

Gigathlon 3. bis 5. Juli 2009

Freitag war Prologtag. Ich habe diesen als lockeres Einrollen vor den zwei Tagen mit vielen Bergen und Hügeln genossen. Meine Betreuer hatten am Freitag schon mächtig was zu leisten, da die Strecken relativ kurz waren – und ich bin natürlich auch dementsprechend schnell wieder in einer der vielen Wechselzonen rund um die AFG Arena angekommen.

Samstagmorgen:

Jetzt geht's los! Nach einer kurzen Nacht, in der ich nicht sonderlich gut geschlafen habe, geht es schon um 5:11 Uhr mit dem Zug nach Rorschach zum Schwimmstart. Es herrscht eine gespanntische Stimmung im Zug. Alle sind in sich gekehrt und still.

Ich Rorschach angekommen, gebe ich meinen Effektsack ab und gehe zum Einschwimmen in den Bodensee. Das Wasser ist mit 24° C schon fast warm. Jetzt fühle ich mich wohl, meine Nervosität weicht der Vorfreude auf die Schwimmstrecke.

Der Start ist erfolgt pünktlich um 06:00 Uhr. Ich bin gut unterwegs und komme als 16. Single aus dem Wasser. Wow!

Auf den Inlinern versuche ich einen Zug zu erwischen, aber die Spezialisten vorne fahren zu schnell. Also heisst es warten, Geduld haben und gleichmässig weiterfahren. Dann kann ich mich einem Zug anhängen und es geht schnell Richtung Buchs/Schaan - zu schnell für meine Supporter. Ich versuche bei ca. 30 km/h auf den Inlinern eine SMS zu schreiben - nicht ganz einfach, aber es gelingt.

In der Wechselzone muss ich dann ca. 5 Minuten auf meine Supporter warten. Ist aber nicht schlimm. Ich verpflege mich in der Zwischenzeit und im Nu kann ich weiter auf dem Rennvelo Richtung Faschinajoch fahren.

Es ist sehr warm und der Aufstieg ziemlich lang. Es braut sich ein Gewitter zusammen und genau als ich die Abfahrt vom Faschinajoch in Angriff nehme, regnet es in Strömen. Ich fahre vorsichtig und rede mir ein, dass es gut tut, ein bisschen gekühlt zu werden. Als ich Richtung Furkajoch abbiege, scheint dann auch wieder die Sonne und jetzt wird's richtig heiss. Puuh, der Schweiß rinnt und ich trinke, soviel wie ich nur kann. Die Abfahrt vom Furkajoch ist genial. Ich fahre mit 70 km/h Richtung Tal und überhole viele, die sehr unsicher in der Abfahrt sind.

Wechselzone Oberriet - jetzt kommt das „Pièce de résistance“. Ich laufe zusammen mit der Gigathlonlegende Bidu Baumgartner los. Bis ca. Km 6,5 sind wir gleichauf, ich muss aber ein bisschen rausnehmen und lasse Bidu ziehen. Es geht über Kuhweiden und Geröllhalden Richtung Laufziel. Nach 2:29 h bin ich oben auf dem Dach des Gigathlon 2009 - dem Hohen Kasten. Die Zeit wird neutralisiert und ich darf als Single sofort in die Seilbahn, die mich in wenigen Minuten ins Tal bringt.

Angekommen in der Wechselzone lasse ich mir Zeit, da ja die Zeit neutralisiert ist. Ich besuche noch eines dieser herrlich blumig duftenden ToiTois und verpflege mich sehr gut. Meine Betreuer Astrid und Thomas leisten an diesem Tag Aussergewöhnliches - Hut ab!

Dann geht es auf die letzten 40 Km mit dem MTB zurück nach St. Gallen. Doch oh Schreck, da ist er also, der kleine Belzebub, der mir einreden will, ich sei eine Memme und würde besser aufgeben. Ich kämpfe 45 Minuten mit dem Mistkerl, doch dann gelingt es mir, den kleinen Satan in die Wüste zu schicken und ich fahre wieder mit einem guten Rhythmus weiter.

Ich erreiche das Ziel in St. Gallen um 20:02 Uhr, Thomas wartet schon mit dem Recovery Drink und einem flüssigen Rindsfilet auf mich. Jetzt heisst es duschen, essen und schnellstmöglich schlafen.

Der erste Tag ist vorbei und ich habe so viele positive Eindrücke aufgenommen, dass ich gar nicht weiss, ob ich jemals alles erzählt kriege.

Sonntagmorgen:

Nach einer kurzen Nacht, in der ich supergut geschlafen habe, geht es mit den Inlinern los. Neutralisierter Start bis Wittenbach wegen einer langen, gefährlichen Abfahrt, doch viele riskieren schon jetzt Kopf und Kragen. Ich fahre ruhig und suche nach dem fliegenden Start einen Zug, finde aber keinen. Stattdessen werde ich zum Zugführer.

