

# Zwischen Staub und Regen, Hitze und Hagel, Hölle und Himmel!

## Swiss Olympic Gigathlon 2012



© Remy Steinegger/Swiss Olympic Gigathlon

Schwimmen, Inline, Rennrad, Mountainbike und Laufen, ob als Single oder im Team – zu zweit oder als Team of Five –, spätestens seit dem 7-Tage-Gigathlon vor genau zehn Jahren quer durch die Schweiz genießt der Swiss Olympic Gigathlon in der Alpenrepublik Kultstatus. Die glücklichen Athleten, die einen der begehrten Startplätze ergatterten konnten, nahmen am 30. Juni und 1. Juli unter dem Motto „Closer to You“ rund um Olten die Distanz von

insgesamt 460 Kilometern mit 7.500 Höhenmetern in Angriff. Das Spezielle am Gigathlon ist seine Vielfalt: Nicht nur erfordert jede der fünf Ausdauerdisziplinen ein unterschiedliches Können, auch die Einzel- und Teamstarter machen diese Veranstaltung einzigartig. Da die Teams aus mindestens einer (Couples) beziehungsweise zwei Frauen (Team of Five) bestehen müssen, ist der Anteil an weiblichen Teilnehmern verhältnismäßig hoch, was nicht nur

das Auge der männlichen Zuschauer und Mitstreiter erfreut, sondern auch die Wettkampfatmosphäre insgesamt prägt. Das Motto „Closer to You“ sollte in diesem Jahr wie die berühmte Faust auf das Auge passen, schließlich stellten die sehr anspruchsvollen Strecken insbesondere die mäßig vorbereiteten Athleten vor eine Herausforderung der besonderen Art. Aber auch das Wetter hatte von unerträglicher Hitze bis Hagelschauer alles zu bieten.



Bereits kurz nach Sonnenaufgang des „Urban Saturday“ warteten die Athleten – es sollte einer der heißesten Tage des Jahres werden – bei noch angenehmen Temperaturen auf den Startschuss für die erste Teildisziplin: 52 Kilometer Inline. Unmittelbar nach dem Start zog sich das Teilnehmerfeld bereits auseinander. Die Topathleten gaben Vollgas und sofort entstand ein Abstand zum Rest des Feldes. Aber wie fühlt sich jemand und was geht in einem vor, wenn man an der Startlinie des Swiss Olympic Gigathlon steht? TRITIME-Trainingsexperte Bennie Lindberg, der dieses Event 2004 in der Kategorie Single für sich entscheiden konnte, war auch in diesem Jahr als Einzelstarter dabei und berichtet über seine Erfahrungen, ein Wechselbad der Gefühle zwischen persönlichem Anspruch und der Realität.

## Tag 1: 30. Juni 2012

### DISTANZEN & HÖHENMETER

Inline:	52 km, 80 HM
Schwimmen:	9 km (flussabwärts)
MTB:	54 km, 1.550 HM
Rad:	105 km, 1.720 HM
Laufen:	24 km, 750 HM
Total:	244 km, 4.100 HM

Ich wusste, dass ich nicht mehr um den Sieg mitkämpfen konnte, jedoch wollte ich mein Bestes geben und den Wettkampf genießen. Auch war ich mir darüber im Klaren, dass ich nicht genug trainiert hatte, ich seit meiner letzten Teilnahme wieder ein paar Jahre älter geworden bin und meinen sportlichen Zenit schon längst überschritten habe. Aber es fällt einem trotzdem nicht leicht, der Realität ins Auge zu schauen. Außerdem sind alte Gewohnheiten nicht so schnell vergessen. Und weil die Hoffnung bekanntlich zuletzt stirbt, stellte ich mich ganz vorne auf, hoffte auf ein Wunder und ließ mich von der Gruppendynamik mit-

reißen. Ich begann das Abenteuer Gigathlon 2012 mehr oder weniger mit Vollgas. Ziemlich schnell wurde mir jedoch klar, dass das Tempo viel zu schnell und aggressiv war. Na gut, dann „rolle“ ich eben in der zweiten Gruppe mit, dachte ich mir und begann nach einer weiteren Viertelstunde an meiner Selbsteinschätzung zu zweifeln. Obwohl bestimmt noch 25–30 Stunden Wettkampfzeit vor mir lagen, stand mir das Laktat schon „in den Ohren“. Die Vernunft siegte und ich redete mir ein, dass es sich auch in der dritten Gruppe gut mitrollen lässt.

