



FEEL
OLŠINA
1.-3.9.2017

THE SPIRIT

Interview mit Single Woman **EVA HÜRLIMANN**
(Pflegefachfrau, 3 Kinder, geboren 1983, CH) und Single Man
RAMON KREBS (Sportlehrer/Sportcoach, geboren 1983, CH)

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

EVA: Ich wuchs sehr polysportiv auf, spielte Unihockey und habe als Mädchen acht Jahre intensiv Eiskunstlauf betrieben. Danach wollte ich richtig schwimmen lernen und so lernte ich als Teenager crawl zu schwimmen. In den Familienferien fuhren wir früher oft mit dem Fahrrad nach Südfrankreich ans Meer. Mit meinen Brüdern ging ich oft joggen, bis es ihnen dann zu streng wurde ;-). Als 18 Jährige trat ich einem Triathlonclub bei und mit den ersten Triathlon-Wettkämpfen habe ich mit ca. 20 Jahren begonnen.

RAMON: Ich komme aus einer aktiven Familie und bin durch meinen Vater zum Fussball gekommen. Mit der Zeit 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 entdeckte 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?

EVA: Ich war zweimal im Team dabei (einmal als ich schwanger war) und sagte mir, dass ich den Gigathlon das nächste Mal unbedingt alleine bestreiten will. Nach meiner gut 5-jährigen Mutterschaftspause war ich letztes Jahr mental bereit für den Singlestart und voller Vorfreude auf mein Saisonziel. Dass es gleich beim ersten Start für den Sieg gereicht hat bleibt mir wohl immer in Erinnerung!

RAMON: 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. 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 schwierigsten?

EVA: Ich bin sehr gerne auf dem Fahrrad – liebe aber alle Disziplinen. Das Inline muss ich dank meinem Eiskunstlauf Hintergrund nicht trainieren... ich stand vor dem Gigathlon höchstens zwei Mal auf den Inlines. Massenstart beim Schwimmen ist wohl das was ich am wenigsten mag. Ich kämpfe nicht gerne im Wasser ;-)



RAMON: Ganz klar Mountainbike, besonders in Tschechien wo man doch noch ab und zu etwas schwierigere, technischere Streckenabschnitte findet. 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?

EVA: Gigathlon ist speziell wegen den 5 Disziplinen. Und klar, Gigathlon ist ideal für Breitensportler! Ich finde es super, dass man in so vielen diversen Kategorien teilnehmen kann. Ich kenne viele Firmen die ein Gigathlon Team am Start haben und finde es super in dieser Art und Weise Teambuilding zu betreiben. Welch tolles Gruppenerlebnis! Aber auch der Gigathlon Spirit ist einmalig und mit keinem anderen Event vergleichbar.

RAMON: Der Unterschied ist wie gesagt die Stimmung. Man ist zusammen unterwegs, kann sich miteinander unterhalten und die Atmosphäre genießen. 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 Woman/Man beim Gigathlon erfolgreich ins Ziel zu kommen?

EVA: Freude haben an der Bewegung, der Umgebung und der tollen Atmosphäre! Und: nie aufhören zu essen ☺

RAMON: 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?



EVA: Wichtig ist, dass man isst! Ich lege mir schon einen Ernährungsplan mit getesteten Produkten zurecht und versuche diesen auch während dem Wettkampf einzuhalten. Mit Sponsor Sportfood habe ich leckere Riegel und Drinks zur Verfügung, die mir Energie geben. Aber auch Schokolade, salzige Produkte etc. esse ich je nach Lust unterwegs.

RAMON: Im Alltag esse ich 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. 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?

EVA: Gigathlon Czech Republic 2017: Neues Land, eine wunderschöne neue Umgebung und nette Menschen kennen lernen. Ich war noch nie in Tschechien und das ist nun eine sehr schöne Gelegenheit dazu – in Kombination mit dem Gigathlon Czech Republic einfach ein perfekter Saisonabschluss.

Gigathlon Switzerland 2017: Meine Stärken (viele Höhenmeter, viele Velokilometer, hartes langes Rennen etc.) kommen dieses Jahr weniger zum Zuge. Zudem sehe ich durch die vielen Laufkilometer andere Frauen als Favoritinnen. Trotzdem freue ich mich riesig auf das Erlebnis in Zürich. Ich werde den Spirit und das Unterwegssein richtig genießen.

RAMON: 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 – auf was freust du Dich besonders und würdest du anderen Gigathleten die Reise nach Tschechien empfehlen?

EVA: Ich freue mich auf ein tolles Erlebnis mit meiner Familie, auf das Kennenlernen eines wunderschönen neuen Landes und deren Einwohner. Wir werden mit dem Wohnwagen nach Tschechien reisen und Familienferien mit dem Gigathlon Czech Republic verbinden. Nach dem Event fahren wir weiter nach Ungarn.

RAMON: 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. 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 grösser ist.

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

EVA: Liebe das was du tust & think positiv ☺

RAMON: 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 fitter zu werden.



Liebe Eva, Lieber Ramon

Ich wünsche Euch vom ganzen Herzen einen gelungen Auftritt beim Gigathlon Switzerland und freue mich sehr auf ein Wiedersehen mit Euch im September in Tschechien.

Jan Plachý, OK – Chef Gigathlon Czech Republic



Anmeldung bis 15.8.2017 unter www.gigathlon.com

Startgeld mit Rabatt bis 30.6.2017.