



*Single- &  
Couple-Training*

## Single- & Couple-Training

Die Single- und Couple-Kategorie ist eine ganz besondere Herausforderung. Es ist ganz klar, dass Du nicht alle Disziplinen so wie Schwimmer, Inliner, Velofahrer, Biker und Läufer trainieren kannst. Dafür hast Du keine Zeit, und es wäre auch viel zu anstrengend. Konzentrieren wir uns also auf die wichtigsten Einheiten! Die Trainings-sensenz der einzelnen Gigathlon-Disziplinen in den vorangegangenen Kapiteln dient als grobe Orientierung für die Vorbereitungen. Hinzu kommen kleine Änderungen und Zusätze. Vergleicht man das Training von Teamathleten mit dem von Single- und Couple-Athleten, so unterscheidet es sich im Wesentlichen hinsichtlich der Intensität. Single oder Couple trainieren nicht unbedingt langsamer, aber es ist für Ausdauersportler generell sinnvoll, zwei richtig intensive Einheiten pro Woche zu absolvieren. Bei fünf verschiedenen Disziplinen wären das jedoch schon ganze zehn Einheiten, und die intensiven Trainingseinheiten müssen also auf zwei Tage in der Woche «konzentriert» werden.

Das Schwimmen und das Laufen haben ganz klar ihren besonderen Stellenwert im Gigathlontraining, da sie sich stark von den übrigen Disziplinen unterscheiden: Beim Laufen sind wir Stossbelastungen ausgesetzt, beim Schwimmen schon das Wasser Skelett und Muskulatur. Beim Velofahren, Biken und Inlinen werden nahezu dieselben Muskelgruppen aktiviert (Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur), und der Sportler ist – anders als beim Laufen – keiner oder nur

geringer Stossbelastung ausgesetzt. Velofahren, Biken und Inlinen kann man diesbezüglich in einer Kategorie zusammenfassen. Das ist ein entscheidender Faktor beim Planen des Single- und Couple-Trainings. Ganz grob können wir das Training auf der Basis dieser Betrachtung der verschiedenen Disziplinen so sinnvoll aufteilen:

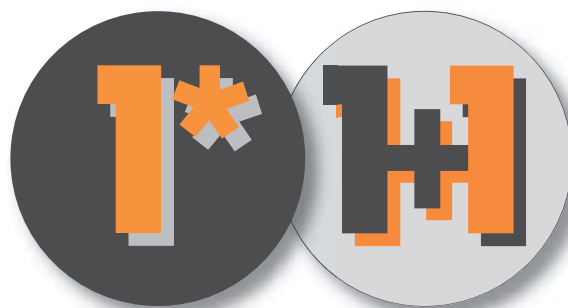
- **Velofahren, Biken und Inlinen:**  
etwa 55–60 % des Gesamtumfangs
- **Laufen:** etwa 20–25 % des Gesamtumfangs
- **Schwimmen:** etwa 10 % des Gesamtumfangs

Die verbleibende Zeit kann für Kraft- und Stabilisationsübungen genutzt werden. In der Kategorie Couple verschieben sich die Schwerpunkte natürlich abhängig von der zu absolvierenden Disziplin. Diese Gewichtung bleibt mehr oder weniger das ganze Jahr erhalten. Über den Winter können Skilanglauf und andere Winter-Ausdauersportarten das Biken, Velofahren und Inlinen ersetzen. Der Winter ist auch die richtige Zeit, um an Defiziten im Schwimmen zu arbeiten. Auf Kosten von Inline-, Velo- und Biketraining darf das Schwimmtraining dann intensiviert werden. Wie bei den Einzeldisziplinen ist ein progressiver Aufbau von Umfängen und Intensitäten auch bei Single- und Couple-Athleten erforderlich, wenn sie Bestleistungen erzielen wollen. Um komfortabel einen Weekend Gigathlon als Single



finishen zu können, ist ein Wochen-Mindestumfang von 12–14 Stunden Training innerhalb der letzten 2–3 Monate vor dem Event zu empfehlen. Voraussetzung ist natürlich eine gute Einteilung der Intensität während des Gigathlon. Für alle, die als Couple starten, reichen 50–70 % der für Single genannten Umfänge, die darüber hinaus auf die zu absolvierenden Disziplinen abgestimmt werden. Einen einwöchigen Gigathlon als Single zu finishen, erfordert natürlich noch etwas mehr Training. 16–18 Stunden, abhängig von Niveau und Ansprüchen, sind sicher genug, hinzu kommen ein paar Mehrtages-Einheiten. Mehrtages-Einheiten werden beispielsweise in den verschiedenen Gigathlon-Camps angeboten. Zwei bis vier Tage nacheinander werden mehrere Disziplinen täglich absolviert. Auf einem Terrain und in einer Intensität, die der beim Gigathlon nahe kommt. Diese Tage sind auch sehr belastend für den Körper. Solche Einheiten können nur im Abstand von zwei bis drei Wochen durchgeführt werden, zwei oder drei von diesen Minitrainingslagern sind für eine optimale Vorbereitung ausreichend. Sie sollten allerdings so in den Trainings-

plan integriert werden, dass zwischen dem letzten Minitrainingslager bis zum Gigathlon mindestens zwei Wochen liegen. Minitrainingslager dienen nicht nur dazu, unseren Körper an Mehrtages-Belastungen zu gewöhnen. Sie liefern uns auch gute Erfahrungswerte, lassen uns beispielsweise mehr über die optimale Einteilung unserer Kräfte und gut verträgliche Ernährung lernen. Darüber hinaus gewöhnen wir uns an alle möglichen Kombinationen der Gigathlon-Disziplinen, erfahren etwa, dass sich Schwimmen nach einer langen Velofahrt ganz anders gestaltet als morgens, wenn wir bestens motiviert und ausgeruht sind. Was Single- und Couple-Teilnehmer niemals übersehen bzw. vernachlässigen dürfen, ist die Regeneration: Das Training selbst macht uns nur schwächer. Es ist der Zeitraum danach bis zum nächsten Training, der uns stärker macht. Ohne ausreichende Regeneration und Erholung trainieren wir uns nur in den Keller und werden krank. Da die Regenerationszeiten sehr unterschiedlich sind, ist es schwierig, allgemeine Tipps zu geben. Nachfolgend findest Du dennoch ein paar Hinweise, die sich in der Praxis als hilfreich erwiesen haben.

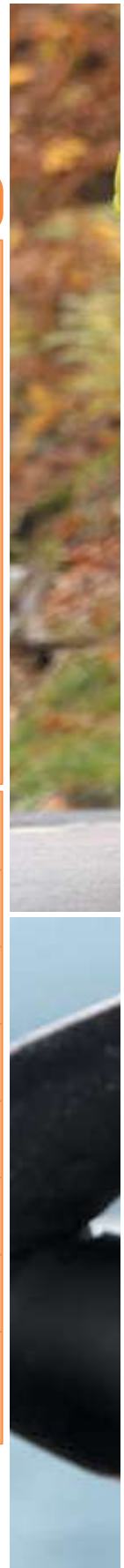


## Praxistaugliche Hinweise

- Bis April können wir das Training klassisch aufbauen. Jede dritte bis vierte Woche ist eine Regenerationswoche, und jede Belastungswoche beinhaltet zwei bis drei leichtere Tage.
- Ab Mai beginnen wir, den Trainingsschwerpunkt auf die Wochenenden zu verlagern, mit zwei aufeinander folgenden langen Tagen, an denen mindestens zwei bis drei Disziplinen absolviert werden. Im Verlauf der Woche wird eine kurze intensive Einheit durchgeführt (z. B. ein Wechseltraining mit Laufen, Inlinen und Biken). Jede Disziplin dauert fünf bis zehn Minuten, dazwischen wird möglichst schnell gewechselt. Insgesamt absolvieren wir zwei bis vier Durchgänge mit steigender Intensität: den ersten Durchgang (Laufen-Inlinen-Biken) zügig, den letzten Durchgang mehr oder weniger mit Vollgas.
- Wenn dann noch zwei bis drei Minitrainingslager hinzukommen, bei denen der Freitag und/oder Montag noch als Trainingszeit mitgenommen wird, sind wir optimal für einen Weekend Gigathlon als Single- oder Couple-Athlet vorbereitet.

- Eine typische Woche im April/ Mai könnte so aussehen:

<b>Mo</b>	Krafttraining (insgesamt ca. 1 Std.)
<b>Di</b>	Wechseltraining 3–4 x (10 Min. Laufen + 10 Min. Inline + 10 Min. Bike)
<b>Mi</b>	Schwimmen locker + Velo locker (insgesamt ca. 2–3 Std.)
<b>Do</b>	Laufen, lang und locker (1,5–2 Std.) + Stabi
<b>Fr</b>	Schwimmen intensiv (0,5–1 Std.)
<b>Sa</b>	Lauf + Lange Bike mit vielen HM + kurze Inline-Einheit (3–5 Std.)
<b>So</b>	kurze Inline-Einheit + Lange Velostrecke mit vielen HM + kurzer Lauf insgesamt (4–6 Std.)