Wie ein alter Krieger zog ich in die Schlacht und holte meine alten Waffen aus der Garage, denn ich wollte im Vorfeld bewusst alles ganz locker machen. Nur leider verwechselte ich dann Lockerheit mit Schlampigkeit und so kam es, wie es kommen musste: Nach etwa der Hälfte der Strecke verlor ich eine der hinteren Rollen auf meinen Inlineskates. Mit einem Schlag war das Abdrücken nicht mehr möglich. Dementsprechend wurde ich im Feld nach hinten durchgereicht. Spätestens beim ersten Wechsel war mir klar, dass ich mit einer vorderen Platzierung nichts mehr zu tun hatte. Ab jetzt wollte ich tatsächlich den Wettkampf nur noch genießen. Und dies sollte mir beim Schwimmen in der Aare auch gelingen. Da die Strömung nicht so stark war, zogen sich die neun Kilometer zwar ewig hin, aber die Begleitboote, die Kurven, die Inseln und die anderen Schwimmer sorgten für Abwechslung. Der letzte Kilometer war das absolute Highlight: Wir schwammen mitten durch Solothurn unter mehreren Brücken hindurch und konnten links und rechts Autos und Zuschauer beobachten.

Nach dem Schwimmen wartete schon das

Mountainbike. Auch wenn die Strecke auf dem Papier einfach aussah, hatte sie es in sich. Mittlerweile waren die Temperaturen beinahe tropisch. Bei vielen Steigungen wurde bereits geschoben und nur die stärksten Teamfahrer schafften es, ohne abzusteigen. Zum ersten Mal hatte ich Zeit, mir Gedanken über die hier vollbrachten Leistungen zu machen: Dis-



tanzen, Höhenmeter, anspruchsvolle Streckenführung, Hitze, Anforderungen an Material und Athlet. Jeder musste damit klarkommen, sich immer wieder von Neuem zu konzentrieren, zu motivieren. Von früheren Rennen kannte ich das Gefühl, dass man zwar müde ist, der

Geist es aber nicht zulässt, einen Gang zurückzuschalten, geschweige denn abzuschalten. Hier und heute übermannte mich zum ersten Mal das Gefühl, dass es fast unmenschlich war, was ein menschlicher Körper zu leisten vermag. Als ich endlich auf das Rennrad wechselte, hoffte ich auf etwas Entspannung. Die Spitze um Sami Hützeler war schon weit über eine Stunde entfernt, aber ein lockeres Rollen war dennoch für mich nicht möglich. Die ersten Steigungen warteten und die Muskeln konnten sich nicht wirklich erholen. Also gab ich weiterhin mein Bestes, aß und trank so viel wie möglich und versuchte mir einzubilden, dass ich das, was ich hier mache, aus ganzem Herzen tue und jede einzelne Minute genieße. In der Theorie gut, wenn es nur nicht so anstrengend wäre. Nach unzähligen Anstiegen und einer sehr steilen Schlussrampe wechselte ich nach 1.720 Höhenmetern auf dem Rennrad in die Laufschuhe.

