



Marco Auderset als Single am S2-Challenge 2009

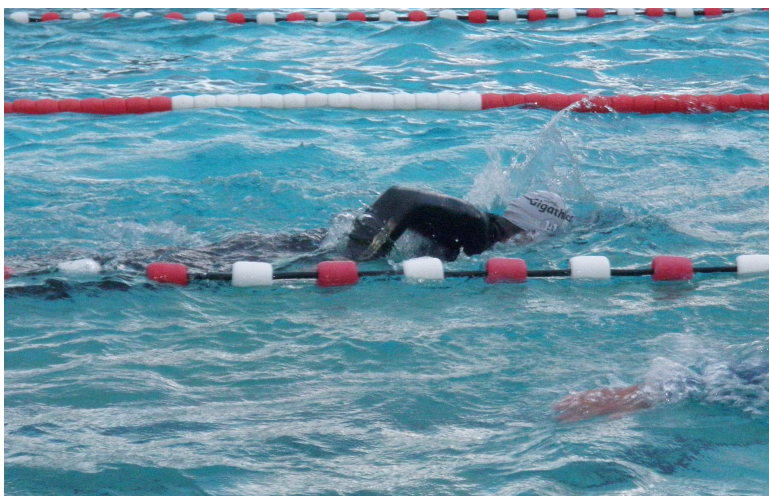
Am 29. August fand in Langnau im Emmental bei besten Witterungsbedingungen die 3. Austragung des S2-Challenge statt. Der Anlass entspricht disziplinenmässig einem 1-Tages-Gigathlon, nur etwas kürzer, aber nicht weniger schwierig. Die Strecke präsentierte sich folgendermassen:

Schwimmen	350 m	7 Längen	Freibad Langnau
Inline	22 km	fast flach	Langnau–Signau–Langnau
Velo	75 km	1150 m.Hd.	Langnau–Niederscherli
Laufen	18 km	420 m.Hd.	Niederscherli–Schwarzenburg
Bike	41 km	1150 m.Hd.	Rundkurs Schwarzenburgerland

Erstmals nahm ich an einem solchen Anlass ohne meine bewährte Couplepartnerin Petra, die mich diese Mal betreute, teil.

102 Singles waren am Start, Alterskategorien gab es leider keine. Zusammen mit den Teamkategorien waren immerhin rund 1500 Athleten im Einsatz. Was vor drei Jahren als Jubiläumswettkampf eines Turnvereins begonnen hatte – wir waren damals als Couple dabei - ist zu einem veritablen Grossanlass herangewachsen.

Um 04.00 war in Riehen Tagwache um rechtzeitig zum Check-In in Langnau anwesend zu sein.



Punkt 8.30 war Schwimmstart. Es mussten 350 m im Schwimmbecken im Zick-Zack-Kurs geschwommen werden. Alle 12 Sekunden stürzte sich ein Schwimmer in die Fluten. Ich benötigte, obwohl ich wie ein arthrosekranker Opa in das Becken stieg, 6:08 was zum 19. Zwischenrang reichte. Wie sich im Nachhinein herausstellte war dies, nach 48 Jahren als Nichtschwimmer, meine beste Abschnittsklassierung in diesem Wettkampf!

Nach dem Schwimmen war aus logistischen Gründen ein Unterbruch angesagt.



Der Inlinestart befand sich am anderen Ende von Langnau. Gestartet wurde dort nach der Gundersonmethode. Dies heisst, der schnellste Schwimmer starte zuerst und die weiteren Athleten der Reihe nach entsprechend ihrem Rückstand aus dem Schwimmen.

Die Inlinestrecke war eine total abgesperrte, breite, leicht wellige Landstrasse mit einem tollen Belag. Natürlich wollte ich hier einige Plätze gut machen. Doch ich merkte schon bald, dass sich diese Unterfangen für den weiteren Rennverlauf negativ auswirken würde, standen doch noch einige Höhenmeter und Wettkampfstunden vor mir.

Nach einer problemlosen Fahrt fuhr ich in die Wechselzone ein. Ich staunte nicht schlecht, als noch praktisch alle Rennvelos da standen, was für ein erhabenes Gefühl. Man spürte förmlich den Respekt der Zuschauer in der anderen Betreuer....Ich wechselte, trotz für meine Verhältnisse mässigen Inlinezeit von 46:40, als Gesamtzehnter aufs Velo.

Kurz nach dem Wechsel führte die Rennvelostrecke auf der steilsten Rampe mit 10% und mehr schon auf den höchsten Punkt. Da waren die Beine schon ziemlich leer gesaugt. Erschwerend kam dazu, dass ich links nicht mehr ziehen konnte, weil das Schuhplättchen durch das viele Laufen (wo zum Geier bin ich denn damit so viel herumgetigert?) zu dünn geworden war und bei der geringsten Zugbewegung ausklickte. So war ich ständig wieder am Einklicken, weil man ja seine Technik nicht einfach so umstellen kann. Das Resultat war dann ein aufmuckender Muskel im Oberschenkel der die einseitige Belastung im Verlauf der 75 km nicht goutierte und irgendwann konnte auch mein rechtes Bein mit der Mehrbelastung auf dem welligen Kurs mit zum Teil giftigen Anstiegen nicht mehr so gut umgehen. Auch mein Tacho fiel dann nach 18 km aus und so wusste ich nie genau wo ich stand und jeden den ich fragte hatte entweder kein Tacho dabei oder vergessen, diesen auf ,0' zu stellen...

