Ultratriathlet, der am gleichen Wettkampf bei neun Starts neun Podestplätze belegte. 2007 erreichte er die Weltbestzeit über die fünffache Ironman-Distanz an der World Challenge Quintuple Ironman in Monterrey, Mexico über 5 x 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen mit 69 Stunden und 29 Minuten.

Zudem errang er am Virginia Triple Iron fünf Siege, zwei zweite Plätze und zwei dritte Plätze zwischen 2002 und 2012. Aufgrund seiner Leistungen erhielt Beat Knechtle 2006 einen Eintrag im Buch „Who's Who in the World®“. BODYMEDIA sprach mit dem Arzt und Ausdauerathlet über seine Erfolge, sein Training und seine Forschungsschwerpunkte.

Herr Dr. Knechtle, was war Ihre Motivation für den Ausdauersport?

Die Motivation, sich für den Ausdauersport, insbesondere den Ultratriathlon zu entscheiden war der Darwinismus, also die natürliche Selektion. Das Schlüsselerlebnis bildete eine Muskel-



Frau und Tochter sind bei allen Wettkämpfen dabei

biopsie anlässlich eines Fallberichts, bei der mir die Forschungsgruppe erklärte, ich hätte 85 % langsame Muskelfasern und somit keine Chance auf kurzen Strecken. Dadurch wurde mir klar, weshalb ich trotz intensivem Training auf diesen Distanzen keinen Erfolg hatte. Aber bei Sportarten, bei denen es auf die Ausdauer ankommt, wurde ich immer besser.

Was ist der Unterschied zwischen einem Ultratriathlon und einem Ironman?

Ironman ist eine geschützte Bezeichnung für eine Langstrecken-Distanz im Triathlon. Vor bald 30 Jahren haben die US-Amerikaner begonnen, die Ironman Langdistanz von 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und einem Marathonlauf von 42,195 km, die direkt hintereinander ausgetragen wird, zu multiplizieren. Daraus entstand der Ultratriathlon. Schrittweise steigerten sie sich um das 2-, 3-fache usw. Nach dem 5-fachen kam der Sprung auf 10-fach, danach experimentell einmal 15-fach und inzwischen ist 20-fach das neue Maß der Dinge. In Kürze wird ein 30-facher Ultratriathlon durchgeführt, wobei seit ein paar Jahren die Wettkämpfe auf den ganz langen Strecken einmal in Etappen und zum anderen Nonstop angeboten werden. In Etappen ist der Wettkampf wesentlich anstrengender. Das Zeitlimit beträgt für einen 10-fachen Ultratriathlon 14 Tage für die klassische Form und in Etappen 10 Tage. Wer es nicht schafft, innerhalb einer vernünftigen Zeit zu finishen, muss aufgeben, da er sich in der Nacht

nicht mehr erholen kann. Die Aussteigergerate bei der klassischen Version liegt bei unter 10 Prozent. Bei der Etappenversion finishen max. noch 50 %.

Zuletzt waren Sie mit dem Rad auf einer Tour mit einer Strecke von 2.140 km unterwegs. Um welche Etappe handelte es sich dabei?

An meinem Urlaub habe ich mit dieser Radstrecke versucht, den nächsten 10-fachen Ultratriathlon zu simulieren. Das war lockeres Training. Dazu bin ich mit einem Kollegen von St. Gallen aus in den Tessin gefahren. Am Abend haben wir ein paar Pizzen gegessen, uns auf eine Bank gelegt und sind am nächsten Tag wieder mit dem Rad zurück gefahren, weil ich für den Familienurlaub packen musste. Meine Frau fuhr mit dem Auto und ich die gleiche Route mit dem Rad ins Tessin, um mich anschließend auf meiner altbekannten Trainingsstrecke auf den nächsten Wettkampf vorzubereiten. Den Rückweg nach Hause legte ich selbstver-

ständig ebenfalls mit dem Rad zurück.

