



HEADWIND

Cluborgan des 3athlonBern

März 2016



MOT DU PRÉSIDENT

Liebe Alle

Tempora mutantur, et nos mutamur in illis – die Zeiten ändern sich, und wir ändern uns mit ihnen.

Bereits ist ein Jahr vergangen, seit an der letzten Generalversammlung die Stabsübergabe im 3BE-Vorstand über die Bühne gegangen ist. Ich möchte dem Vorstand an vorderster Stelle herzlich danken, dass die Arbeit im 2015 mit grosser Einsatzbereitschaft aller Ressorts sehr angenehm und reibungslos funktioniert hat, wir können im Vorstand und im Verein auf ein durchwegs positives und relativ unaufgeregtes Triathlon-Jahr zurückblicken.

Etwas aufgeregter, dafür noch erfreulicher, verlief es weiterhin an der 3BE-Windelbräuner-Front. Nachdem diverse Mitglieder unseres Clubs bereits im 2014 kleine Krawallnudeln reproduzierten, dass es eine Pracht war, wurde im 2015 kräftig nachgelegt: Nadja & Thomas mit Emil, Ulli & Christian mit Elin, Irene & Robert mit Julia sowie Sonja & Dennis mit Alexander (ich hoffe, ich habe niemanden vergessen). Will heissen, dass 3athlon Bern in einigen Jahren prominent in der Youth League vertreten sein wird...

Doch nicht nur die fabrikneuen Erdenbürger möchte ich willkommen heissen, sondern auch diejenigen Mitglieder, die im vergangenen Jahr eine Trainingsheimat bei 3BE gefunden haben, von welchen – in der überwiegenden Mehrheit – die meisten wohl schon etwas knapp dran sind für eine steile Karriere im Regio Cup: Valérie Aebischer, Christian Amstad, Jonathan Blake, Robin Bodenmann, Andrea Brechbühl, Fabian Burri, Heather Dawson, Karin Diethelm, Tomas Dobrocky, Jacqueline Gründler, Marianne Hädener, Michael Kramer, Svenja Krüger, Stefan Lobsiger, Leana Messer, Claire Micossé, Jelscha Trachsel und Johannes Walther.

Im sportlichen Bereich freut es mich sehr, mit Swimhohlic am Freitagabend eine sehr kompetente und engagierte Truppe am Beckenrand zu wissen. Das hat sich rumgesprachen und so erfreut sich das Techniktraining grosser Beliebtheit. Ich hatte – zwischen Windelnwechseln und unrealistischen Trainingsplänen – vereinzelt die Gelegenheit reinzuschauen, und konnte mich dabei selber überzeugen, dass Swimhohlic ein grosses Stück zum qualitativ hochstehenden Trainingsangebot von 3athlon Bern beiträgt.

Dies tut auch Christine Bühlmann, welche im Sommer letzten Jahres die Leitung des Donnerstagfrüh-Trainings von Miro Kosut übernommen hatte und seither eine eingeschworene Earlybird-Trainingsgemeinde über die Bahnen scheucht. Mein Dank gilt aber auch Tamara und Bernhard welche seit Jahren mit grosser Zuverlässigkeit und Expertise das Schwimmtrainingsangebot unseres Clubs komplettieren.

Nicht minder erbaut bin ich über die Tatsache, dass mit dem Berner Triathlon in kürzester Zeit eine frische, bereits feste Grösse im Schweizerischen Triathlon-Kalender etabliert werden konnte, welche Athletinnen und Athleten gesamtschweizerischer Provenienz zu begeistern vermag. Dem Vernehmen nach darf man gespannt sein, mit welchen Neuerungen der Berner Triathlon im 2016 aufwarten wird.



Ganz herzlichen Dank an das scheidende und das neue Organisationskomitee im Namen des ganzen Vereins!

Ebenso ist es mir ein grosses Anliegen, allen Mitgliedern unseres Clubs Danke zu sagen, welche im 2015 in irgendeiner Form Engagement und Hingabe für den Club gezeigt haben. Sei es als Organisator des traditionellen Saisonabschluss-Apéros, als Guide des Monday Bike Night oder – last but not least – als Wettkampfteilnehmer/In im In- und Ausland unter 3BE-Flagge.

Ich freue mich auf das kommende Jahr, auf die anstehenden Aufgaben im Vorstand und viele gleichermassen schöne und prägende Erlebnisse im Schoss der 3BE-Familie.

Euch allen wünsche ich eine unfallfreie und erfolgreiche Saison 2016. Gleichzeitig möchte ich Euch ans Herz legen, ab und zu auf unserer Homepage vorbeizuschauen, es gibt immer wieder wunderbare Gelegenheiten sich für unseren Club zu engagieren – ein Jammer, liesse man sie ungenutzt verstreichen.

