

# Die rasende Staatsanwältin

Simone Benz startet heute Sonntag am Ironman-Triathlon in Zürich erstmals bei den Profis. Von Remo Geisser

Manchmal schweift der Kopf ab. Wenn Simone Benz mit dem Rennrad durch die Landschaft fliegt, irgendwo auf der 180-Kilometer-Strecke eines Ironman-Triathlons, geniesst sie die vorbeiziehenden Bilder. Bis sie von jemandem überholt wird und merkt: «Hey, das ist ein Wettkampf!» Dabei scheint das Abschweifen so gar nicht zu ihrem Charakter zu passen. Mit 26 Jahren hatte die Zürcherin schon das Anwaltspatent in der Tasche. «Wenn man alles zügig durchzieht, geht das schon», sagt sie.

Mit 26 stand ihr also die Tür offen zur Juristenkarriere und den fetten Honoraren. Doch Benz wollte sich mit dem Strafrecht beschäftigen, und da stellte sich die Frage der Moral. Verbrecher verteidigen, auch wenn man im Innern von ihrer Schuld überzeugt ist? «Es liegt mir mehr zu sagen: Das ist meiner Meinung nach das angemessene Strafmass.» Die junge Frau wurde Staatsanwältin. Damit war der erste Fuss auf der Karriereleiter. Ausgerechnet zu der Zeit absolvierte die Freizeitsportlerin beim ehemaligen Weltklasse-Triathleten Olivier Bernhard einen Leistungstest. Der staunte über die Werte und fragte: «Willst du Profi werden?» Die Frau nahm das nicht ernst.

## Athletin mit Dieselmotor

Sport hatte immer eine wichtige Rolle gespielt im Leben von Simone Benz. Doch zur Spitze hatte sie sich nie gerechnet. Das hänge wohl damit zusammen, dass sie einen Dieselmotor habe, sagt sie. «Bis ich warm bin, dauert es ewig.» Als jugendliche Schwimmerin aber musste sie auf kurze Strecken fokussieren, denn ihr kleiner Verein bot nichts anderes an. So war die Teilnahme an Schweizer Meisterschaften das höchste der Gefühle. Mit 23 redu-



«Geht nicht» gibt's nicht: Simone Benz packt auch die Ironman-Aufgabe wacker an.

zierte Benz das Schwimmtraining, ging ab und zu joggen und Rad fahren, liess sich zum Triathlon überreden. Und landete so zwecks Leistungstest bei Olivier Bernhard.

Wie kam der darauf, ihr gleich eine Profikarriere einzureden? «Ich kannte Simone gar nicht, sah nur ihre Testwerte und die Art und Weise, wie sie an die Sache heranging», sagt Bernhard, «das hat mich beeindruckt.» Benz sagte zwar Nein, liess sich aber von Bernhard Trainingspläne geben, brachte damit Struktur in ihre sportlichen Aktivitäten und machte gewaltige Fortschritte. Als sie am Ironman Zürich 2009 als Siegerin ihrer Alterskategorie in Tuchfühlung mit der Weltspitze war, fiel sie ein erstes Mal auf. Ein paar Monate später war sie an der Ironman-WM auf Hawaii zweitbeste Schweizerin. Da stellte sich mit beinahe 29 Jahren noch einmal die Frage: Profi?

Die Geschichte der Ironman-WM ist wahrscheinlich kennzeichnend für Simone Benz. Geplant war die Teilnahme als einmaliges Paar-Projekt mit ihrem Partner Reto Brändli. Doch zwei Wochen vor dem Anlass wurde die Sportlerin beim Velofahren von einem Auto abgeschossen. Sie landete im Notfall. Heute zählt sie die dort diagnostizierten Verletzungen auf wie die Schäden an einem Fahrzeug: Becken verschoben, Halswirbel gestaucht, Finger gebrochen, tiefe Wunde am Knie. An Krücken verliess die junge Frau die Klinik. Zwei bis drei Monate müsse sie auf Sport verzichten, sagten die Ärzte. Aber der Flug nach Hawaii war schon bezahlt, und der Partner würde ohnehin starten. Also reiste sie mit. Drei Tage vor dem Start habe sie noch keine zwei Schritte laufen können, sagt Benz. Trotzdem ging sie an den Start. Triath-

lon ist eine Schinderei, das macht die Sportart zum Mythos. «Aber ich kenne keine andere Person, die so mit ihren Schmerzen umgehen kann wie Simone», sagt Olivier Bernhard. Das ist wohl naturgegeben, doch Benz arbeitet auch mit einem Mentaltrainer an der psychischen Härte. «Ich habe vor dem Start auf Hawaii nicht ein einziges Mal gedacht: Es geht nicht.» Es ging.

## Tipps der Marathon-Königin

Hawaii zeigte nicht nur, was möglich war, sondern auch, was möglich sein könnte. Deshalb entschied sich die Sportlerin, die Arbeit als Staatsanwältin auf 50 Prozent zu reduzieren. Als Profi-Triathletin wird sie von Bernhard betreut. Er rüstet sie auch mit dem Schuh «on» aus, der über ein völlig neuartiges Dämpfungssystem verfügt, er hat sie mit der einstigen Marathon-Weltrekordhalterin Tegla Loroupe zusammengebracht. Sie gibt Tipps für die abschliessende Disziplin des Triathlons. Die Reduktion des Arbeitspensums führt nicht automatisch zu einer massiven Steigerung des Trainingsumfangs. Vielmehr profitiert die Sportlerin davon, dass sie endlich nicht mehr schauen muss, wie sie alles in 24 Stunden packen kann, sondern Zeit zur Erholung bekommt. Für Simone Benz ist das neue Zeitmanagement gar nicht so einfach. Deshalb schreibt Bernhard immer wieder in den Trainingsplan: «Eine Stunde Entspannung!»

Das wird es heute Sonntag erst nach über neun Stunden Strapazen geben. Der Druck ist nicht klein, denn am Ironman in Zürich sind nur zwei WM-Startplätze für die Profis zu vergeben. Eine schwierige Ausgangslage, mit der Benz laut Bernhard umgehen kann. «Sie weiss, sie kann gewinnen.»

MARION NITSCH / PXSIL