



Triathlon-Training für «Held des Alltags» Mike

Daniela Ryf bringt den Grenzwächter an seine Grenzen

Für Mike hiess es in der Corona-Zeit: doppelter Einsatz. In seinem Job bei der Grenzwache und daheim bei seiner damals schwangeren Frau Larissa. Dank der Aktion «Helden des Alltags» wird er jetzt belohnt. Mit einem Training bei Triathlon-Star Daniela Ryf.

15.08.2020, In Kooperation mit Mercedes-Benz und smart

Innerhalb der Schweizer Landesgrenzen beschäftigt die Corona-Krise die Menschen, aber auch unmittelbar an dieser Grenze. Während des Lockdowns im Frühling galten strenge Einschränkungen für den Grenzübertritt oder die Einfuhr von Waren. Einschränkungen, die Grenzwächter Mike Wenger (33) aus Zeiningen AG zu überwachen hatte.

Anfang Juli kam der Sohn zur Welt

Dafür in der Freizeit abschalten? Daran war für Mike nicht zu denken. Seine Ehefrau Larissa (27) und er sollten bald Eltern eines zweiten Kindes werden – Anfang Juli kam Lewis schliesslich zur Welt, die grosse Schwester Amelie ist zweijährig. In diesen heiklen Zeiten beruflich die Grenzen der Schweiz überwachen, daheim die schwangere Frau umsorgen: In diesem Frühling war Mike bestimmt einer der «Helden des Alltags».

Mike hatte sogar noch Zeit zu trainieren. Seit einigen Jahren ist er begeisterter Triathlet und joggt, radelt und schwimmt in seiner Freizeit und an Wettkämpfen. Als Larissa von der «Helden des Alltags»-Aktion erfuhr und las, dass es ein Training bei Daniela Ryf (33) zu gewinnen gibt, war klar: Jetzt wird nominiert. Denn die Solothurner Ironman-Weltmeisterin ist sein Idol.

«Du bist so ein toller Papi und Ehemann»

Der ideale Moment, um alles einzufädeln, ist Mikes morgendliche Joggingrunde. Als er zurückkommt, steht Larissa schon bereit, dazu ein Kamerateam. Unter Tränen erklärt Larissa Mike ihre Liebe: «Du bist so ein toller Papi und Ehemann. Du bringst alles unter einen Hut.» Danach: «Ab unter die Dusche. Wir fahren ins Engadin!» Dort wartet nämlich bereits Daniela Ryf auf ihn.

«Plötzlich waren Socken nicht mehr da»

Später wird Mike zugeben, dass es ihm in diesem Moment gedämmert habe, worum es geht. Aus zwei Gründen. «Ein paar Tage zuvor hatten wir gemeinsam das erste Video von «Helden des Alltags» mit Roger Federer angeschaut. Ich kannte also die Aktion und wusste, dass es auch ein Treffen mit Daniela Ryf zu gewinnen gibt.»

Und: «Immer wieder verschwand in den letzten Wochen Trainingskleidung von mir. Zum Beispiel waren plötzlich Laufhosen oder Socken nicht mehr da. Larissa sagte nur: «Du hast die wohl verlegt.» In Tat und Wahrheit war sie im Hintergrund bereits am Packen.» Socken hat er zum Glück genug ...

Im Mercedes geht es anschliessend auf den weiten Weg vom Fricktal nach St. Moritz. Mike erwartet eigentlich, dass es erst am zweiten Tag so richtig losgehen werde, dass er dann sein Idol kennenlernen werde. Er und Larissa gönnen sich ein Abendessen. Mike: «Ich bestelle Pasta. Das nützt mir sicher am nächsten Tag.» Plötzlich taucht Daniela Ryf im Hotelrestaurant auf: «Darf ich mich kurz dazusetzen? Oder seid ihr gerade beim Tête-à-Tête?», lacht sie.

«Als würden wir uns ewig kennen»

Mike ist im ersten Moment etwas schüchtern, doch das legt sich schnell. «Ich merkte sofort, dass sie sehr offen ist. Wir sprachen über Triathlon, meinen Beruf, die Familie. Nach einer Viertelstunde fühlte es sich an, als würden wir uns ewig kennen.»