Liebe Grüsse, Peti, Präsident

EDITORIAL

Neulich im Sattler – Freitagabend zu fortgeschrittener Stunde

A zu X: Merci für de Bricht, guet gschriebe! Komplimänt!

X: Ja bitte. Gerngeschehen

Y: ...Was für ein Bericht denn?...

X: Fürs Headwind! Son' Magazin vom Triathlonclub.

Y: Ah Clubmagazin. Wie heisst das? Headwind?!...wasis dnn das frn komischer Name...und überhaupt...wieso denn so negativ?! Headwind – das wünscht sich ja jetzt sicher keiner...(empörtes Kopfschütteln)

A: Tsss...(fühlt sich leicht angegriffen)...„Tailwind“ wäär de besser, oder waas...

X und Y: Ja macht doch einfach ein „Tailwind“ aus dem „Headwind“!!!

A: ööhh

Servierdüse: Letschi Rundi! Öbr no es Bier?

X: Nee passt

Y: Nein danke

....Ich finde es gut „HEADWIND“und wieso eigentlich?

Wikipedia sagt: *[...Als Gegenwind werden Luftbewegungen bzw. Winde bezeichnet, die gegen die Bewegungsrichtung eines Objekts gerichtet sind. Ein scheinbarer Gegenwind entsteht als Fahrtwind auch bei ruhender Luft durch die Bewegung des Objekts selbst...]*

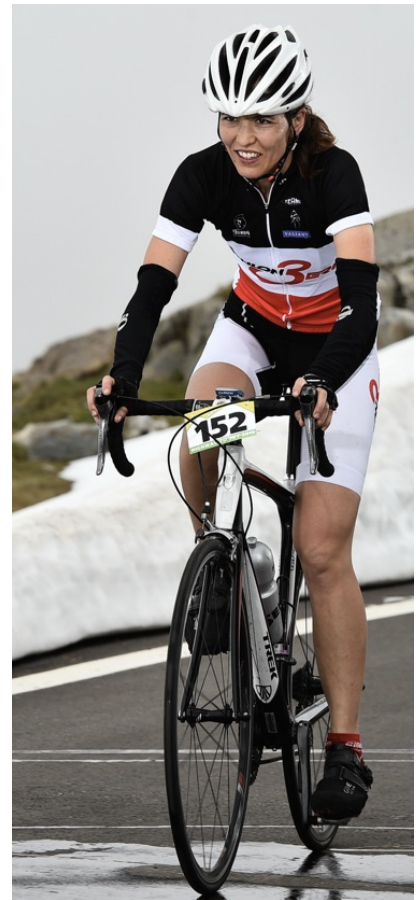
Sich draussen in der Natur bewegen. Laufend, rollend oder schwimmend....und dabei den eigens erzeugten Gegenwind erspüren. Einfach das Beste was es gibt.

Ein GROSSER Dank geht an alle Schreiberlinge:

Dinu Rügge, Peti Studer, Michael Pauli, Dirk Hulbert, Gaspere Loderer, Gabriel Lombriser, Thiemo Irtel, Christine Bühlmann, Anuschka Kummer, Brigitte Schneider, Jonathan Blake, Claire Micossé

Einen angenehmen Lesepass wünscht euch

Antonia



- Unter anderem mit den folgenden Themen -

- 3BE: Ein Club mit Folgen
- Die Füsse
- Flussungeheuer
- Letzter!
- Bierathlon
- Ein Grand-ioser Raid
- Ironman Hawaii
- Mein erster Triathlon
- Hello 3athlon Bern
- Von Bangkok nach Phuket zu Fuss und auf dem Velo
- César Manrique und “seine” Insel
- Schwimmen mit dem Trainer im Ohr - SwimVoiceCoach

Pauli's
Rätzel Ecke

- 3BE: Ein Club mit Folgen -

Von Peti Studer -

Der Berner Triathlon Club 3BE ist seit vielen Jahren fester Bestandteil der Schweizer Triathlonszene und erste Anlaufstelle für alle, die in und um die Hauptstadt Triathlon oder Multisport unter Vereinsstrukturen betreiben möchten.

