

# Ein Triumph für die Geschichtsbücher

**Ausdauersport** Mit dem Gewinn des letzten Gigathlons schreibt Benjamin Ueltschi eine bleibende Geschichte. Als Mitarbeiter der Gemeinde Thalwil befasst er sich mit einem Thema, das im Wettkampf zentral ist.

Jörg Greb

Der Zieleinlauf nach den 244 km von der Mythenquai-Badi in Zürich nach Vicosoprano im Bergell sorgte bei Benjamin Ueltschi für Gänsehaut. Als erster Single wurde er begrüßt, als der Ausnahmesportler also, der die fünf Disziplinen Schwimmen (3 km), Laufen (33), Velo (143), Bike (41) und Trailrun (24), garniert mit 5600 Höhenmetern allein und am schnellsten bewältigt hatte – in 13:39:04 Stunden.

Ueltschi jubelte, legte sich ins Gras, schloss die Augen und streckte die Arme in die Höhe. Sodann war er sofort wieder auf den Beinen. Seine Worte sprudelten: «Es ist alles von A bis Z grossartig aufgegangen.» Der «bis ins letzte Detail ausgefeilte Tagesplan machte sich bezahlt». Ueltschi beschrieb und umschrieb, seine Strecke sei das gewesen, die kaum besser auf seine Fähigkeiten und Vorlieben hätte zugeschnitten sein können. Und dann bat er plötzlich um eine Pause. Schwindel zwang ihn nochmals zur Aufnahme «dieser süssigen Energielieferanten».

## Für Druck sorgen

Nach «lockerem Schwimmen» hatte Benjamin Ueltschi in seiner Paradedisziplin Laufen das Kommando übernommen und «das Knallharte der 33 km nach Wollerau genossen». Dabei sah er, dass seine Strategie funktioniert: «Ich wollte die härtesten Widersacher früh unter Druck setzen.» Es kam noch besser: Auf dem Rad baute der einstige Velokurier in der Stadt Zürich – «ich kenne die Stadt so gut wie nur wenige» – den Vorsprung weiter aus. Velokurier war er während acht Jahren neben seinem Studium der Umweltwissenschaften an der ETH gewesen.

Sein Nervenkostüm wurde sodann nicht mehr allzu sehr strazi-



Geniesst im Ziel angekommen den Moment: Benjamin Ueltschi läuft nach über 13 Stunden und 244 absolvierten Kilometern in Vicosoprano als letzter Gigathlon-Sieger ein. Fotos: PD/Gigathlon/Rémy Steinegger

paziert. Seine nächsten Verfolger, Mathias Nüesch und Stefan Graf, büssten schliesslich 37:13, respektive 53:13 Minuten ein. Und Ueltschi konnte seinen Triumph doppelt auskosten. Weniger als eine halbe Stunde nach ihm erreichte seine Freundin Corina Ryf als Teil des Frauen-Siegeteams in der Kategorie Flow das Ziel. «Das ermöglichte, das Ganze nochmals und besonders intensiv Revue passieren zu lassen.»

## Die Freundin «verlassen»

Eine Überraschung ist dieser Triumph für Benjamin Ueltschi nicht

wirklich gewesen. «Ich habe damit geliebäugelt, als ich das Starterfeld gesehen hatte», sagt er. Indes, eine lange Vergangenheit in der Szene bringt der gebürtige Thurgauer aus dem Kemmental, der seit dem Studium seinen Lebensmittelpunkt nach Zürich verschoben hat, nicht mit. Eingestiegen war er über den Triathlon – «kurze Distanzen, Sprints, die Olympischen Distanz», wie er hervorhebt. Zum Gigathlon kam er 2017. Zusammen mit Corina Ryf bestritt er diesen in der Kategorie Couples. Daraus entwickelte sich bei ihm die Idee, «es alleine zu versuchen».