Ich muss jede freie Minute für die Vorbereitung nutzen, um mich fit zu halten - jeden Tag und jede Stunde. Dazu absolviere ich eine bestimmte Anzahl an Kilometern pro Monat mit Schwimmen, Radfahren und Laufen. Früher habe ich Vorbereitungs- oder Standortbestimmungswettkämpfe durchgeführt, aber das frisst einfach zu viel Zeit. Jetzt mach ich nur noch Zielwettkämpfe. Diese lege ich auf den Herbst, so kann ich das ganze Jahr trainieren und das Wetter nutzen. Dieses Jahr nehme ich hintereinander an zwei 10-fachen Ultratriathlons teil, da diese so günstig liegen und es überhaupt erstmals möglich ist in einem Jahr zwei Zehnfache hintereinander zu machen.

Mein Training verläuft genauso, wie ich mich am Wettkampf verhalten werde in Bezug auf Geschwindigkeit und Strecke. Zudem mache ich mir bewusst, dass ich in allen möglichen und unmöglichen Situationen und Zeiten essen und schlafen werde. Für den Fall, dass die Ernährung vor Ort „in die Hose geht“, nehme ich auf alle Veranstaltungen meine eiserne Ration mit, deren Kalorien genau auf den Wettkampf abgestimmt sind.

Auf was sollte bei der Ernährung in diesem Extremsport geachtet werden?

Hier herrscht Big Business. Es gibt Firmen, die die unterschiedlichsten Präparate und Produkte anbieten. In der Extremszene wissen jedoch alle erfahrenen Athleten, dass Spezialprodukte nichts bringen. Einmal habe ich die Ernährung beim Deutschlandlauf analysiert und alles dokumentiert, was die Sportler vor dem Start, während des





Vor jeder Belastung müssen die Lipid- und Glykogenspeicher gefüllt sein

Laufs und nach dem Rennen zu sich nehmen. Da waren nur sehr wenige Vitaminpräparate oder ähnliches dabei. Ein Ausdauerathlet sollte darauf achten, in Phasen intensiven Trainings genügend Kalorien zuzuführen, wobei inzwischen eine neue Ära im Ausdauersport auf uns zukommt.

Und welche Rolle spielt der Körperfettanteil beim Ausdauersport?

Der diesjährige Tour de France Sieger, Christopher Froome, ist äußerst schlank. Das werden auch andere Athleten nachahmen. Rein von der Physik ist es völlig logisch und ich kann das auch durch meine Arbeiten belegen, je leichter und dünner ein Ausdauerportler ist, umso schneller ist er über lange Distanzen. Ein tiefes Körperfett ist für kurze wie lange und sehr lange Triathlonstrecken die absolut entscheidende Variable für eine schnelle Schlusszeit.

Aus meiner Sicht als Arzt schadet dies nicht der Gesundheit. Ich selbst wende das Prinzip jetzt auch an. In der Wettkampfvorbereitung gehe ich ganz klar auf Diät. Diät heißt bei mir ein Kalorien-tief, damit ich möglichst dünn und leicht werde. Dabei muss zwischen Wettkampfvorbereitung und dem Wettkampf selbst unterschieden werden. Jemand, der sich extrem lange belastet, muss 80 % und mehr Kohlenhydrate zur Energiegewinnung zuführen. Das Eiweiß ist ebenfalls von Bedeutung, insbesondere für die Trainingsphase, wenn der Muskel gebraucht wird.

Beim Training bereite ich meine Muskelfasern auf den Wettkampf vor, Sorge

dafür, dass der Lipid- und Glykogenspeicher vor der Belastung gut gefüllt und nach jeder Etappe nicht vollständig entleert ist, um sie danach wieder möglichst voll aufzufüllen. Entleert man die Muskelfaser bis auf das letzte Primermolekül, hat man keine Chance mehr die muskulären Speicher zu füllen. Das ist eine taktische Frage. Überhaupt ist die Vorbereitung auf einen Wettkampf bis ins kleinste Detail ausgefüllt.

Was sind derzeit Ihre Forschungsschwerpunkte?

In der Laborforschung, wie noch vor einigen Jahren zum Thema Fettverbrennung, bin ich derzeit nicht mehr so aktiv. Mein Schwerpunkt liegt jetzt auf der Feldforschung. Wir haben Ranglisten über den Zeitverlauf von Wettkämpfen über lange Distanzen unterschiedlicher Art ausgewertet und sind zu folgenden Ergebnissen gekommen: Der Prozentsatz der Frauen ist mit maximal 20 % immer niedrig und über den Lauf der Jahre werden die Teilnehmer im-

mer älter, aber auch immer schneller.

