

Gigathlon in Zürich

In der Beiz oder mitten im Gewusel

Für Zuschauer ist der Gigathlon ein reizvoller, weil abwechslungsreicher Wettkampf. Für alle bietet er etwas, für den Frühaufsteher wie den Sonnenanbeter, für den Geniesser wie den Sport- und Stadtfan.

Emil Bischofberger

Am Wochenende wird Zürich von den Multisportlern eingenommen. Gigathleten nennen sie sich, rennen, schwimmen, fahren Rad und Mountainbike, an zwei Tagen 368 km, allein, als Paar oder in 5er-Teams - und sind sehr zuvorkommend. Stadtbewohner, die nichts von Sport ganz generell und vom Gigathlon im Besonderen wissen wollen, werden kaum etwas davon bemerken. Darum haben die diesmal rund 3000 Gigathleten ihr Hauptquartier dezent am Rand der Stadt aufgeschlagen. Und betreten diese fast schon auf Zehenspitzen. Genau das macht den Wettkampf für Zuschauer reizvoll. Fordert sie aber auch. Denn wer die Gigathleten mitten in der Stadt erleben will, muss den Wecker stellen. Am Wochenende! Aber der Wettkampf zieht sich am Samstag und Sonntag über den ganzen Tag hin. Es gibt also Varianten für Früh- wie Spätaufsteher. Hier eine Auswahl:

● **Zürichhorn, Samstag ab 5.45 Uhr:** Um die mystische Atmosphäre zu erleben, die dem Gigathlon nachgesagt wird, ist zeitige Tagwache zwingend. Der Zuschauer, der das Glas lieber halbvoll betrachtet, kann sich zudem sagen, dass diese Tagwache ja noch human ist - im Vergleich zu jener für die Teilnehmer: Diese starten bei der Saalsporthalle um 5 Uhr. Wollen sie zuvor noch richtig frühstücken, dürften ihre Wecker irgendwann um 3 Uhr herum rasseln.

Zurück zum Zürichhorn: Die schnellsten Athleten werden dort kurz nach Sonnenaufgang (5.38 Uhr) und nach einem 12-Kilometer-Zick-Zack-Trailrun durch die dann praktisch verkehrsfreie Innenstadt am Seeufer ankommen, sich in ihre Neoprenanzüge zwängen und in den Sonnenaufgang schwimmen. Drei Kilometer sind da zu absolvieren, ehe der Zuschauer auch noch den Wechsel aufs Rennrad miterlebt.

Tipp: Bringen Sie eine Thermoskanne mit Kaffee mit. Offene Lokale suchen Sie um diese Zeit im Seefeld vergebens.

● **Oberland, Samstagvormittag:** Wer es nicht so früh mag, im Oberland wohnt oder schlicht dessen Landschaft liebt, hat eine andere Option: Er reist am Vormittag in diese Richtung und setzt sich in eine der Beizen, die Zürioberland Tourismus extra für den Gigathlon empfohlen hat: Das Rössli Illnau, die Bauernbeiz Freihof Schmidrüti und das Gasthaus Stern in Sternenberg liegen alle an der Rennvelostrecke. Was heisst, dass man auch hierher zum morgendlichen Kaffee (und idealerweise unmotorisiert) anreisen sollte: Die schnellsten Athleten fahren hier vor 8 Uhr durch. Aber es kommen noch viele mehr: Kontrollschluss für die Gemächlicheren in Uster

ist um 13.45 Uhr. Für die ebensolchen Zuschauer noch der letzte Oberland-Tipp: Die Stallstube in Maur liegt an der Bikestrecke, wo der Gigathlonverkehr gegen Mittag anziehen wird.

● **Wechselzone/Uster Buchholz:** Am meisten Sport gibt es am Samstag auf der Ustermer Sportanlage zu sehen, wo sich eine doppelte Wechselzone befindet. Vom Rennvelo geht es auf die Laufstrecke und später weiter aufs Mountainbike. Das Gewusel setzt irgendwann am frühen Vormittag ein und wird sich erst gegen 17 Uhr wieder beruhigen. Das gibt Hunger und Durst, weshalb eine Festwirtschaft eingerichtet wird.

