

## SWISSMAN

Er ist hart, er ist anders – und er begeistert alle, die mit von der Partie sind. Der Swissman zelebriert Triathlon in seiner Ursprungsform. Gefragt sind „herti Sieche“ und keine gestylten Velos.

Von was rede ich denn eigentlich?

Der Xtreme Swissman ist ein Triathlon über die klassische Ironman-Distanz mit 3.8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen. Die Strecke ist höchst spektakulär und einzigartig, nicht nur aufgrund ihrer Anforderung (über 5000 hm), sondern auch in der Vielfalt der wunderschönen Landschaft durch die sie führt. Crawlend oder brüstelnd von den Brissago-Inseln nach Ascona, mit dem Velo über die Pässe Gotthard, Furka und Grimsel und der abschliessende Marathon auf die kleine Scheidegg. 700 wollten einen Startplatz, 250 haben mit Losentscheid einen ergattert.

Am 21. Juni habe ich daran teilgenommen und möchte Euch mit einem kleinen Bericht meine grossen Erlebnisse schildern.

Am Samstag ist um 2.30 bereits Tagwache. Im Wohnwagen nehme ich ein kleines Frühstück zu mir und mache zusammen mit meinem Supporter Robert noch alles bereit. Mit dem Auto geht's nach Ascona und zuerst wird die Wechselzone eingerichtet. Danach machen wir uns auf den 10-minütigen Fussmarsch zum Anlegeplatz des Schiffes, das uns Athleten um 4.15 Uhr auf die Brissago-Inseln bringt. Kaum angekommen werden wir ins Wasser geführt und um 5.00 Uhr geht es los! Obwohl eigentlich keine Hektik herrscht, wird über eine gewisse Distanz über- und untereinander geschwommen. Trotz relativ kernigem Seegang klappt das Schwimmen recht gut. Der Wind bläst in Ascona so stark, dass es in der Wechselzone die Velos samt den Metallgestellen umwindet. Die Staff organisiert unverzüglich einen Mechaniker, der die Velos kontrolliert und repariert. Aber was braucht man einen Mechaniker... hab ja Robert.! Gemäss seiner Zeitmessung steige ich nach knapp 1.10 h aus dem Wasser und trete meinen wohlverdienten Landgang an. Bevor ich abfahre, esse ich noch was, da ich fürs Schwimmen einen relativ leeren Magen brauche.

So steige ich aufs Velo und radle bei idealen Temperaturen los. Auf dem ersten flachen Teil werde ich zwar ziemlich durchgereicht, aber ich weiss, dass ich einfach nur auf mich schauen muss. Beim Swissman gibt es auf der Velostrecke keine Verpflegungsposten und man ist somit auf den Supporter angewiesen, was für mich aber so stimmt. Robert ist ab und zu auf der Strecke, reicht mir Verpflegung, auf den Pässen ein Jäggli und feuert mich an. In den Steigungen überhole ich dann doch auch einige Sportler, was natürlich recht Spass macht.

Was ich auf der Abfahrt vom Grimsel erlebe, kann man als Krieg bezeichnen! Auto- und vor allem Töfffahrer liefern sich Rennen! Es wird von Autos überholt, obwohl Velofahrer entgegenkommen, Töfffahrer schneiden Kurven mit Knie am Boden usw. Zweimal muss ich voll auf die „Klötze“ und habe noch nicht mal mehr die Möglichkeit den Stinkefinger zu zeigen.... In Brienz angekommen, steige ich nach nicht mal 8 Stunden ab dem Velo. Im ersten Moment blockiert es mir die Beine, aber ich fühle mich überraschend gut. Verpflegen tue ich seit dem Grimsel eigentlich nur noch mit Getränken, Gel und Datteln. Was richtiges zum Essen bring ich nicht runter, kenne ich aber bei mir.

Auf der Laufstrecke von Brienz nach Grindelwald ist es erlaubt, dass einem der Supporter zu Fuss oder mit dem Velo begleiten darf. Wir machen natürlich gebrauch davon und Robert steigt, nachdem er die Wechselzone abgeräumt hat, aufs Bike. Am Anfang geht es ziemlich steil hinauf zu den Giessbachfällen und als Robert mich einholt, muss ich wieder mal hören, dass es die Supporter eigentlich am strengsten haben...ich bestätige es ihm...

Zum Laufen sind die Temperaturen relativ warm und ich merke auch, dass ich trotz geringem Tempo einen vergleichsweise hohen Puls habe. Meine ach so geliebte Komfortzone wird ziemlich abrupt verlassen. Für das Laufen habe ich mich nicht unbedingt genügend vorbereitet, ich habe wohl mehr Schwimm- als Laufstunden, was sich nun ein bisschen bemerkbar macht. Knapp bei 20km angekommen, muss ich mich damit abfinden, dass ich nur noch walken kann. Vor Grindelwald muss Robert mich verlassen. Es ist nämlich so, dass ab Grindelwald eine Begleitperson Pflicht ist. Ebenso muss jeder gewisse Utensilien im Rucksack mitnehmen, was auch geprüft wird. (Rettungsdecke, Stirnlampe, lange Jacke, lange Hose, Mütze und eine gewisse Menge Verpflegung) Eigentlich bin ich froh, dass es nur noch bergauf geht, da es besser für meine Muskeln ist. Nach knapp einer Stunde

steil bergauf bin ich mit meinen Kräften ziemlich am Ende und muss sehr an Tempo wegnehmen, wenn ich das Ziel noch erreichen möchte. Nochmals werde ich ein bisschen „durchgereicht“ und bin langsam die gefühlte Letzte... weit weg sieht man den Gipfel der kleinen Scheidegg und es scheint unmöglich...alles zieht sich schmerzhaft in die Länge...nochmals eine erhebliche Erhebung... hoffentlich kommt nach Laufen, Walken und Wandern nicht noch Kriechen hinzu....

Aber ich habs geschafft.

(Ich habe mich doch noch unter allen Teilnehmern (10% Frauen) in der ersten Hälfte klassiert)

26.06.2014 Nicole Hofer