## Single- & Couple-Training

Wie Du siehst, kommt schon einiges an Training zusammen. Deshalb ist es wichtig, nach besonders intensiven oder langen Wochen eine Entlastungswoche oder mindestens vier bis fünf lockere Tage ein- bis zweimal pro Monat einzubauen. Bei einem OneWeek Gigathlon sieht die Vorbereitung nicht wesentlich anders aus. Ein oder zwei Wochen Trainingslager mit hohen Umfängen sollten im April und Mai allerdings eingeplant werden (der Schwerpunkt liegt dabei ganz klar auf den Umfängen). Zusätzlich kann auch in die Trainingswoche noch eine längere Einheit eingebaut werden. Durch die längeren Sommerabende ist es auch für Berufstätige möglich, nach der Arbeit etwa drei bis vier Stunden Training einzubauen. Am besten ist es natürlich, wenn Du einen grosszügigen Chef hast, der Dir erlaubt, einen halben Tag frei zu nehmen. Rein rechnerisch würden dann fünf Urlaubstage zehn halben Tagen entsprechen, und Du könntest beispielsweise am Mittwoch (siehe Beispielswoche) noch eine lange Velo-Einheit absolvieren. Mit einem derart grossen Pensum ist es dann aber auch wichtig, jede dritte Woche zur Entlastungswoche zu machen. In beiden Fällen können sich auch die Couple-Teilnehmer an den Plan halten. Im intensiven Wechseltraining werden die Disziplinen eingesetzt, die Du auch beim Gigathlon bestreitest, die anderen lässt Du weg. Bei aller Zielstrebigkeit dürfen Single- und Couple-Athleten einige Fakten nicht aus dem Auge verlieren:

- ① Training ist letztendlich nur Belastung für den Körper. Es sind die Erholungsphasen, in denen wir stärker werden.
- ② Ein Training, das nur niedrige Intensitäten, aber unglaublich hohe Umfänge hat, macht uns vielleicht ausdauerfähig, aber auch beim Gigathlon musst Du eine bestimmte Grundgeschwindigkeit haben, um die Cut off-Zeiten zu erreichen und über die Berge zu kommen.
- ③ Die Ausdauer und das nötige Vertrauen für den Gigathlon holst Du Dir in mehreren mehrtägigen Minitrainingslagern vor dem Gigathlon. Dazwischen kannst Du Dich wieder erholen.

So werden der Weekend Gigathlon und der OneWeek Gigathlon zum Genuss.



## Der ewig verliebte Single

«Unsere Liebe durchlief Höhen und Tiefen. Und ihr Beginn war wie so oft schwierig. Ich opferte mich auf für sie, sprang ins kalte Wasser, obwohl ich kaum schwimmen konnte. 14 Grad im Obersee, meterhohe Wellen, Sturmwarnung, im Jahr 2000 nahm ich sie trotzdem im Sturm. Was unterkühlt begonnen hatte, mündete in heisse Nächte.

Zweimal sieben Tage mit ihr durch die Schweiz, 2002 und 2007: Ich wälzte mich im Bett und dachte beim Einschlafen an das Aufwachen mit ihr. Es gab Jahre, da lief ich ihr davon, hatte genug von ihr, mittendrin. Ihre schier unerfüllbaren Ansprüche, selbst mitten in der Nacht, französisch: Die Nachtfahrt 2006 über die Grenze im Jura, sie zeigte mir Grenzen.

Und doch wurde unsere Liebe mit jedem Mal intensiver. Und wie es nun mal so kommt: Neun Monate nach dem Treffen im 2009 trug sie Früchte. Rundumbetreuung, wie sie nur ein Single erfährt.

Nun sind wir zu viert, und sie muss manchmal hintan stehen. Trennen kann uns das nicht. Selbst nach 14 Jahren Beziehung ist kein Ende in Sicht, und ich bin noch immer Single. Auch das geht nur beim Gigathlon.»

Simon Joller







*Wettkampf-  
taktik & Giga-  
thlon-Knigge*

## Wettkampftaktik & Gigathlon-Knigge

Bei einem Sportevent wie dem Gigathlon ist es schwierig, von Wettkampftaktik zu sprechen. Zu unterschiedlich sind die Ziele und die persönliche Einstellung der Athleten. Sicher kämpfen einige wenige Athleten bis zum Äußersten um die Platzierungen, aber den meisten geht es eher darum, den Gigathlon mit Spass und

«Würde» zu schaffen. Sollte das eine oder andere Vollgasduell dabei sei, ist es das Salz in der Suppe. Bei einer Veranstaltung mit den Dimensionen eines Gigathlon heisst die Devise «Miteinander statt gegeneinander». Der Wettkampf ist so lang und hart, dass die besseren Sportler sich ohnehin absetzen werden. Es gibt also keinen





Grund, die anderen Gigathleten nicht aufzumuntern, ihnen zu helfen und sie zu unterstützen. Natürlich werden beim Gigathlon ganz normale, höfliche Umgangsformen gepflegt.

Doch darüber hinaus gibt es eine ganz besondere Etikette, die Du im «Gigathlon-Knigge» nachlesen kannst.

Ein schönes Beispiel vorab: Bei den Single-Teilnehmern ist das Essen während des Wettkampfs das A und O. Oft haben Anfänger viel zu wenig «Kraftstoff» dabei. Und oft habe ich beim Gigathlon beobachten können, wie Athleten Riegel und Getränke austauschen.

Einfach schön!



### ➤ Kleiner Gigathlon-Knigge:

- ① Die Gigathlon-Veranstalter sind auch nur Menschen und können nicht alles beeinflussen. Wetter, Vandalismus und Behörden gehören dazu. Wenn etwas also nicht so läuft wie geplant, bleibe cool. Auch das ist ein Teil des Gigathlon-Abenteuers.
- ② Das Abenteuer Gigathlon muss man gemeinsam meistern. Niemand kann es allein bewältigen. Wenn Du jemanden siehst, der Deine Hilfe braucht oder in Not ist, hilf ihr/ihm!  
Wenn Du mit Deinem Einsatz einem anderen Gigathleten helfen konntest, bist Du auch ein Sieger, denn hilfsbereite Athleten sind die wahren Helden! Beim Gigathlon kommst Du sowieso viel schneller voran, wenn Du die Strecke gemeinsam mit anderen Gigathleten in Angriff nimmst.
- ③ Gigathleten sind abhängig von der faszinierenden Natur, in der wir unseren Sport betreiben.  
Respektiere sie nicht nur während des Wettkampfs, sondern auch im Alltag und beim Training.
- ④ Fairness gehört zum Gigathlon wie die Sonne zum Sommer. Wenn 5600 Athleten zusammenkommen und ein Sportfest feiern, gibt es nichts Schöneres, als sich gegenseitig zu respektieren, zu unterstützen und zu motivieren.



Am Ende des Tages sollte natürlich immer der Stärkere gewinnen, aber am Ende sind alle, die an einem Gigathlon teilnehmen, Gewinner.

- ⑤ Der Gigathlon ist lang und manchmal auch sehr brutal. Es ist aber nie die Distanz oder die Topografie, die Dich zermüht.  
Fast immer ist es ein zu hohes Anfangstempo und die falsche Einschätzung der eigenen Kräfte.

## Kleiner Reifetest für einen Gigathlon-Start als Single

Einige (Vor-)Zeichen, die Dir zu denken geben sollten:

Deine Sportausrüstung erscheint Dir wertvoller als Dein Auto, in dem Du aus Zeitmangel ohnehin schon lange nicht mehr fährst.

Deine Kinder packen den Rucksack mit Sportgetränken und Energieriegeln voll, wenn Du vorschlägst, eine lockere Wanderung zu machen.

Du denkst, dass Arbeiten zwischen zwei Trainingseinheiten Erholung ist.

Du glaubst, Sponser sei die vierte Lebensmittelgruppe.

Nach einem 10 km-Laufwettkampf gehst Du noch eine Stunde Inlinen, damit Du ihn als gute Trainingseinheit verbuchen kannst.

Du bekommst Angstzustände, wenn Dein Lunch weniger als 2000 kcal hat.

Als perfektes «Date» stellst Du Dir eine Biketour über drei Stunden vor.

Dein Hund verfällt in Panik, wenn Du Deine Laufschuhe anziehst.

Du traust Dich nicht, Deinem Arbeitgeber zu erzählen, was Du am letzten Wochenende trainiert hast, nur um nicht als verrückt abgestempelt zu werden.

Du stehst jeden Morgen um 5 Uhr auf, obwohl Deine Arbeit erst um 8 Uhr beginnt.

Du weisst nicht, wie man einen Ölwechsel beim Auto macht, kannst Dein Bike aber innerhalb von 45 Minuten auseinanderbauen und wieder zusammensetzen.

Bei jedem Berg oder See, den Du siehst, fragst Du Dich, wie lange es wohl dauern würde, dort hinaufzulaufen oder den See zu durchschwimmen.

Du hast permanent ein schlechtes Gewissen, wenn Du den Fahrstuhl benutzt.

Nach den Ferien musst Du Dich erst einmal von Deinem Trainingspensum erholen.

Da es beim Gigathlon auch darauf ankommt, die Umweltbelastungen möglichst gering zu halten und den Naturschutz nie aus den Augen zu verlieren, arbeitet

das Gigathlon-Team eng mit Ecosport (ecosport.ch) zusammen. Was es im Einzelnen damit auf sich hat, zeigt der Text auf Seite 209.





## Gigathlon ist Preisträger 2010 von Ecosport



Mit einem ausgeklügelten Transportsystem hat es das Gigathlon-Team mit seinem Partner Ecosport geschafft, die Athleten mit ihrem Material zu transportieren und damit gegenüber 2009 rund 80 % der Emissionen des Supporterverkehrs einzusparen. Gemäss dem Prinzip «Vermeiden-Vermindern-Kompensieren» kompensierte das Gigathlon-Organisationsteam den Wettkampf dahingehend, dass die letzten Kilometer mit privaten Autos zurückgelegt wurden. Auch beim Becher- und Abfallkonzept zeigt der Gigathlon-Veranstalter, dass er sich differenzierte Überlegungen zum optimalen Einsatz der entsprechenden Mittel am entsprechenden Ort gemacht hat («Der richtige Becher am richtigen Ort»). Das Umweltkonzept des Gigathlon-Teams wurde in enger Zusammenarbeit mit ecosport.ch entwickelt, der Informationsplattform mit Tipps zur Verminderung von Umweltbelastungen bei Sportveranstaltungen. Zudem überzeugte das Gigathlon-Team als eines von sieben Preisträgern 2010 mit seinem Engagement für die Umwelt die Jury.