In seiner Pionierzeit in den späten 80er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts galt Triathlon als Sportart für einige wenige Spinner. Nachdem die noch als Randsportart geltende Disziplin im Jahr 2000 erstmals im Rahmen der Olympischen Spiele in Sydney zur Austragung kam, begann Triathlon zu boomen. Clubs in der ganzen Schweiz verzeichneten einen starken Anstieg ihrer Mitgliederzahlen. Da machte die Stadt Bern mit ihren Vereinen – damals waren es deren zwei – keine Ausnahme. Um Kräfte zu bündeln fusionierten im Jahr 2007 die beiden Berner Clubs TDK 92 und Tri Team Bern zu einem Verein und gaben sich den Namen 3BE. Heute stehen rund 140 aktive Triathletinnen und

Dieser Artikel wird auch im VeloCity-Guide Bern 2016 zu finden sein. Der Velo City Guide ist ein unabhängiges Magazin im praktischen Postkartenformat (A6) und richtet sich an alle Pedalierenden (Alltagsvelofahrende, MountainbikerInnen, VelorennfahrerInnen usw). Der VeloCity-Guide bündelt Informationen von Institutionen, Behörden und Vereinen in einer einzigen Publikation. Den VeloCity-Guide gibt es als gedruckte Version jeweils nur in der entsprechenden Stadt. Er wird – solange der Vorrat reicht – gratis abgegeben. Erhältlich in ausgesuchten Velofachgeschäften, interessierten Geschäften, Lokalitäten und über Vereine/Organisationen. (www.velocity-guide.ch)

Triathleten auf der Mitgliederliste des Clubs, Tendenz steigend, ausserdem etwa 30 Passive.

Wir trainieren regelmässig zusammen und nehmen gemeinsam an Wettkämpfen in der Schweiz und im Ausland teil. Das Spektrum reicht von harten und anspruchsvollen Ausdauer-Prüfungen wie dem Ironman auf Hawaii (3,8km Schwimmen, 180km Radfahren, 42km Laufen) oder dem Inferno-Triathlon (nomen est omen) im Berner Oberland bis zu Spass-Events wie dem Bierathlon in Zürich. Weitere Höhepunkte des vergangenen Jahres bildeten – nebst vielen anderen – die Teilnahme unserer Athletinnen und Athleten an Wettkämpfen über verschiedenste Distanzen auf Elba oder Sardinien, in Heilbronn, Barcelona, Pescara, Dijon oder Busselton in Australien. Natürlich stellen sich unsere Mitglieder auch sportlichen Herausforderungen in der näheren und fernerer Heimat, diverse Wettkampfformate in Murten, im Vallée de Joux, in Zofingen, Locarno oder Uster fanden mit reger Beteiligung von unseren Athleten und Athletinnen statt.

3BE bietet über alle drei Disziplinen (Schwimmen, Radfahren, Laufen) rund zwölf geleitete Trainings pro Woche an, welche für jedes Niveau geeignet sind.

3BE fördert auch aktiv das Clubleben neben der Rennstrecke: Apéros, Grillabende, Führungen oder Ausflüge bilden fester Bestandteil des 3BE-Kalenders, und bringen zum Ausdruck, dass uns Geselligkeit



Abb: Frontseite des VeloCity-Guide Bern 2015



Abb: Anstossen mit dem Kurbelbräu: Gabriel (l) und Dominik (r)

genauso wichtig ist wie die sportliche Leistung; einigen auch wichtiger...Im 2015 bildete hier zweifellos der Saison-Schluss-Apéro in der Villa Stucki in Bern den Höhepunkt, bei dem nicht nur von zwei Club-Mitgliedern selbstgebrautes Bier kredenzt werden konnte, sondern wo im Rahmen eines lockeren Turniers mit viel Geschrei und gerne auch überbordendem Ehrgeiz die 3BE-Jahresmeister im Tischfussball 2015 gekürt wurden.

Seit einigen Jahren organisiert der Berner Triathlon Club jeweils im Mai einen eigenen (seriösen) Wettkampf. Über die Sprintdistanz (500m Schwimmen, 20km Radfahren, 5km Laufen) treten rund 250 Teilnehmende aus der ganzen Schweiz gegeneinander an, Ort des Geschehens ist das Freibad Hirzenfeld in Münchenbuchsee und seine Umgebung. Der Anlass hat sich in seiner erst kurzen Zeit des Bestehens bereits zu einer festen Grösse im Schweizerischen Triathlon-Jahr gemauert, und war 2015 zum ersten Mal ausverkauft.

Das kürzlich eröffnete Vélodrome Suisse in Grenchen hat sich mittlerweile zu einem Spielplatz der Berner Triathleten und Triathletinnen entwickelt. Insbesondere im Winterhalbjahr begibt sich eine Delegation unseres Vereins in regelmässigen Abständen auf die 250m lange Radrennbahn (aus sibirischem Fichtenholz, Steilwandkurve 46 Prozent Neigung), welche auch Hobby-Fahrern offen steht, um

- Wahre Worte -

Ein kleiner Saisonrückblick in Zitaten unserer Mitglieder:

„Die Bedingungen sind sehr hart gewesen, aber ich bin mit der Hitze beim Laufen oder dem Gegenwind während der letzten 40 Km auf dem Velo sehr gut zurechtgekommen.“

