



*Ein Erlebnisbericht vom Gigathlon 2009  
von Bruno Blumenthal*

## **Cool-Down Friday**

Ich wache auf, ein Blick zum Wecker: 5:48 noch 2min dann klingelt er und der Gigathlon beginnt. 8 Monate nach dem ich mir den Startplatz gesichert habe geht es nun endlich los. Gepackt habe ich bereits alles am Vorabend, nun gilt es noch den VW-Bus bei meinen Eltern zu holen und die Anderen einzusammeln. Alle sind pünktlich und kurz vor 8 Uhr machen wir uns auf den Weg Richtung St.Gallen ins Gigathlon Abenteuer 2009.

Bereits kurz nach der Abfahrt sehen wir auf der Autobahn die ersten Gigathleten. Je näher St.Gallen rückt, je öfters sieht man die orange, grauen oder schwarzen Startnummern an den Fahrzeugen. In der Raststätte Kempthal machen wir Frühstückshalt und wir sind nicht allein. Auf dem Parkplatz und im Restaurant wimmelt es bereits von anderen Gigathleten. Da werden bereits viele guten Erinnerungen vom letzten Mal wach, zumal ich bereits das eine oder andere Team von 2007 wieder entdeckte. Ausfahrt St.Gallen Winkel, Stau bis weit auf den Pannestreifen, wir sind endgültig am Gigathlon angekommen. Nachdem wir den Bus abgestellt und unsere Sachen gepackt haben, machen sich die anderen auf den Weg zum Shuttle. Ich schnappe mir mein Rad und fahre ins Camp in der Kreuzbleiche.

Check-Out, Material fassen, Zelt aufbauen, essen, alles verläuft ohne Probleme und wir machen uns bereit für die Cool Down Etappe, ein Prolog ohne Zeitmessung. Ich habe die Ehre für unser Team den Gigathlon 2009 zu eröffnen. Eigentlich ist ja das Motto Cool Down und es heisst man solle sich ruhig Zeit nehmen, nur irgendwie gelingt mir das nicht so recht. Jedenfalls bin ich äusserst zügig unterwegs und nach 34min ist mein erster Einsatz am Gigathlon vorbei. Ich übergebe den Chip an Karin, welche sich mit dem Bike auf den Weg zu den Drei Weieren und zu Markus macht. Nun habe ich endlich etwas Zeit richtig in die Gigathlon Stimmung einzutauchen. Ich warte beim Zieleinlauf der Biker auf die Rückkehr von Karin, geniesse die Sonne und schaue dem munteren Treiben zu. Etwas später gesellt sich auch Daniel zu mir, er wird heute mit den Inlines den Abschluss machen. Nachdem Karin eingetroffen ist und Daniela auf die Laufstrecke geschickt hat, macht sich Daniel auf den Weg in seine Wechselzone und ich fahre mit Karin im Shuttle zurück ins Camp. Dort angekommen ist Daniel bereits im Ziel. Leider müssen wir bereits den ersten Sturz beklagen. Daniel konnte einer Gruppe vor ihm gestürzter Inliner nicht mehr ausweichen und ist mit ziemlich hohem Tempo über die am Boden liegenden Athleten gestürzt. Zum Glück ist ihm nichts weiter passiert. Später erfahren wir, dass es leider noch diverse weitere Stürze gab und einige Athleten sogar ins Krankenhaus gebracht werden mussten. Die Inlinestrecke war teilweise sehr eng und nass, was einigen, vor allem schwächeren Fahrern, zum Verhängnis wurde. Wir sind jedenfalls froh, dass unsere Team mit dem Schrecken davon gekommen ist und den nächsten beiden Tagen nichts im Wege steht.

Nun steht noch das Abendessen und eine kurze Koordinationssitzung für den nächsten Tag auf dem Programm und dann ist der erste Gigathlon Tag auch bereits wieder Geschichte.

