

Gigathlon-Rückblick aus der Sicht von Michael Abplanalp (Läufer vom Team „NMS mit Raiffeisen 1“)

Ich schreibe meinen Gigathlon-Bericht heute, eine Woche nach dem Abschluss des Gigathlons.

Vor dem Gigathlon

Auf dem Gigathlon Menüplan standen für den Läufer 156km und über 5'000 Höhenmeter, aufgeteilt in 7 Etappen. In meinen 24 Jahren Laufsport bin ich erst 2x so viel in einer Woche gelaufen, beide Male in Trainingslagern und ein Grossteil davon in Dauerlauftempo. Deshalb suchte ich schon früh nach einer Lösung, damit ich nicht alles laufen musste. Mir schwebte vor, 4-5x zu laufen und den Rest mit dem Rad zu absolvieren. Doch es kam anders, unser Team wurde mit Leuten zusammengestellt, die alle ihre Spezialdisziplin hatten. Ich hatte mit der Schwimmerin Ariane lediglich einen Notnagel, wenn ich überhaupt nicht mehr hätte laufen können (dann hätten wir die Disziplinen gewechselt).

Trotzdem war ich optimistisch und überzeugt, dass ich die Woche gut durchstehen würde, haben das andere vor mir auch schon getan. Die Vorbereitungen auf den Gigathlon gelangen optimal, alles ging nach Plan. Ich stellte das Schwimm- und Radtraining etwas zurück und lief im Mai und Juni 100km pro Woche (maximal 113km, wobei ich jedoch immer in Leistungskilometern rechne). Mehr Umfang lag nicht drin, weil die Verletzungsgefahr sonst stark gestiegen wäre und weil mein wichtigstes Ziel in dieser Saison der Inferno Triathlon ist. Ich machte sehr viele gigathlonspezifische Trainings, d.h. viel rauf- und runterlaufen. Ich lief Berge hoch (Niesen, Stockhorn, Faulhorn) und auch gleich wieder runter. Mit dem Ergebnis von z.T. heftigem Muskelkater, aber das war alles Plan.



Beide Teams „NMS Bern mit Raiffeisen“

Leider holte ich 10 Tage vor dem Start eine Muskelverhärtung am rechten Gesässmuskel, der auf die seitliche Oberschenkelsehne (etwas oberhalb des Hüftgelenkes) ausstrahlte. Was macht man in so einer Situation? Ich ging zum Arzt und liess die Verletzung so gut wie möglich behandeln. 10 Tage vor dem Gigathlon findet man

kaum einen brauchbaren Ersatzläufer, zudem hatte ich viel in die Vorbereitungen gesteckt und wollte nicht einfach die Segel streichen. Deshalb redete ich mir ein, dass es schon klappen würde. Sicher sein konnte ich jedoch nicht (das habe ich natürlich nicht so kommuniziert).

Der Gigathlon

Der Gigathlon ist in erster Linie eine Reise durch die Schweiz und ein tolles Gruppenerlebnis und erst in zweiter Linie ein Wettkampf (das betonen auf jeden Fall die Organisatoren). Die Reise ist wirklich etwas schönes, man sieht viele Gebiete der Schweiz, die man nicht gekannt hat. Leider spielte in diesem Jahr Petrus nicht mit. Die ersten vier Tage regnete es mit nur kleinen Unterbrüchen und war zeitweise recht kalt. Die letzten drei Tage war es dann heiss, besonders am Samstag. Das Gruppenerlebnis war zwar gesamthaft gesehen gut, wies aber doch einige Mankos auf (siehe nachfolgende Punkte). Ein paar Merkmale des Gigathlons:

