

Swissman Extreme Triathlon – ein Wahnsinns Abenteuer

Das Abenteuer begann schon mit dem packen ca. 2 Wochen vor Start. Es mussten ja alle Varianten für alle möglichen Klimazonen mit, auch wenn die Wettervorhersage von Tag zu Tag bessere und wärmere Temperaturen auf der gesamten Strecke anzeigte. Die Inhalte aller Taschen (Ziel-Tasche; Rucksack für die letzten 10KM, Tasche für jede Disziplin und Klamotten für vor Ort) waren in der ganzen Wohnung ausgebreitet und wurden von mir ständig neu sortiert und wieder von A nach B gelegt. Mit randvollem VW Bus ging es am 18.6. Richtung Tessin, nach Ascona. Je südlicher wir kamen umso mehr stieg die Vorfreude und auch die Nervosität. Ich fühlte mich top vorbereitet, gesund und munter und war bereit für einen grandiosen Sporttag.

Am 19.8. fuhren wir am frühen Morgen über den Gotthard nach unten an den Lago. Was ein Panorama... Wir sahen aus der Ferne die Tremola mit ihren zig Kehlen. Schon jetzt war ich hin und weg von der Landschaft und konnte es kaum erwarten das alles mit dem Rad zu erklimmen.

Am Campingplatz in Ascona machten wir es uns gemütlich und ich konnte in Ruhe weiter meine Taschen sortieren, während Anja die Strecken für den Autosupport studierte. Zwischendurch gab es immer wieder eine Abkühlung im tollen Lago. Das war die optimale Einstimmung und Erholung auf den großen Tag mit viel Ruhe, Schlaf und Sommer pur.

Freitagnachmittag war dann Check-In. 250 Athleten aus aller Welt und ihre Supporter waren in der Turnhalle und die Crew erklärte noch einmal für alle die Spielregeln. Eine tolle Atmosphäre. Hier traf ich auch auf Erwin mit Team, der auch noch im Losverfahren einen Platz ergattern konnte. Nach 2h löste sich alles langsam auf und jeder zog sich zurück. Wir parkten direkt neben der Wechselzone mit 5 anderen Bussen, somit hatten wir noch 10Minuten mehr Schlaf 😊 Nie zuvor war ich mit meinem Gepäck und Kram so gut vorbereitet 😊 So konnte ich entspannt zuschauen wie die Nachbarn alles ausbreiteten und wild die Taschen sortierten. Ganz entspannt spazierten wir zum Strand nach unten, wo ich am nächsten Tag aus dem Wasser kommen sollte. Als ich die beiden Inseln weit draußen im See erkennen konnte, war ich so erleichtert, da es überhaupt nicht so weit aussah. Ich freute mich doch tatsächlich schon auf das Schwimmen...!!!

Nach dem Abendessen zogen wir uns in den Bus zurück und um 21:30Uhr war Bettruhe. Ich schlief tatsächlich ziemlich gut bis ca. 24Uhr und danach immer mit kleinen Unterbrechungen, vor allem wegen der Hitze. Um 2:30Uhr klingelte dann der Wecker. Erst mal Frühstück und Kaffee. Rund herum gingen die Lichter an und jeder war am rumwuseln. Viele Autos kamen jetzt und suchten die restlichen Parkplätze auf. Jetzt hieß es Rad aufpumpen und kurz nach 3Uhr in die Wechselzone. Da war schon die Hölle los. Ich hängte mein Rad ein und die paar Sachen daneben und dann reihten wir uns in die Karawane zum Hafen von Ascona ein. Ein schöner Spaziergang bei milden Temperaturen und ziemlich viel Wind. Nach knapp 20Minuten erreichten wir den Hafen. Was eine Stimmung... Ich schlüpfte mit den Beinen in den Neo, letzter Toilettengang, GPS Sender umhängen und dann der Abschied von Anja und ab an Deck. Gegen 4:15Uhr legte das Boot ab. Erwin und ich winkten unseren Supportern ein letztes Mal zu. Ich saß am Boden und war zwar ziemlich nervös aber auch voller Vorfreude und gespannt, wie dieser Tag wohl laufen würde. Es war auch sehr interessant die anderen zu beobachten. Manche unterhielten sich locker, andere starteten einfach nach draußen in die Dunkelheit und dazwischen die Organisatoren die filmten oder Fotos machten.