Läppische 24 Kilometer mit 750 Höhenmetern hören sich einfach an, waren es aber an diesem 30. Juni nicht. Die Temperaturen waren noch mörderisch hoch und meine beiden kleinen Ernährungsfehler – zu viel gegessen und zu wenig getrunken – ließen mich heute an meine persönliche Leistungsgrenze kommen. Obwohl jede kleine Steigung für mich nur im Schrittempo möglich war, atmete ich wie bei einem schnellen Zehner. Schnell merkte ich, dass ich in erster Linie zusätzlich Wasser und Salz benötigte. Bereits kurze Zeit später zeigten auch die Gels ihre Wirkung und ich konnte die verbleibenden Kilometer laufen, wenn auch nur langsam. Wie die letzten Läufer (mit Stirnlampe) im Dunkeln die Bergabpassage über die Singletrails in Richtung Ziel schaffen konnten, bleibt mir ein Rätsel.

## Tag 2: 1. Juli 2012

### DISTANZEN & HÖHENMETER

Rad:	93 km, 1.600 HM
Schwimmen:	3,2 km
Inline:	40 km, 30 HM
Laufen:	28 km, 370 HM
MTB:	52 km, 1.400 HM
Total:	216 km, 3.400 HM

Unmittelbar nach meinem Finish begann ich mit den Vorbereitungen für den nächsten Tag, dem „Celebrating Sunday“. Trinken, essen, duschen, Material vorbereiten und natürlich viel, viel schlafen waren meine Prioritäten. Spätestens jetzt sollte jedem deutlich werden, welche Wahnsinnsarbeit die persönlichen Supporter für uns Athleten machen. Bepackt wie



die Mulis fahren sie mit dem Zug zu den verschiedenen Wechselzonen, bringen Material, Kleidung und Verpflegung und transportieren das verbrauchte, verschwitzte Material zurück zum „Basecamp“, um es für den nächsten Tag wieder in Schuss zu bringen. Die meisten Teilnehmer übernachteten im Zeltlager; einige in Wohnmobilen, Ferienwohnungen oder Hotels. Ich hatte das Glück, bei Bekannten untergebracht zu sein.

Auf jeden Fall ist es nicht so einfach, nach 11–17 Stunden Renndauer runterzukommen und eine gute Nachtruhe zu finden. Dementsprechend müde schauten alle Teilnehmer am nächsten Morgen auch aus. Die Führenden begannen auf dem Rennrad mit einem Jagdstart

oder der Startschuss? Letzterer gewann und zunächst war das Rennradfahren auch ganz schön. Schnell fanden sich gute Gruppen zusammen, jedoch übernahm niemand die Initiative, richtig Druck zu machen. So rollten wir von Berg zu Berg und von Regenschauer zu Regenschauer. Wann immer die später gestarteten schnelleren Teamfahrer uns überholten, nutzten wir für ein paar Kilometer den hilfreichen und erlaubten Windschatten. Das darauffolgende Schwimmen quer durch den Sempacher See hätte sehr schön sein können, wäre da nicht etwa 600 Meter vor meinem Ausstieg dieses gewaltige Gewitter gewesen. So etwas habe ich beim Schwimmen in meiner langen Karriere noch nie erlebt: Donner, Blitz und Hagel, begleitet von heftigen Regenschauern und starken



bereits eine Stunde früher in den zweiten und letzten Wettkampftag. Sieben Männer und zwei Frauen mit Sami Hützeler und Andrea Huser an der Spitze kamen in den Genuss dieses Privilegs. Der Rest schaute fragend in Richtung Himmel beziehungsweise auf die Sportuhr am Handgelenk: Was wird wohl eher ertönen? Die ersten Donner des nahenden Gewitters

Windböen. Die Wasseroberfläche bestand nur noch aus „Sprudel und Dampf“, eine Orientierung war kaum möglich. Zum Glück ist alles gutgegangen, es schlug kein Blitz in den See ein und alle Athleten erreichten gesund die Wechselzone. Aber auf nassen Straßen, die teilweise noch mit einer Hagelschicht überzogen waren, stellte das Inlinefahren hohe Anforder-



rungen an die Fahrqualität der Athleten. Ich dagegen kämpfte mit der beginnenden Müdigkeit und versuchte mich abzulenken.