- Du bist einen grossen Teil des Tages unterwegs im Auto oder in Gigathlon-Bussen. Es sind fast nie alle Teammitglieder zusammen, weil immer jemand eine Teilstrecke absolviert und andere sich auf ihren Einsatz vorbereiten bzw. von ihrem Etappenziel zum Auto verschieben müssen. Oft steckst du im Stau, hauptsächlich verursacht durch die Gigathlon-Fahrzeuge. Z.B. für die Fahrt durch den Lötschberg warteten wir in Kandersteg gut 3 Stunden.
- Du siehst pro Tag vielleicht einen Wechsel (ein Teammitglied kommt in die Wechselzone und übergibt dem nächsten). Abgesehen von deinem eigenen. Die meisten Teammitglieder verpassen das Etappenziel des Tages. Ich hatte als Läufer 3x die Schlussetappe des Tages zu absolvieren, 2x davon reichte es keinem Teammitglied, rechtzeitig zum Ziel zu gelangen.
- Du siehst nur deine Strecken. Du hörst die andern über ihre Velo- und Inline-Etappen erzählen, kannst dir aber nicht wirklich vorstellen, wie es wirklich war.
- Am Morgen isst du alleine oder zu zweit im Verpflegungszelt, weil alle eine unterschiedliche Startzeit haben. Oder du isst im fahrenden Auto. Dasselbe gilt für das Lunch-Paket, das verschlingst du irgendwann, wenn du gerade Zeit findest (möglichst nicht direkt vor deinem Einsatz...).
- Wir versuchten zu Beginn, das Abendessen gemeinsam zu nehmen. Aus praktischen Gründen kamen wir jedoch wieder davon ab. Denn jeder hatte am Abend noch was zu erledigen, wie z.B. duschen, in die Massage gehen, Velo oder Inlines reinigen, usw.
- Die Parkplätze sind generell weit von den Wechselzonen und dem Camp entfernt. Neben der Autofahrt verbringst du einen grossen Teil der Zeit mit marschieren. Alles dauert lange.
- Nach dem Nachtessen bereitest du den nächsten Tag vor. Du erstellst den Zeitplan und bereitest dein Material vor. Das ist gar nicht so einfach. Denn du brauchst Kleider vor dem Start, die du jemanden abgeben kannst. Und du brauchst Kleider im Ziel, besonders wenn es regnet und kalt ist. Du musst also genau wissen, wem du welche Tasche gibst. Vielleicht schreibst du noch einen Zeitungsartikel oder du erstellst einen Tagesbericht inklusive Bilder für das Internet.
- Wenn du Glück hast, reicht es für ein gemeinsames Abendbier. Wir kamen nur selten dazu.
- All das führt dazu, dass du recht wenig schäfst (so 4-6 Stunden pro Nacht) und jeden Tag müder wirst. Ich brauchte eine volle Woche, um diese Müdigkeit abzuschütteln.

Das tönt jetzt sehr negativ, ist es aber nicht. Es ist einfach eine Erfahrung, die du während dieser Woche machst. Und du lernst sehr viel über dich und die andern Menschen. Ich habe die Woche auf jeden Fall genossen und werde sicher wieder beim Gigathlon mitmachen.

Die Etappen

Ich beschreibe nur meine Laufetappen, da ich von den andern Teilstrecken nicht viel mitbekam. In unserem Team „NMS mit Raiffeisen 1“ machten mit: Ariane Lüthi (Schwimmen), Sonja Fluder (Inline), Christian Heule (Rennvelo) und Tobias Ammann (MTB).

Tag 1: Winterthur – Dübendorf (21km, 450 Höhenmeter)

Tag 1 des Gigathlons war speziell. Da die Etappen Inline und Rennvelo auf deutschem Boden stattfanden, galt folgende Regelung: Start Inline in Gruppen, alle 20 Minuten wurde ein Feld auf die Strecke geschickt. Beim Rennvelo-Teil wurde die Zeit neutralisiert, d.h. diese Zeit wurde für die Tages- und Gesamtzeit nicht berücksichtigt. Die Laufstrecke war die letzte Etappe. Die Läuferin von „Karl Storz St.Gallen“ startete über 30 Minuten vor allen andern Läufern, weil ihr Inliner mit den 2-Tages-Teams und somit zu früh gestartet war. Und wer kam an 2. Stelle in die Wechselzone in Winterthur? Jawohl, es war Christian Heule von unserem Team. Als Querfahrer absolvierte er die Bike-Strecke mit dem Rennrad und MTB-Pneus (die etwa halb so dick waren wie bei einem üblichen Bike)! Mein Plan, die Woche eher ruhig anzugehen, scheiterte bereits in diesem Moment. An 2. Stelle liegend wollte ich mich nach Möglichkeit nicht überholen lassen. Ich lief zügig die gesamte Strecke, die zu grossen Teilen über schöne Wiesen und durch Wälder führte. Ich konnte meinen 2. Rang halten, obwohl die Läufer von „Goldwurst-Power“ und „Eitzinger Bike Holiday“ mich am Ende noch fast einholten.