Wir fuhren um die Brissago Inseln herum und legten nach guten 30Minuten Fahrt an. Der Start rückte immer näher... alle hatten die Neos an und das Leucht-Knicklicht unter der Badekappe. Wie die Lemminge stiegen wir vom Boot und dann ins Wasser. 21° hatte der See, es war noch sehr dunkel und meine getönte Schwimmbrille machte den See tiefschwarz. Ich stellte mich mit Erwin bis 2Minuten vor Start an den Rand. Dann eine letzte Umarmung und es ging schwimmend nach vorne zwischen die Boote. In weiter Ferne konnte man das gelbe Blinklicht erkennen, welches uns den Weg leuchtete. Und da waren sie...die Schweizer Kuhglocken, die das Startsignal um 5Uhr läuteten...los gings, oleeee!

Es gab kein Gedränge, keine Schläge. Die übliche Panik, die mich bei jedem Triathlon am Start überfällt blieb aus. Ich hatte tatsächlich richtig Spaß am Schwimmen und fühlte mich im schwarzen Lago richtig wohl. Weit und breit sah ich auch keinen anderen Schwimmer. Beim Atmen konnte ich die Boote mit den Ballons erkennen und fühlte mich absolut sicher. Immer mal wieder schaute ich nach vorne ob das Licht auch noch zu sehen war und ich auf richtigem Kurs war. Dann gab es doch noch eine kurze Schrecksekunde...in meinem Augenwinkel tauchte links neben mir plötzlich etwas Weißes, Großes auf...womöglich ein riesen Fisch??? Aber dann kam die Entwarnung und Erleichterung. Es war ein Schwimmer, der tatsächlich ohne Neo an mir vorbei zog. Ich dachte mir nur, das muss der Swissman persönlich gewesen sein und fing schon fast an im Wasser zu lachen.

Im letzten Drittel kamen richtige Wellen von der Seite auf und man konnte nach vorne nur schwer sehen und vom Geschaukel wurde mir auch etwas schlecht. Irgendwann stoppte ich kurz und drehte mich um, da ich das Gefühl hatte, dass ich komplett alleine im See bin. Aber hinter mir und seitlich weit verstreut sah ich noch einige Badekappen. Langsam ging die Sonne auf und die Bergspitzen waren schon hell erleuchtet. Beim Blick nach vorne konnte man weit in die Ferne Richtung Gotthard schauen und die Sonne kam langsam über die Bergspitzen. Was ein tolles Bild schon jetzt vom Wasser aus! Das Schwimmen ging ziemlich schnell um und schon konnte ich die Menschen und Fahnen am Strand erkennen. Ich schwamm fast bis an den Sand nach vorne und dann ging es raus. Anja war sofort zu Stelle und wir waren beide überrascht, dass ich schon da war. Fast 10Minuten schneller als geplant... Ich bin mir sicher, dass das nicht am Training lag sondern an der mentalen Einstellung und die Vorfreude auf den See, denn die Strecke war laut Tacho 4Km lang.

In der Zwischenzeit war die Wechselzone in meinem Bereich zusammen gebrochen und alle Räder lagen auf dem Boden, teilweise waren die Klamotten usw. etwas verstreut. Anja wurde davon direkt informiert und konnte meine Sachen zusammen suchen und zum Radl legen. Ich ließ mir Zeit, zog mich komplett um, verdrückte ein Frühstücksei und trank ordentlich Wasser. Erwin kam auch freudestrahlend aus dem Wasser und war ruck zuck auf dem Radl vorbei. Bei 18Grad ging es gegen 6:30Uhr los auf die 180Km Radstrecke. Wie immer hatte ich mir die Strecke nicht angeschaut, außer vorher im Roadbook. Es ging erst einmal durch Ascona nach draußen und durch ein paar Dörfer durch bis auf die Hauptstraße Richtung Airolo. An Schlüsselstellen waren Schilder aufgestellt oder es standen sehr nette Polizisten und regelten den Verkehr, denn es war nichts für uns abgesperrt. Aber so früh waren auch kaum Leute unterwegs.

