

FEEL
OLŠINA
1.-3.9.2017

THE SPIRIT



Single Man RAMON KREBS (Sportlehrer/Sportcoach, Lieblingssportart: Mountainbike, geboren 1983, CH)

1. Wann hast du mit Ausdauersport begonnen und hast du früher auch andere Sportarten gemacht?

Ich komme aus einer aktiven Familie und bin durch meinen Vater zum Fussball gekommen, doch nach einem Spiel wurde der Versuch durch totales Desinteresse abgebrochen. So war ich viel lieber in der Natur unterwegs. Schon bald nahm ich an Läufen teil, dann an Bikerennen und so wurden meine Sportarten immer wieder erweitert bis zu den fünf Gigathlon Sportarten. Aber auch sonst entdecke ich gerne neue Sportarten, welche in der Natur stattfinden, wie Surfen, Klettern, Skitouren usw.

2. Deine erste Erfahrung mit Gigathlon und welche Erinnerungen hast du heute noch aus Deiner ersten Teilnahme?

Ich habe in der Kategorie Team of Five das erste Mal teilgenommen. Natürlich habe ich im Zelt geschlafen und es war ein super Erlebnis als Team einander zu unterstützen und auch sonst ist immer eine sehr familiäre Stimmung am Gigathlon. Der allgemeine Spirit ist eher miteinander ein Abenteuer zu erleben, anstatt um jeden Preis Konkurrenten zu schlagen.

3. Welche von den 5 Gigathlon Disziplinen gehören zu Deinen liebsten und welche sind für Dich im Gegenteil die schwierigste?

Ganz klar Mountainbike, besonders in Tschechien wo man doch noch ab und zu etwas schwierigere, technischere Streckenabschnitte findet. Das ist in der Schweiz etwas komplizierter, da das Prozedere mit allen Bewilligungen usw. kompliziert ist. Die schwierigste ist das Schwimmen, weil ich einfach nicht gerne im Schwimmbad trainiere und dadurch auch zu viel zu wenig schwimme.

4. Was unterscheidet Gigathlon von anderen Events und ist aus Deiner Sicht der Gigathlon auch für Breitensportler geeignet?

Der Unterschied ist wie gesagt die Stimmung. Man ist zusammen unterwegs, kann sich miteinander unterhalten und das Miteinander kommt vor dem Gegeneinander. Der Gigathlon ist besonders für Breitensportler geeignet, in der Schweiz nehmen viele Leute am Gigathlon teil, welche sonst kaum Wettkämpfe machen. Einfach die richtige Kategorie auswählen und den Gigathlon-Spirit erleben.

5. Dein Rezept als Single Man beim Gigathlon erfolgreich ins Ziel zu kommen?

Eine gute Vorbereitung ist das Wichtigste. Auch im Vorfeld an einem Weekend Gigathlon-Days einbauen, verschiedene Sportarten aneinander hängen und so längere Trainings absolvieren. Am Wettkampf selber nicht zu schnell starten und sich den Wettkampf gut einteilen. Ausserdem sollte die Verpflegung geplant werden, dann im Training testen um dann im Wettkampf keine Überraschungen zu erleben. Ohne „Benzin“ bleibt man bald stehen.

6. Ernährung ist für den Ausdauersportler ein wichtiger Bestandteil - achtest du auf etwas speziell oder isst du einfach, was du gerne hast?

Im Alltag esse ich schon auf was ich Lust habe. Aber dabei achte ich schon auf eine gesunde Grundernährung. Dabei gilt für mich, je weniger das Lebensmittel verarbeitet wurde, desto besser. Das heisst ich koche viel selber, Fertigprodukte usw. kommen kaum mal auf den Tisch. Und wenn man sich im positiven Sinn mit dem Essen beschäftigt, kommt die ausgewogene, gesunde Ernährung von alleine. Die einzige Nahrungsergänzung, die ich nehme, ist Kolostrum von Beaster Schweiz. Das ist die Erstmilch von Kühen, wenn sie ein Kalb bekommen. Dieser werden viele positive Wirkungen nachgesagt, wie ein stärkeres Immunsystem. Im Wettkampf selber ernähre ich mich in erster Linie von Gels, Riegel und Sportgetränken von Sponsor Sport Food.

7. Gigathlon Switzerland und Gigathlon Czech Republic 2017 - welche Ziele und Erwartungen hast du Dir für diese Veranstaltungen gesetzt?

Wenn man gewonnen hat ist man Titelverteidiger! Aber auch wenn es mit dem Sieg nicht klappen sollte bin ich zufrieden wenn ich für mich das beste aus der Situation gemacht habe und alles gegeben habe.

8. Gigathlon Czech Republic 2017 - du kommst bereits zum zweiten Mal nach Tschechien diesmal als Titelverteidiger, auf was freust du Dich besonders und würdest du anderen Gigathleten die Reise nach Tschechien empfehlen?

Es ist ein super organisierter Wettkampf mit schönen Strecken. Dabei hoffe ich natürlich wieder auf eine etwas technische Bikestrecke! Dann bin ich froh, dass der Gigathlon Tschechien noch mit Inlinen stattfindet und letztes Jahr waren die super Strecken mit sehr gutem Ausserdem gibt es nicht so viele Regeln wie in der Schweiz, es ist alles etwas lockerer. Das hängt natürlich auch damit zusammen, dass die Organisation mit den vielen Teilnehmern in der Schweiz etwas grösser ist.

9. Wie lautet Dein Lebensmotto, was treibt Dich nach vorne beim Sport und im persönlichen Leben?

Ich schätze die Erlebnisse im Sport sehr, dabei geht es nicht immer in erster Linie darum jemanden zu besiegen, sondern eher um die persönliche Herausforderung. Dabei trainiere ich auch einfach gerne, bin draussen unterwegs, geniesse die Natur und versuche dabei immer etwas fiter zu werden. Doch die Welt der Sportwettkämpfe ist eine kleine Welt und man sollte dabei nicht vergessen das es noch viel anderes zu entdecken gibt, wobei es ja nicht verboten ist dabei aus eigener Muskelkraft unterwegs zu sein ;)