

Bern, 30. September 2007

Mitteilung

26. Gotthelfstafette

Das Team steht!

1. Läufer: 4,1 km flach, H.U. Heiniger
2. Mountainbike: 8 km coupiert, Michael Abplanalp
3. Läufer: 1,5 km flach, Peter Zürcher
4. Inline: 4,2 km flach, Rolf Ruprecht

Unter www.tvluetzelfueh.ch findet ihr Reglement (wichtig für Biker und Inline), Programm etc.

Was lief...(vor langer langer Zeit)

22. Messener Geländelauf vom 16. 5. 2007, 8,3 km

Kat. M60: 5. Werner Moser 41:03.

Tri/Duathlon

Sammelsurium Werner Moser

Seelandtriathlon, Murten vom 10. 6. 2007

Kurzdistanz, AK3: 5. Werner Moser 1:22.03,9 (11 Tn. klass.).

20. Bantiger-Triathlon, Stettlen vom 16. 6. 2007

Kurzdistanz, AK3: 5. Werner Moser 1:04.08 (10 Tn. klass.).

Skinfit Sempachersee-Tri, Nottwil vom 1. 7. 2007

Kurzdistanz, AK3: 4. Werner Moser 1:19.45,8 (8 Tn. klass.).

Solothurner Tri/Duathlon vom 22. 7. 2007

Kurzdistanz, AK3: 4. Werner Moser 1:31.55,8 (10 Tn. klass.).

Triathlon Nyon vom 4. 8. 2007

Kurzdistanz, AK3: 7. Werner Moser 1:20.58,2 (19 Tn. klass.).

Oberaargauer Triathlon, Walliswil vom 11. 8. 2007

Sprint Tri, AK3: 1. Werner Moser 1:37.16,3 (6 Tn. klass.).

Triathlon de Genève vom 19. 8. 2007

Kurzdistanz, AK3: 4. Werner Moser 1:25.49,1 (12 Tn. klass.).

Triathlon de Lausanne vom 26. 8. 2007

Kurzdistanz, AK3: 3. Werner Moser 1:20.00,3 (14 Tn. klass.).

Triathlon Locarno vom 1. 9. 2007

Minitri, AK3: 2. Werner Moser 1:13.34,9 (27 Tn. klass.).

10. Inferno Triathlon Mürren vom 18. 8. 2007

Swim 3,1 km/Roadbike 97 km, 2145 m HD/MTB 30 km, 1180 m HD/Run 25 km, 2175 HD

Kat. AK1: 5. Michael Abplanalp 10:01.01 (135 Tn. klass.; Gesamt 11. von 277 Tn.).

Die Abschnittszeiten:

Schwimmen Thun-Oberhofen 1:07.01 (inkl. 1:02 Min. laufen in die Wechselzone)

Rennvelo Oberhofen-Grindelwald 3:42.51 (inkl. 6.42 Min. Wechsel Schwimmen-Rennvelo und 0:37 Min. Wechsel Rennvelo-MTB)

MTB Grindelwald Stechelberg 1:54.22
Laufen Stechelberg-Schilthorn 3:16.12 (inkl. 2.31 Min. Wechsel MTB-Laufen)

Nachfolgend ein Bericht von Michu zum...

...Inferno Triathlon 2007

Kennst du auch Eltern, die beim zweiten Kind glauben, sie wissen schon alles? Wie der Hase läuft? Und dann kommt alles anders. Vielleicht war das erste Kind ganz ruhig und angenehm... und dann kommt das zweite und macht das Leben der Eltern zur Hölle! Mir ist es beim Inferno Triathlon in diesem Jahr ähnlich ergangen. Letztes Jahr nahm ich zum ersten Mal teil und erreichte (für meine Verhältnisse) ein Top Resultat. Deshalb bestand die Herausforderung in diesem Jahr, dieses Ergebnis zu bestätigen.

Die Voraussetzungen waren nicht gerade optimal. Beim Gigathlon fand ich aus mir unbekanntem Gründen in einem Spitzenteam Unterschlupf. Mit dem kleinen Nachteil, dass ich alles laufen durfte. Dazu kam, dass ich mir zehn Tage vor dem Gigathlon eine Verletzung an der rechten Hüfte holte (Muskelverhärtung). Der Gigathlon wurde deshalb zeitweise zur Tortur und für die Verletzung war das nicht gerade Balsam. Deshalb machte ich in den verbleibenden fünf Wochen bis zum Inferno Triathlon nicht mehr viel Lauftraining und holte dafür das etwas vernachlässigte Radtraining nach. (Um im Gigathlon-Spitzenteam nicht zu sehr abzufallen, machte ich im Vorfeld viel Lauf- und weniger Radtraining).