Dirk aus Moosseedorf am Ironman Hawaii, Oktober 2015

„Brüder und Schwestern, zur Sonne!“

Philip aus Bern am Triathlon Vallée de Joux, Juni 2015

„Die Organisatoren vom Zweibeleschwimmen standen mit heissem Tee und Bouillon bereit, für jene, die das Absagemail nicht gesehen haben. Wir waren aber die einzigen, die vor Ort waren, obwohl wir das Absagemail sehr wohl gesehen hatten...“

Tabea und Martin aus Uetligen, am Zweibeleschwimmen in der Aare, Ende November 2015

„Es lief so mittelgeil, die letzten Kilometer waren ein ziemlicher Murks.“

Ulli aus Bern, am Triathlon in Roth, Juli 2015

„Man soll die Küken nicht vor dem Ausbrüten zählen.“

Peter aus Oberbottigen am Bierathlon Zürich, Dezember 2015

„Schon die zweite Runde wurde aufgrund eines Zuckersturzes schwierig in der Handhabung, obwohl ich an den Verpflegungsposten Bananen fütterte wie ein Babydinosaurier. Insbesondere auf der letzten Runde wurde es dann richtig hart, so ein bisschen wie bei Karate-Tommy und seiner Nutella-Bande.“

Verena aus Bern, am Swim and Run in Köln, Mai 2015

„Ein rollender Stein setzt kein Moos an.“

Petra aus Bremgarten bei Bern, an der Tortour 2015

sich in einer Laktatanreicherungs-Orgie die Oberschenkel sauer zu fahren.

Im 2015 wurde der Berner Triathlon Club ausnahmsweise für einmal politisch aktiv. Es galt die Abstimmung in der Gemeinde Bern für ein neues 50m-Hallenbad zu gewinnen. Die Platzsituation in den stadtberner Hallenbädern ist seit langem sehr angespannt, mehr Wasser für die Clubs wäre angezeigt. Vereinsübergreifend und über alle Kanäle wurden nicht nur die Mitglieder, sondern auch Freunde und Verwandte, Onkel und Tanten motiviert an die Urnen zu gehen; Standaktionen in der Stadt wurden organisiert und durchgeführt, Flyer zu Hundertschaften in der Öffentlichkeit verteilt. Mit Erfolg: Die Abstimmung wurde mit grossem Mehr angenommen (mit 75 Prozent der Stimmen), die Stadt ist nun in der Pflicht, rasch die Planung einer neuen 50m-Schwimmhalle an die Hand zu nehmen. *Affaire à suivre...*

Für mehr Informationen:
www.3athlonbern.ch
www.bernertriathlon.ch

*Abb: Stolze Fahnenträger:
 Philip, Peti und Stefan*

„Im Ziel war mir zumute, als hätte mich Hulk Hogan mit einem Klappstuhl verprügelt.“

Dominik aus Bern an der Gurte-Gredi (Berglauf auf den Gurten), September 2015

„Die Zeiten, als mir ständig die Sonne aus dem Hintern schien, sind vorbei.“

Christian aus Bern, am Berner Triathlon, Mai 2015



BERNER 3 ATHLON

21. Mai 2016 Hirzi Münchenbuchsee



- WETTKAMPFSPORT -

- FLUSSUNGEHEUER -

Von Dinu Rüege -

Der Michael, das ist noch so ein wirklich Harter! Der schafft das Unmögliche. Wenn er zum Beispiel in Las Vegas, wo gefühlte 364 Tage im Jahr die Sonne scheint, an einem Half-Ironman starten will, regnete es in Strömen. Sonst hätte das Ganze ja auch keinen Reiz, wer macht schon bei schönem Wetter einen Half-Ironman? In Teneriffa, dem Sonnenparadies schlechthin, wollte er dieses Jahr an einem Ultra-Trailmarathon starten. Bis ein Trailmarathon abgesagt wird, braucht es ja wohl einiges. Aber er hatte das Pech, dass er am Vorabend, bereits in Teneriffa anwesend, erfuhr, dass der Lauf wegen einem Unwetter abgesagt wurde....Er ging natürlich trotzdem etwas laufen, wegen so etwas Unwetter...

Das „Ziebele Schwümme“: Ein alljährlich in der Aare ausgetragener Schwimmerevent, wobei der Startpunkt beim Schönausteg und das Ziel 350m weiter unten beim Marzili liegt. Das Ziebele Schwümme wird im November ausgetragen und von der SLRG Bern organisiert. Es muss mit Wassertemperaturen zwischen 5 und 10 Grad gerechnet werden.



Abb: Michael, Tabea und Dinu: Trotz Strapazen immer noch wohlauf.