Christian Heule

An diesem Tag schaute der 5. Rang für unser Team heraus (weil bei den 4 Teams vor uns entweder die Inlinerin in einem späteren Feld gestartet war oder weil der Rennvelofahrer für seine Strecke länger brauchte).

Tag 2: Weesen – Walenstadt (21km, 850 Höhenmeter)

Es regnete den ganzen Tag in Strömen und es war deutlich kälter als am 1. Tag. Deshalb entschied ich mich für lange Laufkleider. In der Wechselzone in Weesen gab es nirgends einen Platz, der Schutz vor dem Regen geboten hätte. Deshalb bestand die erste Schwierigkeit darin, weder zu früh noch zu spät nach draussen zum Wechsel zu gehen. Der Läufer übernahm an diesem Tag vom Rennvelofahrer und übergab an die Schwimmerin. Eine Dreiergruppe mit Christian Heule kam als erstes in die Wechselzone. Ich startete kurz hinter dem Läufer von „Swisspower Premium“ und zusammen mit der Läuferin von „Karl Storz St.Gallen“. Die Strecke war sehr anspruchsvoll mit je zwei happigen Auf- und Abstiegen. Die Herausforderung bestand einerseits im steinigem und steilen Wanderweg, andererseits war der Boden wegen dem Regen sehr glitschig. Im ersten Aufstieg setzten sich meine beiden Mitläufer etwas von mir ab. Beim sehr schwierigen und gefährlichen Abstieg nach Quinten spielte der Läufer von „Swisspower Premium“ seine technischen Fähigkeiten als OL-Läufer aus und entschwand auf Nimmerwiedersehen. Die äthiopische Läuferin von „Karl Storz St.Gallen“ ist sich solches Gelände wohl nicht gewohnt, und so konnte ich sie beim runterlaufen einholen und gleich abhängen. An zweiter Stelle einlaufend, konnte ich den Chip an Ariane weitergeben. Wir erreichten den 5. Tagesrang und konnten den 5. Gesamtrang halten.

Tag 3: Davos – Davos (24km, 500 Höhenmeter)

Es war sehr kalt am Dienstag und es regnete immer wieder. Deshalb endete die Inline-Strecke nicht auf dem Flüelapass, sondern nur ca. 250 Höhenmeter von Davos weg (es hatte oben Schnee auf der Strasse!). Die Ersatzlaufstrecke war genau gleich lang wie die geplante Strecke, jedoch ergaben sich weniger Höhenmeter zum runterlaufen. Ich übernahm von Sonja an 7. Stelle und musste den Läufer von „Goldwurst-Power“ schon kurz nach dem Start passieren lassen. Die Strecke war recht schön und führte ins Dischmatal und auf der andern Talseite zurück nach Davos. Für meinen Geschmack liefen wir zuviel auf Teer, was für meine Hüfte nicht optimal war, schmerzte sie doch die ganze Zeit. Trotzdem überholte mich nur noch der Läufer von „GS Wüthrich“, und ich übergab an 9. Stelle an Tobi. Auf der Lenzerheide war der See keine 13 Grad kalt. Deshalb mussten die Schwimmerinnen 8.3km um den See laufen. Das war ein Vorteil für uns, denn Ariane ist eine gute Läuferin und konnte einige Ränge gut machen. An diesem Tag erreichten wir den 4. Tagesrang und wir verbesserten uns auf den 4. Gesamtrang.



Ariane Lüthi – nicht etwa beim Laufen, sondern beim Schwimmen (der See war zu kalt...)