Von Anfang an ging es minimal bergauf. Ich hatte noch in Erinnerung, dass bis zum Gotthard ca. 90Km und ca. 1800HM zu bewältigen sind, den Rest konnte ich mir nicht merken und war mir auch egal 😊 Es lief sehr rund auf dem Rad, es war warm und ich hatte Spaß.

So kam ich an den ersten offiziellen Auto-Haltestellen-Verpflegungspunkten vorbei. Ich war noch gut versorgt mit Getränken und es war kein Halt geplant, dennoch fragte ich mich wo wohl Anja mit dem Auto abgeblieben war. Nach ca. 45Km kam sie plötzlich von Hinten angerollt... sie hatte sich verfahren und zum Glück wieder die richtige Route gefunden ;-)

Ca. 12Km vor dem Gotthardpass machte ich den ersten Stopp. Es gab neue Getränke etwas Melone und Apfel und dann ging es auf die Tremola. Kopfsteinpflaster vom Feinsten mit einer angenehmen Steigung und einer atemberaubenden Landschaft. Die Sonne knallte jetzt schön ohne eine Wolke am Himmel und so kam ich super nach oben auf die Pashöhe. Windweste und Armlinge an und ab nach unten für 10Km. Es waren jetzt viele Autos und Motorradfahrer unterwegs, aber das störte auf der Strecke nicht. Unten angekommen wieder die Klamotten aus und mit schönen weiten Blicken durch das Tal ging in der Ebene locker dahin. Langsam konnte ich schon die Kurven vom Furkapass erkennen und schon ging es wieder nach oben. Schmalere Straßen und sehr langgezogene Kurven und hammermäßige Aussichten. Auch hier waren die Steigungen angenehm zu fahren. Ich war mir sicher, dass ich nach ca. 7-8Km an der Pashöhe bin. Aber nachdem ich schon 8Km mehr auf dem Tacho hatte, war noch immer so viel Berg über. Der Furka zog sich... die Kühe am Straßenrand wunderten sich auch schon, aber die weiten Blicke, die tollen Berge und die Schneefelder machten auch diesen Berg erträglich, wenn auch mental schwieriger als der Gotthard. Oben, nach knapp 13Km angekommen wurden die Obstvorräte und die Getränke aufgefüllt. Es gab selbstgebackenen Power-Kuchen und die Stimmung war bestens. Anja hatte

ab dem Gotthard die gleiche Strecke zu fahren und war immer wieder an kleinen Haltebuchten und feuerte mich an oder fuhr mit lauter Musik langsam an mir vorbei. Auch andere Supporter traf man nun immer wieder und jeder feuerte jeden an. Für die Abfahrt zog ich mich wärmer an und es ging Schuss nach unten. Im Tal fuhr gerade eine Dampflock mit lautem Getöse los und der Glacier-Express stoppte im Bahnhof. Nach 10Km am tiefsten Punkt angekommen ging es sofort nach oben auf den Grimsel Pass. Diesmal 10Km auf sehr engen Straßen und ebenfalls keine schlimme bzw. extreme Steigung. Jetzt waren viele Radler vom Swissman zu sehen und das Feld war nicht mehr so weit auseinander gezogen. Auf halber Höhe gab es eine Baustelle mit Ampelschaltung. Gerade als ich anrollte wurde sie rot... drei andere Radler blieben stehen und daher reihte ich mich etwas widerwillig ein und wartete mehr oder weniger geduldig auf das Grün. Beim Warten spürte ich zum ersten Mal die Hitze/ Sonne. Was hatten wir ein Glück mit dem Wetter!!!