*Logistik*

Der Gigathlon ist ein wahres logistisches Meisterwerk. Nicht nur die Veranstalter zeigen Topleistungen, auch die Teilnehmer und Supporter müssen gut organisiert sein, um den Gigathlon richtig geniessen zu können. Studieren geht beim Gigathlon über Probieren: Alles beginnt mit dem Gigathlon-Manual auf der Gigathlon-Website ([www.gigathlon.ch](http://www.gigathlon.ch)), den die Teilnehmer vor dem Start herunterladen können. Diese «Gigathlon-Bibel» ist essenziell, will man den Event problemlos bewältigen und sicherstellen, dass alle Teilnehmer im Team ihre Aufgaben kennen. Da jeder Gigathlon einzigartig ist und keine Austragung der anderen gleicht, ist es schwierig, konkrete Tipps zur Logistik zu geben. Nachfolgend findest Du dennoch einige Ratschläge:

### ① Anreise und Check-In:

Je früher die Anreise stattfindet und der Check-In gemacht ist, desto entspannter kannst Du den Gigathlon in Angriff nehmen. Denke daran, dass Dein Körper nicht zwischen mentalem und körperlichem Stress unterscheiden kann. Stress ist Stress und das Letzte, das Du am Tag vor einem Gigathlon haben möchtest. Wenn Du vor Ort noch ein bisschen Zeit hast, kannst Du den nächsten Tag im Detail besprechen. Wer sollte wann und wo sein? Wie kommt er dahin? Was unklar ist, fragst Du andere Teilnehmer oder den freundlichen Campnachbarn. Wenn Du kannst, schau vorher nach, wo beispielsweise das Velo deponiert werden muss oder wo der Shuttle abfährt.

Wie sieht es aus mit dem Frühstück?  
Gehen alle gemeinsam, wird eigenes Frühstück mitgebracht und wer holt den Lunch?

### ② Wettkampftag:

Auch wenn es schwer fällt: Stehe früh genug auf und plane genug Zeit ein, um alles vor dem Start zu erledigen. In einem Team ist es nicht immer nötig, dass alle gleichzeitig aufstehen.

Schwierig ist es allerdings, zu schlafen, wenn das Gigathlon-Dorf erwacht. Nicht anders ist es auch abends, bevor alle zur Ruhe kommen. Ohrenstöpsel wirken hier Wunder! Da Du den Wecker dann am Morgen nicht selbst hörst, solltest Du Dich darauf verlassen können, dass Dich jemand rechtzeitig weckt.

Nachdem jedes Team-Mitglied weiss, wann es wo sein soll, überlege auch, was alle vor dem Start, während des Einsatzes und sofort danach brauchen. Je länger der Gigathlon ist, desto wichtiger werden diese Punkte.

Nichts schlaucht Dich mehr, als nach einem Gigathlon-Einsatz noch ein paar Stunden auf Essen, Getränke und warme Kleidung zu warten. Während des Gigathlon werden die Nächte kurz sein, aber ein Mensch kann etwa eine Woche auch sehr gut funktionieren, wenn er pro Nacht nur zwei bis vier Stunden Schlaf hat. Nutze trotzdem jede Gelegenheit, ein Nickerchen zu machen und vergiss dabei nicht, einen Wecker zu stellen, damit Du Deinen Einsatz nicht verpasst.



### ③ OneWeek Gigathlon:

In einem OneWeek Gigathlon ist das Wetter immer die grosse Unbekannte. Im Jahr 2002 hatten wir enormes Glück, 2007 waren die ersten vier Tage von Kälte und Dauerregen

geprägt, und es gab Engpässe bei warmer, trockener und sauberer Bekleidung. «Plan for the worst» heisst daher die Devise. Ein Satz Winterbekleidung ist beim Gigathlon schon oft zum Einsatz gekommen und ist nie überflüssiges Gepäck. Aber nicht nur die Textilien, sondern auch das Material werden bei einem langen Gigathlon stark strapaziert. Zu den Selbstverständlichkeiten zählt, vor einem Start das komplette Equipment zu checken und alte oder verschlissene Teile zu ersetzen. Starte aber nie mit nagelneuer Ausrüstung in einen Gigathlon. Zwei- bis dreimal solltest Du alles vorher schon im Training getestet haben.

## Supporter helfen Supportern

Da die Spitzenathleten ständig zusammen unterwegs sind, bedeutet das, dass man als Supporter beim Start und in den Wechselzonen auch mit den anderen Supportern zusammentrifft und ins Gespräch kommt. Daraus entsteht natürlich ein freundschaftlicher Kontakt. Und so ist es für uns selbstverständlich, diese Gigathlon-Woche mit gegenseitigen kleinen Hilfeleistungen möglichst gut zu überstehen und die Sportler selbst herauszufinden zu lassen, wer der bessere Athlet ist. Es hat sich auch eingespielt, dass wir gemeinsam die einzelnen Wettkampfstrecken und Wechselzonen nach möglichen Engpässen im Zeitablauf oder auch – im wahrsten Sinn des Wortes – der Strassen durchgehen und überlegen, wie wir am besten an unsere Etappenziele kommen. Natürlich wird auch gefachsimpelt: Ein Mechaniker verrät uns, dass er es leid war, die Inline-Skates jeden Abend auseinanderzunehmen und zu ölen. Daher sei er seit gestern auf Kugellagerfett umgestiegen. Dagegen habe ich stärkste Bedenken, denn das Fett bleibt im Gegensatz zum Öl in den Lagern haften. Das bremst und macht die Inline-Skates entsprechend langsam. Oder wir überlegen, wie wir den Wechsel vom MTB zum Schwimmen am besten hinbekommen. Jeder, der schon einmal versucht hat, verschwitzt einen Neoprenanzug anzuziehen, weiss, wie schwer das ist.





«Zur Auswahl stehen: Talk in den Neo streuen, den Neo mit Vaseline einreiben oder die Füße und Arme des Athleten in Plastiktüten stecken. Wir bleiben bei der Methode, die wir gestern mit Bennie abgemacht haben: Talk. Der Begleiter von Beni Hug schwört auf Vaseline – zunächst. Nach einiger Bedenkzeit findet er die Idee mit dem Talkpuder doch nicht schlecht und bittet uns, ihm etwas von unserem Talkvorrat zur Verfügung zu stellen. Das tun wir natürlich sofort, denn wer weiss, wann wir mal wieder Hilfe brauchen und auf die anderen Supporter angewiesen sind.»

Johannes Cremer, Supporter von Bennie Lindberg, OneWeek Gigathlon 2002

Während des Gigathlon werden auch vom Veranstalter wichtige Serviceleistungen vor Ort angeboten. Diese Serviceleistungen des Veranstalters wären in solch großem Umfang (siehe neben stehende Aufzählung) ohne die Unterstützung von Sponsoren und bereitwilligen Helfern nicht möglich.

#### ➤ Dienstleistungen / Services

##### Swisscom Internet-Bus:

Im Swisscom Internet-Bus können am Zentralort an PCs die E-Mails gelesen, gigathletische Grüsse versandt oder die Spitze des Gigathlon per GPS-Tracking verfolgt werden.



**Scott Velo-Bike-Service:**

Scott bietet täglich einen professionellen Reparatur- und Ersatzteil-Service für Bikes und Velos an. Die Dienstleistung ist für alle Gigathleten kostenlos.

**K2 Inline-Service:**

Für alle Inliner bietet K2 täglich einen professionellen Reparaturservice sowie Ersatzteile für diverse Marken an.

**DUL-X Massage:**

Bei müden Beinen schafft DUL-X Abhilfe mit einem kostenlosen Massage-Service am Zentralort und in der Wechselzone. Zusätzlich werden jeweils bis zu fünf Massageplätze eingerichtet, an denen sich die Gigathleten unter fachmännischer Aufsicht selbst massieren können.

**Neopren-Reparatur-Service:**

Im Partner-Park können die Gigathleten ihren Neopren-Anzug kostenlos reparieren lassen.

**Bike-Wash:**

In jedem Bike-Ziel befinden sich praktische Bike-Wash-Stationen zum Reinigen der Bikes.

**Info-Stand:**

Der Info-Stand in jeder Wechselzone ist

die Anlaufstelle für Fragen und Probleme. Fundgegenstände können ebenfalls beim Info-Stand abgegeben werden.

**Sanitäts-Service:**

Der Rettungsdienst Spital Davos ist für die Gesamtkoordination sowie die medizinische Versorgung auf der Strecke zuständig. Der Rettungsdienst ist mit Fahrzeugen auch in unwegsamem Gelände der Gigathlon-Strecke unterwegs und sorgt zusammen mit den lokalen Samaritervereinen für eine 24-Stunden-Notfallversorgung.

**GPS-Tracking:**

Wo ist die Spitze? Wo steckt das Hauptfeld, wo der Schluss? Dank dem Live-GPS-Gigathlon-Tracking kann auf [www.gigathlon.ch](http://www.gigathlon.ch) der aktuelle Rennverlauf mitverfolgt werden. Angezeigt werden die Spitze jeder Kategorie, der Besenwagen sowie einige ausgewählte Teams und Einzelathleten.

