

Gedanken zu meinem 1. Gigathlon vom 7. - 14. Juli 2007



7 days Team of Five



Epilog

Im Spätherbst 2006 fasste ich den Gedanken, mich wieder sportlichen Aktivitäten hinzugeben. Eine gute Rennmaschine ist vorhanden, ein paar neue Laufschuhe wurden unter kundiger Beratung angeschafft und erste Testläufe zeigten auf, dass sich Erfolge durchaus ergeben können.

Auch die Möglichkeit, den Arbeitsweg mit dem Touren- bzw. mit dem Rennvelo zu integrieren, konnte realisiert werden. Zudem bietet der Arbeitsort einen Velopark, ein persönlicher Garderobenkasten sowie Duschen an.

Rund um das Zürichseebecken findet sich ideales Terrain für ein optimales Radtraining. Das Lauftraining kann sehr vielfältig gestaltet werden im Bereich Gattikerwald, entlang der Sihl über Sihlbrugg hinauf Richtung Hirzel und zurück über den Horgenerberg nach Rüslikon.

Ab Mitte Januar erfolgt ein koordiniertes Lauftraining, zusätzlich wird der Arbeitsweg mit dem Tourenvelo zurückgelegt. Erster grosser Höhepunkt oder Test stellte der Zürcher Marathon am 1. April. Das Ergebnis zeigte klar auf, der Trainingsaufbau liegt im grünen Bereich. Nach einer aktiven Erholung mit Skifahren, Saunagang und viel Sonne tanken in Fiss (Tirol, A), drängt sich nun das Beginnen des Radtrainings auf mit der Vorgabe, Ende Juni nach 2 ½ Monaten 3000 gefahrene Kilometer auszuweisen.

Test Positiv

Mit dem Forchlauf (21.5 km/270 Hm) am 20. Juni, den 4 Ausfahrten "king of hill ride" (mit dem ewz power team) über die Sattellegg sowie die beiden 192 km langen Passfahrten erbrachten die Bestätigung, die Trainingspläne wie auch die Gestaltung stimmen.

Die mehrstündigen Lauftrainings haben eine gute Basis gebildet, so musste beim Radtraining nicht bei 0 begonnen werden.

Hamstertage

Die Trainingsplanung in einem mir zuträglichen Rahmen konnte erfolgreich umgesetzt werden. Das Material kontrolliert und in einwandfreiem Zustand, die nötigen Textilien vorhanden, isotonisches Getränkepulver, Flüssignahrung in handlichen Tuben, sowie Regenerationsmittel und ein paar Salben und Oele. Jetzt müssen nur noch die Depots des Gigathleten gefüllt werden mit den nötigen Substanzen; das Carboloadung kann beginnen... nicht immer einfach, sondern „harte Arbeit“!

07.07.07

I am ready! Das Team ewz-Spannungsquintett fährt gemeinsam nach Basel zum Check-In und lässt sich berieseln mit dem Gigathlon-Spirit.

Noch ist die Welt in Ordnung, die Sonne wärmt und unsere beiden orangen Zelte mit den Nummern 1160 liegen sauber verankert und ausgerichtet auf dem trockenen Rasen.

Gleich zu Beginn bekommen wir den ersten Eindruck, und das will auch so bleiben während den ganzen 7 Tagen, über die enormen Distanzen zwischen dem Fahrzeugpark, dem Festzelt und der Zeltstadt - die Vergesslichen werden arg strapaziert auf Schusters Sohlen!