Nun hatten wir (Tabea und Dinu) uns zusammen mit Michael als "Flussungeheuer des 3athlon Bern" am Ziebeleschwimmen 2015 angemeldet. Wahrscheinlich mit der Hoffnung, dass wir uns diese Strapazen nicht antun müssen, da wir Michaels Pech etwas kennen. Und tatsächlich kam am Vorabend des Ziebeleschwimmens per Mail die Absage. Starke Regenfälle mit viel Treibholz in der dunkelbraunen Aare waren ein zu grosses Risiko für die Durchführung dieses Anlasses. Da wir nun wochenlang dafür trainiert hatten und die Wetterbesserung am Sonntagmorgen realisierten, packten wir unser Badezeug und fuhren nach Bern. Die beiden Organisatoren vom Ziebeleschwimmen standen mit warmen Tee und Bouillon bereit. Für Schwimmer, die das Absagemail nicht gesehen haben. Wir waren aber die einzigen, die vor Ort waren, obwohl wir das Absagemail sehr wohl gesehen haben. Nachdem wir uns benetzt hatten, ging der Spass los. Das Wasser war mit 10 Grad erstaunlich angenehm. Als wir beim Ausstieg, an welchem das Ziebeleschwimmen normalerweise endet, ankamen, beschlossen wir noch ein wenig drin zu bleiben. Wenn Dinu nicht nach etwa 700m sich geweigert hätte, weiter drin zu bleiben, wären wir wohl noch heute in der Aare oder zumindest noch ca. 500m weiter geschwommen. So verliessen wir nun die Aare und merkten, dass es draussen mit ca. 4 Grad Lufttemperatur

extrem viel kälter war. Der Rückweg zu Fuss war dann die eigentliche Challenge. Beim Schönausteg angekommen, waren wir alle froh, dass wir nicht noch weiter laufen mussten. Wir genossen eine warme Bouillon, liessen uns die verdiente



Medaille um den Hals hängen und stürzten uns in die warmen Kleider - so gut es unsere klammen Finger zulassen. Tabea meinte: „U jetzt chunt de zHurniglä“, womit sie bei einem Anwesenden auf Unverständnis stiess :-). Beim anschliessenden Mittagessen mit Heissgetränk sass Tabea (im Restaurant) mit Daunenjacke frierend auf dem Stuhl. Erst Stunden später, nach einer langen heissen Dusche, ist sie wieder aufgetaut. Aus dem "das machi nie wieder" direkt nach dem Schwimmen ist mittlerweile ein "i fröie mi ufs nächste Jahr" geworden. Und ich hoffe, dass der Anlass, dank Michaels Hilfe, im nächsten Jahr wieder abgesagt wird:-).

Wer weiss, vielleicht ist ja im 2016 das Team "Flussungeheuer des 3athlon Bern" noch deutlich grösser? Freiwillige vor! Dann brauchts mich nicht mehr ☺.

Abb: Startpunkt des Ziebeschwimme beim Schönausteg (Foto: Benedikt Sartorius)

- BierATHLON -

Von Peti Studer –

Unter Mitwirkung von Vroni, Klein-Helenchen, Role Giger, Manuel Jekelmann, Dominik Scherer und Peti Studer

Das Leben - ich hatte es mir justament in der Mittelstandsmulde bequem gemacht - ölte und pömmerte so vor sich hin, als ich im Dezember vergangenen Jahres unversehens vor einer schwierigen Entscheidung stand. Der Kulturkalender hatte gleich zwei Möglichkeiten für Liebhaber der Anakreontik im Angebot; gleich zwei Gelegenheiten,



Abb: ...Kurz vor dem Start...



Abb: ...Team Pizol und Team Lieber voll heimkommen als leer ausgehen vor dem Start....

Bambule mit ideellem Zusatznutzen zu machen: Einerseits Hannelore Hoger liest Robert Walser im Zentrum Paul Klee, andererseits der Bierathlon in Zürich. Beides Anlässe, deren tieferer Sinn sich erst auf einer höheren Abstraktionsebene ergibt. Ich musste mich entscheiden.

Kurz darauf bestiegen wir den Zug nach Zürich, um in die Tasten der Klaviatur des Blödsinns zu hauen... nun ade du mein lieb Heimatland, es geht nun fort zum fremden Strand. Mit dabei Vroni, Klein-Helenchen, Dominik Scherer, Role Giger und Manuel Jekelmann. Letzterer guckte in die Welt, als wüsste er nicht recht, was aus ihm werden soll. Sowie die Eisenbahn den Hauptbahnhof Bern gegen Osten hin verlassen hatte, zog er – nach meinem Dafürhalten zugegebenermassen etwas à contrecœur – einen Karton Feldschlösschen aus seinem Rucksack. „Um die innere