**Fotoservice:**

An diversen Fotopoints entlang der Strecke wird von möglichst jedem Gigathleten ein Foto geschossen.





*Ernährung  
während des  
Gigathlon*

## Ernährung während des Gigathlon

Einen Gigathlon können wir nicht mit unserem Verdauungsapparat gewinnen, aber wir können durch unseren Verdauungstrakt in grosse Schwierigkeiten kommen. Je länger der Wettkampf, desto wichtiger wird unser Verdauungsapparat im Hinblick auf eine ausreichende und angepasste Zufuhr fester und flüssiger Nahrung.

Ein durchschnittlich sportlich aktiver Mensch hat einen täglichen Grundumsatz von etwa 2000 kcal. Während eines Gigathlontags kann der Bedarf sich verdoppeln, bei Single- und Couple-Athleten sogar verdreifachen. Wenn wir versuchen, diese Mengen an Kalorien zu uns zu nehmen – was erforderlich ist, um genug Energie zur Verfügung zu haben –, ist es kein Wunder, wenn wir Probleme mit unserem Magen bekommen. Es ist eine grundsätzliche und

entscheidende Frage: Was müssen wir während unseres sportlichen Einsatzes essen und was können oder müssen wir davor oder danach zu uns nehmen?

Da der Gigathlon ein Mehrtagesevent ist, ist es für Starter aller Kategorien wichtig, dass sie während des Wettkampfs ständig Nahrung zu sich zu nehmen. Drei Dinge braucht der Gigathlet: Flüssigkeit, Kohlenhydrate und – das gilt besonders für Single- und Couple-Athleten – Salz (Natrium). Der Flüssigkeitsbedarf während erschöpfender Aktivität liegt etwa bei 0,5–1,0 Liter pro Stunde.

Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist es ausreichend, die Flüssigkeitszufuhr nach individuellem Gespür und Bedarf zu regeln. Das heisst: Wenn Du durstig bist, dann trink!



## Tipps für den Flüssigkeitshaushalt



Um zu kontrollieren, ob Dein Flüssigkeitshaushalt intakt ist, kannst Du eine normale Körperwaage verwenden. Machen sich innerhalb eines Tages Gewichtsschwankungen von mehr als einem Kilogramm bemerkbar, deutet das auf Flüssigkeitsverlust hin. Das Defizit solltest Du so schnell wie möglich ausgleichen!

Unser Bedarf an Salz ist im Wettkampf auch leicht festzustellen. Wenn es sehr warm ist und Du viel trinken musst, kommt es manchmal vor, dass der Körper die Flüssigkeit gar

nicht geeignet verarbeiten kann und Du ständig «in die Büsche» musst. In diesem Fall ist es hilfreich, ein paar Salztabletten bei sich zu haben, um auf eine solche Situation entsprechend reagieren zu können. Wir können aber auch unsere Getränke selbst mit Salz anreichern. Bei hohen Temperaturen brauchen wir bis zu 600 mg Salz pro Liter Wasser, was etwa  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{8}$  Teelöffel entspricht. Ein guter Indikator ist auch der Geschmack. Salz solltest Du in Deinem Getränk nicht schmecken können, sonst hast Du zu viel davon verwendet. Gute Sportgetränke, wie beispielsweise die von Sponser, enthalten immer Natrium. Über 10–16 Stunden nur Sportgetränke zu sich zu nehmen, ist jedoch nicht nur für den Magen, sondern auch für die Geschmacksnerven sehr strapaziös. Unser Bedarf an Kohlenhydraten während der Aktivität ist natürlich auch davon abhängig, wie lang die Etappe ist, die wir absolvieren müssen. Wenn wir unter einer Stunde unterwegs sind, müssen wir kaum etwas zu uns nehmen, auch wenn wir mehrere Tage nacheinander im Einsatz sind. Wenn wir länger unterwegs sind, verbrauchen wir schon so viele Kohlenhydrate, dass ein Auffüllen der Reserven bis zum nächsten Tag schwierig wird, falls wir nicht auch während der Aktivität etwas essen. Bei einer täglichen sportlichen Aktivität von mehr als zwei Stunden ist eine regelmäßige Zufuhr von Kohlenhydraten während der Belastung die Voraussetzung, um genug Energie zu haben. Empfehlenswert ist daher, während

der Belastung ca. ein Gramm Kohlenhydrate je Kilogramm Körpergewicht pro Stunde zu sich zu nehmen.

Bei Single- und Couple-Athleten können es teilweise, z. B. während des Velofahrens oder Bikens, sogar 1,5 Gramm sein. Für eine reibungslose Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme im Wettkampf sollte man sich zunächst an die Abläufe gewöhnen. In den letzten zwei Monaten vor dem Gigathlon musst Du also auch Deinen Magen und Deine Verdauung trainieren.

Wenn die Disziplinen nicht länger als zwei Stunden dauern, reicht es normalerweise, ein isotonisches Kohlenhydratgetränk zu sich zu nehmen. Wenn die Disziplin länger dauert, sind Gels und Riegel sehr praktisch. Sie liefern viel Energie, sind gut verdaulich und brauchen wenig Platz in der Trikottasche.

Ernährungstechnisch stehen die Single-Athleten vor der grössten Herausforderung. Es geht darum, über lange Zeit möglichst viele Kohlenhydrate aufzunehmen, ohne dass das Verdauungssystem dadurch durcheinander gerät. Mit den Jahren haben sich ganz unterschiedliche Ernährungsformen für Athleten entwickelt: Einige schwören auf ganz normale Ernährung mit Brot, Sandwichs, Babydosen-Nahrung, Früchten, Trockenobst und nehmen sogar die angebotene warme Mahlzeit während des Gigathlon zu sich. Andere verlassen sich während des Rennens mehr oder weniger auf die Verpflegungsstationen am

Streckenrand oder versorgen sich während des gesamten Gigathlon nur mit flüssiger Nahrung, die sie selbst mitführen.

Wie Du Dich ernährst, ist Deine individuelle Entscheidung. Probiere es rechtzeitig in Training und Alltag aus, und Du wirst keine bösen Überraschungen während des Gigathlon erleben. Doch nicht nur dann ist entscheidend, was wir zu uns nehmen: Sofort nach Beendigung der Tagesetappe sollten wir innerhalb von 20 Minuten versuchen, mindestens 70, besser aber 100 Gramm Kohlenhydrate zu uns zu nehmen. Normalerweise ist der Magen so kurz nach der Etappe noch etwas unruhig, also empfiehlt es sich, in dieser Phase als «Erste Hilfe» ein zuckerhaltiges Getränk zu sich zu nehmen.

Auf dem Markt gibt es mittlerweile auch spezielle Erholungs- oder Recovery-Getränke, die nicht nur einen hohen Kohlenhydratanteil haben, sondern auch Proteine enthalten, die wichtig für eine optimale muskuläre Erholung sind. Nach der Soforthilfe dürfen wir nicht allzu lange warten, bevor wir wieder etwas essen. Die Mahlzeit sollte sehr kohlenhydratlastig sein und nur geringe Anteile an Salat, Gemüse, Fleisch und Fetten haben. So können wir ein schnelles Ersetzen der verbrauchten Kohlenhydrate sicherstellen. Ein guter Richtwert: täglich während des Gigathlon, natürlich abhängig von Körpergrösse und Aktivität, zwischen 500–800 Gramm Kohlenhydrate zu sich nehmen.





## Richtige Kohlenhydratmenge



Um zu wissen, ob Du ausreichend Kohlenhydrate zu Dir nimmst, hilft Dir ein Blick auf die Rückseite der Verpackung. Ein Liter Orangensaft hat etwa 100 g Kohlenhydrate, 100 g ungekochte Teigwaren etwa 70 g Kohlenhydrate.



Ein kleiner Engpass in der Nahrungsplanung ist die Zeit zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen. Zu spät zu viel zu essen, kann sich negativ auf die Nachtruhe auswirken. Der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit ist jedoch Abwägungs- und Übungssache. Du solltest dennoch versuchen, während des Gigathlon tags so viele Kalorien wie möglich zu Dir zu nehmen. Dasselbe Problem erwartet den Single- und Couple-Athleten am Morgen: Wie lang

kann man noch schlafen oder wie früh muss man aufstehen, um vor der Aktivität noch genug frühstücken zu können? Bei den gigathlon typischen Trainingseinheiten in den letzten Wochen vor dem Gigathlon kann man gut experimentieren und wertvolle Erfahrungen sammeln. Merke: Die Ernährung beim Gigathlon spielt eine grosse Rolle, ist aber eine sehr individuelle Angelegenheit. Wieder einmal geht Probieren über Studieren!







*Mental-  
training für  
den Gigathlon*

Je länger der Wettkampf desto wichtiger wird eine gute mentale Vorbereitung. Während eines 100-Meter-Laufs hat man keine Zeit, über irgendetwas nachzudenken, geschweige denn zu philosophieren. Wenn der Wettkampf sich jedoch über Stunden und Tage erstreckt, muss man mit sich im Reinen sein und seine Gedanken unter Kontrolle haben. Eine gute Nachricht an alle, die bisher dachten, das sei Hexenwerk oder ein Buch mit sieben Siegeln: Mentaltraining gleicht dem physischen Training – bis auf einen kleinen Unterschied: Es ist auch mit perfektem Mentaltraining nicht möglich, die ganz persönlichen physischen Grenzen zu überwinden. Du kannst aber so trainieren, dass Du diese Grenzen erreichst oder ihnen ziemlich nahe kommst. Das ist schwieriger, als es sich anhört, denn um auf einem langen Ausdauerwettkampf durchzuhalten, muss man seine Kräfte genau einteilen. Viele Athleten ziehen zu Beginn eines Rennens ganz bewusst die Bremse, im Verlauf des Rennens signalisiert der Körper oft schon lange vor dem Ziel, dass der keine Lust mehr hat.