Endlich ging es weiter und an der nächsten Kehre stand auf einmal Klemens mit dem Rad. Er war tatsächlich aus dem Schwarzwald mal eben kurz Richtung Grimsel gefahren und machte sich von dort mit dem Rad auf über den Pass von hinten, um auf der anderen Seite auf mich zu warten. Wir fuhren die letzten 3Km zusammen nach oben auf den Pass, wieder auf über 2000m Höhe. Ich war tatsächlich auf dem letzten Pass und war zwar angestrengt aber hatte noch genügend Power in den Beinen. Ich freute mich auf den Wechsel aufs Laufen, da mir mein Hintern ziemlich wehtat. Zudem war ich sehr gespannt, wie schlimm die Laufstrecke werden würde, da es ja noch einige Höhenmeter zu bewältigen gab. Ich wusste auch, dass in Brienz Carola und Christine, Gordon und Janett waren um Erwin und mich mit dem MTB zu begleiten. Die Radstrecke war also so gut wie geschafft, es ging jetzt nur noch 40Km bergab vom Wallis ins Berner Oberland. Klemens fuhr noch 20Km mit mir runter, vorbei an Gletschern, einem riesigen Stausee und durch viele Tunnels. Teilweise war es stark windig und ich musste mich fest ans Rad klammern. Das war definitiv die tollste Radtour meines Lebens. Diese mega Landschaft war der absolute Hammer und ließ mir des Öfteren die Tränen in die Augen steigen...

Unten auf ca. 650m angekommen war es nach wie vor super warm und jetzt kam der Wind von vorne. Kurz vor dem Ziel kam eine Radfahrerin zu mir aufgeschlossen. Es war eine Schweizerin, die gerade eine kleine Tour hinter sich hatte. Sie war sehr interessiert, woher meine Rückennummer sei und welchen Wettkampf ich gemacht hatte. Als ich ihr erzählte dass ich noch mittendrin sei, wo ich gestartet war, wieviel Radkilometer ich hinter mir hatte und wohin ich danach noch laufen werde fiel sie fast vom Rad ☺ Und erst als die nächste Frage kam, wie viele Stunden ich schon unterwegs sei, rechnete ich zum ersten Mal zurück und schaute auf die Uhr, da ich jegliches Zeitgefühl verloren hatte...ich war tatsächlich schon 10,5h in Bewegung und hatte gute 3700Hm auf dem Tacho und dabei hatte ich mega Spaß gute Beine und super Laune. Die Radfahrerin war völlig verwirrt und beeindruckt von der Veranstaltung und meiner Leistung wünschte mir noch viel Glück und radelte von dannen. Ich hatte tatsächlich die Radtour fast geschafft und war selbst überrascht, dass es mir so gut ging sowohl körperlich als auch mental...8h50min hatte ich für die 180Km gebraucht. Wieder schneller als erwartet!

Ich war jetzt kurz vor der Wechselzone und plötzlich fuhr Anja an mir vorbei. Eigentlich hätte sie auf der Straße nicht fahren dürfen und schon längst in der Wechselzone sein sollen. So kam ich noch kurz vor ihr in der Wechselzone an und war im ersten Moment etwas sauer. Aber schnell war auch wieder alles ok, schließlich kam es ja nicht auf 10Minuten an und Anjas Job alleine im Auto war mindestens genauso anstrengend wie meine Tour aber in solchen Momenten liegen dann doch die Nerven etwas blank ☺ Gemeinsam mit Carola und Christine, die auf dem MTB saßen ging es also auf die Laufstrecke in praller Sonne. Ich lief locker los. Direkt am Anfang ging es dann schon schön bergauf und ich stieg auf strammes walking um. Erstes Highlight auf der Laufstrecke waren die Giesbachfälle. Hinter dem Wasserfall traf ich Erwin auf eine kurze Dusche. Genial! Jetzt traf man sehr viele Teilnehmer die teilweise alleine oder in Begleitung unterwegs waren. Gordon kam nun auch noch mit dem Bike dazu und ich hatte drei Begleiter für ca. 22Km, was ein Service. Es ging ständig auf und ab am See entlang. In steilen Stücken walkte ich und sonst trabte ich fröhlich vor mich hin. Bei jedem Dorfbrunnen hielt ich an und trank frisches Wasser und kühlte den Kopf ab. Einmal saßen 3 Jungs im Brunnen mit Bier und waren ganz interessiert, was ich da gerade so mache ☺ Ich konnte mir jetzt auch gut ein eiskaltes Radler vorstellen und freute mich auf mein Österreichisches Bier im Zielrucksack.

