



Gegen 40 000 Franken ist das Material wert, das Ramon Krebs für die je zwei Rad- und Laufdisziplinen sowie fürs Schwimmen einsetzt. Fotos: Danielle Liniger

Schubiger

Indianer und Rekordschmerzen

Zwischen dem kleinen und dem kleinsten Schubiger zählte dieser Tage jede Sekunde und jeder Zentimeter. Es war wieder Freiluftsaison, und Schubiger sah sich durch seine Söhne vom sportlichen Gradmesser zum Wettkampfrichter von Laufduellen, Velorennen und Sprungkonkurrenzen degradiert. Wobei es nie nur darum ging, wer besser, sondern wer der Beste war.



Irgendetwas lief falsch, wenn nur noch Rekorde zählten, dachte Schubiger, während er versuchte, die Sicherheit beim Weitsprungwettkampf der kleinen Schubigers von der grossen Schaukel zu gewährleisten und zugleich die kleinste Schubigerin auf der kleinen Schaukel bei Laune zu halten. Ein Marathon unter zwei Stunden, zwei Achttausender innert 48 Stunden, acht Titel in Serie - es musste immer schneller, höher, besser denn je sein. Wer würde künftig noch an FCZ-Spiele gehen oder sich das Eishockey-Nationalteam anschauen, wenn keiner mehr mal gepflegtes, mal dröges Mittelmass würdigte?

Natürlich war der Rekordwahn nicht neu, sinnierte Schubiger, während er den Rekordstein des kleinen Schubigers auf neue Bestweite versetzte. Als er selbst noch ein kleiner Schubiger war, hielt das Guinness Buch der Rekorde, Ausgabe 1982, jahrelang den Rekord seines liebsten Buchs. Vielleicht war der allgemeine Hang, andere zu übertrumpfen mit Donald Trump neu ausgebrochen, der ja gerade die besten ersten 100 Tage eines US-Präsidenten hingelegt hatte. In seinem Land war es quasi Bürgerpflicht, alle zu toppen oder es wenigstens zu versuchen - egal womit. Schubiger erinnerte sich von früheren Reisen an die unspektakulären Anblicke des weltgrössten Fasons aus Fiberglas (7 m hoch, 13 m lang) oder des weltgrössten, freistehenden, leuchtenden, menschengemachten Sterns (27 m Durchmesser). Und an die weltgrösste Skulptur, das Crazy Horse Memorial (195 m lang, 172 hoch), die nach bald 70 Jahren Arbeit immer noch im Wesentlichen wie ein natürlicher Fels aussah.

Wenn es nach ihm ginge, wäre dieser Fels unbehauen und die Achttausender unbestiegen so beachtenswert wie jeder zu Ende gelaufene Marathon, sinnierte Schubiger. Als der kleinste Schubiger gerade im hohen Flug von der Schaukel in eine Vorwärtsdrehung geriet und auf dem Gesicht landete. Es war kein schöner Anblick. Und kein Rekord. Dafür stellte Schubiger im Nachhausegehen vom Spielplatz mit drei Kindern eine Bestzeit für die Ewigkeit auf.

Frische Socken machen Seriensieger

Um den Gigathlon zu dominieren, reicht Training alleine nicht aus. Es braucht auch viel Material und Planung.

Emil Bischofberger
Münsingen

Ein Gigathlon braucht Platz. Auch zu Hause. Wenn Ramon Krebs eine Auslegeordnung des Materials macht, welches er am 7. Juli zum diesjährigen Gigathlon nach Zürich schaffen wird, braucht es dafür die ganze Garageinfahrt vor seiner Wohnung in Münsingen. Das passt: Das Material hat problemlos den Wert eines Mittelklassewagens, Krebs schätzt 35 000 bis 40 000 Franken. Ganz genau weiss er es nicht - der Gigathlon-Seriensieger wird gesponsert.

Wer siegen will, benötigt teure Velos und teures Zubehör - und muss viel Fleissarbeit leisten. Im Training wie in der Vorbereitung des Wettkampfs. So führt Krebs mehrere Excel-Listen bei der Planung eines Gigathlons. Diese sind Stützen und Versicherung für den Athleten. Aber auch für seine Betreuer. Jeder Single-Athlet hat am Gigathlon eine oder zwei Personen, die sich bei den Wechseln um ihn kümmern.

Diese Übergänge sind so etwas wie die sechste Disziplin, gerade wenn es um den Sieg geht und jede Minute zählt. An zwei Tagen gilt es, zehn Strecken zu absolvieren, stets mit wechselnder

Sportausrüstung. «Da lässt sich mit guter Planung definitiv etwas herausholen», sagt Krebs. Entsprechend minutiös plant er. Im Vorfeld bereitet er acht Plastiktüten vor - eine pro Wechsel.