Der zweite Tag ist der Trainingstag. Zuerst Schwimmen. Die Disziplin, in welcher Mike noch am meisten Potenzial hat. «Als zweifacher Vater kann man eben nicht so viel trainieren, wie man vielleicht müsste.» Mit dabei ist auch Daniela Ryfs Trainer. Sie arbeiten an seiner Crawl-Armbewegung und geben ihm Tipps für die Trainingsplanung mit. Danach steigen sie in die Laufschuhe. Warm-up am See, bei dem Mike der viermaligen Ironman-Hawaii-Siegerin sagt: «Ich kann es immer noch nicht glauben, dass wir hier gemeinsam trainieren.» Dann geht es auf die 400-Meter-Bahn direkt am See, auf der im Sommer unzählige Top-Sportler ihr Höhenttraining absolvieren.

Hier wird nicht mehr gequatscht. Intervall-Training: 100 Meter langsamer joggen, dann sprintend, dann langsamer, dann sprintend. «Je länger es ging, desto härter wurde es», findet Mike. Und: «Ich glaube nicht, dass sie Vollgas gegeben hat.» Der Grenzwächter kam an seine Grenzen.

«Diese Härte, die sie haben muss»

An diesen Tag werde er sich immer erinnern, bilanziert Mike am Schluss. Ein Andenken auch, dass ihm bei Triathlons helfen werde: Wenn er bei einem Wettkampf in einem Tief sei, werde er an diesen Tag denken, das werde ihm helfen. Denn er werde das aufrufen, was Mike an Daniela Ryf bewundert: «Diese Härte, die sie haben muss.» Als Beispiel fügt er an: «Nach 50 Minuten Schwimmen und mehr als vier Stunden Radfahren läuft sie noch einen Marathon. Die meisten Menschen rennen nie in ihrem Leben einen einzelnen Marathon.»

Schon gar nicht innert weniger als drei Stunden, wie das Ryf in Hawaii geschafft hat. Mike beschreibt sich selbst immer wieder als diszipliniert und organisiert, auch als ehrgeizig. Daniela Ryf ist das alles ganz offensichtlich auch – aber auf einem unglaublich hohen Niveau.

Mittlerweile arbeitet Mike wieder auf dem Posten der Grenzwache in Arlesheim BL. Dort war er auch am 1. August im Einsatz. Als «Held des Alltags», während die Schweiz grillierte. Er aber findet: «Was gibt es Schöneres, als am Nationalfeiertag für dein Land zu arbeiten?»

Merci von Mercedes-Benz und smart

Sie haben die Schweiz zusammengehalten und dafür gesorgt, dass alles funktioniert. Aber auch tapfere Menschen brauchen eine Pause. Mercedes-Benz und smart verhalfen den Heldinnen und Helden der Coronakrise zu einem unvergesslichen Erlebnis mit Superstars. Unsere Leserinnen und Leser haben zahlreiche Helden des Alltags nominiert. Unter ihnen wurden exklusive Erlebnisse mit vier Sterne-Botschaftern von Mercedes-Benz verlost: ein Treffen mit Tennis-Ass Roger Federer (zum Video), ein Gourmet-Genuss mit Sternekoch Sven Wassmer (zum Video), eine Trainings-Session mit Triathletin Daniela Ryf (zum Video) und eine exklusive VIP-Velotour mit Fabian Cancellara.

Dies ist ein bezahlter Beitrag

«In Kooperation mit...» bedeutet, dass Inhalte im Auftrag eines Kunden erstellt und von diesem bezahlt werden. Dieser Sponsored Content wird vom Brand Studio produziert. Die Inhalte sind journalistisch aufbereitet und entsprechen den Qualitätsanforderungen der Blick-Gruppe. Kontakt: E-Mail an Brand Studio



Web Ansicht

Auftrag: 3008682
Themen-Nr.: 041.021

Referenz: 78018818
Ausschnitt Seite: 3/3

15.08.2020