● **Wechselzone/Ziel Allmend/Saalsporthalle:** Am Samstag kommen die Teilnehmer auf der Allmend Brunau an, wo die Abenteuerlustigeren in 600 bis 700 Zelten übernachten. Am Sonntag ist hier definitiv der Place-to-be: Hier sind drei Wechselzonen und das Ziel. Ein konstantes Kommen und Gehen, Leiden und Schwitzen ist garantiert. Plus haufenweise Emotionen, wenn die Gigathleten ab 13.30 Uhr einer nach dem anderen ins Ziel tröpfeln werden.

● **Badi Mythenquai:** Wer die Gigathlonmystik am Samstagmorgen verpasst hat, kriegt am Sonntag noch eine Chance. Die Badi ist vom Ironman Switzerland schwimmstarterprobt. Hühnerhaut ist um 6 Uhr garantiert, wenn die Schnellsten vom Samstag gemäss Zeitabständen einzeln in den See steigen werden, ehe um 7 Uhr dann alle verbliebenen Teilnehmer gemeinsam starten.

● **Rio Bar/Badi Tiefenbrunnen:** Wer sein Wochenende entspannt ausklingen lassen will, inklusive etwas Passivsport, begibt sich am Sonntagnachmittag für ein kühles Blondes oder einen Spritz in die Rio Bar bei der Sihlpost. Hier befindet sich der äusserste Wendepunkt des abschliessenden City-Trailruns, entsprechend nicht mehr ganz so schnell und locker werden die Teilnehmer unterwegs sein. Sollte Ihnen nach Interaktion sein, die über ein lautes «Hopp!» hinausgeht: Ein paar Eiswürfel oder ein Schluck Cola werden dankbare Abnehmer finden. Dasselbe Erlebnis gibt es auch für Sonnenanbeter: Die Strecke führt direkt an der Badi Tiefenbrunnen vorbei.

Die Serie (3)



Vor dem Gigathlon berichtet der «Tages-Anzeiger» über das Werden des Multisportspektakels. Bereits erschienen: **9. März:** Vom Wahnwitz zum Erlebniswettkampf **11. Mai:** Frische Socken machen Seriensieger



Ab in den Zürichsee heisst es morgen früh wieder einmal. Foto: C. Diderich (Freshfocus)

Der Gigathlet

Das Wochenende der Fresssäcke

Der Gigathlon besteht aus fünf Disziplinen. Aber eigentlich sind es sieben. Da wären noch die Wechsel. Die Minuten zerrinnen, wenn man sich schwertut, den Wetsuit an- oder auszuziehen, oder sich nicht überlegt hat, was man anziehen will für die 90 Radkilometer.

Die paar Minuten sind allerdings rasch aufgeholt, wenn die Beine gut drehen. Anders bei der heimlichen Gigathlon-Hauptdisziplin, der Verpflegung. Um während 8, 12 oder noch mehr Stunden eine sportliche Leistung zu erbringen, ist es primär wichtig, den Körper mit «Benzin» zu versorgen. Im Training reichen dafür ein Bidon mit Sirup sowie der gelegentliche Kaffee-stop in der nächsten Bäckerei, wenn sich der Hunger(ast) meldet.

Der Gigathlon verlangt deshalb eine präzisere Planung. Denn wenn der

Hunger kommt, ist es schon zu spät. Jeder Single-Gigathlet verkommt an diesem Wochenende deshalb zu einem veritablen Fresssack, der die Nahrung dem Körper stündlich mit Kohlenhydrat-dichten Getränken und Gels zuführt. Mit normalen Speisen liessen sich die Kohlehydrate auf Dauer nicht aufnehmen. 60 bis 80 Gramm sollten es pro Stunde sein, was einem Teller Spaghetti entspricht - dazu ein Bidon zu Trinken. Ein, zwei Teller lang würde Pasta Spass machen. Aber essen sie einmal 8 oder gar 12 Teller!

