

# Das Ziel wird zum Ziel gemacht

Beim Expo.02-Gigathlon heisst die oberste Devise der Glarner Teilnehmer, in Biel anzukommen

Vom 8. bis 14. Juli findet rund um die Schweiz der Expo.02-Gigathlon statt. Dieser noch nie dagewesenen Ausdauerprüfung stellen sich auch einige Glarner. Der «Südostschweiz» erklärten sie ihre Trainingsphilosophie, Ziele und Ängste.

• VON EMIL BISCHOFBERGER

In sieben Tagen rund um die Schweiz, 1477 Kilometer nur mit Körperkraft (schwimmend, Velo und Mountainbike fahrend, Inline skatend und laufend) absolvieren – das ist der 7-Days-Gigathlon. Im Rahmen der Expo.02 findet diese Veranstaltung zum ersten und wohl einzigen Mal während einer ganzen Woche statt. Im Rahmen der einzelnen Etappen finden immer auch Plauschveranstaltungen statt, die unter dem Motto «Run for Expo» die Bevölkerung zur gemeinschaftlichen Aktivität aufmuntern sollen.

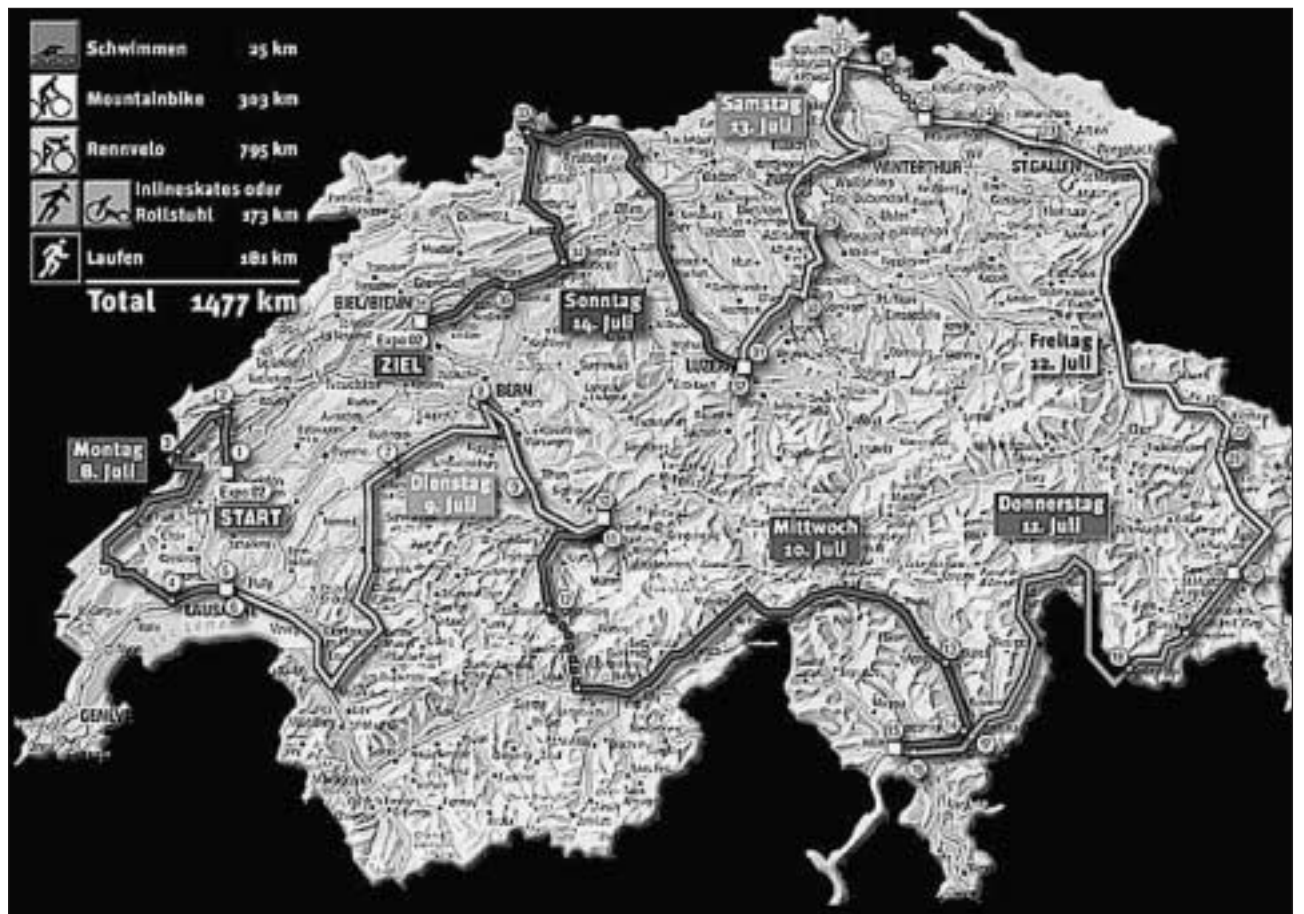
162 Einzelkämpfer und 400 Fünfer-Teams stellen sich der Herausforderung. Unter den Einzelathleten lassen sich in der Startliste keine Glarner finden. Sie denken wohl einfach zu rational, bezweifeln doch selbst Sportwissenschaftler der ETH Zürich die Machbarkeit, diese Strecke in einer Woche

