



Gigathlon 2009 erfolgreich überstanden

Das Couple 2-GETHER hat den Gigathlon 2009 in der Region St. Gallen erfolgreich absolviert. Die Ziele „Gesund ankommen und nicht Letzter werden“ wurden erreicht. Hier ein Bericht zum Wettkampfgeschehen:

Nach der Ankunft am Freitag, 3. Juli, in St. Gallen galt es am Nachmittag das Warm Up in den Wettkampf bzw. das Cool Down aus dem Alltag ohne Zeitmessung zu absolvieren. Die Strecken waren relativ kurz (siehe Ergebnisse am Ende des Berichtes), doch so ganz ohne Anstrengungen waren sie dennoch nicht zu meistern. Noch anstrengender war aber das Anstehen zum Abendessen. Nach $\frac{3}{4}$ Stunden Anstehen mit Heisshunger hatten wir zwar das Essen in den Händen, aber an einen Sitzplatz war nicht zu denken. Die Halle war hoffnungslos überfüllt. Kein Wunder bei fast 6000 anwesenden Athleten.....



Am Samstag früh, dem Hilly Saturday, galt es dann ernst. Nach der Tagwache um 4.00 Uhr startete Petra um 6.00 Uhr zur ersten Etappe, dem Schwimmen von Rorschach nach Altenrhein. Vorher musste sie aber per Zug noch zum Start reisen. Eine Stunde benötigte sie für die 3km im ruhigen und warmen Bodensee (23.5°C) und übergab mir den Zeitmesschip.

Ich begab mich topmotiviert auf die schöne, aber mit 57 km doch recht lange Inlinestrecke von Altenrhein nach Schaan im Liechtenstein. Mit 2:12 hatte ich zwar 44 Plätze gut gemacht, bezahlte dies aber mit starken Rücken und Kniebeschwerden die mich in der Folge stark behinderten.



In Schaan wartete unser Betreuer Jürgen bereits mit den Utensilien für den Wechsel auf die 90 km lange Rennvelostrecke, die mit 1700 Höhenmeter ins Österreichische über die zwei Pässe Faschinajoch und Furkajoch führte. Bei dieser anstrengenden Fahrt ging ich völlig ein und verlor 68 Plätze und konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen wie ich 3 Stunden später die Mountainbikestrecke absolvieren soll. Völlig erschöpft erreichte ich nach 4:16 Oberriet wo mich Petra in voller Laufmontur erwartete. Für mich war dann bestmögliche

Regeneration angesagt.

Die Laufstrecke führte über lediglich 12 km auf den Hohen Kasten. Der Aussichtspunkt liegt aber mit einer Höhe von 1795 m rund 1400 m über dem Ausgangspunkt im Rheintal! Bei brütender Hitze ging es zunächst flach los um dann aber zunehmend in eine regelrechte Hochgebirgstour auszuarten. Petra meisterte diese Herausforderung mit einer Zeit von 2:09 und konnte die Platzierung somit halten. Während sie dann mit der Luftseilbahn in die Wechselzone nach Brülisau herunterfuhr, war das Rennen neutralisiert.



In Brülisau band ich mir dann höchstens einigermaßen erholt den Chip ums Bein und startete mit dem Mountainbike auf die beschwerliche Fahrt von 40 km, gespickt mit steilen Rampen und technischen Passagen zurück nach St. Gallen. Mit zunehmender Fahrtdauer kam ich immer mehr in einen guten Rhythmus und erreichte das Tagesziel nach 2:35 mit nur einem Sturz über eine feuchte Wurzel. Damit konnte ich von den verlorenen Rängen wieder 10 zurückerobern und wir beendeten den Tag auf dem

131. Rang von 300 gestarteten Paaren.

Froh über das tolle Sommerwetter, das uns den ganzen Tag begleitet hatte, hiess es dann so schnell wie möglich Duschen und Nachtessen. Dieses Mal bildete sich die Schlange erst nachdem wir gegessen hatten. Im Anschluss musste noch das Material für den kommenden Wettkampftag, den Flowing Sunday hergerichtet werden.