Bei Krebs' langer Packliste fallen mehrere Dinge auf - etwa, dass er trockene Füsse schätzt. In der Wechselzone lässt er sich von seinen Supportern jedes Mal frische Socken reichen. Und eine neue Sonnenbrille. Acht Sonnenbrillen? «Ich habe einen guten Sponsor», sagt er und lacht. «Wenn man schwitzt, tropft es rein» - das mag er nicht. Beim Laufen bevorzugt er sehr dunkle Gläser - «so fühlt sich die Hitze etwas weniger heiss an». Auf dem Bike benutzt er hellere Gläser - um die Konturen besser zu sehen. Und auf dem Rennvelo eine randlose - um auch in geduckter Position keine eingeschränkte Sicht zu haben.

Kühlweste von der Tankstelle

Besonderer Vorkehrungen bedarf es fürs Schwimmen: Vaseline für den Hals, damit der Neoprenanzug nicht scheuert. Sowie Plastiksäcke und Babypuder, um überhaupt in diesen reinzukommen. Das ist an sich schon ein Kunststück, sind die Schwimmzüge doch sehr eng geschnitten. Die Herausforderung wird am Giga-

thlon noch grösser, weil im Gegensatz zu einem Triathlon das Schwimmen nicht immer als erste Disziplin ansteht. Die Athleten müssen sich also verschwitzen in den Anzug kämpfen. Eine diffizile Angelegenheit, da der Neopren schnell einmal reisst. Entweder man stülpt sich daher Plastiksäcke über Füsse und Hände, um in die Ärmel und Beine zu schlüpfen. Oder streut Babypuder hinein, der den Schweiß etwas neutralisiert.

Bei der Ernährung macht Krebs keine Experimente, er nimmt die Produkte, welche am Gigathlon allen Teilnehmern abgegeben wird, isst Energiegel und -riegel. «Auch wenn die Riegel unter Belastung schwierig zu kauen sind: Es lohnt sich, dafür mal zwei Minuten etwas Gas wegzunehmen - genug zu essen, ist extrem wichtig.» Auf Spaghetti oder Ähnliches, was durchaus in den Gigathlon-Wechselzonen zu sehen ist, verzichtet er. «Dafür ist der Wettkampf über zwei Tage dann doch zu kurz.» Besondere Efforts sind zudem nötig, sollte das Wetter sehr heiss werden. Bei seinem ersten Sieg in Aarau 2015 hatte Krebs vorab organisiert, dass seine Betreuer in einer nahen Tankstelle im Kühlraum eine spezielle Kühlweste hinterlegen konnten.

Wenn es das Reglement zulässt - Krebs muss das noch abklären -, würde er heuer gerne zwei Velos in die Wechselzone stellen: «Sollte ich alleine voraus sein, würde ich mich fürs Triathlonvelo entscheiden. Sollten wir eine Gruppe sein, fürs Rennvelo, da im Gigathlon das Fahren im Windschatten erlaubt ist», sagt der 33-Jährige.

Geheimrezept Schlaf

So offen Krebs über seine Planung und sein Material Auskunft gibt, so verschlossen wird er, wenn das Gespräch auf die Regeneration kommt, die Zeit zwischen den beiden Wettkampftagen. «Da habe ich ein paar Geheimrezepte - alles Dinge, die wissenschaftlich untersucht sind, aber alle im bezahlbaren Rahmen. Es gibt viele günstige, alltägliche Dinge, die helfen», sagt er nur.

Auch für die Zeit nach der Ziellinie stellt er einen klaren Plan auf, ein Betreuer achtet darauf, dass dieser eingehalten wird. Einen Ratschlag hat Krebs dann doch noch - und der führt zurück zum Anfang: «Sei gut vorbereitet. Denn je besser du vorbereitet bist, desto früher kommst du ins Bett. Und der Schlaf ist immer noch die beste Regeneration.»



Krebs (33) gewann seit 2015 drei Gigathlons in der Schweiz und in Tschechien.