Tag 4: Isleten – Buochs (24km, 700 Höhenmeter)

Für mich war klar: Die kritischen Tage waren der Dienstag und Mittwoch. Wenn ich diese Tage überstehen sollte, dann konnte mich (fast) nichts mehr bis zum Zieleinlauf in Bern halten. Zuerst wartete aber noch ein hartes Stück Arbeit auf mich. Ich übernahm den Chip von Ariane an 2. Stelle liegend. Nach einem kurzen Einlaufen ging's gleich steil den Berg hoch, insgesamt fast 400 Höhenmeter am Stück. Die Strecke führte nahe beim Rütli vorbei und war wieder extrem schön, bis auf die letzten 10km. Diese führten über Teer und grösstenteils der Hauptstrasse nach. Zur Abwechslung regnete es immer wieder, die Temperatur war aber wieder höher als am Vortag. Auf der Strecke überholten mich die Läufer von „www.bikeholiday.ch“, „Swisspower Premium“ und „Eitzinger Bike Holiday“. Die letzten 10km waren Gift für meine Hüfte. Nach dem Zieleinlauf konnte ich nicht mehr auf dem rechten Bein stehen. Zum Glück hatten wir mit Damian einen Physiotherapeuten im andern NMS-Team. Er behandelte meine Muskelverhärtung, und am nächsten Morgen fühlte ich mich schon wieder viel besser. Wir erzielten an diesem Tag die 5. beste Zeit und verteidigten den 4. Gesamtrang.

Tag 5: Turtmann – Leukerbad (16.5km, 1'000 Höhenmeter)

Ich freute mich richtig auf die zwei nächsten Bergetappen, denn sie schienen wie zugeschnitten auf mich (als Bergspezialist). Zudem wechselte das Wetter von Regen zu Sonne, und es wurde jeden Tag wärmer. Sonja fuhr als 3. in Turtmann ein, und ich übernahm von ihr den Chip. Ziemlich rasch ging's steil bergauf. Doch mir fehlte die Kraft, um zügig vorwärts zu kommen. Zum Glück verliessen wir bald einmal den Wanderweg, und der Rest der Strecke führte über die Strasse. Da ging's wieder etwas schneller, weil diese nicht so steil war. Weit und breit war kein Läufer hinter mir zu sehen, was mich beflügelte. Ich konnte also den Rang halten und lief ich mit 10 Minuten Vorsprung auf die nächsten Verfolger und bei grandioser Stimmung im Tagesziel in Leukerbad ein. Es war das erste (und zugleich letzte) Mal, dass wir mit dem 3. Rang das Tagespodest erreichten. Im Gesamtklassement blieben wir weiter auf dem 4. Rang. Die Verletzung war besser als am Vortag, jedoch kam eine Schwellung an der Hüfte dazu (vom Laufen oder vom Triggern des Vortages?).



Sonja Fluder

Tag 6: Leukerbad – Crans-Montana (21km, 1'000 Höhenmeter)

Gestern liefen wir die letzte Tagesstrecke, heute starteten wir als erste. Das hatte nicht viel Zeit zur Regeneration gelassen. Und die Strecke war gebirgig und anspruchsvoll (keine flachen Partien). Zuerst ging's 1'000 Höhenmeter bergauf, danach 900 Höhenmeter wieder hinunter. Beim rauflaufen fehlte mir wieder die Kraft. Was war nur los? Ich als Bergläufer? Schuld waren die Vortage, ich hatte mich zu wenig gut erholt. Kurz vor dem Kulminationspunkt holte mich Adi vom andern NMS-Team ein. Wir liefen eine Weile zusammen. Danach setzte er sich ab, da er technisch versierter ist als ich. Ein Bergläufer wie ich läuft normalerweise nur rauf und nicht runter! Das bergab Laufen bereitete mir Mühe, denn es handelte sich um einen Gebirgswanderweg, ziemlich schmal, uneben, z.T. sumpfig und mit vielen Steinen. So kam es, dass ich zweimal stürzte (diverse Schürfwunden) und ein paar Mal an einen Stein kickte (drei blaue Zehennägel + eine geschwollene Zehe mit Blase unter dem Nagel!!!). Und obwohl ich als Vorbereitung auf den Gigathlon viel bergauf und bergab trainiert hatte, taten mir die Muskeln weh. Schliesslich lief ich als 56. ein und übergab an Tobi. Das war doch eine ziemliche Enttäuschung für mich. Ja und die Hüfte, die Hüfte... am Vortag ging's recht gut, heute war's vor allem beim runterlaufen auf Teer schlecht. Der Rest des Teams holte mächtig auf. Wir erreichten den 5. Tagesrang und konnten den 4. Gesamtrang halten. Am Abend verschob ich mich bereits zu meiner Schwester nach Niderscherli. Als Physiotherapeutin konnte sie nochmals meine Muskelverhärtung behandeln.