Am Sonntag musste ich für einmal zuerst ran und durfte trotzdem länger liegen bleiben...☺ weil für die Schwimmer wiederum ein Transfer zum Bodensee erforderlich war. Um 7.00 Uhr startete das Feld der Couple und Single gemeinsam in einem fliegenden Massenstart zur 40 km langen Fahrt von St. Gallen an den Bodensee nach Kreuzlingen. Leider verpasste ich dabei die erste Gruppe und es gelang mir nicht, den Anschluss wieder herzustellen. Eine ganze Meute profitierte dabei von meiner Führungsarbeit. So erreichte ich Kreuzlingen nach einer rasanten Fahrt mit einem Schnitt von 35 km/h in 1:13 was vorübergehend für Gesamtrang 117 reichte und schickte Petra auf einen Schwamm im Bodensee.



Der See kühlte über Nacht auch nicht ab, war aber etwas unruhiger als am Vortag. Petra musste nach einem ca. 400 m langen „Neoprenjogging“ eine Strecke von 2.8 km von einer Ecke von Kreuzlingen zur anderen schwimmen. Sie tat dies in einer guten Zeit von wiederum 1:00 und wir verbesserten uns damit um weitere 3 Plätze.

Meine Aufgabe bestand nun aus 57 km Mountainbike mit moderaten 800 Höhenmetern von Kreuzlingen nach Frauenfeld. Eine, von wenigen Passagen abgesehen, technisch eher anspruchslose Angelegenheit. Trotzdem landete ich einmal im Dreck und einmal im Gebüsch. Dabei trug ich ein paar Kratzer davon, die mich zwar ein wenig Zeit kosteten, aber sonst nicht weiter behinderten. Mit der Zeit von 2:51 verloren wir zwar vier Ränge, waren aber wieder eine Etappe näher beim Ziel.





In Frauenfeld übergab ich dann wieder Petra. Ihre Aufgabe war es nun, mit dem Rennvelo möglichst schnell den welligen Kurs von 70 km mit 1200 Höhenmetern nach Uzwil zu absolvieren. Bedrohlich bauten sich nun langsam erste Gewitterwolken auf. Doch wir hatten Glück und Petra konnte ihre Etappe mit einer Zeit von 3:08 im Trockenen nach Hause fahren. Es machten sich erste Verschleisserscheinungen an Mensch und Maschine bemerkbar. So rutschten wieder 15 Ränge ab.

Nun kam ich mit meiner Gurkendisziplin an die Reihe. Jetzt sollte ich doch tatsächlich noch 24 km laufen und dabei auch noch 600 Höhenmeter bis ins Ziel in St. Gallen überwinden. Dabei bin ich seit einem Jahr nicht mehr länger als 75 min gelaufen.... Bei Bullenhitze lief ich los. Nach 10 km war's dann soweit. Ein Gewitter entlud sich über mir und sintflutartiger Regen war von nun an mein Begleiter. Die schmalen Wege verwandelten sich in Bäche. Zu Beginn versuchte ich noch, dem Wasser auszuweichen, doch schon bald war dies aussichtslos und ich ergab mich meinem Schicksal. Die Kleider hingen tiefend an meinem Körper und das Wasser quoll aus den Laufschuhen aber mit dem Ziel vor Augen liess dies leichter ertragen. 3 km vor dem Ziel hatte dann auch Petrus ein Einsehen und schickte nochmals ein bisschen Sonne raus.



Nach einer Laufzeit von 2:28 erkannte ich 200 m vor dem Ziel meine Partnerin Petra und unseren Coach Jürgen, die freudenstrahlend bereit waren, sich mit mir zusammen auf den emotionalen Zieleinlauf zu begeben. Wir genossen die letzten Meter unter dem frenetischen Applaus der Zuschauer. Diese Emotionen entschädigten für die Leiden während des anstrengenden Wettkampfs und den vielen vielen Trainingsstunden im Vorfeld. Auch wäre der ganze Wettkampf nicht möglich gewesen ohne die aufopfernde Betreuung unseres Coaches Jürgen der sich in den drei Tagen voll reingehängt und uns jeden Wunsch von den Augen abgelesen hatte.