Die Serie (2)



In loser Folge berichtet der «Tages-Anzeiger» über das Werden des Gigathlons vom 8. und 9. Juli in und um Zürich, die Vorbereitung der Athleten und das Prübeln mit dem Material. Teil 1: 9. März Mitten durch die Stadt

Ramon Krebs' Packliste

- Für den ganzen Tag**
 - Velohelm
 - 2 Brillen
- Für das Biken**
 - Bike
 - 2 Ersatzlaufräder
 - 2 Brillen
 - Handschuhe
 - Satteltasche mit Reparaturkit
- Für das Schwimmen**
 - Neoprenanzug
 - Babypuder und Plastiksäcke (um in den Anzug zu schlüpfen)
 - 2 Schwimmbrillen
 - Vaseline (gegen das Scheuern am Hals)
- Für die Ernährung**
 - Gels und Riegel
 - Evtl. kleine Sandwiches
 - Banane
 - Guetzli
 - Cola
 - Colostrum (verbessert die Verdauung)
- Für das Laufen**
 - 3 Paar Schuhe
 - Mütze
 - 4 Sonnenbrillen
- Für das Radfahren**
 - Rennvelo
 - Triathlonvelo
 - 4 Ersatzlaufräder
 - Radschuhe
 - Velocomputer
- Gesamtwert Material**
 - 35 000-40 000 Fr.

Der Gigathlet

Ich müsste doch jetzt trainieren

Es bleibt eine letzte, hoffnungsvolle Nachfrage: «Was meinen Sie konkret mit erhöhtem Puls - ganz locker trainieren geht trotzdem?» Nun wird der Sportarzt deutlich: «Kein Sport. Eine Woche kein Sport. Der Puls steigt bereits, wenn Sie die Treppe nehmen. Mehr darf nicht sein.»

Erkältungen kennt jeder, der das ganze Jahr über draussen trainiert. Mich erwischt es meist dann, wenn die Gefahr gebannt scheint, die Temperaturen schon wieder steigen. Es sind noch ein paar Tage bis zum Zürich Marathon, als da eines Morgens plötzlich dieses so unguete wie bekannte Gefühl im Hals herrscht. Kann ich so starten? Nein, niemals. Am nächsten Tag: Doch, ist schon viel besser. Engeln und Teufelchen liefern sich ein Duell. Ersteres gewinnt. Oder ist es Letzteres? Jedenfalls ist der Marathon vor der Hälfte zu Ende: kraftlos, frös-

telnd mit dem Zug zurück zum Start. Auskurieren, das wird schon wieder. Doch es wird nicht. Der Husten bleibt, die Nase zu. Gopf. Ich müsste doch jetzt trainieren, Kilometer sammeln. Laufen, Velo fahren, biken, schwimmen! Die Strecken rekognoszieren.

Doch der Sportarzt sagt stopp. Immerhin, die Zwangspause, einmal akzeptiert (geht das überhaupt?), hat auch schöne Seiten. Plötzlich sind da täglich freie Stunden. Mehr Zeit zum Spiel mit den Kindern. Im Bett sich noch einmal drehen. Kein Zeitdruck beim Familienausflug. Bis mir ein Sportler begegnet, der genüsslich seiner Passion nachgeht. «Du wirst sehen, die Pause wird dir guttun», hat ein Freund gesagt. Die Zweifel hat er nicht aus meinem Kopf vertrieben. Zwei Monate bleiben. (ebi.) Sportredaktor Emil Bischofberger bestreitet im Juli den Gigathlon und berichtet über den Weg dahin.

Lotto Schweiz

6	11	26	28	31	33	Glückszahl 1	
6+GZ	-	4+GZ	699 x	136.55	4	4132 x	59.95
6	1x1000	000.00	3+GZ	8338 x	28.75		
5+GZ14 x	8460.65	5	84 x	1000.00	3	54 975 x	9.30
Jackpot	34,2 Mio. Fr.	Replay	6				

Joker

8	3	0	3	1	7		
Jackpot:	770 000 Fr.	-	Alle Angaben ohne Gewähr				

Euromillions

8	12	16	22	26	6	☆	☆	
5**	-	2**	28 776 x	24.55	3**	45 771 x	16.35	
5*	10 x	105 893.00	5	13 x	28 591.50	3	83 417 x	16.95
4**	52 x	3496.25	1**	127 810 x	15.65			
4*	1263 x	153.55	2*	580 491 x	10.35			
3**	2087 x	129.70	2	1 076 334 x	6.85			
4	2231 x	68.80	2.Chance	3	12	19	20	23
5	2 x	64 870.85	3	9848 x	16.20			
4	242 x	337.00	Superstar	☆	☆	☆	☆	☆
Jackpot:	99 Mio. Fr.	-	Alle Angaben ohne Gewähr					

Lotto Deutschland

9	18	26	38	39	42	Superzahl 8								
Spiel 77	5	5	3	7	3	7	8	Super 6	1	6	0	2	3	5