Nach einer mässigen Leistung auf den Inlinern kommt meine Paradedisziplin, das Schwimmen. Mit verschwitztem Körper in den Neo zu steigen, ist nicht ganz einfach, aber es gelingt recht flott. Das Schwimmen geht gut. Ich gleite durch den Bodensee Richtung Bodenseearena und bin schnell wieder aus dem Wasser. Das Schwimmen hinterlässt keine grösseren Spuren bei mir.

Der Wechsel aufs MTB ist schnell vonstatten gegangen und wieder meldet sich der kleine Satan bei mir und will mir einreden, dass mir alles weh tut und ich leere Beine hätte. Ich kämpfe die Schlacht meines Lebens und gewinne sie nach ca. 1 Stunde intensiver Auseinandersetzung mit dem kleinen Kerl.

Jetzt geht es mit drei Singles zusammen wieder flott vorwärts, bis eine technisch schwierige Passage kommt. Die Bikerin vor uns steigt ab, denn es ist eine Treppe zu bewältigen. Ich bin Letzter in der Gruppe und vor mir sind zwei weitere Singles. Da braust ein übermotivierter Team of Five Biker von hinten heran. Er ruft: „Geht weg!“, bloss da ist kein Platz! Die Treppe ist schmal und zu viele wollen da durch. Es geschieht, was geschehen muss, wenn ein solcher Rüpel im Wald auftaucht: Wir Singles werden abgeschossen! Ich stürze und die Singles vor mir auch. Wir sammeln uns wieder und vergewissern uns, dass auch alles heil geblieben ist. Der Team of Five Biker stürzt wenig später auch und zerlegt sein Cannondale an einem Baum. Ein bisschen Schadenfreude kommt da bei uns Einzelkämpfern schon auf. Wir fahren nun zu dritt und bilden eine super Allianz. Es läuft wieder.

Der Wechsel aufs Rennrad geht schnell und jetzt habe ich definitiv wieder gute Beine. Zügig fahre ich die ersten zwanzig Kilometer. Es beginnen diverse Anstiege auf den Sternenberg. Kraftvoll kann ich sie gut bewältigen. Als ich auf die Abfahrt gehe, überholt mich die Ambulanz. Wenig später werde ich gestoppt und es sammeln sich viele weitere Radfahrer hinter mir. Nach ca. 10 Minuten dürfen wir schlussendlich weiterfahren. Der Grund für den Stopp war, dass eine Athletin in ein entgegenkommendes Auto gefahren ist. Das sieht ziemlich übel aus. Die Athletin tut mir zwar leid, aber ich will diese negativen Bilder jetzt nicht speichern.

Als ich Richtung Uzwil fahre, wo die letzte Wechselzone ist, sieht es über mir übel aus: Der Himmel ist pechschwarz und ein Gewitter entlädt die gestaute Energie. In der Wechselzone geht es schnell. Ich trinke noch ein Red Bull und los geht's auf die letzten 24 Km bis St. Gallen.

Mein Schatz begleitet mich hierbei auf dem MTB. So kann ich mich punktgenau verpflegen. Dennoch muss ich nach ca. 4 Km in die Büsche. Danach ist mir viel wohler und es läuft einigermaßen. Nach ca. 6,5 Km muss der Supporter eine andere Strecke fahren, das heisst, dass ich bis ca. Km 14 alleine unterwegs bin.

Was jetzt folgt, ist die grösste Schlammschlacht meines Lebens. Es hatte sehr stark geregnet und die Trails, die jetzt zu bewältigen sind, gleichen einer Moorlandschaft. Ich rutsche, balanciere und schlittere über dieses unwegsame Gelände, was zusätzlich Kraft kostet. Ab Km 14 geht's wieder gemeinsam weiter bis ins Ziel nach St. Gallen, wo ein grandioser Empfang auf mich wartet. Mir läuft es eiskalt den Rücken runter, wie fremde Leute einem ihren Respekt vor dem Geleisteten zeigen.

Ich danke auf diesem Weg allen, die mich unterstützt und mitgefiebert haben. Ein ganz spezieller Dank gehört meiner Frau Astrid, die mir während der Vorbereitung stets den Rücken frei gehalten hat. Auch Thomas gebührt ein grosses Dankeschön! Ihr habt einen perfekten Job als Supporter geleistet! Ich danke auch dem ganzen Toni Hasler Team und ganz speziell Toni, der mich zusammen mit Dan gecoacht hat und mir die weltbesten Trainings- und Ernährungspläne zusammengestellt hat. Auch sie waren stets für mich da, wenn etwas unklar oder ich unsicher war.

Vielen herzlichen Dank, dass ich so schöne Momente dank Eurer Hilfe geniessen konnte.

Euer Single-Gigathlet 2009

Toni