Day 1



Winterthur-Dübendorf / 21 km, 450 Hm

Bereits am Vormittag zeigten sich die ersten Vorboten für eine Wetterveränderung. Als Schlussläufer übernehme ich in der Eishalle von Winterthur und laufe bei Regen los. Die Strecke habe ich mir vorgängig anhand eines Berichtes eingeprägt. Ich fühle mich fit und spritzig und halte einen Puls über 160, es erlaubt mir sogar eine längere Konversation auf Französisch mit einem anderen Gigathleten. Vor der Brücke zum ruppigen Aufstieg hinauf zur Kyburg verlangsamt ich das Tempo, rutschige Partien sind zu meistern, etliche Stufen, ich renne alles - zum Teil im „Wiegetritt“ - und fühle mich wohl. Oben angekommen, den dichten Wald hinter mir, öffnet sich der Himmel und die Sonne versucht sich zu zeigen. Die erste Verpflegung, Gel und Iso werden eingenommen, und weiter im lockeren Laufschrift. Die zweite Verpflegung will verdient sein, zuvor musste ein steiler Weg absolviert werden hinauf nach Oberillnau, auch hier Gel und Iso. Nun liegt noch der Hügel von Kindhausen vor mir und bereits kann ich das Gelände von Dübendorf ausmachen. Nach der Passage zum Rollfeld folgen endlos lange Kilometer, das Ziel liegt vor Augen und kommt nur sehr langsam näher. Endspurt, der Zieleinlauf ist vor mir, ein gutes Gefühl zwischen lärmenden und klatschenden Zuschauer einzulaufen nach 1h 44'.

Day 2



Dübendorf-Weesen / 121 km, 2600 Hm

Der Himmel schirmisch veranlagt, als 2ter (des Teams) übernehme ich und begeben mich bei feinem Regen auf die anforderungsreiche Strecke, gilt es doch die Hulftegg, den Übergang Bächli, die Schwägalp und den Ricken (offiziell war die Vordere Höhi vorgesehen) zu überqueren. Durch das gestrige Bergabspringen spüre ich noch deutlich meine Oberschenkel, eine kurze exzentrische Muskelkontraktionen. Im Vorfeld habe ich die Strecke abgefahren über 192 km, so können unliebsame Überraschungen eliminiert werden. Langsam setzt der Regen immer mehr ein, vorbeugend sind meine Beine mit Starteroel eingeschmiert, die Rennschuhe mit Schuhüberzügen versehen und oben kleidet mich ein trägerloser Windstopper. Im forschen Tempo halte ich in einer Gruppe mit nach Steg, danach muss ich einen Gang tiefer schalten – der Schnitt noch über 32. Der Regen prasselt unbarmherzig, nach der Hulftegg in Mosnang wird das erste Mal gefuttert, gerade Richtig um den längeren Anstieg über Bächli – Schnitt noch über 30 – anzugehen. In Urnäsch werden die Bidons gewechselt und ein Gel geschlürft, die Schwägalp kann kommen. Oben, ohne zu frieren, fahre ich im 70er Tempo nach Neu St. Johann.

Wind, Regen und zunehmende Abkühlung begleiten mich und doch macht mir erstaunlicherweise alles Spass!

Auf der Strecke nach Wattwil wollen meine Beine nicht mehr so recht, etwas blockiert und ohne Kraft komme ich beim 3. Posten an, genehmige mir eine warme Bouillon, einen Gel und sofort erwachen in mir neue Kräfte für die sogleich beginnende „Alte Rickenstrasse“. Vor Ablauf von 4 Stunden liegt der Rickenpass hinter mir, schnell, sauber und ohne Fahrfehler wird Kaltbrunn erreicht, jetzt folgt immer wieder ein Auf und Ab bis nach Weesen, das nach 4h 29' mit einem Ø von 29.85 km erreicht wird.