zu bewältigen. Dafür finden sich zwei komplette Glarner Teams of Five, bei denen jeder Teilnehmer eine Disziplin pro Tag absolviert. Auch das sind noch happige Distanzen, handelt es sich etwa bei den täglichen Laufstrecken mindestens um Halbmarathons. Die Veloetappen mit Überquerung von Pässen wie dem San Bernardino, Splügen und Nufenen haben es genauso in sich wie jene auf dem Mountainbike, die durchschnittlich länger als 40 Kilometer sind und das nicht nur eben aus wohlverstanden. Die übrigen Disziplinen, Inlineskating/Rollstuhl und Schwimmen gelten unter den Teilnehmern als «Erholungsdisziplinen», bei Distanzen von durchschnittlich 25, respektive 3,5 Kilometern notabene.

## Neueinsteiger und alte Hasen

Es gibt eigentlich zwei Gruppen von Teilnehmern. Jene, die zusammen mit anderen Leuten ihres Unternehmens ein Firmen-Team bildeten und die fünf Freunde. Ein Gemeinschaftserlebnis zu haben ist das Ziel beider Gruppen. Zu ersteren gehört Regula Zwicky aus Mollis, die mit dem Publicitas-Team auf die Schweizerreise geht. Bisher mehr hobbyässig Sport betreibend, musste sie den Trainingsaufwand nun doch ziemlich erhöhen. Seit einem knappen Jahr weiss sie, dass sie am Gigathlon teilnimmt und trainiert seither zwei bis drei Mal pro Woche. Bei ihr steht vor allem Schwimmen auf dem Programm (zirka 2,5 Kilometer pro Training), da sie fünf Schwimm-etappen übernehmen wird. «Mich reizt das Einmalige am Event. Ich glaube nicht, dass ich von nun an regelmässig an Ausdauerwettkämpfen teilnehmen werde», erklärt Regula Zwicky, was ihr Anstoss zur Teilnahme war. Zur seriösen Vorbereitung ihres Teams gehört zudem ein Testlauf einen Monat vor dem Wettkampf, an dem die Mannschaft eine Etappe ausprobieren wird.

Beim Team U50 sehen die Vorbereitungen anders aus, wie Teamchef Jürg Grünenfelder aus Niederurnen, erklärt: «Für uns zählt vor allem das Erlebnis als Gruppe. Zudem ist es ein Ziel von uns, die einzelnen Etappen während des Rennens zu geniessen.» Ihn verbindet der Lehrer-Beruf mit den weiteren Teammitgliedern Fabia Hadorn und Marco Schifferle aus Glarus sowie Fritz und Mary Stoll aus Niederurnen. Man kennt sich also schon länger. U50 – der Teamname lässt aufs Al-



Umweg über 1477 Kilometer: Dabei wären Start und Ziel (Yverdon-les-Bains und Biel) des Expo.02-Gigathlons so nahe beieinander. Bild zvg