Wie beim körperlichen Training geht es beim Mentaltraining um das Erreichen eines Ziels. Doch wie werde ich schneller, wohl wissend, dass die einem Menschen zur Verfügung stehenden 100 Prozent an Leistung unerreichbar sind? Ein paar Prozent sind immer als Notreserven «geblockt» und auch nur in absoluten Extremsituationen abrufbar. Mentaltraining macht Dich also nicht schneller, als es Dein Körper erlaubt.

Aber es verhilft Dir dazu, Dein körperliches Potenzial voll auszuschöpfen. Entscheidest Du Dich dafür, mit Mentaltraining zu beginnen, musst Du Dir zunächst ein Ziel setzen. Im Sport wird zwischen zwei Zielsetzungen unterschieden. Die klassische Variante ist das Erfolgsziel. Das könnte so formuliert werden:

### Erfolgsziele

«Ich möchte den Gigathlon als Single unter den ersten 20 Prozent der Finisher absolvieren.»

«Ich möchte auf dem Velo in der ersten Hälfte finishen.»

«Ich möchte die Schwimmstrecke innerhalb der Cut-off-Zeit schaffen.»

«Ich möchte vor Beat Rauchfuss und Bruno Neugier im Ziel sein.»

Oder ganz frech und selbstbewusst:  
«Ich möchte den Gigathlon gewinnen!»

Die schlaunere Variante ist für die meisten Gigathleten aber das Formulieren eines Leistungsziels, zum Beispiel:

«Ich möchte heute meine maximale Leistung geben.»

«Ich möchte einfach nur Spass haben und mich gut fühlen.»

Die wenigsten Athleten können mit Erfolgszielen konstruktiv umgehen. Athleten, die damit gut klarkommen, sind eher in der Leistungsspitze zu finden. Sie wissen meist

genau, was sie möchten. Und sie sind sich auch bewusst, dass es enormen Druck verursacht, wenn man ein Erfolgsziel ganz konkret ausspricht.

Das Problem bei Erfolgszielen ist, dass Du nur Deine eigene Leistung steuern kannst. Wenn jemand besser trainiert hat oder mehr Talent als Du besitzt, wird er Dich schlagen, und Du kannst nichts dagegen unternehmen – egal wie viel Mentaltraining Du absolviert hast. Die eigene Leistung zu optimieren – darum geht es bei den Leistungszielen, und das ist cool, da wir dann hundert Prozent in der eigenen Hand haben und das Training steuern können. Analysieren wir jetzt etwas genauer, was wir machen müssten, um uns mental auf ein bestimmtes Leistungsziel vorzubereiten. Unser Ziel ist es zum Beispiel, beim Gigathlon – unabhängig von Kategorien oder Disziplinen – einfach nur unser Bestes zu geben. Bevor wir beginnen, müssen wir uns noch einmal vor Augen führen, dass Mentaltraining Training ist. Das bedeutet: Nur wenn Du hart arbeitest, kannst Du auch die Früchte Deiner Arbeit ernten. Es gibt es zwei wichtige Zeiträume: die Phase vor dem Gigathlon und jene während des Gigathlon.

### Mentaltraining vor dem Gigathlon

Bevor ich genauer auf das Mentaltraining eingehe, möchte ich, dass Du verstehst, dass auch unser Verhalten vor einem Wettkampf unsere Leistung und mentale Stärke beeinflusst. «Mach Dein tägliches Training

zur Hölle, dann kannst Du zum Wettkampf gehen und Dich ausruhen.» Ganz so radikal musst Du natürlich nicht ans Werk gehen, doch nichts macht einen Athleten (vor dem Start) unsicherer, als sich eingestehen zu müssen, in der Aufbauphase ein paar Trainingseinheiten nur aus Faulheit oder wegen schlechtem Wetter weggelassen zu haben. Sechs bis acht Wochen vor dem Gigathlon solltest Du beginnen, Deinen perfekten Gigathlontag zu visualisieren. Du baust jetzt eine Strasse in Deinem Kopf, der Du dann beim Gigathlon folgen kannst. Je öfter Du daran denkst – optimal sind täglich fünf bis zehn Minuten – desto tiefer wird diese Spur in Deinem Kopf, und es wird immer unwahrscheinlicher, dass Du diese Spur im Wettkampf verlassen wirst. Was stellst Du Dir vor und wie stellst Du es Dir vor? Beginne, Deinen perfekten Wettkampftag mit allen Sinnen zu erleben. Wichtig ist, sich jede Einzelheit bildlich vorzustellen: Wie es aussieht, wie Du Dich fühlst, wie es sich anhört, wie es schmeckt und riecht. Visualisiere immer das Optimum des bestmöglichen Rennverlaufs. Je genauer Du es umsetzt und je mehr Gefühl Du einbringst, desto effektiver ist das Ergebnis. Achte aber darauf, die negativen oder beängstigenden Faktoren nicht zu vernachlässigen. Wenn Du beispielsweise Angst vor dem Schwimmen hast, solltest Du das durchspielen und Dir dabei vorstellen, wie Du Dich aufs Schwimmen freust: auf das schöne klare Wasser, auf das Tragen des Neoprenanzugs, der Dich beim Schwim-

men unterstützt und der es unmöglich macht, unterzugehen. Stelle Dir auch genau vor, wie Du Dich auf die anderen Gigathleten und die tolle Stimmung vorher und hinterher freust. Oder das Wetter! Wenn Du Regen nicht magst (mag jemand Regen beim Gigathlon?), stellst Du Dich darauf ein: Du ziehst Dich in der Wechselzone vernünftig an, nimmst vielleicht einen Rucksack mit Extra-Kleidung mit, und wenn Du dann gut ausgerüstet auf die Strecke gehst, spielt es keine Rolle mehr, ob es regnet. Es ist Gigathlon. Du bist ein Gigathlet und in diesen Fall tougher als der toughest Hund in der Schweiz!

Die Chance, dass es während des Gigathlon regnen könnte, liegt übrigens bei 30–50 Prozent. Suggestiere Dir einfach, dass Regen genau Dein Wetter ist und die anderen Gigathleten damit ein Problem haben – Du hast es nicht! Durch die Autosuggestion und Affirmation – so nennen es die Psychologen – und Visualisierung machst Du aus Deinen Schwächen Stärken, aus Angst Freude und erlebst diese Gefühle vorab schon einmal mit allen Sinnen.

Dein ganz persönliches Affirmations- und Visualisierungsdrehbuch für Deinen perfekten Gigathlon-Tag ist nun fertig geschrieben, und jetzt musst Du nur noch eins: üben, üben, üben! Beginnen solltest Du in den letzten sechs bis acht Wochen vor dem Gigathlon. Täglich gehst Du Deinen perfekten Tag im Kopf durch – fünf bis zehn Minuten sind völlig ausreichend. Am besten eignet sich die Zeit vor dem Schlafenge-

hen. Dieser Zeitaufwand scheint zunächst gering zu sein, bedeutet aber – auf zwei Monate bezogen – viel Disziplin und ein hartes Stück Arbeit. Aber warum ist diese Investition so wichtig und wie hilft unser tägliches Training uns weiter?

Zunächst einmal treffen wir täglich Hunderte von Entscheidungen: Esse ich ein Stück Kuchen oder eine Banane? Fahre ich mit dem Velo oder mit dem Auto zur Arbeit? Gehe ich mit Fred Feuerstein trainieren oder mit Roger Fischlin Pizza essen? Hole ich die Kinder vom Kindergarten ab, oder übernimmt das Onkel Olli?

Wenn Dein Ziel fest in Deinem Unterbewusstsein verankert ist und so stark wie ein Magnet strahlt, triffst Du automatisch die Entscheidungen, die Dich immer ein Stück näher an Dein Ziel bringen. Natürlich sind die beiden letzten Monate vor dem Gigathlon auch hinsichtlich der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Privatleben nicht die leichtesten. Doch hoch motiviert nimmst Du diese Hürde am leichtesten. Deine täglichen fünf bis zehn Minuten Mentaltraining übernehmen nämlich auch die Funktion eines Motivations-Boosters. Und noch etwas musst Du wissen: Durch regelmäßige Wiederholungen kannst Du auch Dein Verhaltensmuster beeinflussen. Wenn Du früher Angst vor Regen oder Hitze hattest, freust Du Dich jetzt darüber, denn Du hast ja gelernt, Dich mit den Witterungsverhältnissen zu arrangieren. Das Erstaunliche daran ist, dass Du Deinen Körper durch die vielen Wiederholungen überlisten kannst, denn



schließlich steuert das Gehirn ja sämtliche Funktionen im Organismus. Und hier kommen wir zum nächsten Baustein in unserem Mentaltraining: dem Verhalten während des Gigathlon.

### Mentaler Fahrplan während des Wettkampfs

Wenn es so weit ist, und der Gigathlon-Tag vor der Tür steht, solltest Du mit dem Visualisieren aufhören, denn das Drehbuch für Deinen optimalen Wettkampf ist bereits fest in Dein Gehirn einprogrammiert. Dein Unterbewusstsein übernimmt jetzt zuverlässig das Steuer.

Konzentriere Dich jetzt auf Deine eigene Leistung. Egal, was die anderen machen. Egal, wie die Zwischenzeiten oder Platzierungen sind. Wichtig ist, dass Du immer an Dich glaubst und Deine Kräfte richtig einteilst.