## Hilly Saturday

Nach dem Prolog vom Freitag geht es nun richtig los. Wie so oft eröffnen die Schwimmer an diesem Gigathlon den Wettkampf. Markus darf sich im 24°C warmen Bodensee vergnügen. Derweil mache ich mich mit Daniela auf den Weg nach Buchs/Schaan. Daniela ist die Anspannung gut anzumerken, hat sie doch grossen Respekt vor der vor ihre liegenden Aufgabe. Der Anstieg zum Faschinajoch soll ja auch arg steil sein. Ich bin jedoch zuversichtlich und spreche ihr Mut zu. Nun warten wir gespannt auf Daniel, der die mit 57km längste Inline-Etappe der Gigathlongeschichte absolvieren darf. Für unseren mehrfachen one-eleven Finisher ein lockeres Einfahren. Für andere ist es nicht ganz so locker. Ich stehe ca. 100m vor der Wechselzone und gerade den Couple und Single Athleten steht meist die Erleichterung über das nahende Ziel deutlich ins Gesicht geschrieben. Wie zu erwarten war geht es Daniel da ganz anders, er ist kaum zu bremsen und fährt am Ende sogar fast noch zu weit. Daniela verabschiedet sich nach Österreich und für Daniel und mich geht es weiter nach Oberriet wo wir auf Karin und Markus treffen. Da ich noch genug Zeit habe, mache ich mich mit Daniel auf die Suche nach einem Teller Teigwaren. In Oberriet hat man offensichtlich noch nie was vom Gigathlon gehört, denn gerade einmal ein Restaurant ist offen und dort ist auch nur gerade eine Bedienung vorhanden... Man muss ihnen zwar zu Gute halten, dass sie zumindest versuchen die hungrigen Gigathleten zu versorgen, doch nach und nach versinkt das Restaurant und vor allem die Küche im Chaos. Wir sind wohl gerade noch rechtzeitig da und vor allem wieder weg.

Danach treffen wir meine Eltern, die zu unserer Unterstützung in die Wechselzone gekommen sind. Gemeinsam mit ihnen warte ich auf meinen Einsatz. Für mich immer die schlimmste Zeit, man ist bereit und möchte endlich loslegen, weiss aber nie genau wann es soweit ist. 15:15 endlich der Anruf von Daniela, sie ist auf dem Furkajoch angekommen, alles läuft nach Plan. Das heisst für mich geht es in einer knappen Stunde los. Ich begeben mich an meinen Platz in der Wechselzone und beobachte wie rund um mich einer nach dem anderen von seinen Teamkameraden auf die Strecke geschickt wird. Die Nervosität steigt. Endlich kommt auch Daniela und nun geht auch für mich der Gigathlon sportlich so richtig los.

Auf den ersten flachen Kilometern begleitet mich mein Vater mit dem Rad. Er meint er könne so schon mal üben, wie es dann ist wenn er mich am 100er begleitet... Nach ca. 2km beginnt die Steigung auf den Hohen Kasten. Ich habe von Beginn weg ein gutes Gefühl und finde schnell meinen Rhythmus. Ich überhole einen Läufer nach dem anderen und geniesse dabei jeden Meter in vollen Zügen. Schnelles Marschieren und Laufen wechseln sich immer wieder ab. Viel öfters als erwartet ist es jedoch Laufen und so realisiere ich langsam, dass wenn ich so weiter laufe meine Zeit deutlich unter 2:00 sein wird.

Ein kurzer Blick zurück lässt bereits erahnen welche Aussicht man vom Gipfel habe wird. Trotz nicht gerade optimaler Fernsicht ist der Bodensee zu sehen und man kann sich vorstellen, wie weit man an einem guten Tag sieht. Doch dafür bleibt noch genug Zeit, wenn ich oben bin. Jetzt ist erst noch etwas Arbeit angesagt. An der zweite Verpflegung heisst es noch 3.3km und rund 400Hm, die Uhr steht auf 1:05.

Wie so oft beim Laufen beginne ich zu rechnen: Es ist etwas länger, aber gleich hoch wie der Schluslaufstieg am Stockhorn-Halbmarathon, das heisst es müsste eine ähnliche Zeit drin liegen, was war das schon gleich, ich glaube weniger als 25min, 1:05 und 0:25 gibt 1:30... ja das sollte reichen. Unglaublich am Start wollte ich unter 2:00 laufen und nun liegt eine Zeit unter 1:30 drin. Da hab ich mich für einmal komplett verrechnet. Dabei habe ich letzte Woche noch geprahlt, dass ich 2007 bei den Laufstrecken mit meiner Prognose nie mehr als 5min daneben lag!