## Zahlen und Fakten

ebi.- Die Streckenlängen des Expo.02-Gigathlons sind erschreckend. Nach dem Start in Yverdon-les-Bains werden sich die Athleten über 25 Kilometer Schwimmen, 303 Kilometer Mountainbiking, 795 Kilometer Rennvelofahren, 173 Kilometer Inlineskating/Rollstuhl fahren und 181 Kilometer Laufen ins Ziel in Biel kämpfen. Eine unvorstellbare Leistung, vergleicht man etwa die Gesamtstrecke mit jener der Tour de Suisse 2002. Die Veloprofis legen in 10 Tagen eine Strecke von 1442 Kilometern zurück, währenddem die Gigathleten 1477 Kilometer in nur einer Woche bewältigen wollen – nicht nur auf dem Rennvelo, wohl-gemerkt.

ter der Teammitglieder schliessen – entschieden sich im letzten Winter zu einer Teilnahme. Alle haben bereits eine gewisse Rennerfahrung und trainieren vor allem der Gruppenbildung wegen ab und zu zusammen. Schliesslich muss man im Juli eine Woche auf engstem Raum miteinander auskommen. «Körperlich sollte es keine Probleme geben, aber die Müdigkeit könnte zu einem Problem werden», glaubt Jürg Grünenfelder die Tücken des Ausdauererevents erkannt zu haben.

## Idee an der Fasnacht geboren

Das andere Glarner Team gibt seine Lösung schon mit dem Teamnamen bekannt. Wenndasmalgutgeht nennen sie sich vielsagend. «Natürlich hätten wir gerne einen anderen Namen, leider haben wir aber noch keinen Sponsor gefunden», meint Teamchef René Leuzinger aus Mollis lakonisch. Sponsoren sind allgemein eine gute Idee für ein Gigathlonteam, ist die Anmeldegebühr mit 1000 Franken pro Wett-

kämpfer alles andere als ein Pappentitel. Die Idee der Teilnahme entstand bei der Fasnacht. Kurz darauf meldeten sie sich dann an, obwohl die Fünfermannschaft noch nicht einmal komplett war.

Schliesslich fand sich doch noch das fünfte Teammitglied. Die eher kurze Vorbereitungszeit sollte für Leuzingers Team kein Problem sein, sind doch alle von Haus aus schon Ausdauer-sportler. Trotzdem: Eine gewisse Unsicherheit bleibt. «Man überspielt die Nervosität, indem man Spässe darüber macht. Die Angst, aufgeben zu müssen, ist irgendwo im Hinterkopf präsent. Die Freude überwiegt aber ganz klar», äussert sich René Leuzinger zu seinen Bedenken.

## Diversifizierung entscheidend

Wichtig erscheint beim Gigathlon vor allem die Diversifizierung. Ist jeder Athlet fähig, zwei bis drei verschiedene Disziplinen zu bewältigen, ist man

viel besser in der Lage, ein allfälliges «Loch» eines Teammitgliedes zu bewältigen, indem man kurzfristig ab-tauscht. Noch wichtiger ist beim Ab-wechseln aber der Fakt, dass die Muskeln weniger ausgereizt werden, da sie nicht täglich die genau gleichen Bewegungen ausführen müssen. Also eine präventive Massnahme, um muskuläre Probleme zu verringern. Als letzter Punkt bleibt zu sagen, dass es von Vorteil ist, zum Beispiel den Rennradfahrer am Tag nach der Zweipä-ssefahrt nicht gleich wieder 150 Kilometer strampeln zu lassen, sondern ihm die Schwimmstrecke zuzuteilen, quasi als aktive Erholungsphase.

Aber auch mit all diesen taktischen und physiologischen Überlegungen wird es ein Abnützungskampf nach Biel werden. Die Organisatoren rechnen mit einer hohen Ausfallquote, vor allem, weil diese Strecke ein Novum ist, und sie niemand einschätzen kann. Damit ist das primäre Ziel aller Glarner Teilnehmer auch ganz klar definiert: Das Ziel in Biel sehen.

## Fridolin-Stafette 2002 ersatzlos gestrichen

Da im kommenden August in Riedern grössere Tiefbauarbeiten geplant sind, welche eine Durchführung eines Wettkampfes verunmöglichen, findet in diesem Jahr die Fridolin-Stafette nicht statt.

eings.- Die von den vorgesehenen Arbeiten betroffenen Streckenteile können als das eigentliche Herzstück der Fridolin-Stafette bezeichnet werden. Es handelt sich um die Oberdorfstrasse und um den Start- bzw. Zielbereich. Bei den geplanten Arbeiten geht es darum, alte Werkleitungen zu ersetzen. Oben genannte Streckenabschnitte werden unpassierbar sein, und eine Austragung des beliebten Wettkampfes im Dorf ist unter diesen Umständen nicht möglich. Das OK hat nach Alternativen gesucht und über verschiedene Ersatzvarianten diskutiert, ist aber zum Schluss gekommen, in diesem Jahr von einer Durchführung der Stafette abzusehen.