Du kannst Deine Konkurrenten nicht kontrollieren. Auch nicht das Wetter oder die Topografie. Versuche immer, das Optimum anzustreben! Das ist bei einer Wettkampfdauer zwischen acht und fünfzehn Stunden schon schwer genug, geschweige denn bei einem Gigathlon, der zwei, drei oder sieben Tage dauert. Von diesen Faktoren unbeeinträchtigt zu bleiben – das ist der entscheidende Vorteil von Athleten mit mentaler Vorbereitung.

Vergiss nicht, dass eine Langdistanz immer eine Berg- und Talfahrt ist – zwischen dem Gefühl, müde zu sein, und jenem, sich stark

zu fühlen. Ein schlecht vorbereiteter Gigathlet gibt vielleicht schon beim Auftreten der ersten Müdigkeitsgefühle auf der Inlinestrecke auf. Erschöpfungsanzeichen machen sich generell ab der Hälfte der Velostrecke und danach in immer kürzeren Abständen bemerkbar. Jetzt gilt es, richtig zu handeln und kurz inne zu halten: An mangelnder Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme dürfte das Müdigkeitsgefühl nicht liegen. Im Training warst Du ähnlichen Bedingungen ausgesetzt und im Rahmen Deiner mentalen Vorbereitung hast Du Dein Vorgehen in dieser Phase fest einprogrammiert. Jetzt im Wettkampf kannst Du Deinen Körper darüber hinaus aber mit Selbstsuggestion «überlisten».

Wenn Du Dir oft genug zusprichst, dass Du Dich gut fühlst, entspannt und noch voller Energie bist, wird Dein Gehirn dies nach einer Weile glauben, und Du überwindest dieses «Tal der Faulheit» schneller als geplant.

Noch etwas musst Du wissen: Nach einer bestimmten Renndauer – und spätestens am zweiten Gigathlontag – gibt es niemanden mehr, der mit «frischen» Beinen unterwegs ist. Du bist also nicht allein mit Deinen Gefühlen, auch wenn es manchmal so aussieht. Sage Dir, dass es Dir gut geht und dass Du Dich gut fühlst. Wiederhole es hundertmal, denke es, fühle es, und Du wirst spüren, wie es Dir besser geht und der Körper Deine angezogene Handbremse öffnet! Je öfter Du diese Selbstsuggestion im Training übst, je einfacher wird sie beim

## Interview mit Roger Fischlin

Roger Fischlin, dreifacher Gigathlon-Sieger, verrät sein Erfolgsgeheimnis.

*Frage:* Welches war Dein eindrücklichstes Erlebnis beim Gigathlon?

*Roger Fischlin:* Der Gigathlon allein ist schon mein eindrücklichstes Erlebnis! Ich mag die Fröhlichkeit der Sportlerinnen und Sportler an diesem Event, das Feeling einer grossen Sportfamilie! Auch immer wieder beeindruckend sind die wunderbaren Landschaften und die Schweizer Natur.

*Frage:* In welchen Momenten hast Du Dich gefragt, warum Du Dir so einen Wettkampf angetan hast?

*Roger Fischlin:* Es gab schon Momente, in denen ich lieber in die Gartenwirtschaft am Streckenrand abgebogen wäre. Die grösste Krise erlebte ich 2010, als mir die glühende Sonne auf der Laufstrecke von Interlaken nach Thun die Energie richtiggehend aus dem Körper brannte! Da blieben wohl einige Kraftausdrücke in den Wäldern am Thunersee zurück.

*Frage:* Da Du ja jetzt nicht mehr als Single startest, könntest Du uns vielleicht Dein Geheimnis für einen Sieg verraten?

*Roger Fischlin:* Das ist in einer Kiste an der Eigernordwand eingemauert und versiegelt (lacht). Nein, es gibt kein Geheimnis. Gute Vorbereitung für Körper und Geist, akribische Planung des Materials und der Abläufe mit den Betreuern, das Befassen mit der Strecke und etwas Wettkampfglück. So ist ein Gigathlon zu gewinnen!

*Frage:* Was ist das Rezept eines gut aussehenden Typs, um im Ziel immer noch blendend auszusehen?

*Roger Fischlin:* Gut aussehend ist wohl Geschmacksache (lacht), aber vielen Dank! Vermutlich strahle ich im Ziel einfach meine Freude über das Erlebte aus, und natürlich bin ich froh, im Ziel zu sein. Der Gigaman des 7-Day Gigathlon 2002 hat mir übrigens vor dem 7-Day 2007 mit auf den Weg gegeben, dass auch die B-Note für den Ausdruck zählt!



Zudem kann der Konkurrent, wenn man lächelt, keine Schwächen erkennen. Dies habe ich versucht, in die Tat umzusetzen. Offenbar mit Erfolg (grinst).

*Frage:*

Sind Deine blonden Haare echt oder gefärbt?

*Roger Fischlin:*

Die wurden von Mutter Natur gestaltet. Echt!

*Frage:*

Während Deiner aktiven Gigathlon-Zeit hast Du jede Woche viele Stunden trainiert. Was machst Du jetzt mit diesen vielen freien Stunden?

*Roger Fischlin:*

Ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, wie ich diese Zeit neben meiner täglichen Arbeit überhaupt aufbringen konnte. Heute nutze ich die Zeit nach wie vor fürs Training, finde aber auch mehr Möglichkeiten für sozialen Kontakt ausserhalb des Kreises der Trainingskollegen. Ich bin wieder spontaner geworden und fahre leidenschaftlich gern mit meiner Harley Davidson über die Strassen Europas!

## Mentaltraining für den Gigathlon

Gigathlon umzusetzen sein. Zu guter Letzt machen wir uns noch mit dem Notfallplan vertraut. Was kann beim Gigathlon alles passieren oder schief laufen? Je mehr Szenarien Du durchspielst und je mehr Lösungen Du findest, desto beruhigter wirst

Du an den Start gehen. Unser «Plan B» ist jedoch nichts, was wir ständig wiederholen und in unserem Gehirn einprogrammieren müssten. Es tut einfach gut und ist sehr beruhigend, sich vorab mit allen möglichen Vorkommnissen zu beschäftigen.

### Kleine Pannenszenarien und wie wir darauf reagieren könnten

- Dein Neoprenanzug platzt beim Anziehen (vor 30 Jahren warst du etwas zarter), oder er ist plötzlich verschwunden.

Lösung: Du hast einen alten Neoprenanzug als Ersatz dabei, oder Du informierst Dich vor dem Rennen, wo die Servicestation liegt. Das gilt natürlich für alle Disziplinen.

- Du verfahrst Dich und stehst mit Bruno Neugier (der wieder mal planlos in Deinem Windschatten gefahren ist) zwischen schweigsamen Marmeltieren in kärglicher Natur.

Lösung: Es ist immer sinnvoll, ein Natel/Handy/Mobile dabei zu haben. Damit kannst Du jemanden anrufen und nach Rat fragen oder einfach den Navigator einschalten.

- Ein plötzlicher Schwächeeinbruch!

Lösung: Pause machen! Nach 10–15 Minuten und/oder einem kleinen Snack und Getränk sieht die Welt wieder ganz anders aus.

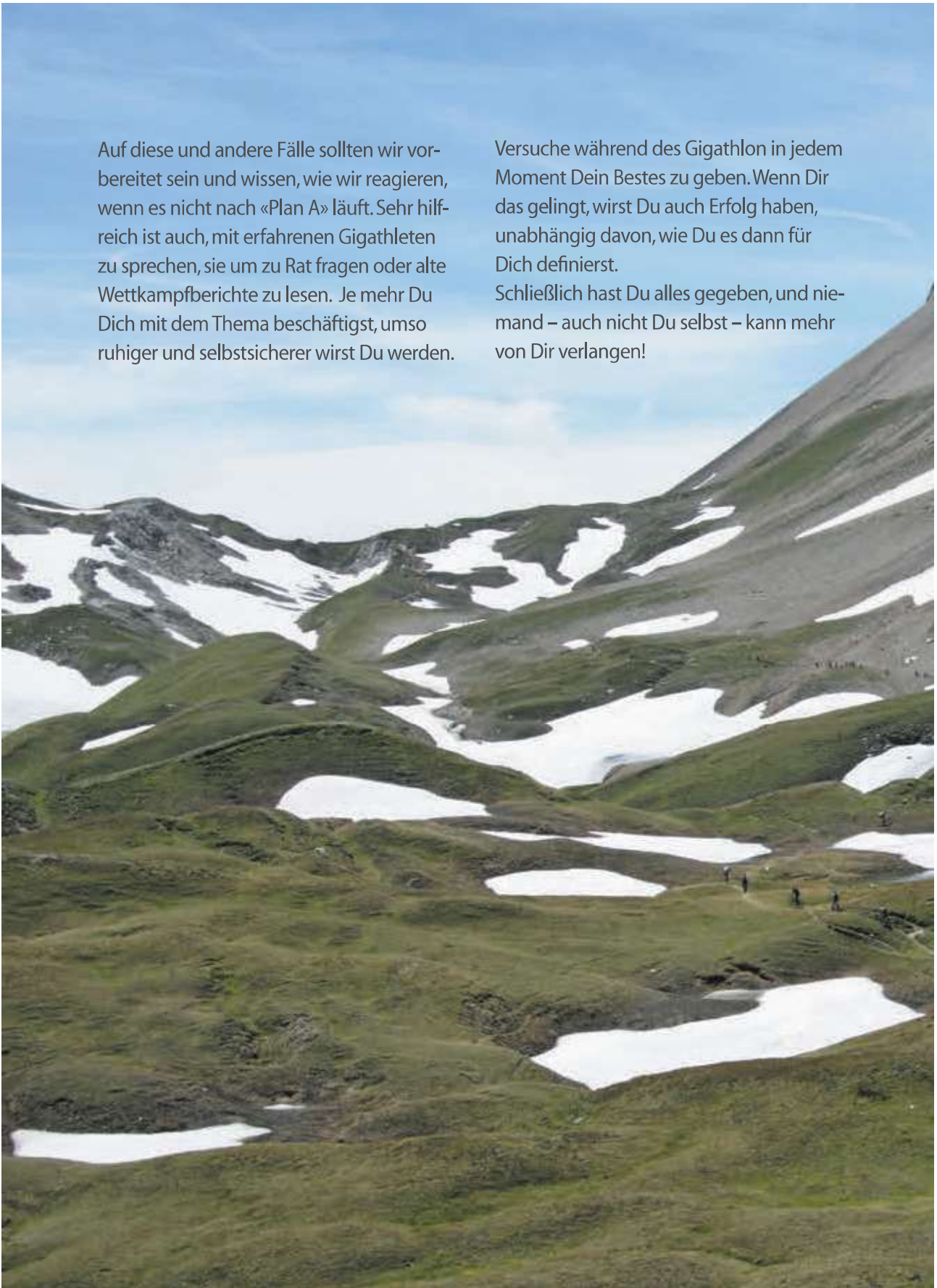
- Der Energieriegel des freundlichen Unbekannten entpuppt sich als extrem unverträglich, und Tante Gundulas Fruchtbrot liegt Dir auch wie ein Stein im Magen.