Mit einer Zeit von 2:43:53 (inkl. Wechsel, 65. Abschnittszeit) wurde ich dann, wie erwartet, nach hinten durchgereicht.

Einmal mehr konnte ich mir zu diesem Zeitpunkt nicht vorstellen, wie ich meine Gurkendisziplin, das Laufen, durchstehen soll. Nach einem ausgiebigen Päuschen und Massage meiner schmerzenden Fusssohlen, nahm ich die 18 km sehr zurückhaltend und auf Ökonomie bedacht in

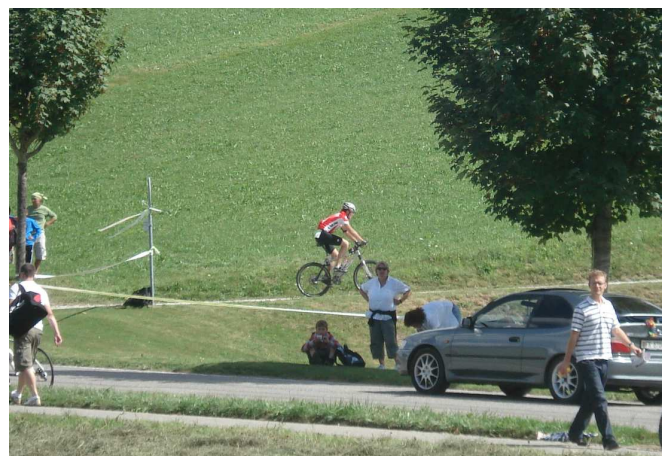


Angriff. Die landschaftlich wirklich ausserordentlich schöne Strecke entlang der Sense geniessend, arbeitete ich mich km um km voran. Die Steigung (ca. 2x Chrischona, aber auf der halben Distanz) brachte ich dann gemütlich trabend mit wenigen Laufpassagen ganz passabel hinter mich. Der Rest war Formsache, einfach nicht an die schmerzenden Beine und das bevorstehende Mountainbiken denken... leider bin ich mental nicht so stark wie Natascha Badmann und so mischten sich halt auch negative Gedanken zu dem imaginären Vogelgezwitscher und Rauschen der Wellen. Trotzdem erreichte ich nach 1:59.19 (inkl. Wechsel, 59. Abschnittszeit) mehr oder

weniger abgekämpft die Wechselzone in Schwarzenburg.

Unterstützt von Petra legte ich nun zur Freude (?) der anwesenden Damenwelt einen Vollstrip hin, musste ich doch infolge durchgescheuerter Weichteile zum Biken ungeplant auf ein komfortableres Tenü umstellen.

Auf der Bikestrecke ging es dann schon ziemlich schnell ausserordentlich zur Sache. Steile Singletrails zwangen mich bald das Repertoire meiner Übersetzung aufs Äusserste auszureizen. So hatte ich nach 30 Min. erst 5 km absolviert, was zu akuten Frusterscheinungen führte, fühlten sich doch meine Beine an wie nach einer Fahrt auf den Mount Everest. Dass meine Konkurrenz ihre Bikes schon tüchtig schoben und ich immer wieder anerkennende Worte von Teamfahrern (man ist halt als Single einfach wer, zumindest beim Sport) erntete, trieb mich voran und liess mich meine Beschwerden vergessen.



Viele Passagen auf der ausgesprochen schönen und nicht ganz anspruchslosen Strecke erinnerten mich an den Gigathlon 2007 als ich in dieser Region ebenfalls mit dem Bike unterwegs war.



Nach 2:42.25 (inkl. Wechsel, 41. Abschnittszeit) erreichte ich das Ziel, wo mich Petra freudenstrahlend in Empfang nahm. Retrospektiv hat man immer das Gefühl das Eine oder Andere wäre doch besser zu machen gewesen, aber der 46. Schlussrang von 102 Startenden mit einer Gesamtzeit von 8:18.18.3, inmitten von vielen jüngeren Athleten, stellte mich dann doch zufrieden. Die Vorzeichen auf den Wettkampf liessen doch weit weniger erwarten.

Der Wettkampf ist mehr als eine Empfehlung wert. Die Strecken sind landschaftlich und vom Anspruch her schlicht sensationell und vom schönsten was ich bisher erleben durfte. Die

Organisation ist hervorragend und das Startgeld von CHF 95 (inkl. Rucksack als Finisherpreis) geradezu lachhaft im Vergleich zu einem 70.3-Triathlon in Rapperswil wo einem mit allen Spesen beinahe CHF 400.- abgeknöpft werden.

Die Stimmung auf den Strecken war ebenfalls fantastisch. Jeder Athlet wurde angefeuert, Kinder verteilten Getränke und wollten abgeklatscht werden. Als Single befindet man sich sowieso in der Königsklasse. Dies spürt man sowohl auf und auch neben der Strecke. Ein geiles Gefühl.....

Ein grosser Dank gebührt auch meiner Betreuerin Petra, die dafür einen langen Tag in Kauf nahm und deren Anwesenheit in den Wechselzonen immer wieder gut tat. So konnte ich Motivation für die nächste Etappe tanken.

Marco Auderset

Weitere Infos unter: <http://www.s2-challenge.ch>