Sonne zum Leuchten zu bringen“, wie er das nannte. Ich stöhnte wie bei der Eröffnung einer neuen Grossbaustelle in der Innenstadt. Etwas oberlehrerhaft gab ich die Nachteile eines vorzeitigen Bieres zu bedenken schliesslich sind wir über all die Jahre, ungezählte Trainingsstunden, Ernstfall wieder und wieder geprobt (die Aufenthalte in der Reha-Klinik gar nicht eingerechnet) quasi zu Bierakademikern geworden. „Also ein Bier schon vor dem Start ist für mich reine Bedeutungshuberei...“ knörterte es aus mir raus. Dominik kuckte mich an, als hätte jemand Ruccola-Salat auf seine Pizza gemacht: „Peti, alter Jammerteig, jetzt haste wiederum eine Chance zum Schnauzehalten verpasst. Der Bierathlon hat seinen Ursprung ja nicht im Geist der Askese.“ Worauf ich, nachdem ich kurz innehielt: „Sunt pueri pueri. Gaudeamus igitur!“ So pichelten wir also kurz nach Mittag im Familienabteil des IC 748 nach Tsüri gemütlich ein paar Blonde mit Zimmertemperatur, während vor dem Fenster der Siedlungsbrei vorbeirauschte – fenchelmild lag der Winter über dem Mittelland.

Wie jene, die ihre alte Liebe nicht vergessen können, kehrten wir also zurück auf die tsürcher Allmend, um unsere Haut so teuer wie möglich zu verkaufen (wo ein Gockel kräht sind die Hühner nicht weit...). Wie



Abb: ...während....ein Bier zu öffnen will gelernt sein!



gewohnt schon ordentlich Volk vor Ort, alle gut im Futter. Da und dort kamen schon erste Betäubungsmittel sowie leistungssteigernde Substanzen zum Einsatz: Appenzeller Kräuterlikör, Protonenpumpenhemmer oder gerne auch ein Kafi halb/halb. Quasi eine gewaltige actio libera in causa. Bottellón Kindergeburtstag dagegen. Programmseitig vorderhand wie immer der Cüplilauf, der Bierathlon für Glutenallergiker. Die Kostümierungen vielfältig, dass keine Langeweile aufkam. In der Folge verlas der Oberschiedsrichter

wie jedes Jahr das Regelwerk des Bierathlons (und strahlte dabei eine Aura aus wie der Schutzpatron aller Zukurz-gekommenen höchstselbst). Das interessierte die Leute ähnlich wie eine politische Äusserung von Hans Magnus Enzensberger. Als letzte Vorbereitung haben wir alle nochmals mit breitem Strahl in den Busch gestrullert. Unmittelbar vor dem Startschuss wurde es ganz still, eine fast schon sakrale Stimmung.

Jetzt bloss nicht furzen müssen, dachte ich.

Dann Startschuss. Polen offen. Wie eine Horde brasilianischer Buschochsen rannte der Haufen los, eine Auseinandersetzung mit Eisenstangen-Ali Klangschalen-Therapie dagegen. Beide Teams, Pizol und Lieber voll heimkommen als leer ausgehen, kamen beim Start nicht optimal weg. Mit einer gewohnt soliden Laufleistung, einer ausgefeilten Tragtechnik und einer stupenden Trinkgeschwindigkeit waren beide Teams jedoch in der Lage, Runde um Runde (es sind deren fünf à 1.3 Kilometer) Boden gut zu machen. Wie die letzte Flasche entkorkt, angesetzt und in Bausch und Bogen runtergeleert war, durfte sich Lieber voll heimkommen als leer ausgehen über den dritten Rang freuen, wenige Sekunden hinter zwei schweizweit nicht unbekanntem Triathleten. Jekelmann und Giger fuhren mit ihrem siebten Platz Ruhm und Ehre für die Berner Delegation im Allgemeinen und das Team Pizol im Speziellen ein. Vroni und Klein-Helenchen, schauten sich das Ganze mit einem Lächeln im Gesicht an.

Vier bis fünf Zwetschgenwasser später fanden sich alle Zechbrüder und -Schwestern vor dem angemieteten Kleinlastwagen mit der Musikanlage des Schallplattenalleinunterhalters ein, um die alljährliche lukullische Todespolka zu tanzen. Nicht nur wurde geschwoft als hätten alle die Evolution verpasst, ebenso wurde auf hohem Niveau debattiert; die Themen reichten von Überraschungsangriff aus Liechtenstein über den Nachwuchs der Flachland-Tapire im Tsüri-Zoo bis zum Gunda-Werner-Institut für Feminismus und Geschlechterdemokratie.

Und dann, so gegen halb sechs, es hatte bereits eingedunkelt, gab es kein Bier mehr am Kiosk. Nur noch Calanda Radler.