Lösung: Etwas anderes essen, am besten aber für den Notfall immer ein paar Scheine dabei haben. Eine Cola von der Tankstelle, trockene gesalzene Kekse oder ein Käsesandwich wirken manchmal Wunder.



Auf diese und andere Fälle sollten wir vorbereitet sein und wissen, wie wir reagieren, wenn es nicht nach «Plan A» läuft. Sehr hilfreich ist auch, mit erfahrenen Gigathleten zu sprechen, sie um zu Rat fragen oder alte Wettkampfberichte zu lesen. Je mehr Du Dich mit dem Thema beschäftigst, umso ruhiger und selbstsicherer wirst Du werden.

Versuche während des Gigathlon in jedem Moment Dein Bestes zu geben. Wenn Dir das gelingt, wirst Du auch Erfolg haben, unabhängig davon, wie Du es dann für Dich definierst. Schließlich hast Du alles gegeben, und niemand – auch nicht Du selbst – kann mehr von Dir verlangen!





## Eine Vision – Wohin führt der Gigathlon-Weg?

von Dany Gehrig, Präsident Gigathlon

Der Gigathlon hat schon immer neue Wege für seine Teilnehmer gesucht – abseits der ausgetretenen Pfade, in schwierigen Sphären, die als unmenschlich dargestellt wurden, Streckenlängen und Höhenmeter, die unerklimmbar schienen.

Der Gigathlon hat aber nicht nur versucht, neue Wege für die Gigathleten ausfindig zu machen, sondern auch neue Wege für die Sport-Veranstalter zu ebnen. Es war immer der Ehrgeiz der Veranstalter, irgendeinen Ablauf noch einfacher und noch effizienter zu gestalten – und zwar so, dass der Gigathlet sich noch mehr auf den Sport konzentrieren und seine Grenzerfahrungen ausloten konnte und der Supporter am Streckenrand sowie der Fan zu Hause dem Abenteuer Gigathlon noch näher kamen. Wurden die Anmeldungen zu Beginn noch per Brief und Fax entgegengenommen, hat sich sehr schnell die Online-Anmeldeplattform durchgesetzt. Wurden früher die Ranglisten Tage nach dem Anlass noch per Post verschickt oder als PDF-Datei im Internet aufgeschaltet, hat der Gigathlon Masstäbe bei der zeit-synchronen Rangliste auf dem Web gesetzt. Als erste Sportveranstaltung überhaupt wurde der SMS Resultatdienst eingeführt – heute eine Selbstverständlichkeit. Haben die Teams früher beim Morgenbriefing ihr Tagesprogramm abgesprochen, sah man sich anschliessend bis zum Abend

nicht mehr. Heute organisieren sich die Teams laufend neu und sind per Handy vernetzt. Zumindest, wenn das Handynetz nicht zusammenbricht, was heute selten ist, früher aber am Etappenort an der Tagesordnung war. Wurden einst die Helfer mündlich und per Brief über ihren Einsatz informiert, kann heute jeder Helfer seinen Einsatzplan jederzeit online einsehen. Bei wichtigen Änderungen seines Einsatzplans wird der Helfer sogar per SMS benachrichtigt. Die rasante Entwicklung fand einen weiteren Höhepunkt im Live-GPS-Tracking. Plötzlich konnte die Position des Gigathleten zeitgleich bequem am Bildschirm verfolgt werden. Als Roger Fischlin beim Gigathlon 2007 kurz vor Nyon falsch geleitet wurde, war es die IT-Zentrale, die es als erste erkannte. Als Roger Fischlin auf dem Computer der IT-Zentrale plötzlich nicht mehr auf der roten Streckenlinie fuhr, konnte das begleitende Spitzenmotorrad per Handy über den Irrtum informiert und Roger Fischlin wieder auf die Originalstrecke gelotst werden. Vor zehn Jahren unvorstellbar! War dies der Beginn der totalen Überwachung beim Gigathlon? Huscht in Zukunft jeder Gigathlet mit der Angst im Nacken durch die Gegend, er könnte durch die Internet-Zuschauer bei einem Fehler ertappt werden? Man will ja nicht gleich wegen eines kleinen Umwegs mit Doping-sündern und anderen Sportbetrügern in eine Ecke gerückt werden. Wohin führt dieser digitale Weg? Werden die Gigathleten in Zukunft ihren persönli-



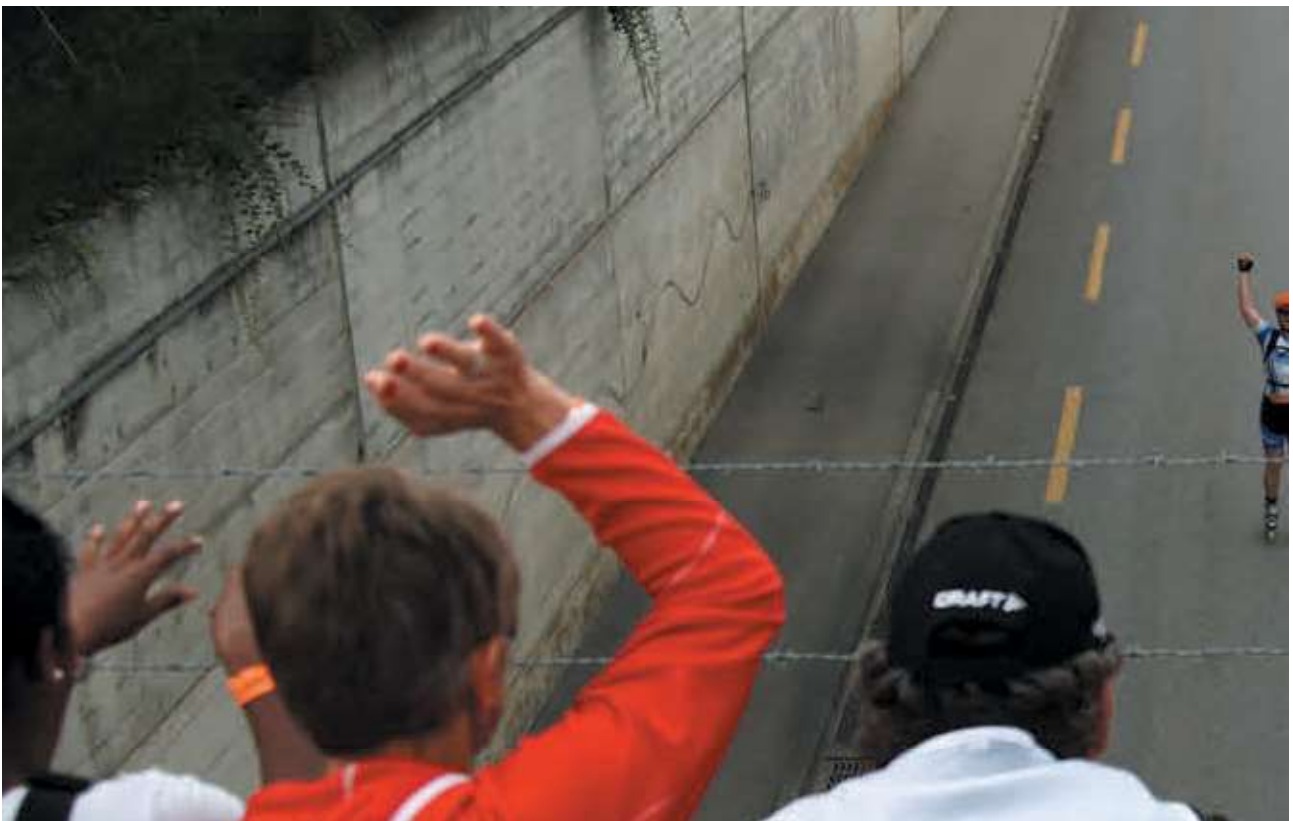
## *Eine Vision – Wohin führt der Gigathlon-Weg?*

---

chen Gigathlon zu irgendeiner Jahreszeit allein im Fitness-Center abschwitzen? Auf der Stelle tretend und strampelnd, vor sich auf dem Monitor die virtuelle Gigathlon-Strecke? Oder ist nicht einmal mehr der Weg ins Fitness-Center erforderlich? Kann der virtuelle Gigathlon – auf Vibrationsplatten stehend – zu Hause gefinisht werden oder, noch besser, kann er ins Ziel gessen werden, wenn man das Gigathlon-Streckenvideo live vor dem Computer erlebt? Um keine Müdigkeit vor dem Bildschirm zu erleiden, sind an den Muskeln befestigte elektronische Sensoren angebracht, die Muskeln auch im Sitzen zucken und arbeiten lassen. Nur Fantasterei oder schon bald Wirklichkeit? Wer träumt nicht davon, als Single-Gigathlet locker im Schlaf den Gigathlon

zu absolvieren? Verkabelt mit dem Online-Streckensensor, der direkt aufs Unterbewusstsein Einfluss nimmt.