Tag 7: Schwarzenburg – Bern (28.5km, 640 Höhenmeter)

Der siebte Tag war insofern besonders, als das führende Team „Swisspower Premium“ bereits um 05:50 Uhr startete. Das Team „Karl Storz St.Gallen“ folgte mit 40 Minuten Rückstand (dies war der Rückstand, den sie sich an den sechs vorherigen Tagen eingeholt hatten). Allen andern Teams hatten mehr als eine Stunde Rückstand auf die Führenden und starteten gemeinsam um 08:15. Ich übernahm von Tobi an 3. Stelle (d.h. als 1. vom Feld). Auf diese Etappe freute ich mich aus drei Gründen: Es war die letzte Etappe, ich kannte fast jeden Meter der Strecke, und ich konnte damit rechnen, viele Zuschauer am Strassenrand zu kennen. Ich startete ca. um 14 Uhr, bei ziemlich grosser Hitze, was mir jedoch überhaupt nichts ausmachte. Doch schon bald merkte ich, dass der Lauf zur Tortur werden würde, denn die Hüfte schmerzte wieder stark und die Beine gaben nicht mehr viel her. Im Schwarzwassergraben überholte mich der Läufer von „Eitzinger Bike Holiday“, dieses Team lag am Vortag 23 Minuten vor uns. Wenig später – Eingangs Scherligraben und ca. 17km vor dem Ziel – überholte mich der Läufer von „Goldwurst-Power“ mit recht hohem Tempo.



Tobi Ammann

Ich wusste, was geschlagen hatte, denn dieses Team lag am Vortag 17 Minuten hinter uns. Ich durfte also auf den abschliessenden 17km nicht mehr als eine Minute pro Kilometer auf ihn verlieren. Ich musste also unbedingt mein Tempo durchziehen bzw. wenn möglich etwas beschleunigen (was mir zeitweise gelang). An der Aare passierte mich noch der Läufer von „www.bikeholiday.ch“, was mir jedoch egal war (diese lagen 42 Minuten zurück). Schliesslich konnte ich gut zwei Minuten nach Bern retten, und ich lief übergücklich ins Ziel ein – die letzten 200m mit unserem Team zusammen. Wir erreichten im Schlussklassement also den hervorragenden 4. Rang!

Der Zustand meiner Beine

Verletzung

Die Muskelverhärtung spürte ich mehr oder weniger immer. Aber während grossen Teilen behinderte sie mich wenigstens nicht. Der 1. Tag war kein Problem. Am 2. Tag begannen die Schmerzen nach ca. der Hälfte der Distanz. Am 3. Tag war der Schmerz während des ganzen Laufes etwa konstant. Am 4. Tag nahm der Schmerz deutlich zu. Besonders das Laufen auf Teer war hart. Die Behandlung von Damain am Abend wirkte fast wie ein Wunder. Am 5. Tag spürte ich die Verletzung nur zu Beginn im Flachen und am Ende, als es auf Teer hinunter ging. Am 6. Tag war der Schmerz besonders dann spürbar, wenn ich auf dem Gebirgsweg nicht gerade abstehen konnte. Ohne das Triggern von meiner Schwester hätte ich die letzte Etappe wohl nicht durchgestanden. Der 7. Tag war ein reines durchkommen, der Schmerz war deutlich spürbar.

Ich bin nun eine Woche überhaupt nichts gelaufen, doch die Schwellung und der Schmerz sind fast gleich gross wie vor einer Woche. Ich werde nochmals eine lauffreie Woche einschalten, hoffentlich ist's danach wieder besser (denn der Inferno Triathlon steht vor der Tür...).

Muskulär

Die beiden ersten Tage hatte ich sehr gute und frische Beine. Die beiden nächsten Tage spürte ich keinen Muskelkater, die Beine waren jedoch nicht mehr so frisch. Bei den Bergetappen an Tag 5 und 6 fehlte die Kraft, langsam spürte ich Muskelkater im Quadrizeps (sowohl beim rauf- als auch beim runterlaufen). Am letzten

Tag taten dann die Beine weh wegen dem Muskelkater. Das verrückte: ich konnte überhaupt nicht mehr schnell laufen, obwohl ich alles gab.