Im Folgejahr in Arosa war es so weit. Und Ueltschi «bekam eins aufs Dach». Anstatt des aufsehenerregenden Topergebnisses hatte er sich mit Rang 5 zu begnügen. «Ich war noch nicht bereit und fühlte mich am zweiten Tag wie überfahren», erinnert er sich. Dass ihm ein Tag und sei dieser noch so hart, besser liegt, sah er am Ironman Switzerland im Folgejahr. Er siegte in seiner Altersklasse. Jetzt demonstrierte er, dass ihm die Pandemie und die vielen Absagen nicht haben bremsen können. Und nicht bremsen konnten auch die Strapazen des Gigathlon-Tages. Be-

reits am Dienstag ging er wieder joggen – und «die Beine fühlten sich wieder ziemlich frisch an». Als wissenschaftlicher Mitarbeiter Energieplanung der Gemeinde Thalwil befasst er sich im Job mit einem Thema, das im Ausdauersport ebenso von Bedeutung wie für die Entwicklung von Gesellschaft und Wirtschaft ist, wenn auch andere Aspekte betreffend.

Und richtig bewusst geworden ist ihm seit dem Rennen eines: Auf ihn gibt es keinen Nachfolger als Gigathlon-Sieger. Er ist der letzte Gigathlon-Gewinner der Geschichte.

## Fischlin rettet 22 Sekunden

Roger Fischlin (46), der Gigathlon-Mann der späten Nuller- und der frühen 10er Jahre spielte seine Routine nochmals aus bei der Dernière. Der Richterswiler lief als Fünfter Single über die Ziellinie. «Frag mich morgen, wie's gewesen ist», sagte er als erstes. Um dann doch schnell Worte zu finden: «Wie üblich an Gigathlons begleiteten mich Hochs und Tiefs. Und der Schluss war wirklich hart.» Von einem «schönen Abschluss einer grossen Geschichte» sprach er.

Zu Beginn positionierte sich Fischlin seiner Startnummer entsprechend: als schnellster Schwimmer. Auf der Laufstrecke vom Strandbad Mythenquai nach Wollerau fiel er auf Position 12 zurück. Doch er kämpfte sich zurück. Auf dem Rennvelo und dem Bike trumpfte er nochmals so richtig auf. Als Fünfter nahm er die abschliessenden 24 Trailrun-Kilometer in Angriff. Doch der Vorsprung auf seine Verfolger schmolz zusehends, und auf den letzten Kilometern musste «Fisch», wie er in der Szene genannt wird, nochmals alles aus sich herauspressen. Nach 15:31:28 Wettkampfstunden rettete er 22 Sekunden auf den 19 Jahre jüngeren Philipp Vogt ins Ziel. (gg)



Verliert Ränge, aber sein Lachen nicht: Roger Fischlin unterwegs auf der Laufstrecke.

# Nach dem Balanceakt auf dem Paddle folgt jener am Berg

**Mountainbike** Sina Frei peilt in Lenzerheide ihren ersten Weltcup-Podestplatz im Cross Country an. Trotz vertrauter Strecke ist das Heimrennen für die Olympia-Zweite aus Uetikon eine grosse Herausforderung.

Eine weitere Medaille besitzt Sina Frei seit den Schweizer Strassenmeisterschaften. Rennen auf dem Asphalt dienen der Mountainbikerin zwar nur zu Trainingszwecken, dennoch liess sie sich in Steinmaur gerne Silber umhängen. «Daheim habe ich noch Platz für mehr Medaillen», verrät Frei nach dem Gewinn ihrer jüngsten lachend. Viele hat sie als MTB-Nachwuchsfahrerin geholt. Damals stand die Uetikerin regelmässig auf dem Podest, oft zuoberst, zweimal als Siegerin des U23-Gesamtweltcups.

2020 schaffte sie in ihrer ersten Elite-Saison zweimal den Sprung aufs Treppchen, als Vize-Schweizermeisterin und mit dem Schweizer Team an der WM (Rang 3). Im vergangenen Jahr schrieb Frei gleich viermal Geschichte: Als Olympia-Zweite in Tokio – mit dem ersten Schweizer Frauen-Dreifachsieg an Olympischen Spielen –, als erste Weltmeisterin in der Disziplin Short Track, als WM-Dritte im Cross Country und

schliesslich triumphierte sie mit Laura Stigger (21) als jüngstes Duo am Cape Epic.

Einem Podestplatz im Cross-Country-Weltcup jagt die 24-jährige bislang jedoch vergebens nach. Zuletzt verpasste sie ihre Podest-Premiere im Juni in Leogang, musste sich im Zweikampf um Rang 3 knapp ihrer Teamkollegin Stigger geschlagen geben. Nun peilt Frei am Sonntag in Lenzerheide das Podium an. «Dazu muss jedoch alles zusammenpassen und ich meine beste Leistung abrufen können», betont sie. Die Zeichen dafür stehen gut, die Vorbereitungen verliefen planmässig.