Etwa 2km vor dem Ziel zwickt es plötzlich in der Wade, nein, bitte nicht, so kurz vor dem Ziel. Nach einem kurzen Zwiegespräch mit der Wade und einem etwas veränderten Schritt kann ich den Krampf zum Glück abwenden und mein Tempo wieder aufnehmen.

Auf den letzten steilen Stufen gebe ich alles was ich noch habe, mit brennenden Beinen komme ich ins Ziel, die Uhr zeigt 1:28, geschafft. Da soll es doch tatsächlich Leute geben die diese Etappe als Qual empfunden habe. Für mich jedenfalls war es ein Genuss, ob da wohl etwas nicht stimmt bei mir?

Nun ist warten auf die Gondel nach Brülisau angesagt. Nachdem ich trockene Kleider angezogen habe, bemerke ich meinen ersten grossen Planungsfehler an diesem Gigathlon, ich habe kein Geld dabei. Wie soll ich nun zu meinem wohlverdienten Regenerationsbier kommen? Mir bleibt nichts anderes übrig als die gut 1:30h zu warten, bis ich endlich mit der Gondel nach Brülisau fahren kann.

Auf dem Rückweg nach St.Gallen machen wir, auf der Suche nach einem Postomat, noch Sightseeing in Apenzell und sind dann gerade noch rechtzeitig zurück in der Kreuzbleiche um Karin in Empfang zu nehmen. Wir schaffen es auch noch um ca. 23:00 etwas vom Abendessen zu ergattern. Einige Teile der Menüs sind bereits ausgegangen, obwohl der Zielschluss erst um 00:30 ist und es nach Plan Abendessen bis um 02:00 geben sollte! Während noch immer vereinzelt Athleten im Ziel eintreffen, legen wir uns kurz nach Mitternacht in unsere Zelte und damit ist auch der zweite Gigathlon Geschichte.

## Flowing Sunday

Heute eröffnet Karin auf den Inlines den Tag für uns. Wir anderen fahren mit dem Supporterfahrzeug nach Kreuzlingen. Karin trifft etwas früher als geplant in der Wechselzone ein, zum Glück sind wir frühzeitig da und Markus kann übernehmen und sich wieder in den warmen Bodensee stürzen. Bei ihrer Zielankunft zittert Karin am ganzen Leib. Sie wurde unterwegs abgeschossen und ist gestürzt, doch erst jetzt nachdem sie im Ziel ist hat sie Zeit den Schock zu verarbeiten. Glücklicherweise ist auch dieser Sturz glimpflich verlaufen, dank Helm und Schoner bleibt es beim Schock und ein paar Schürfwunden.

Zurück beim Bus warten wir auf Markus und Daniela, welche nach dem Schwimmen mit uns gemeinsam in die nächste Wechselzone fahren sollen. Angesichts des Verkehrs, der sich bereits bei der Ausfahrt aus dem Parkplatz staut, werde ich langsam nervös. Schliesslich haben wir nicht allzu viel Zeit und ich muss noch dringend auf die Toilette, Leukerbad lässt grüssen... Wir entscheiden uns Plan B umzusetzen und ohne die Beiden loszufahren. Sie sollen mit dem Zug nach Uzwil, in die übernächste Wechselzone fahren, wo sie wieder zu uns stossen werden.

Der Verkehr ist dann doch nicht so schlimm wie befürchtet und auch in Frauenfeld kommen wir ohne Stau zur Wechselzone. Auch eine Toilette mit übersichtlicher Warteschlange findet sich, so dass meinem zweiten sportlichen Einsatz nichts mehr im Weg steht.

Nun beginnt wieder die elende Warterei. Da taucht ein erster sportgeek mit dem Bike auf, leider ist es kein aktueller. Es ist Martin, der 2007 als sportgeek mit uns am Gigathlon war. Er ist auch in diesem Jahr mit dabei, allerdings in einem anderen Team. Wir wechseln ein paar Worte und er meint die Strecke sei ziemlich hart gewesen. Da ich ihn etwa ähnlich stark einschätze wie Daniel, habe ich nun aber wenigstens einen Anhaltspunkt wie lange ich etwa noch warten muss. Da taucht Daniel auch schon auf und es kann losgehen.