Erschwerend kam hinzu, dass der Schallplattenalleinunterhalter, ein flotter junger Mann aus Österreich, aufgrund einer gewerbepolizeilichen Verfügung eine weitere Stunde später die Musik abstellen musste. Quasi aufhören wenn's am schönsten ist. So zogen wir unter der ortskundigen Leitung des Autors dieses Essays zu Fuss Richtung Wollishofen. „Lasst eure Smartphones stecken, ich kenne mich aus!“ Einige Zeit später mussten wir für viel Geld ein Taxi in die andere Richtung nehmen. Im Sasso in Wollishofen dann bis in die Puppen Vollkontakt-Knüddel-Düddel, dessen Ausgang geschichtlich weitgehend im Nebel liegt. Schliesslich, einsam wie in einem Museum für zeitgenössische Kunst, irrlichterte ich im honiggelben Schein der Strassenlaternen promillegeschwängerten Geblütes



Abb: ...Nachher...

über die Wollishoferstrasse bis zum Tessiner Platz, wo sich meine Herberge befand. Die Rezeptionsdame rümpfte etwas unvorteilhaft die Nase, ihr Gesichtsausdruck verriet mir, dass mein Gesamtbild nicht zwingend eine Heiligsprechung nahelegte. Nicht unähnlich wie Klein-Helchen ein Goki-Puzzle zu lösen versucht, versuchte ich die Magnetkarte auf die Sensorik der Zimmertüre zu halten. Einige Zeit später öffnete sich tatsächlich die Türe. Gleichermassen anmutig wie grazil mäanderte ich in die Tiefe des Raumes, trank im Vorbeigehen einen halben Liter Birnensaft mit zwei Alka-Seltzer, prallte von der Designer-Stehlampe ab, strauchelte über den Beistelltisch und fiel mit hoher Passgenauigkeit ins Polsterbett. Am nächsten Morgen war ich etwas seifig im Kopf.

- LETZTER! -

Von Thiemo Irtel –

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften der Masters in Freiburg Wettkampf 3, Lauf 11, Bahn 8. 200m Freistil. Ein langer Pfiff. Auf die Plätze. Beep. Startsprung geglückt, sauber eingetaucht, sehr gut. Wo ist die Schwimmbrille? Noch an Ort und Stelle, kein Millimeter verrutscht. Super, war ja auch schon mal anders. Lange Tauchphase, 1,2, 3 Delphin-Kicks unter Wasser. Vielleicht noch einen mehr? Besser nicht, lieber auftauchen. Beim ersten Armzug bleibt der rechte Arm ein bisschen im Wasser hängen. Verdammst, war doch noch zu tief. Egal, weiter, sind nur ein paar Zehntel. 6er Atmung. Lange, kräftige



Abb: Thiemo Irtel, hier im "Openwater" unterwegs, schreibt über die Deutschen Kurzbahn Meisterschaften der Masters von 27.-29. November 2015 in Freiburg.



Abb: Karl Hauter nach seinen drei neuen Welt- und Europarekorden.
(Foto: Sieglinde Schächtele)

und saubere Armzüge. Sehr gut. Der Schwimmer auf der Nebenbahn? Genau auf meiner Höhe. Das läuft heute! 150m später. Nichts läuft. 2er Atmung. Ginge eigentlich noch häufiger? Abwechselnd nach links und rechts? Besser nicht. Würde aber jetzt gut tun, denn alles tut weh. Die Muskeln schreien nach Sauerstoff. Würden sie zumindest, wenn sie noch die Energie hätten. Der Armzug? Nicht lang. Nicht kräftig. Nicht sauber. Der Nachbar? Weg. Schon lange nicht mehr zu sehen. Sehr lange. Wahrscheinlich schon fertig. Für mich noch 10m. Oder 15m? Egal, einfach weiter, weiter, wei... Anschlag. Die Muskeln brennen. Die Lunge brennt. Der Kopf... welcher Kopf? ... dreht ein bisschen zur Seite. Durch einen Schleier: Der Nachbar. Im Gespräch mit dem Schwimmer auf Bahn 6. Na prima. Sorry fürs Warten, Jungs. Irgendwie wollen die Worte den Mund nicht verlassen. Der Kopf dreht ein bisschen weiter, oder fällt vielleicht nach schräg hinten zurück. Weiss nicht. Jedenfalls kommt die Anzeigetafel in Blick. Ah, da. Mein Name. Ganz unten. Also Letzter. Die Zeit ... kann ich so schnell nicht lesen. Die Tafel springt schon um auf den nächsten Lauf, welcher über unsere Köpfe hinweg gestartet wird. 10 Minuten später und mit noch etwas wackeligen Beinen stehe ich vor der Ergebnisliste. Geil. 2:17,irgendwas. Bin diese Strecke noch nie im Leben schneller geschwommen. Damit werde ich auch gern letzter! Das Glücksgefühl wird unterbrochen, als der Hallensprecher zu meinem Ohr durchdringt. Ein gewisser Karl Hauter ist mit 3:31,01 über die 200m Weltrekord in seiner Altersklasse geschwommen. Der Altersklasse 90-94!!! Wahnsinn!!