## Die offene Rechnung

An der Strassen-SM und zuvor mit ihrer zweiten Teilnahme an der Tour de Suisse Women hielt sich Frei in Form. «Abwechslung im Trainingseffekt tut gut», sagt sie. Die viertägige Landesrundfahrt habe ihr einerseits Spass bereitet und andererseits zusätzliche Rennhärte verliehen. Das



Sina Frei behält in Leogang in der Abfahrt die Balance. Foto: Keystone

steht für sie vielmehr im Vordergrund als der in der dritten Etappe verfehlte Podestplatz. Frei gehörte einem Ausreisser-Trio an, das drei Kilometer vor dem Ziel vom Feld eingeholt wurde. «Strassenradsport ist anders, teils gewinnen nicht die Besten, sondern das Team mit der besten Strategie», begründet sie,

weshalb sich ihre Enttäuschung in Grenzen hielt.

Ganz anders waren ihre Emotionen nach dem letztjährigen Heim-Weltcup. Auf der ihr besten vertrauten Strecke – weil Freis Eltern in Lenzerheide ein Ferienhaus haben, trainiert sie oft am Rothorn – war sie bis 1,5 km vor dem Ziel auf Podiumskurs. «Dann brachte mich ein Platten um den Podestplatz», seufzt die Olympia-Zweite. Rang 5 war ein Frust. «Nun habe ich mit Lenzerheide noch eine Rechnung offen.» Grossen Druck versucht sie aber zu vermeiden, zu wichtig ist es, locker ins Rennen zu starten. Vergangene Woche feilte Frei im Nationalteam-Trainingscamp in St. Moritz spezifisch an ihrer Form, seit Montag holt sie sich mit dem Specialized-Racing-Teams in Lenzerheide den Feinschliff.

## Der Rummel rundherum

Die Vorfreude auf die beiden Rennen vom Freitag (Short Track) und Sonntag (Cross Coun-

try) ist gross. «Ich versuche, die ganze Energie der Fans aufzunehmen, sie sind ein enormer Motivationsschub», betont Frei. Sie kennt aber auch die Kehrseite der Medaille am Heim-Weltcup. «Alle kennen dich und haben dann noch das Gefühl einen Tipp geben zu müssen, wenn es nicht so läuft.» Gross ist der Rummel um ihre Person kurz vor den Wettkämpfen.

Heute steht ein Sponsorenevent mit Trainingsbesuch und Mittagessen auf dem Programm. Morgen reisen ihre Familie und der Sina-Frei-Fanclub an. Neben einer Autogrammstunde sind auch Interviewtermine geplant. Die Athletin spricht von einem Balanceakt. Doch sie ist überzeugt: «Ich finde einen Zwischenweg, um all die Termine locker zu nehmen, die Zeit zu geniessen und Positives daraus zu ziehen.» So will sie noch zusätzlichen Schwung gewinnen, der auf der anspruchsvollen Strecke wegweisend sein kann. «Aus je-

der Kurve muss man ihn möglichst mitnehmen», verrät Frei.

## Die Premiere auf dem See

Der Balanceakt am Rothorn wird für sie jedenfalls um einiges schwieriger, als der kürzlich auf dem Zürichsee gemeisterte. «Nach den Olympischen Spielen erhielt ich ein Stand Up Paddle als Geschenk», verrät Frei. Mit ihrem Bruder testete sie das Brett und ist begeistert. «Abgesehen vom Aufpumpen machte es grossen Spass.» Auf dem SUP übers Wasser zu gleiten, das war für sie dann ein Kinderspiel, hat sie doch schon als kleines Mädchen auf dem Rad gelernt, die Balance zu halten. Im Vergleich dazu sind die bevorstehenden Tage eine wesentlich grössere Herausforderung. Darauf hat sich Sina Frei in jeder Hinsicht vorbereitet, auch mental. Und sollte sie am Sonntag so strahlend vom Weltcup-Podest steigen können wie vom SUP, ist ihr Balanceakt aufgegangen. (ddu)