Carola hatte meine Radflasche und einen Beutel mit Orangen-Apfel-Melonenschnitze und Nüsse. Das Obst kam bei der Hitze auch super bei den anderen Teilnehmern an ☺

Anja hatte nun so richtig Stress um alle Verpflegungspunkte der Laufstrecke zu erreichen. Es gab noch 4 Punkte die zwischen 4-7Km auseinander lagen. Teilweise musste das Auto weiter weg geparkt werden. Da es bei mir so gut lief dachte ich so langsam an das Deutschlandspiel und rechnete hoch... noch sieht es gut aus, dass ich die zweite Halbzeit sehen kann. Immer wieder versuchte ich mir vorzustellen, wie wohl die letzten 10Km aussahen. Wie steil muss es da sein mit 1100HM??? Gordon kannte den Weg nach oben und sagte des Öfteren, dass es noch ziemlich heftig und hart werden würde.

Mittlerweile musste ich mich zwingen aus der Radflasche zu trinken. Ich konnte den Geschmack vom Plastik und dem lauwarmen Wasser nicht mehr ab und trank vor allem aus den Brunnen.

Nach ca.22Km und ca. 2h15 Laufzeit verabschiedete ich mich von meinen Begleitern. Der Halbmarathon war geschafft, wir hatten super Aussichten auf den türkisnen Briener See und die Zeit ging durch meine Begleiter schnell vorbei. Kurz danach kam die letzte Stelle bei der Anja mir etwas reichen konnte. Ich nahm einen neuen Obstbeutel und versuchte einiges zu trinken. Ich fühlte mich noch immer den Umständen entsprechend gut, zwar spürte ich nun zunehmend die Beine aber ich hatte weder Krämpfe noch Gelenksbeschwerden.

Ab jetzt war ich mit Gabi im Gleichschritt. Wir hatten im Vorfeld über Facebook Kontakt und nun konnten wir zusammen laufen und uns unterhalten, was ein Zufall, dass wir uns jetzt auf der Strecke treffen. Auch hier war die Strategie bei Anstiegen walken und beim Rest laufen. Gabi erzählte mir von all ihren wilden Rennen die sie schon gemacht hatte...sehr beeindruckend! Mittlerweile liefen wir am Radweg Richtung Grindelwald und ab jetzt fing die Laufstrecke erst richtig an. Im Hintergrund waren die riesigen schneebedeckten Berge zu sehen. Oft ging es jetzt nach oben und selbst kleinere Rampen taten schon ziemlich weh in den Beinen. Auch hier hielten wir an jedem Brunnen zur Abkühlung und zum Trinken. Nach ca. 5Km musste ich Gabi ziehen lassen. Ich war nun zum ersten mal ganz alleine unterwegs. Mein nächstes Ziel war der letzte Verpflegungsstand vor Grindelwald, bei km 28,5. Hier stoppte ich etwas länger und trank Wasser und kippte mir einiges über den Kopf. Die nette Dame am Stand fragte mich ob alles ok sei und ob es mir gut ginge... Bei diesem Stopp spürte ich zum ersten Mal eine leichte Übelkeit und das Gefühl eines niedrigen Blutdrucks. Mein Puls hatte sich nun auch bei 120 eingependelt. Ich musste jetzt noch knapp 5Km bis Grindelwald. Also trabte ich alleine weiter. Es wurde jetzt zum Glück nicht mehr so steil und es ging gefühlt auch kaum mehr nach oben. Kein Mensch war weit und breit zu sehen, es ging durch Wälder und allmählich kamen die ersten Häuser. Zum ersten Mal nahm ich nun auch das riesen Bergmassiv im Hintergrund war... Hammer!

Ich kam den ersehnten Treffpunkt in Grindelwald immer näher. Immer mehr Häuser waren zu sehen und in weiter Ferne sah ich den Parkplatz mit vielen Mitstreitern und Supportern.

Ich hatte es in 4h10Minuten bis Kilometer 33 geschafft und knapp 900HM dabei überwunden.

Anja kam mir schon mit den Rucksäcken entgegen und ich war sehr froh, dass nun endlich die gemeinsame Wanderung beginnen konnte. Gegen 19:45Uhr machen wir uns auf zum Gipfel.