Ich ging trotz allem zuversichtlich an den Start. Zwei Trümpfe hatte ich in diesem Jahr: Erstmals trainierte ich nach den Plänen des grossen kleinen Coaches Bennie Lindberg! Zudem hatte ich bis Mitte August so viele Höhenmeter in den Beinen wie noch nie zuvor (35'000m mit Laufen und 75'000 mit dem Rad). Der Freitag bestand wie üblich aus dem Plazieren der Räder, Kleider und Verpflegung in den Wechselzonen. Und natürlich aus dem Athleten-Briefing um 18 Uhr in Mürren. Danach ging's zurück nach Thun, wo ich in diesem Jahr bei Kollegen übernachten durfte. Tagwache war am Samstagmorgen um 4:30 Uhr (zum Glück muss ich nicht jeden Tag so früh aufstehen...). Danach gab's eine grosse Portion Teigwarensalat zum Frühstück (auch da: zum Glück nicht jeden Tag...). Der Wetterbericht versprach das fast identische Wetter wie im letzten Jahr: Schön mit ein paar Wolken und relativ kühl (max. 22° in tieferen Lagen). Und Marco Stössel irrte sich nicht. Es war also das perfekte 10-Jahres Jubiläumswetter. Und noch eine kleine Bemerkung: Ich vergleiche den Wettkampf mit demjenigen des letzten Jahres. Wenn du das JETZT in dein Hirn einbrennst, brauche ich «als im letzten Jahr» (oder ähnlich) nicht immer wieder zu erwähnen.

Der Schwimmstart verlief problemlos. Ich reihte mich wieder ganz hinten ein, wählte aber an Stelle der rechten die linke Seite des Feldes. Der See war mit 17° ein Grad wärmer. Diesmal hatte ich ständig ein paar Schwimmer um mich. Das erleichterte einerseits die Orientierung. Andererseits können mittelprächtige Schwimmer nicht sehr gerade schwimmen. So war es schwierig, längere Zeit neben jemandem zu kraulen, weil wir oft entweder zusammenstiessen oder uns in die entgegengesetzte Richtung bewegten. Nach ziemlich langer Zeit wurde das Schloss Oberhofen endlich grösser. Beim Schwimmausstieg registrierte ich eine Nettozeit von 1:05:59 – zwei Minuten langsamer! Hey Mann, war das eine Enttäuschung. Ich habe seit der letzten Teilnahme doch einiges investiert, um meine Kilometerzeit ein paar Hundertstelsekunden zu verbessern. Beim betrachten der Rangliste stellte ich später fest, dass ich eindeutig weiter vorne im Feld klassiert war (Rang 152 von 277). Also doch ein kleiner Erfolg.

Der Wechsel aufs Rennvelo ging etwas schneller vonstatten. Hier bewährte sich ein Rezept von Bennie: Ich rieb die Hände und Füsse vor dem Schwimmen mit einer Wärmecrème für Kühe und danach mit Vaseline ein. Ich kriegte keine Krämpfe im Wasser und meine Hände waren für den Wechsel nicht klamm. Ich startete in trockenen und kurzen Kleidern (das Wetter machte es uns einfach!). Der Rennveloteil verlief ähnlich. Ich hielt mich bei der ersten Steigung nach Sigriswil/Beatenberg zurück. Danach kam das Flachstück von Interlaken nach Meiringen und das Windschattenfahren-Festival. Da ich wieder so weit hinten aus dem Wasser kam, musste ich ganze Horden von Singles und Team-Fahrer überholen (ich kämpfte mich vom 152. auf den 27. Zwischenrang vor). Viele dieser Team-Fahrer und einzelne Single-Athleten machten sich einen Spass daraus, sich sofort an meinen Arsch zu hängen, sobald ich sie überholte. Das Wort «Fairness» existiert wohl nicht in ihrem Wortschatz. Es reichte nicht, dass sie zusammen in Gruppen von bis zu zehn Personen fuhren. Nein, diese Profiteure mussten auch noch einen Single-Athleten schamlos ausnützen. Das ist genau so Betrug wie die Einnahme von Doping, nur ist es billiger (sprich kostenlos). Es ist sozusagen das Doping für arme Leute. Die Schiedsrichter sah ich leider zum ersten Mal in Meiringen. Von da an hatte ich Ruhe. Beim Aufstieg zur grossen Scheidegg drückte ich ziemlich in die Pedale (und sah selbstverständlich keinen dieser Windschattenfahrer mehr). Die Abfahrt nach

Grindelwald war ziemlich kühl- weil die Sonne noch recht tief war, lag ein Teil der Strasse im Schatten der Berge. In Grindelwald schliesslich betrug meine Netto-Radzeit 3:36:07 (Rang 12, Zwischenrang 27).