Das sieht man deutlich beim Ironman auf Hawaii. Hier sind die Top 10 inzwischen nicht nur älter, als noch vor einigen Jahren, sondern liefern auch schnellere Zeiten. Dieses Ergebnis ist nicht unbedingt logisch und stellt vieles in Frage. Normalerweise wird davon ausgegangen, dass die Altersgrenze der sogenannten Masterathleten bei etwa 35 Jahren liegt. Das heißt, die Ausdauerportler haben ihr bestes Alter vor 35, und nach 35 gehören sie eigentlich zum alten Eisen. Aber bei sehr vielen Wettkämpfen sind heute die Top-Athleten 45 Jahre und älter. Zum einen beruht das auf der Wettkampferfahrung und zum anderen auf dem über Jahre intensiven Training. Wir haben geschrieben: „Es ist noch keine Grenze abzusehen, ab welchem Alter es beim Ironman zu einem signifikanten Leistungsabfall kommt“. Bis 75 sind diese Athleten noch immer „voll im Saff“. Bei den älteren Gruppen mit 80-85 Jahren liegt uns allerdings nicht genügend Zahlenmaterial vor, um Aussagen treffen zu können, da es für einen statistischen Vergleich noch zu wenige Finisher dieses Alters gibt.

Wir gehen davon aus, dass es sich um eine Population von Menschen handelt, die sich noch keine Grenzen setzt. Bei den Ranglisten wurde die Wettkampfzeit, das Alter und das Geschlecht berücksichtigt, nicht aber die Vorbereitung. Es kann also durchaus sein, dass sich ältere Teilnehmer besser vorbereiten bzw. ehrgeiziger sind. Derzeit betreue ich einen 90-jährigen Athleten. Unsere Planung sieht vor, dass er fünf Tage nach seinem Geburtstag im



Oktober einen offiziellen Straßen-Marathon über die volle Distanz läuft und zwar als erster der Welt in diesem Alter unter den Männern mit Geburtsurkunde. Bislang gibt es auf der offiziellen Liste der Weltbesten nur Zeiten von männlichen Personen in der Altersgruppe 85-89 Jahre, nicht aber darüber. Der 100-jährige Marathonläufer aus Indien, in den Zeitungen auch „Tornado mit Turban“ genannt, hatte keine Geburtsurkunde. Somit wird er in keiner offiziellen Liste geführt. Rein athletisch ist der Marathon über die volle Distanz kein Problem für meinen Schützling, da er bereits viele Halbmarathons in schnellen Zeiten gelaufen ist. Zur Sicherheit laufen wir den Marathon 2-mal vor dem offiziellen Rennen zur Probe, damit er sich für den richtigen Wettkampf dann gut einteilen kann.

Kommt bei all dem Ihre Familie nicht zu kurz?

Wir leben vielleicht ein anderes Familienleben als üblicherweise. Bei uns gibt es kein „Wir schauen mal“, sondern alle Aktivitäten sind durchgeplant. Meine Tochter war mit drei Monaten das erste Mal bei einem meiner Wettkämpfe. Ich plane diese so, dass sie auch jetzt mit ihren 13 Jahren immer dabei sein kann. Im Urlaub sind wir zusammen auf dem Campingplatz. Während meine Frauen shoppen und Kaffee trinken gehen, bin ich beim Training und abends sehen wir uns wieder.