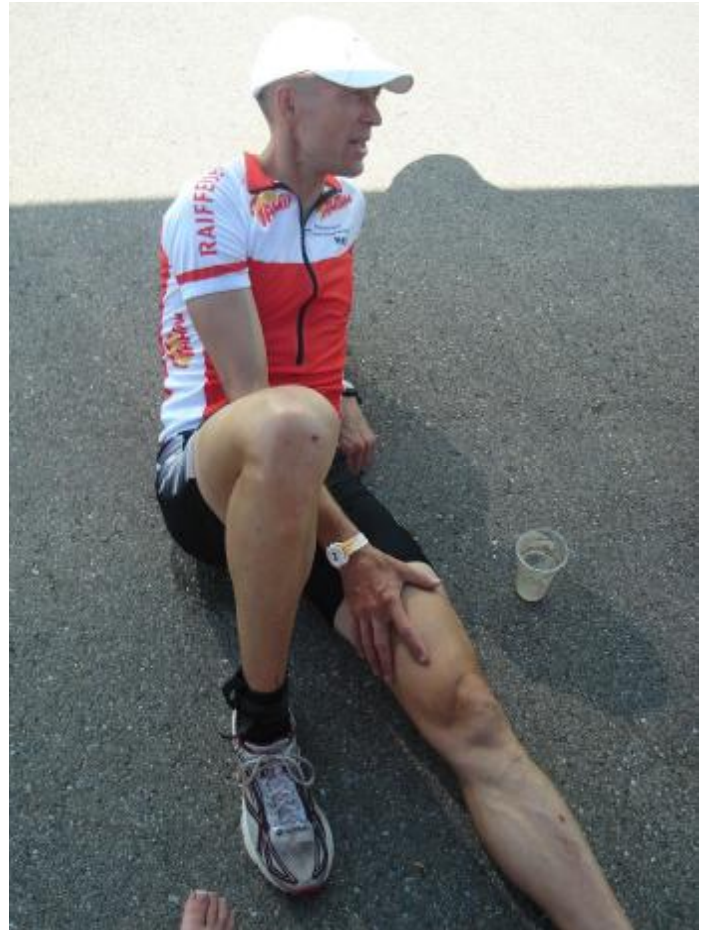
Am Sonntag und Montag nach dem Gigathlon konnte ich kaum mehr gehen, meine Freundin nannte mich nur noch „Grossvater“. Der Muskelkater war erst am Freitag verschwunden. Ich machte in der Zwischenzeit ein paar lockere Schwimm- und Radtrainings.

Das Fazit

Ich hatte die letzten zwei Tage des Gigathlons und auch noch zwei Tage nach dem Gigathlon Mühe mit meiner nachlassenden Leistung. Ich fühlte mich unter Druck, weil die andern Teammitglieder bessere Leistungen erbrachten als ich. Ich hatte immer das Gefühl, die andern regen sich über mich auf, weil ich nicht so schnell war. Schlussendlich kam der Druck aber von mir selber, weil ich auch ein bisschen Ehrgeiz habe. Ihr könnt mir aber glauben, dass ich alles gegeben habe (siehe „Der Zustand meiner Beine oben“). Immerhin war ich eine Woche ausser Gefecht und kann eine weitere Woche noch nicht laufen.

Als Analytiker suchte ich nach Gründen, und man findet immer einige. In der Folge ziehe ich die 9 erstplatzierten Teams als Vergleich heran. Denn diese Teams hatten alle einen Laufspezialisten, der alle 7 Teilstrecken lief. Erst das 10. Team wechselte sich in den Disziplinen ab.