Day 3



Flüelapass-Davos / 24 km, 500 Hm

Nicht kalt aber frisch in Davos, nicht grün aber in Weiss zeigen sich die Berge ob Davos. Der Shuttle-Bus bringt mich Richtung Flüelapass (infolge Schnees musste die Inline- wie auch die Laufstrecke abgeändert werden). Gleich nach dem Start folgen ein paar Kilometer Tal abwärts. Nach ca. 3.5 km kommt der erste Verpflegungsposten und sogleich ein happiger Aufstieg, der sich dann langsam wieder abflacht. Etwas hinunter in ein Tal, das den Beginn eines langen Berglaufes auf Asphalt stellt. Oben auf dem höchsten Punkt des Laufes, der Uhrenvergleich zeigt 60' und 12 km an, folgt die zweite Verpflegung mit Iso und Gel. Der Rückweg führt parallel zum Bach, aber auf der linken Seite und auf dem Boden der Natur. Kurz vor Davos wird ein scharfer Hacken nach links geschlagen mit einem happigen aber kurzen Aufstieg. Das Ziel bereits im Visier, musste über 2 längere Anstiege erkämpft werden und wird nach einem starken Gefälle von hinten erreicht nach 1h 54'.

Day 4



Chur-Seedorf / 132 km, 2000 Hm

Heute starte ich den 4. und zugleich längsten Tag um 06:00 Uhr. Der Blick Richtung Bonaduz zeigt nur dunkle Wolken, so auch meine Outfit: Schuhüberzüge, Knielinge, leichter ärmelloser Windstopper und die Beine wieder mit einem Firn Oel überzogen. Der Regen lässt nicht lange auf sich warten. Die Anstiege nach Flims / Laax bereiten mir Mühe, ich muss 2-3 Gänge runter schalten. Danach stetig leicht ansteigend kann ich das Tempo mithalten und in Steigungen auch anführen. Doch in Sedrun ist fertig, ich bin gezwungen kraftlos die letzten Passagen zum Oberalp in schleichender Fahrt zu fort zusetzen. Zwischendurch weisen die blauen Armstulpen weisse Flocken auf. Auch ohne Handschuhe und in fast kurzen Hosen, so richtig kalt und durchfroren war ich nie! Auf der Passhöhe wird kurzerhand ein Riegel verschlungen und schon während der Abfahrt zeigten sich erste, trockene Abschnitte. In Andermatt eine warme Bouillon, Gel und Iso und die leeren Depots konnten etwas nach gefüllt werden. Nach einer letzten Abfahrt kommt die hügelige Strecke nach Seedorf. Das erreiche ich nach 4h 52' mit einem Ø von 28.05 km.

Wie so oft in einem Mehretappenrennen ist der 4. Tag der Gefährlichste; ich hatte keinen grossen Einbruch, vielmehr fehlte mir die nötige Motivation, etwas Kraft, die Sonne, noch immer spürte ich eine kurze exzentrische Muskelkontraktionen in den Oberschenkel.

Day 5



Turtmann-Leukerbad / 16.5 km, 1000 Hm

Nach meinem gestrigen eingehandelten Rückstand, tat die lange Erholungspause sichtlich gut, konnte ich doch als Schlussläufer den Day 5 beenden. Zuvor gilt es jedoch die 1000 Höhenmeter zu bewältigen in der Abendsonne; auch hier habe ich mich anhand einer Doku das nötige Wissen geholt. Nach der Übergabe folgen ca. 2 Kilometer im Walliser Talboden, der Wind bläst kräftig Richtung Brig, was mich eigentlich nicht störte. Meine Beine fühlen

sich etwas verspannt an, ich beginne vorsichtig mit dem jäh ansteigenden Südhang. Ich komme immer besser in Fahrt, musste nur kurz vor den Überholmanövern laufen, d. h. ich konnte auch die heiklen Passagen im „springen“ bewältigen – I'm back! Vor der Überquerung der Steinbrücke mit der kleinen Kapelle ruft mir ein Zuschauer: „Lueg obenabe, dänn gaht's dir nacher wieder besser!“ Der Blick in die faszinierende 100 Meter Tiefe Schlucht hat sich gelohnt. Eine Ableckung ist und tut immer gut. Stetig führt die asphaltierte Strasse nach oben, mal ein kurzer, mal ein längerer Aufstieg. Die Felskulisse wirft ein spannendes, imposantes Stimmungsbild auf uns Gigathleten im abendlichen Licht. Nach einer erneuten Rampe kommt die erlösende Botschaft eines Streckenposten: „Das isch de höchstchi Punkt, jetzt gaht's nur no abwärts!“ Abrupt und steil Richtung Leukerbad, noch einmal wird die Strasse verlassen und führt etwas hinauf durch den Wald. Danach sehe ich das Schild, es zeigt noch 1000 Meter an, weiter durch die Stadt und dann abwärts laufe ich ein nach 1h 48'.