Mit vollem Schub fahre ich los und wie meistens auf dem Rad muss ich mich erst einmal zügeln, schliesslich ist die Strecke noch lang. Wie erwartet muss ich zu Beginn alles alleine fahren. Es ist nirgends ein passender Begleiter in Sicht. Nachdem der erste kleinere Hügel überwunden ist, sehe ich weit vor mir einen kleinen Zug mit drei Fahrern. Ich denke die hätten das Potenzial eine gute Gruppe zu bilden. Nur sind sie mindestens noch 500m weit weg. Also lege ich noch einen Zacken zu und versuche sie einzuholen. Nach einiger Anstrengung gelingt es mir die Fahrer einzuholen. Diese sind gerade dabei sich durch eine grössere Gruppe zu kämpfen. Da geht es auch schon in den nächsten Aufstieg und dabei explodiert die Gruppe förmlich. Von den Dreien ist nur noch Einer zu sehen. In den nächsten paar kleineren Aufstiegen habe ich nun wenigstens ein Hinterrad an das mich halten kann. Das kann ich auch gut gebrauchen, denn langsam spüre ich meinen Anfangseffort und wohl auch den Hohen Kasten vom Vortag. Nach einer etwas längeren Abfahrt und einem Flachstück entteile ich aber meinem Begleiter wieder und die Suche nach einem Begleiter geht von neuem los. Durch das ständige auf und ab ist es gar nicht so einfach, sich zu orientieren wer denn so in meiner Stärke unterwegs ist. Nach einiger Zeit finde ich dann doch noch einen Begleiter und ohne gross Worte zu verlieren geht es gemeinsam Richtung Ziel. Bald darauf sind wir dann bereits zu dritt und ziehen und schieben uns gegenseitig über den unheimlich welligen Kurs. Nachdem wir in der Zwischenzeit zu viert unterwegs sind, wird es zunehmend anstrengender zusammen zu bleiben. Immer wieder versuchen sich Leute uns anzuschliessen, was jedoch meist nicht gelingt. Muss dann dieser Neuling abreißen lassen, gibt es wieder eine Lücke zuzufahren. Trotzdem schaffe ich es gemeinsam mit meinen drei ursprünglichen Begleitern im Ziel anzukommen, wo es dann auch noch ein kurzes Händeschütteln gibt, nur mein erster Begleiter hat keine Zeit, denn als Couple Athlet ist er noch nicht am Ziel und darf gleich noch auf die Laufstrecke. Durch die vielen Rhythmuswechsel war die Strecke wesentlich härter, als ich erwartet hatte. So bin ich heilfroh ins Supporterfahrzeug steigen zu können, zumal nun auch noch Petrus seine Schleusen öffnet. Kurz nach meiner Ankunft in der Wechselzone beginnt es nämlich zu regnen und bei der Einfahrt auf die Autobahn schüttet es bereits wie aus Kübeln. Wir denken an Daniela, die sich irgendwo zwischen Uzwil und St.Gallen durch den Regen kämpft und hoffen dass es bei ihr nicht ganz so sintflutartig regnet.

Zurück im Camp begeben wir uns zum Zieleinlauf um zusammen mit Daniela die letzten Meter zu absolvieren. Mittlerweile lacht auch schon wieder die Sonne vom Himmel. Nach etwas mehr als 3 Stunden kommt Daniela, trotz des Regens und eines Misstrittes kann sie noch lachen und gemeinsam beschliessen wir den sportlichen Teil des Gigathlon 2009 mit dem gemeinsamen Zieleinlauf nach insgesamt 23:33:14.

Nun ist noch die 6. Disziplin des Gigathlon an der Reihe, welche in diesem Jahr erst ganz zum Schluss kommt: Camp abbauen und weiterziehen. Leider geht es nun aber bereits wieder nach Hause und nicht zum nächsten Camp, wirklich schade. Nach einer lange Heimfahrt mit Abendessenshalt in Kempthal, Stau am Gubrist und viel, viel Regen bin ich endlich im Bett und damit ist auch der dritte Gigathlontag Geschichte.

Bevor ich einschlafe, ein Blick zum Wecker: 1:38 noch 4:22 dann klingelt er und der Alltag beginnt.