Dass dies trainiert wurde, ist für den Wettkampf mitentscheidend. Denn es gibt nur etwas, was noch schlimmer ist als Hunger: wenn der Körper gegen das ungewohnte Essen rebelliert. Dann hilft keine Bäckerei, sondern nur noch das nächste Toi-Toi-WC... (ebi.)

Die Favoriten

Ein Marathonläufer fordert alle

Im Männerrennen gibt es einen ganzen Strauss an Kandidaten mit Chancen auf einen Podestplatz oder gar den Sieg. Erstgenannter muss **Ramon Krebs** sein, schliesslich hat der Berner die letzten drei Gigathlons gewonnen. Er siegte 2015 in Aarau sowie 2016 bei der Austragung im Tessin und Uri plus dem Partnerwettkampf in Tschechien. Krebs sieht sich allerdings nicht so sehr in der Favoritenposition: Die Bike-Strecken sind zu einfach, als dass der starke Techniker dort eine Differenz zur Konkurrenz schaffen könnte. Trotzdem ist er der erste Sieganwärter, weil er genau weiss, wie man seine Kräfte über zwei Tage einteilen muss.

Krebs' grösster Herausforderer, für manche gar der andere Favorit, ist **Michael Ott**. Dem starken Läufer (Meistertitel über verschiedene Distanzen, EM-Marathon-Teilnehmer) kommt die laufflastige Zürcher Strecke entgegen, wo er auf jedem Abschnitt viele Sekunden auf seine Gegner gutmachen wird. Zudem hat er als Kilchberger Heimvorteil. Dies gilt auch für den Zürcher Ironman-Triathleten **Ueli Bieler**. Bei beiden stellt sich die Frage, wie sie mit dem für sie neuen Wettkampfformat über zwei Tage zurecht kommen werden.

Gabriel Lombriser dürfte mit seinen OL-Wurzeln nach Ott der zweitstärkste Läufer am Start sein. Auch er weiss, wie man einen Gigathlon angeht, stand schon zweimal als Single auf dem Podest, siegte bei den Couples und im Team. Mit dem Schaffhauser **Sami Götz** (2./2013) und dem Appenzeller **Thomas Rusch** (2./2016) stehen weitere Leute mit Podestfahrtung am Start.

Bei den Frauen ist die Sache relativ simpel: Startet **Nina Brenn**, gewinnt sie im Normalfall auch. Die härteste Gegnerin der Zürcherin ist sie selber. 2012 hatte sie - in Führung liegend - nach einem Bike-Sturz aufgeben müssen. Im vergangenen Jahr hatte es sie im Training auf dem Rennvelo erwischt, sie musste mit einem gebrochenen Schlüsselbein auf den Start verzichten. Aber wenn die 37-jährige Zürcherin in den vergangenen zehn Jahren das Ziel erreichte, kam sie als Erste an. Sie war 2007, 09, 11, 13, 15 konkurrenzlos. Die Mutter eines Sohnes ist in allen Disziplinen stark und ein klassischer Diesel. Je länger der Wettkampf dauert, umso stärker wird sie. Entsprechend konnte der Vorsprung auf ihre Konkurrentinnen meist in Stunden statt in Minuten angegeben werden.

Erneut am Start steht Vorjahressiegerin **Eva Hürlimann**. Die dreifache Mutter hofft, auch im Duell mit Brenn bestehen zu können. Als starke Läuferin und Triathletin könnte zudem Single-Debütantin **Diana Müller** für eine Überraschung sorgen. Die Solothurnerin gewann in diesem Jahr den «Wings for Life»-Lauf (46,8 km), 2016 zudem ihre Alterskategorie am Ironman Switzerland. (ebi.)

So fahren, schwimmen und laufen die Gigathleten rund um Zürich

Rennstrecke Samstag 1. Etappe



Rennstrecke Sonntag, 2. Etappe