Meine Freude währte aber nur kurz... es ging direkt so steil nach oben, dass ich fast nach hinten umgefallen bin ☺ Puh! Jetzt wurde die Übelkeit schlimmer... ich fühlte mich wie nach einer wilden Partynacht und wollte am liebsten auf der rechten Seite im Gras liegen. Anja versuchte mich immer wieder zum weiter wandern zu motivieren, aber sie erkannte nun auch, dass es nicht die Beine waren die schlapp machten, sondern der Kreislauf. Ich war blass und wollte mich am liebsten übergeben.

Nun kamen nach und nach alle, die ich vorher noch auf der Laufstrecke überholt hatte... Ich saß am Wegesrand und ärgerte mich, dass meine Muskeln noch weiter konnten aber mich mein Kreislauf zum Stoppen zwang. Für die nächsten 3Km brauchten wir im Schnitt 22Minuten pro Kilometer... Mittlerweile war mir die Fußball WM ganz egal, ich wollte einfach nur die Kuhglocken im Ziel hören. Nach einer knappen Stunde des Katers saß ich hinter einem Brennholzhaufen und entleerte meinen Magen... Ab da ging es mit mir wieder bergauf, ich hatte wieder Farbe im Gesicht, der Kreislauf lief wieder rund und die Laune wurde auch besser. Wir konnten endlich kontinuierlich nach oben wandern und brauchten jetzt 15Min pro Kilometer im Schnitt. Es war einfach nur steil ☺ rings herum die Wahnsinns Berge, viele Kühe und andere Teilnehmer mit ihrer Begleitung. Es kam der letzte Kontrollpunkt. Das Fußballspiel war nun

doch wieder interessant geworden und wir erkundigten uns nach dem Spielstand... 0:0! Jetzt, 2Km vor Schluss war auch die Zeit des Fastenbrechens gekommen. Es gab knackige Chips an der Station, die beiden Helfer motivierten uns noch für die letzten Kilometer und so setzen wir im strammen Schritt die Wanderung fort. Anja beichtete mir nun auch, dass sie mein Rad in der Wechselzone hatte stehen gelassen...aber das super Team hat es ihr nach Grindelwald gebracht und es war sicher im Auto ☺ Es wurde langsam dunkler und auch kälter. Das Tal war schon im Schatten nur die Berggipfel waren noch in praller Sonne. Bald konnten wir das Ziel mit den Fahnen und den Lichtern gut erkennen. Kurz vor Ankunft fiel mir ein, dass ich ja noch extra eine Finisher-Medaille für Anja machen ließ und diese im Rucksack war. Also musste ich anhalten und wühlte wie verrückt im Rucksack herum. Ich musste alles auspacken... Die Fahrzeugpapiere, essen und Klamotten lagen verstreut am dunklen Weg und ganz unten war dann endlich das Ding. Anja war schon genervt, was ich da jetzt noch zu suchen habe...! Also weiter... die letzten Treppen nach oben... rechts und links flackerten die Fahnen und standen für uns Spalier. Die Kuhglocken bimmelten wie schon knapp 18h zuvor im Wasser... Geschafft!!! Wir hatten es tatsächlich geschafft und umarmten uns und ich hängte Anja die Medaille für die grandiose Leistung als Supporterin um!!! Endlich konnten wir uns setzen und es gab für jeden einen Becher heißen Tee. Wir saßen einfach nur auf der Bank, eingewickelt in der österreichischen Fahne und waren beide geplättet und geflashed von diesem langen unglaublichen Tag voller Eindrücke und genialer Landschaften... Da tauchten plötzlich Gordon und Janett mit den Bikes auf. Sie waren eine etwas andere Route gefahren, da unsere zu steil für die Bikes war.

Im Ziel lagen unsere Rucksäcke... das Bier war nun greifbar und wieder erlaubt, aber in dem Moment war ein Bier das letzte auf das ich gerade Lust hatte ☺

Hinter dem Ziel stand ein Zelt und es lagen drei Leute in Rettungsdecken und am Tropf drinnen... ich war froh, dass es mir nicht so erging, ich mein Tief selbst überwunden hatte und den Notknopf am GPS Sender nicht brauchte.

