

Triathlet Bruhin begibt sich als Gigathlet ins Gebirge

Arosa und Davos sind die zentralen Punkte des diesjährigen Gigathlon Switzerland. Der Maseltrangner Silvan Bruhin tritt mit seiner Wettkampf-Partnerin Sarah Frieden als Titelverteidiger in der Couple-Kategorie an.

von Bernhard Camenisch

Die Konkurrenz hat aufgerüstet», sagt Silvan Bruhin mit Blick auf die Teilnehmerliste. Dies soll ihn und Sarah Frieden aber nicht am Versuch hindern, ihren Vorjahressieg zu wiederholen. Im letzten Jahr hatten die beiden mit einem Platz auf dem Podest geliebäugelt – und schwammen, rannten und pedalteten zur eigenen Überraschung zum Sieg. «Aber es war knapp», gibt Bruhin zu bedenken. Am Ende der zwei Tage mit fast 17 Stunden Wettkampfzeit hatten Frieden und Bruhin einen Vorsprung von 1:10 Minuten auf ihre ersten Verfolger. «Auch diesmal dürfte es wieder eng zu- und hergehen», prophezeit der Maseltrangner vom Solenberg, der am Dienstag 26-jährig wurde.

In diesem Jahr geht der Gigathlon innerhalb der Kantonsgrenze Graubündens über die Bühne. Los geht es morgen Abend mit dem Prolog in Arosa. Am Samstag führt das erste Teilstück, ein Trailrun, von Arosa nach Davos und das abschliessende, die Mountainbike-Strecke, wieder zurück nach Arosa. Am Sonntag geht es zunächst per Rennvelo nach Chur und zurück nach Arosa, wo in den weiteren Disziplinen (Trailrun, Schwimmen, Mountainbike und ein abschliessender 13-Kilometer-Lauf) die Entscheidungen fallen.

Fokus ist auf den 29. Juli gerichtet

Bruhin absolviert in seinem Zweierteam unter anderem die Bikestrecken – am Samstag über 30 und am Sonntag über 34 Kilometer. Diese hat er bereits inspiziert. Technisch seien sie nicht anspruchsvoll für einen guten Biker, aber anstrengend wegen der vielen Höhenmeter, sagt er. Nicht nur er ist froh, dass fürs Wochenende gutes Wetter vorhergesagt ist. Ansonsten würde es bei fast permanent über 1400 Meter über Meer für die Athleten eine kalte Angelegenheit werden.

Mit angezogener Handbremse wird Bruhin den Gigathlon nicht absolvieren. Kräfte werden keine gespart. Der im 60-Prozent-Pensum als Ingenieur an der Hochschule Rapperswil tätige Ausdauersportler sagt aber auch, dass der Gigathlon für ihn nicht den gleichen Stellenwert hat wie andere Wettkämpfe. Schliesslich ist Bruhin Triathlet. Als solcher rückt für ihn mit dem Ironman Switzerland am 29. Juli in Zürich das vorläufige Saison-Highlight immer näher. Auf diesen Tag ist der Formaufbau ausgerichtet.

Nach einem Winter, durch den er gesundheitlich optimal kam und sein Trainingspensum wie geplant abspulen konnte, hat Bruhin in diesem Jahr bereits drei grosse Triathlons bestritten: am 28. April den Ironman North American Championship in Texas, am 3. Juni den Halb-Ironman «The Championship» in der Slowakei und eine Woche später den Ironman 70.3 Switzerland in Rapperswil-Jona. Wunschgemäss geglückt ist ihm keines der drei Rennen, er blieb unter den eigenen Erwartungen.

In Texas büsste Bruhin auf dem abschliessenden Marathon dafür, dass er zu wenig Nahrung aufgenommen hatte. Als Siebter seiner Alterskategorie (25 bis 29 Jahre) und 101. aller Männer kam er nach 9:05:58 Stunden ins Ziel. Dieses sah er in der Slowakei nicht. Weil er zu wenig getrunken hatte, musste er auf dem vorletzten Kilometer des Halbmarathons dehydriert aufgeben. «Das waren zwei lehrreiche Rennen. So etwas wird mir in Zukunft nicht mehr passieren», sagt er.

Profi-Status erlangen

Beim Heimrennen in und um Rapperswil-Jona wollte Bruhin Ähnliches wie in der Slowakei unbedingt vermeiden. Auf dem Velo habe es mental nicht funktioniert, er sei viel zu gemächlich unterwegs gewesen, sagt der Maseltrangner. Fast sechs Minuten länger als im Jahr davor brauchte er für die 90 Kilometer lange Radstrecke. Weil er danach auf der Laufstrecke kräftig aufholte, war er letztlich in 4:20:14 Stunden nur 33 Sekunden länger unterwegs als im Vorjahr. Dies reichte zum 29. Gesamtrang, einem Top-Ten-Ergebnis bei den Amateuren und Platz 3 in seiner Age Group. «Dieser dritte Rang war ein Trostpflaster, aber ich wollte mehr.»

Mehr will der 26-Jährige auch, was seine Karriere anbelangt. Er will sich für den Ironman Hawaii qualifizieren, wofür er in Zürich Erster oder Zweiter seiner Alterskategorie werden muss. Und er will sich über die Wettkampfzeit den Profi-Status für das nächste Jahr sichern. Die Marge beträgt 10 Prozent, die er in einem Rennen auf den schnellsten Profi verlieren darf.

Bisher ist ihm dies nicht gelungen. Es gäbe Rennen, in denen dies einfacher zu schaffen wäre als die topbesetzten, die sich Bruhin aussucht. Doch für ihn ist das Ausweichen keine Option. «Ich will mich mit den Besten der Welt messen», sagt er. «Dann bin ich in meiner Kategorie halt lieber Fünfter als Erster. Das ist mir mehr wert.»

Triathlet auf Abwegen: Silvan Bruhin bei der Erkundung der Gigathlon-Bikestrecke in den Bündner Alpen. Bild Raffael Bruhin

«Ich will mich mit den Besten der Welt messen.»

Silvan Bruhin, Amateur-Triathlet