Day 6



Ollon/St-Tryphon-Nyon / 116 km, 900 Hm

Landschaftlich sicher sehr schön das Wallis wie das Wadtland, Erinnerungen aus der Amateurzeit im Radsport zeigen ein anderes Bild. Selten flach, viel Wind, kurze und längere Aufstiege, viel Rhythmuswechsel – eine harte Angelegenheit. On verra. Als 2ter (des Teams) nehme ich die Radstrecke unter die Räder und auch der Gegenwind lässt nicht lange auf sich warten. Nach einigen Kilometern konnte ich mich einer Gruppe anschliessen, musste aber einmal zünftig nach schinden, als einer ein Loch offen liess – diese Gruppe hatte doch über 40 Sachen auf dem Tacho! Nach einer guten halben Stunde der erste, längere Aufstieg durch eine grössere Stadt und wieder musste ich einen Gang zurück schalten. Der Lac Léman oder der Genfersee bot ein anschauliches Bild, wie auch das Schloss Chillon, welches ich kurz erhaschen konnte. Stetiger Richtungswechsel, entlang dem See, nach oben, nach unten, durch die Rebberge, kostete Kraft. Immer wieder forcierte ich mich, geradeaus fehlte mir noch die nötige Kraft, am Berg konnte ich ohne Probleme mithalten und auch das Tempo verschärfen. Ca. 25-30 Kilometer vor Nyon hat sich mir einer angeschlossen, Roli – der Velokurier aus Luzern. Laut Karte sollte nach Longirod mit 880 MüM der höchste Punkt überquert sein und nur noch eine Abfahrt erfolgen. Doch wie eingangs des Berichtes Day 6 erwähnt, die Wadtländerberge haben es in sich. Auf und nieder, das immer wieder; zusammen haben wir die fast nie endenden Rampen und Aufstiege gemeistert und sind auch zusammen Hand in Hand in Nyon eingefahren nach 3h 49' und einem Ø von 32.3 km. Dieser Schlussakt war der Gigathlon-Spirit schlecht hin!

Nach dem Zieleinlauf folgt eine negative Mitteilung des Teamcaptains Yvonne: Biker Ueli ist ausgefallen und wird vermutlich die morgige Schlussetappe nicht zurücklegen können!

Day 7



Nyon-Châtel-St-Denis / 80 km, 1100 Hm

Was gestern angetönt wurde, ist heute Realität: 2 Einsätze sind gefragt. Diese Möglichkeit habe ich bereits im Vorfeld in Erwägung gezogen und somit für einen Ernstfall trainiert. Nach dem herben Rückschlag am Day 4 fühlte ich mich von Tag zu Tag wieder besser und ordere mir steht's mein mentales Training vor Augen: „Alles wird gut, alles kommt gut, so sollst du immer denken und nicht anders!“

Ein blendend schöner, warmer Tag, ich starte eher etwas verhalten, versuche einen mir angenehmen Zug zu ergattern. Nach wenigen Kilometern bietet sich eine erste Gelegenheit, doch ich muss mich arg strecken, führen und wieder einreihen – ein richtiges Mannschaftsfahren, hier machte sich die Schulung seinerzeit im Velo-Club Hirslanden bezahlt. Nach der ersten langen Steigung war ich noch dabei. Mit der Streckenführung habe ich mich nicht so genau identifiziert und schaltete prophylaktisch einen Gang tiefer. Immer wieder forcierte ich mein Tempo, musste hart am Gegenwind kämpfen, wurde wieder eingeholt und konnte mich schliesslich dennoch absetzen. Etliche Steigungen brachen den

Rhythmus, forderten Kraft und Durchhaltewillen. Der Schlussaufstieg nach Châtel-St-Denis erwies sich angenehmer als vorerst angenommen, die Zeit 2h 36' und einem Ø von 31.5 km.