Läufer, Biker und Schützen müssen somit auf das nächste Jahr vertröstet werden. Der organisierende Skiclub Riedern freut sich, im Spätsommer 2003 wieder mit einem interessanten Wettkampf auf den sich im letzten Jahr bewährten Strecken aufwarten zu können.

## Wenn 400 Beine um die Wette laufen

Marco Luchsinger und Katherine Landolt heissen die schnellsten Niederurner 2002

Trotz starker Bewölkung und unsicherer Wetterlage konnte am Auffahrtsdonnerstag «Dr schnellscht Niederurner» bei trockenem Wetter durchgeführt werden. Die stattliche Zuschauer-menge bewies einmal mehr, dass dieser Anlass nicht nur bei den Kindern grosse Beliebtheit geniesst.

fg.- Der vom Turnverein Niederurnen organisierte Laufwettkampf zeichnete sich durch ein reichhaltiges Programm mit Sprint- und Hindernis-läufen sowie Frühstücksbuffet, Mit-tagsverpflegung und Unterhaltung mit der Jugendmusik Niederurnen aus. Genau 200 Kinder des Schulkreises Niederurnen wetteiferten dieses Jahr um die Podestplätze. Die Jahrgänge 1997 bis 1991 sprinteten über eine Distanz von 60 Meter, wogegen bei den älteren Läufern die Zeit nach 80 Metern gestoppt wurde. Das Vormittagsprogramm bestand aus den Vor- und Halbfinalläufen, wo das Gros der Läufer mit vollem Einsatz um die Qualifikation kämpfte, die Favoriten aber ihre Kraftreserven für die Finalsprints am Nachmittag aufsparten.

Nach der Mittagsverpflegung, die für die Wettläufer im Startgeld inbe-griffen war, ging es um 13.15 Uhr an

die Finalläufe. Gespannt verfolgten die Zuschauer die packenden Zweikämpfe, wo oft nur wenige Hundertstelsekunden über Sieg oder Niederlage entschieden. Als Höhepunkt der Sprints wurde noch die allerschnellsten Niederurner unter den Mädchen und Knaben ermittelt. Mit einer Zeit von 10.42 Sek. eroberte sich Marco Luchsinger diesen Titel. Katherine Landolt konnte das Schlussstechen um das allerschnellste Niederurner Mädchen mit 11.45 Sek. für sich entscheiden.

## Harte Kämpfe um den «Road Runner»-Titel

Nach einer musikalischen Einlage, dargeboten durch die Jugendmusik Niederurnen, stand noch der Road Runner auf dem Programm, welcher dieses Jahr erstmals im Freien ausgetragen werden konnte. Beim Road Runner handelt es sich um einen Hindernislauf von ca. 180 m Länge mit Massenstart, unterteilt in Knaben- und Mädchenkategorien. Bei diesen Läufen schenken sich die Konkurrenten nichts, denn nur den Siegern winkten tolle Preise. Auf dem übersichtlich angelegten Parcours konnten die Zuschauer das ganze Wettkampfgeschehen mitverfolgen. Es herrschte eine tolle Stimmung, und dementsprechend wurde die Läufer-schar mit Zurufen zu Höchstleistungen angefeuert. Bis alle Resultate ausgewertet waren

und man zur Rangverkündigung übergehen konnte, begeisterte die Jugendmusik Niederurnen unter der Leitung von Dominic Uehli alle Anwesenden nochmals mit ihrem reichhaltigen Repertoire. Gespannt warteten die Kinder auf die Rangverkündigung. Hat es

mir wohl für eine Medaille gereicht? Endlich rief der Speaker die Gewinner aus. Wie jedes Jahr durften die ersten drei der Sprintkategorien für ihre tolle Leistung eine Medaille entgegennehmen, welche wie immer grosszügig vom Dorfgewerbe gespendet wurden.



Zuoberst auf dem Treppchen: Katherine Landolt und Marco Luchsinger bei der Siegerehrung mit Medaillen und Pokalen.

Bild Fridli Glarner