Am Schluss belegten wir mit einer Gesamtzeit von 22:57:47 den 134. Rang von 300 gestarteten und 255 klassierten Couples. Ziel erreicht!



Ergebnisse:

Gigathlon 2009 :: Couple

504 **2-GETHER** [Teaminfos anzeigen »](#)
 Schlussrang: 132.

Stand: Montag, 6.Juli 2009

Disziplin	Disziplin:			Gesamt:		
	Rang	Zeit	Rückstand	Rang	Zeit	Rückstand
Fr. 3.7.						
Rennvelo 17 km / 310 Höhenmeter Kreuzbleiche - AFG Arena Petra Bögli, 4125 Riehen			absolviert			
Mountainbike 20 km / 560 Höhenmeter AFG Arena - AFG Arena Marco Auderset, 4125 Riehen			absolviert			
Schwimmen 0.6 km Drei Weieren - Drei Weieren Marco Auderset, 4125 Riehen			absolviert			
Laufen 6 km / 100 Höhenmeter AFG Arena - AFG Arena Petra Bögli, 4125 Riehen			absolviert			
Inline/Rollstuhl/Handybike 6 km / 50 Höhenmeter AFG Arena - Kreuzbleiche Marco Auderset, 4125 Riehen			absolviert			
Sa. 4.7.						
Schwimmen 3 km Rorschach - Altenrhein Petra Bögli, 4125 Riehen	116.	1:00:39 20:13 min/km	0:17:15	116.	1:00:39	0:17:15
Inline/Rollstuhl/Handybike 57 km / 100 Höhenmeter Altenrhein - Buchs/Schaan Marco Auderset, 4125 Riehen	52.	2:12:17 25.9 km/h	1:57:17	72. (-44)	3:12:56	2:14:06
Rennvelo 90 km / 1700 Höhenmeter Buchs/Schaan - Oberriet Marco Auderset, 4125 Riehen	191.	4:16:00 21.1 km/h	1:23:10	140. (+68)	7:28:56	1:33:13
Laufen 12 km / 1400 Höhenmeter Oberriet - Hoher Kasten Petra Bögli, 4125 Riehen	150.	2:09:53 10:49 min/km	0:54:45	141. (+1)	9:38:49	2:04:14
Mountainbike 40 km / 1200 Höhenmeter Brülisau - St. Gallen Marco Auderset, 4125 Riehen	121.	2:35:43 15.4 km/h	0:38:18	131. (-10)	12:14:32	2:31:06
So. 5.7.						
Inline/Rollstuhl/Handybike 43 km / 280 Höhenmeter St. Gallen - Kreuzlingen I Marco Auderset, 4125 Riehen	40.	1:13:50 34.9 km/h	0:08:16	117. (-14)	13:28:22	2:26:16
Schwimmen 2.8 km Kreuzlingen I - Kreuzlingen II Petra Bögli, 4125 Riehen	116.	1:00:17 21:32 min/km	0:16:11	114. (-3)	14:28:39	2:35:42
Mountainbike 57 km / 820 Höhenmeter Kreuzlingen II - Frauenfeld Marco Auderset, 4125 Riehen	121.	2:51:44 19.9 km/h	0:41:48	118. (+4)	17:20:23	3:12:15
Rennvelo 70 km / 1200 Höhenmeter Frauenfeld - Uzwil Petra Bögli, 4125 Riehen	209.	3:08:56 22.2 km/h	0:54:27	133. (+15)	20:29:19	3:59:46
Laufen 24 km / 590 Höhenmeter Uzwil - St. Gallen Marco Auderset, 4125 Riehen	123.	2:28:28 6:11 min/km	0:43:00	132. (-1)	22:57:47	4:17:32