Day 7



Schwarzenburg-Bern / 28.5 km, 640 Hm

Der kurze Transfer nach Schwarzenburg musste genügen, um neue Kräfte zu generieren mit etwas Essen, Trinken und vor sich hin Dösen. Ohne eine Dusche, dafür im frischen ewz-Tenü warte ich unter einem Schatten spendenden Zelt, die Temperaturen klettern weiter nach oben. Aus der Streckenbeschreibung weiss ich, zu Beginn folgt ein krasser Aufstieg durch die hohle Gasse im Schatten, auch später lösen sich immer wieder Wald- und Flussabschnitte im Schutze des Schatten ab.

Die Übergabe ist erfolgt und nun liegt die ganze Last auf mir über das Erreichen des angestrebten Ziel: Finisher, 7 days Team of Five des Team ewz-Spannungsquintett! Sogleich lege ich ein angemessenes Tempo vor, ich habe gute Beine und weiss, ich erreiche das Ziel in einer ansprechbaren Zeit. Die sehr abwechslungsreiche Landschaft animierte einem geradezu zum Laufen, etliche Zuschauer säumten den Weg/die Strasse und haben sogar Duschen installiert, reichten erfrischende Schwämme und gefüllte Pappbecher mit Wasser. Aus den 80er Jahren (...) konnte ich mich noch genau entsinnen an die Strassen von Schliern, und jene Richtung Dählhölzli. Ein Kursaufenthalt vor ein paar Jahren in Bern hatte unter anderem auch sein positives, nämlich das Begehen des Wegs an der Aare zum Bärengraben. So gesehen wusste ich, was mich noch erwartete! Nach dem Anstieg zum Bärengraben folgte der wirklich letzte harte Aufstieg, alsbald flachte es ab und die letzte 90° Kurve wird genommen. Bereits im flotten Lauf und mit Endorphinen beflügelt sehe ich weiter vorne Yvonne winkend auf mich zugehen. Alsbald stossen auch die restlichen Teamkameraden dazu. Hand in Hand laufen wir durch die Balustraden, noch eine Kurve und endlich ist das lang ersehnte Ziel erreicht nach 2h 29'.

We are Finisher of Gigathlon 2007! - Rang 120 in 70h 27'

Strecke	Distanz	Höhenmeter	Zeit	min/km oder Ø	Rang
Winterthur-Dübendorf	21.0	450	01:44	04:40	78
Dübendorf-Weesen	121.0	2600	04:29	29.85	114
Flüelapass-Davos	24.0	500	01:54	05:00	91
Chur-Seedorf	132.0	2000	04:52	28.05	165
Turtmann-Leukerbad	16.5	1000	01:48	06:02	100
Ollon/St-Triphon-Nyon	116.0	900	03:49	32.30	153
Nyon-Châtel-St-Denis	80.0	1100	02:36	31.49	176
Schwarzenburg-Bern	28.5	640	02:29	05:06	124
	539.0	9190	23h 41'		

Résumé

(Dieser Bericht wurde absichtlich aus meiner Perspektive geschrieben und beinhaltet absichtlich nur meine Person. Natürlich haben alle ihr Bestes dazu beigetragen, um das Ziel meisterhaft zu erreichen. Danke allen des Team ewz-Spannungsquintett - ein grosser Erfolg!

Den Gigathlon zu beschreiben ist schier unmöglich, ihn zu erleben ist möglich mit dem nötigen Rüstzeug versehen und einem nicht zu unterschätzendem Aufwand. Mit diesen Zeilen werden nur ein paar Segmente aus den einzelnen Etappen notiert. Das Drumherum, die Transfers, die Schlafstätte, der Fahrzeugpark, das Festzeltareal usw. mit einzubeziehen würde den Rahmen sprengen. Um weitere Informationen zubekommen, kann sich der geneigte Leser jederzeit an den Autor wenden.)