Der Wechsel aufs Mountain-Bike erfolgte wieder ultraschnell. Ich legte nach dem Überqueren des Balkens einen solchen Sprint hin, dass sogar Asafa Powell alt ausgesehen hätte. Nach gut 30 Sekunden sass ich schon auf dem Mountain-Bike. Im Aufstieg zur kleinen Scheidegg waren meine Beine nicht mehr absolut top. Zudem kriegte ich Rückenschmerzen. Beides führte dazu, dass der Druck auf die Pedale nicht wunschgemäss war. Zum Glück kriegte ich von Thömus ein Hardtail-Bike, so dass ich weniger Gewicht raufschleppen musste. So hielt sich der Schaden in ziemlich engen Grenzen, und ich konnte trotzdem weitere Athleten überholen. Die Abfahrt verlief ziemlich problemlos. Wieder fuhr ich recht vorsichtig, um nicht einen Sturz zu riskieren. Die MTB-Zeit betrug 1:54:55 (Rang 11, Zwischenrang 17).

Für den Lauf wechselte ich nur die Schuhe und stülpte mir eine Mütze über. Die ersten 5km, die leicht abfallend sind, ging ich nicht ganz so schnell an. Dafür lief es mir bis Mürren ausserordentlich gut. Im letzten Jahr hatte ich ein paar Krisen und Rückenschmerzen bis Mürren. Diesmal kamen die Rückenschmerzen bereits auf dem MTB, dafür spürte ich beim Lauf absolut nichts. Ich konnte Läufer um Läufer überholen und lief in Mürren an zehnter Stelle durch. Interessant dabei: Ich benötigte bis hier 8:22:20, das ist keine Minute Rückstand auf die Zeit vom letzten Jahr. In Mürren war die Stimmung super und meine Leute reichten mir Verpflegung und eine Weste für weiter oben. Kurz nach Mürren konnte ich einen weiteren Athleten überholen und befand mich also an neunter Position! Doch dann begann langsam die Krise und das Leiden. Obwohl ich mich gut verpflegte und bei jedem Stand einen Becher Long-Energy und einen Becher Cola trank, spürte ich langsam ein Hungergefühl. Und meine Kräfte liessen nach. Ich musste mich vom Teilnehmer, der mir dicht auf den Fersen folgte, wieder überholen lassen. Ich sagte zu ihm: «Mir ist es egal, ob ich 9. oder 10. werde, Hauptsache nicht 11.» Ich wähnte mich immer noch in Sicherheit, weil ich hinter mir niemanden sah. Doch als ich weiter oben meinen Sultan würgte, tauchte plötzlich ein weiterer Athlet wie aus dem Nichts auf. Er überholte mich «leichtfüssig» und ich konnte nicht mehr reagieren. Mit letzten Mitteln kämpfte ich mich den Berg hoch. Von der Birg bis zum Schilthorn brauchte ich 5 Minuten länger als im letzten Jahr! Schliesslich rettete ich wenigstens den 11. Platz ins Ziel. Meine Netto-Laufzeit betrug 3:16:12, Rang 9. Die Schlusszeit war 10:01:01 (zu den Netto-Zeiten kommen noch die Wechselzeiten dazu).

Wenigstens war ich in einem Punkt der Beste: Es war ja das 10-Jahres Jubiläum. Ich versuchte deshalb, möglichst genau 10 Stunden zu laufen und Rang 10 zu erreichen (wer's glaubt...). Das erste gelang mir fast. Auf jeden Fall kam ich den 10 Stunden von allen Athleten am nächsten. Das zweite verfehlte ich um einen Rang. Es gelang mir nur nicht, weil die andern nicht mitspielten. Und ich erreichte ein echtes Informatikerresultat. Meine Zeit und mein Rang bestehen aus lauter 0 und 1 (und wie wir ja wissen, ist die kleinste Einheit in einem PC das Bit, welches nur den Zustand 0 und 1 annehmen kann). Auf jeden Fall konnte ich mich sehr über meinen 11. Rang freuen. Ich hatte meine Leistung vom Vorjahr bestätigt. Und mit dem 11. Rang «muss» man nicht auf die Siegerehrung warten. So kehrte ich mit meinen Betreuern relativ rasch nach Bern zurück und ich genoss die Fleischplatte und das Bier im «Alten Tramdepot». Und ich rechne mir schon heute aus: In zwei Jahren bin ich der Jüngste in der nächst höheren Kategorie «Knacker und anderes Ungeziefer». Da werde ich sicher wieder am Start stehen, und ich sollte reelle Siegeschancen haben!