In der Bahnhofskneipe wurde gerade das Spiel abgepfiffen und endlich waren wir im Warmen! Erwins Supporterteam empfing uns freudestrahlend. Eine gute halbe Stunde später kam auch Erwin bei uns an. Alle gesund und munter! Nach einem teuren und schlechten Essen kam schlagartig die Müdigkeit. Nach der ersehnten Dusche und einer extra Portion Pferdebalsam auf den Beinen ging nach Mitternacht ins Bett. An richtig tiefen Schlaf war nicht zu denken. Der Körper und auch der Kopf waren viel zu aufgewühlt... gegen 6:30Uhr waren wir in unserem Gruppenzimmer auch schon wieder wach. Ich stand auf und schaute aus dem Fenster...WOW...wir waren tatsächlich auf der kleinen Scheidegg und ich blickte auf das wahnsinnige Bergmassiv von Eiger Mönch und Jungfrau...Puh! Erst ganz allmählich kam es bei mir an, was wir da am Tag vorher geleistet hatten... Ich las jetzt alle SMS und Einträge bei Facebook...wie toll, dass so viele mitgefiebert hatten!!!

Nach einem kleinen und lieblosen Frühstück gingen Anja und ich nach Draußen. Zum Glück hatte ich noch 500g RedBand Weingummi. Nach 3 Monaten Verzicht und dem krassen Tag schmeckte es noch besser als je zuvor!

Was ein Panorama...tief im Tal lag Grindelwald und von da waren wir tatsächlich noch hoch gewandert. Allmählich trafen immer mehr Athleten und ihre Unterstützer ein und sammelten sich im Ziel. Eine Gruppe Alphornbläser spielte und wir bekamen die Finisher-Shirts überreicht. In allen Posen wurde fotografiert...und man gratulierte sich gegenseitig! Eine tolle Atmosphäre! Nach den Gruppenbildern wurden wir verabschiedet... Es ging mit Sack und Pack in der Bergbahn nach Grindelwald. Hier konnte man noch einmal sehen, wie steil es teilweise nach oben ging...

Jetzt löste sich alles auf und wir machten bei milden Temperaturen den Bus startklar zur Heimreise. Das war die schwierigste Etappe vom Wochenende...7-8h Autofahrt lagen vor uns und zum Finale das Auto ausladen und alles in den 5. Stock tragen ☺ Auch das schafften wir super und waren wieder heil in Kölle gelandet. 2Wochen lang danach war ich einfach nur sehr müde...muskulär hatte ich so gut wie keine Beschwerden oder Muskelkater auch die Gelenke o.ä. taten mir nicht weh und ich nahm direkt am Montag die Arbeit wieder auf. Nach 2Wochen nahm ich mein lockeres Lauftraining wieder auf und nach 4 Wochen war der Körper wieder voll startklar. Die ganze Verarbeitung und Euphorie über das Erlebte kam nicht wie sonst an der Ziellinie und hielt danach ein paar Tage an. Diesmal kam es nach und nach

und hält auch noch immer an, daher hat es auch mit dem Bericht so lange gedauert. Wenn man bei so einem Event nicht vor Ort ist, dann kann man sich als Außenstehender diesen Tag und das Erlebte nur schwer vorstellen.

Die häufigste Frage danach („Konntest du die Landschaft bei diesem Wahnsinn überhaupt genießen?“) macht mich fast traurig... Ein klares JA! Dafür war ich doch in erster Linie angetreten, wegen der Landschaft!!!

FAZIT: Mein härtestes und absolut empfehlenswertestes Abenteuer bisher, in einer grandiosen Landschaft und mit tollen Menschen. 17Stunden Spaß, Euphorie und gute Laune und knapp 1h mit Katerstimmung ist eine tolle Bilanz eines so langen und unberechenbaren Sporttags. Ich bin stolz, dass wir ohne große Pannen und Verletzungen diesen krassen Tag zusammen gemeistert haben!

Swissman, ich komme irgendwann wieder ☺

Nächstes Ziel: Die Mischung aus toller Stimmung und genialer Landschaft! Klagenfurt, ich freu mich auf ein Hitze-Rennen 2015... Holdriöööö!