Natürlich bietet der Gigathlon mit seiner wunderschönen Streckenführung immer wieder herrliche Ausblicke in die atemberaubende Landschaft, aber leider bin ich (noch) nicht so cool, um einfach kurz anzuhalten, um das Bergpanorama zu genießen. Ich persönlich wurde erneut durch meine Mitstreiter und die vielen Zuschauer motiviert, mich durchzubeißen. Immer wieder bildeten sich unterwegs in jeder Disziplin kleine Gruppen, die kürzere oder auch längere Zeit das „Leiden“ teilten. Das ist einzigartig und einfach schön. Besonders zu erwähnen sind jedoch die Zuschauer, die auf die Berge klettern, in Regen und Kälte auf die Athleten warten und nie müde werden, uns anzufeuern. Da fällt es einem schlicht sehr, sehr schwer, nicht sein Bestes zu geben. Die folgenden 28 Laufkilometer begannen gleich mit 1.200 sehr steilen Naturstufen, nach oben natürlich. Die Zuschauer pushten uns Athleten die 250 Höhenmeter förmlich hinauf. Oben angekommen fand ich einen guten Rhythmus, zwar nicht schnell, aber es ging vorwärts, und so langsam glaubte ich daran, dass diese Tortur bald ein Ende haben würde. Ich muss wohl niemanden erklären, dass sich meine Beine nach dem Lauf nicht mehr so gut angefühlt haben. Und dann folgte zum Abschluss der Hammer: 52 Kilometer und 1.400 Höhenmeter auf dem Mountainbike. Vom Papier her eigentlich eine einfache Angelegenheit. Aber der Regen hatte tagsüber die wunderschönen Singletails und Wiesenpassagen in teilweise kaum befahrbare, bis zu einen halben Meter tiefe Schlammgräben verwandelt. Dementsprechend wurde auch sehr, sehr viel geschoben. An dem höchsten Punkt der Strecke, mittlerweile war es früh am Abend und es regnete immer noch, verteilten viele Zuschauer Plastiktüten oder Zeitungen an die frierenden Teilnehmer, die sich die zusätzliche Schicht einfach unter das

Trikot „stopften“. Mein rettender Engel hieß Gabi, eine Teilnehmerin aus einem Gigathloncamp. Ihre blaue Ikeatasche wirkte unter meiner viel zu dünnen Sportbekleidung bei der folgenden Abfahrt wie ein Heizkissen. Und siehe da, als mich die Sportlegende Urs Gerig überholte und mich dazu aufforderte, gemeinsam in Richtung Ziel zu fahren, waren noch ein paar Körner übrig. Wir preschten die letzten zehn Kilometer zügig in Richtung Ziel und lachten uns darüber kaputt, wie schrecklich schmutzig, müde und dreckig wir aussahen.

Gegen 20 Uhr erreichten wir die Ziellinie, vier Stunden vor Zielschluss. Mein allergrößter Respekt gilt natürlich all denjenigen, die es geschafft haben, diesen wirklich einmalig herausfordernden Wettkampf zu finishen, den unglaublichen Siegern Andrea Huser und Samuel Hürzeler; aber ganz speziell den Teilnehmern, die in völliger Dunkelheit diese letzte Matsch-Bike-Strecke noch beendet haben. Danke, Swiss Olympic Gigathlon, für ein unvergessliches Erlebnis.

An dieser Stelle möchte ich den früheren Gigathlon-Chef Corsin Caluori zitieren: „Wichtig ist nicht das Ergebnis oder wie weit du gekommen bist. Wichtig ist, was du von der Strecke mitnimmst an Erfahrungen und Erkenntnissen über dich selbst!“

This is so true, my friend, Gigathlon changes your view of life!

*Bennie Lindberg*

#### BUCHTIPP

**„Gigathlon changes your view“**

erschienen im UTZ Verlag,  
von Bennie Lindberg, Sarah Koch

**INFO**  
internet

[www.gigathlon.ch](http://www.gigathlon.ch)