Bei meinen Wettkämpfen werde ich sowohl von meiner Frau, als auch meiner Tochter betreut. Das ist wichtig, da beispielsweise der 3-fache Ultratriathlon Tag und Nacht durchgeht. Meine Frau ist ein wichtiger Part. Sie kümmert sich um die Logistik, Verpflegung und Ausrüstung und ist der Meinung, dass ihre Tätigkeit anstrengender ist, als der Wettkampf selbst. Wir sind bereits seit 17 Jahren ein eingespieltes Wettkampfteam. Dennoch muss jede Veranstaltung wie beim ersten Mal durchdacht und geplant sein mit Checkliste, Material und Reserve. Von jedem Gegenstand haben wir bis drei Reserven dabei. Alles wird im Vorfeld x-mal getestet. Jedes Nahrungsmittel wird geprüft, jeder Ausrüstungsgegenstand mehrmals bei unterschiedlichem Wetter getestet, denn Fehler können sich summieren und zu

Anthropometrische Daten

| | |
|--|----------------|
| Größe: | 177 cm |
| Gewicht: | 71 – 83 kg |
| Grundumsatz: | 3980 kcal/24 h |
| Energieverbrauch pro Belastungsstunde: | 500 – 800 kcal |

Wettkampfergebnisse ab 2010

| Jahr | Wettkampf | Rang |
|------|-----------------------|------|
| 2012 | Triple Iron USA | 2 |
| | 6-Stunden Lauf Brugg | 2 |
| | 12 Stunden-Lauf Basel | 6 |
| 2011 | Double Iron Mexico | 1 |
| | Triple Iron USA | 3 |
| | 12 Stunden-Lauf Brugg | 5 |
| 2010 | 12 Stunden-Lauf Basel | 6 |
| | Quintuple Iron Mexico | 1 |
| | Triple Iron USA | 1 |

Weitere Resultate und Kontakt:
www.beatknechtle.ch

einem großen Problem werden. Der Start ist im Prinzip eine Erlösung, denn dann weiß ich: Jetzt hat alles geklappt, ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort, um das umzusetzen, was ich mir vorgenommen habe. Sie können jeden Athleten fragen, der Wettkampf ist für mich und meine Kollegen mehr Erholung als Stress und nie eine Qual. Ich bin derjenige, der am meisten Blödsinn auf der Strecke redet, der am meisten isst, der am meisten Unterhaltung liefert bis ins Ziel. Mein Fahrplan steht fest und diesen versuche ich einzuhalten. Das funktioniert natürlich nicht immer, aber zum Glück in den meisten Fällen, so bei 90 % aller Starts. Entscheidend dabei ist vor allem das Wetter. Aber wenn alles passt, gibt es eine gute Zeit. Dann ist es für mich auch kein Problem, wenn einer vor mir schneller ist.

Und wie sieht die Vereinbarkeit des Leistungssports mit Ihrem Beruf aus?

Im Gesundheitszentrum St. Gallen läuft alles für mich ideal, da ich im Schichtbetrieb arbeite, entweder von 7.00-13.00 oder von 13.00-20.00 Uhr. Wir sind äußerst effizient organisiert, so dass es keine toten Zeiten gibt. Heute Morgen bin ich bereits 30 km volle Kanne gelaufen. Morgen früh gehe ich zur Arbeit und am Nachmittag

und Abend wird trainiert. Das ist alles minutiös geplant.

Was raten Sie Ihren Patienten in puncto Bewegung?

Vor Jahren wollte ich alle Menschen bekehren, habe aber bemerkt, dass ich gegen etwas anlaufe und nicht viel bewirke. Heute erkläre ich meinen Patienten, was in ihrem konkreten Fall wichtig ist, kontrolliere sie aber nicht, ob sie sich daran halten. Denn es ist auch ein Stück Mitverantwortung des Patienten, beispielsweise bei Übergewicht seinen Lebensstil anzupassen bzw. zu ändern. Wer mit meinen Methoden nicht klarkommt, hat die Möglichkeit in unserem Zentrum zu einem anderen Arzt zu wechseln.

Wir haben neben Ärzten und MPAs mehrere Ernährungsberaterinnen und auch komplementärmedizinische Therapeuten und Physiotherapeuten. Die paramedizinischen Therapieangebote wie Homöopathie, Akupunktur oder Massage sind bei uns relativ stark ausgebaut. Die Ärzte sind fast alle Grundversorger, d.h. Innere oder Allgemeine Medizin. Teilweise auch Spezialgebiete mit einer Psychiaterin, Dermatologin und einer Rheumatologin. Der Vorteil eines großen Zentrums mit vielen Ärzten ist, dass jeder Patient den Arzt findet, der am besten zu ihm passt.