Noch ein Wort zur Verpflegung. Die drei Tage vor dem Inferno Triathlon bestanden aus Carbo-Loading (inklusive dem Frühstück am Wettkampftag). Beim Schwimmen liess ich aus aquadynamischen Gründen den Trinkgurt weg. Ich holte das Verpflegen auf dem Rennvelo nach. Auf dieser Teilstrecke trank ich 8dl von meinem Hexengebräu (Wasser, Maltodextrin, Fruchtzucker und Natron), 1.2l Long-Energy und 5dl Wasser, zusammen mit zwei Gels. Auf dem Mountain-Bike nahm ich wieder 8dl mit meinem Mix und 3dl Wasser mit einem Gel. Auf der Laufstrecke gab es zwölf Verpflegungsposten. Ich blieb an jedem Posten stehen und trank bis Mürren jeweils einen Becher Long-Energy und einen Becher Cola bzw. Tee. Nach Mürren nahm ich, nach was es mich gerade gelüstete (jedoch immer zwei Becher): Cola, Long-Energy, Bouillon oder Wasser in wilder Reihenfolge. Ich verspürte zwischendurch Hunger. Einmal nahm ich zwei «Hüseli» Ovomaltine-Schokolade (verdammte, wie heissen die Dinger auf Deutsch? «Kleine Häuser»? «Kleinst-Rechtecke»? «Mundgerechte Abschnitte»?). Jedoch kriegte ich die Dinger fast nicht runter und liess es in der Folge sein. Vielleicht hatte ich den Einbruch am Ende wegen nicht optimaler Verpflegung. Fürs nächste Mal werde ich mir ein paar Gedanken dazu machen. Evtl. wäre feste Nahrung auf dem Velo die Lösung.

Ich möchte zuletzt einen Lobgesang auf den Inferno Triathlon und die Organisation anstimmen. Obwohl ich keinen einzigen andern Langdistanz-Triathlon kenne, behauptete ich kühn, dass es sich um

den weltweit schönsten Anlass handelt. Wer will mir widersprechen? So trete vor... also, ich sehe niemanden – dieser Punkt wäre geklärt. Und der Wettkampf ist perfekt organisiert – vielleicht mit dem kleinen Abstrich, dass das Windschattenverbot besser kontrolliert werden sollte. Der Triathlon kann ohne Probleme ohne persönliche Betreuer absolviert werden. Ich werde sicher noch ein paar Mal mitmachen. Und zwischendurch Mal ein Jahr pausieren, nur damit ich im nächsten Jahr von neuem überrascht werde, wie schön doch der Anlass ist!

Michael Abplanalp



Was läuft im Oktober...

- 18. Quartalsversammlung in der Käsereistube Liebewil. Beginn um 20.00 Uhr.
Im Anschluss werden Dias von Kanada gezeigt, also Termin nicht verpassen!
- 20. Dreikampf in Niederscherli, Treffpunkt: 13.30 Uhr bei der Turnhalle.
- 21. **26. Gotthelfstafette Lützelflüh**

...Startkatalog

- 6. 16. Ringgis – Berglauf Bowil, 3,75 km/327 m HD
- 7. 11. MTB-Duathlon Aeschi, 2/21/5 km
- 13. 29. Berglauf Biel – Magglingen, 7,7 km/500 m HD
- 33. Hallwilerseelauf, Beinwil a. See, 21,1 km
- 14. Napf – Marathon Emmental, Trubschachen, 42,195 m/1250 m HD
- 51. Brienerseelauf, Bönigen, div. Distanzen
- Arnensee Berglauf, Feutersoy, 7km/397 m HD
- 20. 21. Bürelouf, Büren a.A., 11,8 km
- 26. Attiswiler Geländelauf, 11,4 km
- 21. 13. Run & Bike Day, Rossfeld bei Bern, div. Distanzen
- 26. Gotthelfstafette, Lützelflüh**
- Herbstlauf Burgdorf, 15,2 km

Schlusspunkt

«Wer spricht von Siegen? Überstehen ist alles.»

Rainer Maria Rilke