- Ich bin mit Jahrgang 1964 der Oldie dieser Gruppe. Die andern Läufer haben die Jahrgänge 1971, 2x1974, 1979, 1981, 2x 1982 und 1988. Bekanntlich braucht ein Athlet mehr Regeneration, je älter er ist.
- Alle andern 8 Läufer sind reine Läufer, 2 davon sind OL-Läufer (was bei den z.T. technisch schwierigen Etappen ein zusätzlicher Vorteil war). Ich bin seit Jahren Duathlet und seit letztem Jahr Triathlet. Gute Läufer machen oft Wochen mit 150km. Aus den oben genannten Gründen („Vor dem Gigathlon“) lief ich maximal gut 100km pro Woche.
- Bisher hatte ich keine Erfahrung mit Mehretappenrennen. 7 Wettkämpfe an 7 aufeinander folgenden Tagen ist schon allerhand. Offensichtlich bin ich nicht der Typ dazu. Ich habe im Vorfeld sehr viele gigathlonspezifische Trainings absolviert, mit viel rauf- und runterlaufen. Trotzdem war meine Muskulatur ab Mitte Gigathlon nicht mehr gut (Muskelkater, wenig Kraft in den Beinen).
- Ich wurde immer als einer der ersten auf die Laufstrecke geschickt (ausser am Freitag beim Massenstart). Das motivierte zwar einerseits, andererseits führte das dazu, dass ich zu Beginn der Woche schneller als geplant gelaufen bin, weil ich meinen Rang möglichst halten wollte (um nicht die gute Vorarbeit des Teams zu zerstören).
- Die Regeneration kam zu kurz. Das war wohl bei den meisten Teams ein Problem. Wir hatten in unseren NMS-Teams keine Helfer, die uns gewisse Arbeiten abnehmen konnten. Z.B. kam es vor, dass ich bis zu meinem Start oder direkt nach meinem Einsatz am Steuer des Autos sass. Zudem wollten wir jeden Abend Infos aufs Internet laden. Diese Zeit ging dem Schlaf ab.



Ich nach dem Zieleinlauf, ziemlich müde

- Der wohl wichtigste Faktor war meine Verletzung. Es ist schwierig zu sagen, wieviel schneller ich ohne gewesen wäre. Zu Beginn wäre das wohl nicht all zu viel pro Etappe gewesen (2-3 Minuten?), gegen Ende vermutlich über 5 Minuten. Jedoch hab ich's durchgezogen und nicht aufgegeben, und schon deshalb bin ich ein wenig stolz auf meine Leistung.
- Verglichen mit mir über die 7 Tage waren 4 Läufer klar schneller als ich, 3 ein wenig schneller und 1 etwas langsamer (von den 9 ersten Teams).



Unser Team nach dem Zieleinlauf in Bern

Heute schaue ich positiv und mit guten Gefühlen auf die Woche zurück. Ich sehe meinen Einsatz mit 7x laufen so, dass ich zu Gunsten der andern Teammitglieder alles gelaufen bin. Die andern konnten sich voll entfalten und in ihren Disziplinen Höchstleistungen erbringen. Ein Wechsel mit Ariane hätte zeitlich wohl nichts gebracht, im Gegenteil. Ich hätte auf der Schwimmstrecke 15 Minuten und Ariane hätte auf der Laufstrecke ähnlich viel Zeit verloren. Diese halbe Stunde hätten wir nicht mehr reingeholt. Zudem hatte Ariane ein lädiertes Knie, und ich wollte ihr nicht eine Laufstrecke zumuten, da alle recht lang waren. Deshalb war meine Devise „durchbeissen“.

Hier das Zitat von der 3athlon Bern Website von Präsident Koni Guggisberg: „Ganz grossen Gigathlonspirit bewies Michael Abplanalp und lief während den gesamten sieben Tagen für ein sehr starkes Team of Five und legte damit die Grundlage für den hervorragenden vierten Schlussrang seines Teams.“ Das tönt nicht schlecht, oder? Vielleicht etwas übertrieben, aber ich nehme das Kompliment gerne entgegen.

Ok, genug jetzt Leute, ich will nach vorne schauen. Ich werde nie mehr an einem wöchigen Gigathlon alles laufen. Wenn ich wieder mitmache, dann nur mit Disziplinenwechsel (am besten in einem Team mit Triathleten oder Multitalenten wie Adi oder Mathias, damit möglichst viele Wechsel möglich sind). Und jetzt freue ich mich auf die weitere Saison mit den Höhepunkten Inferno Triathlon und Jungfrau Marathon!

Weitere Infos unter <http://www.nmsbern-sport.ch> und <http://www.gigathlon.ch>

Michael Abplanalp