Alle Facebook-Mitglieder würden zu Gigathleten mutieren und virtuell gegeneinander antreten. Über zwei Millionen Schweizer wären nicht mehr Facebook Friends, sondern erbitterte Gigathlon-Konkurrenten! Oder ist es vielleicht doch der Teil zwischen der Elektronik, die Strecke zwischen den Zwischenzeiten, die den Gigathlon zum einzigartigen Abenteueranlass machen? Sind es nicht gerade die Naturgewalten wie Stürme, die Hitze, die Naturschauspiele wie die Sonnenuntergänge hinter den Viertausendern sowie in erster Linie die Menschen, die mit dem Kampf gegen sich selbst und die menschlichen Grenzen,



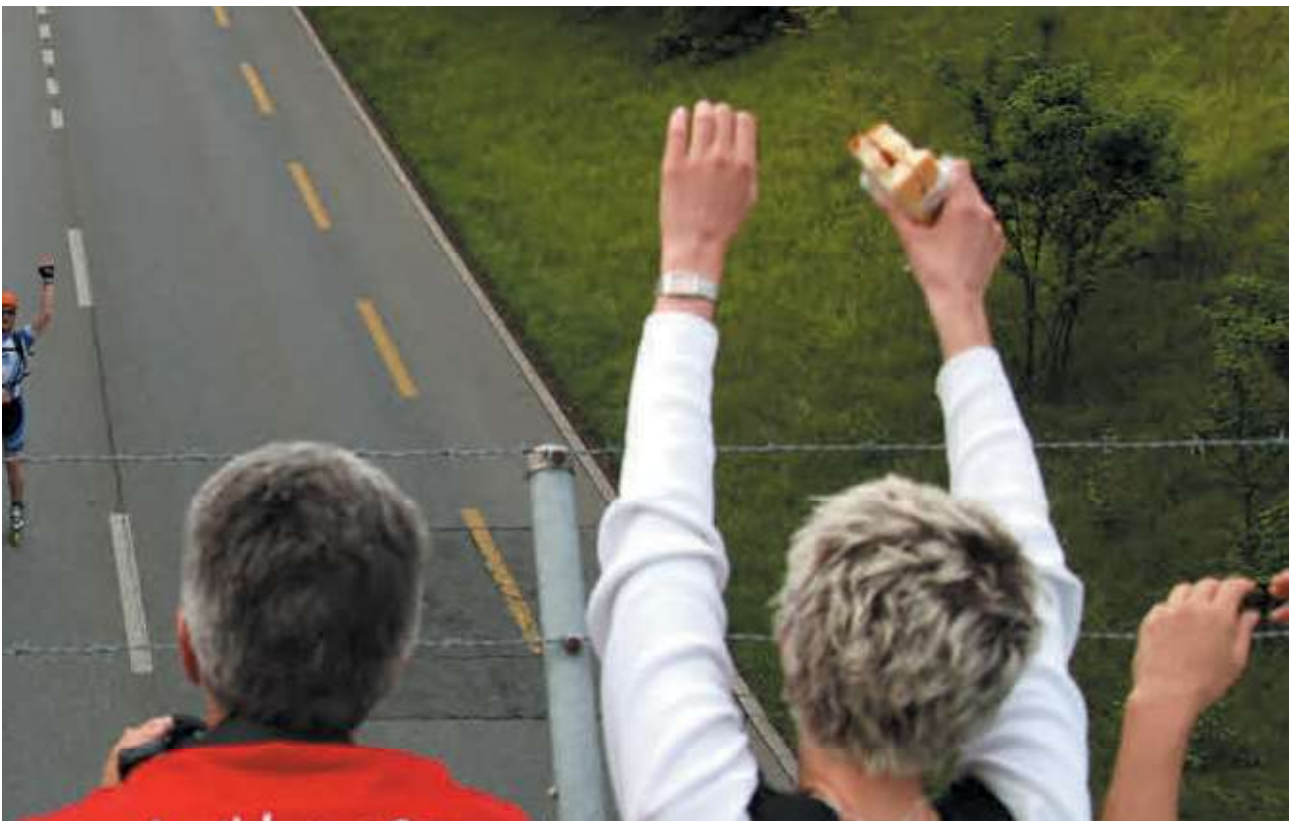


den Gigathlon zu diesem einzigartigen Erlebnis formen, das schon weit über 40 000 Sportler begeisterte? Das einsame Biken durch unbekannte Gegenden, das kurze Zusammentreffen mit wildfremden Menschen an der Grenze des Machbaren, der Austausch beim gemeinsamen Leiden auf dem unerwarteten (oder doch schon fast traditionellen) Aufstieg kurz vor der nächsten Wechselzone, das Eintauchen in die Schwerelosigkeit der nicht enden wollenden Schwimmstrecke lassen den Gigathlon real werden.

Sollen wirklich Technik und Innovation den Gigathlon in den nächsten Jahrzehnten vorwärts bringen? Wäre nicht vielmehr der Weg der Menschlichkeit zu befahren, zu rollen, zu schwimmen und zu laufen? Ich

denke, dass der Fortschritt des Menschen immer identisch sein sollte mit menschlichem Fortschritt im Sinne von Humanität als Grundlage des Denkens und Handelns. Wer zu dieser Einsicht gelangt, wird auch als Sportler nie den Erfolg über die Fairness stellen und nie gegen das Fairplay-Prinzip verstoßen. Lassen wir deshalb auch in Zukunft den Menschen und die Natur im Mittelpunkt unseres Events und nicht die Technik – auch im Hinblick darauf, dass der Umwelteinfluss beim virtuellen Gigathlon etwas kleiner wäre. Es lohnt sich!

Und vielleicht sollten wir diese Botschaft nicht in der Schweiz behalten, sondern in die Welt hinaustragen. Für mehr Echtheit und für mehr Menschlichkeit – nicht nur in der Schweiz und nicht nur im Sport!





## Danksagung

Bei der Arbeit an diesem Buch sind wir einen langen Weg über viele Berge und Täler gelaufen, gerollt und geschwommen. Wir möchten uns bei allen bedanken, die an diesem Projekt beteiligt waren. Unser ganz besonderer Dank geht an:

Corsin Caluori, der zusammen mit uns die Idee zu diesem Buch hatte und es mit uns entwickelte;

Uta Stitterich, Ralf Graner und Klaus Arend für das schöne Fotoshooting;

Remy Steinegger, dem grossartigen Gigathlon-Fotografen;

Simone Storni, unserem talentierten Gigathlon-Modell;

Centro Sportivo Tenero für das großzügige Entgegenkommen beim Fotoshooting;

Peter Wirz für seinen Beitrag über die Geschichte des Gigathlon;

Dany Gehrig für seine schönen Bilder und seine Unterstützung;

Hermann Scharnagl für sein fachmännisches Know-how und seine Beratung;

Katja Russhardt für das pfiffige Lektorat;

Diana Knoth für ihre hervorragende grafische Arbeit;

Michèle Nyffenegger für Koordination und Kommunikation zwischen allen Beteiligten;

alle Gigathletinnen und Gigathleten, die diesen Anlass so einzigartig machen.

Herzlichen Dank auch an alle Mitautoren: Jörg Schild, Caroline Estefam, Andrea Clavatscher, Franziska Peier, Urs Gehrig, Marcel Bütler, Marianne Holzer, Heinz Frei, Nina Brenn, Adrian Fuchs, Simon Joller, Roger Fischlin.

Und ein grosses Dankeschön an die langjährigen Gigathlon-Partner und speziellen Dank an die Event-Partner Golden Talents, ODLO und Rivella.

Bern, im Mai 2011

*Sarah Koch & Bennie Lindberg*

## Bildnachweis

Sämtliche Bilder stammen von  
Steineggerpix.com mit folgenden  
Ausnahmen:

Seite	Nachweis
10	swiss-image.ch
12	Werbeagentur Peter Wirz AG
13	swiss-image.ch
14	Werbeagentur Peter Wirz AG (ausser Bilder von Camp und Kaverne)
17	Werbeagentur Peter Wirz AG
20	swiss-image.ch
41	Swiss Olympic
44	Keystone (Bike-o´Bello)
44	Keystone (Urban Schumacher)
44	swiss-image.ch (2002 alle Bilder)
56	Golden Talents
58	Golden Talents
62	Dany Gehrig
65	(links) Bennie Lindberg
65	(rechts) Dany Gehrig
89	ODLO
91	ODLO
106	Privat
109	Ralf Graner
110	Ralf Graner
148	(oben) Dany Gehrig
149	Dany Gehrig
214	Andreas Grimm
218	Bennie Lindberg
231	(links) Dany Gehrig