Weniger ist oftmals mehr!

Bei 0,0 habe ich im Spätherbst mit Laufen meine sportliche Aktivität begonnen. Nicht viel pro Einheit, eher langsam und bewusst und mit Pausen versehen. Ab Mitte Januar habe ich meine Lauftrainings nach einem Trainingsplan absolviert, zweimal pro Woche. Ab Mitte April setzte ich das Radtraining ein, mit dem Ziel 3000 km abzu trampeln bis Ende Juni.

Zusätzlich zum Velocomputer wurde auch ein tragbarer GPS für das Lauftraining angeschafft. Eine grosse Hilfe für den Aufbau und der Auswertung der Trainings- und Wettkampfergebnisse.

Die Lauf- und Radtrainings habe ich fein aufeinander abgestimmt, verschiedene Möglichkeiten der Streckenführung in Abhängigkeit des Arbeitsweges herausgefiltert, unter Berücksichtigung der Arbeitszeiten und den nötigen Erholungsphasen.

Die Trainings wurden absolviert bei Regen, Sonne, Kälte, Dunkelheit, Nebel, im Winter, im Vorsommer. Lauf- und Radtrainings am gleichen Tag. Im ausgeruhten wie auch im übermüdeten Zustand. Ich bin gerüstet, es kann kommen was will!

Entsprechend wurde der Ernährung, vor allem vor den Wettkämpfen und den kalorienfressenden Trainingseinheiten besondere Beachtung geschenkt. Auch die Getränke wurden entsprechend ausgewählt und getestet, wie auch die Gel's.

Natürlich musste auch das Material stimmen und in einem einwandfreien Zustand sein, Mechaniker Aurelio hat ganze Arbeit geleistet.

Mit der Auswahl der Bekleidung hatte ich eher auf sommerlich gepackt. Knielinge und ein leichter oder mittlerer Windstopper ist ein *must*! Ansonsten ok.

Die Apotheke mit den wenigen aber effektiven Salben und Öle hat seinen Dienst erfüllt.

Wie heisst es doch so schön: „Der Schlaf des tüchtigen muss gewährleistet sein“! Eigens wurde dafür die „Spatz Molla Schlafunterlage“ angeschafft.

An dieser Stelle gebührt einen besonderen Dank: Walter Frei, Gebi Lippuner, Esther Seitz, Aurelio D'Angelo, Mathias Bernhart und Judith Märchy! Durch ihre Unterstützung, Beratung und wertvollen Tipps habe ich den Gigathlon über- und bestanden, meine persönlichen Ziele zum Teil übertroffen, ich bin zufrieden mit mir! Vielen Dank allen Beteiligten.

Nicht zu vergessen und zu unterschätzen ist die enorm grosse administrativ geleistete Arbeit von unserem Teamcaptain Yvonne. Hatte Sie doch im Vorfeld alle Berechnungen der Übergabezeiten, wer wann wo was machen sollte berechnet und farbig auf dem Papier wieder gegeben. Die Formalitäten im Vorfeld abgewickelt und während dem Gigathlon steht's alles unter Kontrolle gehabt. Eine zusätzliche Belastung – BRAVO, gut gemacht!

Zwischendurch während den Etappen mit seinen misslichen und garstigen Bedingungen musste einiges ausgehalten und überwunden werden. Mann und Material sind gefordert worden. Diese Phasen, dauerten sie doch zum Teil mehrere Stunden, zeichnen auch die kommenden Lebensabschnitte und prägen die weiteren Schritte in der Zukunft. Sei es im Leben, im Beruf, im Sport – die Ergebnisse werden positiv ausfallen.

Zum Schluss ein paar Worte über den Gigathlon selber: Organisation, Verpflegung, Signalisation, WC, Dusche, Shuttle-Bus, Streckenführung, Personal, Übergabezonen etc., ein grossartiger Event durfte ich positiv erleben!