Diesem Schwimmer möchte ich mit den vorherigen Worten meinen allerhöchsten Respekt ausdrücken und darüber hinaus all unseren Trainern herzlichst danken für ihren Einsatz. Von mir aus können wir gern auch noch ein paar Jahrzehnte so weitermachen.

- Ein Grand-ioser Ride -

Von Antonia Bünter -

Im Frühling 2015 habe ich mich entschieden am Grand-Raid von Verbier nach Grimentz teilzunehmen. Bis es dann zur Registration gekommen ist und der Anmelde-Knopf wirklich getätigt war, hat es etwas gedauert. Ein Tag vor dem Anmeldeschluss, nach langem Hin und Her, die letzten überzeugenden Worte:

N: Hesch di jetzt agmaudet fürds Grand-Raid?
A: pfff....s'lange?
N: Ja!! Das muesch eifach einisch gmacht ha!!!
A: Hm....eifach stell ichs mer ned grad vor...
N: Isch AUES scho organisiert...
N: Bis morn chasch amäudä
A: Eh...muess mol drübert schlafe...

Das Grand-Raid: Ein seit 1990 ausgetragenes Marathon - Mountainbike Rennen, welches von Verbier nach Grimentz durch sechs Wallisertäler entlang der 4000er Bergkulisse führt, und mit seinen 125km und 5025m Hd zu einem der härtesten Mountainbike Rennen zählt. Das Grand-Raid kann auch auf einer der drei kürzeren Strecken über 93 km von Nendaz, 68 km von Hérémece und 37 km von Evolène aus befahren werden, wobei alle vier Strecken am Schluss über den 2787 m hohen Pass „Pas-de-Lona“ führen. (www.grand-raid.ch)

Jedoch von Schlafen war nicht die Rede. Wildeste Gedanken über Sein und nicht Sein liessen die Hirnzellen auf Sturm laufen. ja, nein, oder doch, aber hm...OK, dann halt.

Das Resultat: Ein langer Tag mit 9.5 Stunden Schinderei. Die mystische Stimmung im ersten Aufstieg aus der Morgendämmerung in den Tag. Die ersten Sonnenstrahlen weit hinten über den Berggipfeln, Alphorngebläse, dann AC/DC Musik. Durch einen Tunnel, der so dunkel war, wie das innere einer Kuh (stell ich mir jedenfalls so vor), nach einer knappen Fahrstunde, ein Schild: „Noch 120km“ (man rechne....oder besser nicht). Ein Engländer, der sich über das „crazy rough terrain“ beklagt. Immer weiter, rauf runter und rauf und runter. Dann km 90 Evolène: Eine Passarelle völlig überflüssig eine kleine Nebenstrasse überführend, deren Rampe mit 40 Steigungsprozenten wohl das letzte ist, was man sich wünscht. Evolène, der Ort, wo es keine Bouillon mehr gab. Evolène, wo mein Papa stand, und mir ausreden wollte, doch nicht JETZT SCHON (nach schlappen sieben Stunden biken) Cola zu trinken...Und Evolène, der Ort, der

genau am Fusse des in steingemeisselten Monsters Pas-de-lona liegt. Irgendwie dann auf diesen Pas-de-lona hochgestapft, und auch noch über den Basset-de-lona (der müsste nun wirklich nicht mehr sein). Nach ca. 9 Stunden die finale Abfahrt. Runter ins Tal Richtung Grimontz. Ab und an ein paar wirre Gedanken wie: „Wer ist hier der Chef? Ich oder du, du blödes Bike?“. Dann wieder Singletrail, Geröll, Bergbäche, Römerpfade und schlussendlich, wie ein ausversehen verschlucktes Legosteineinchen aus dem Rachen dieses Monsters ins Ziel gespuckt. Geschafft....war ja gar nicht so schlimm...oder? Und ja hesch rächt gha. DAS MUESCH eifach einisch gmacht ha. Aber einfach wirds nicht ;-)



Abb: Tragpassage hoch zum Pas-de-Lona



Abb: Singletrail zwischen Mandelon und Evolène

- Teilnahme am Ironman auf Hawaii 2015 -

Von Dirk Hulbert -

Am 10. Oktober 2015 fand der letztjährige Ironman auf Hawaii auf Big Island in Kona statt.

Für die Qualifikation habe ich mir den Ironman in Frankfurt ausgesucht, den ich als 1. in meiner Altersklasse (35-39) gewonnen und mich damit für Hawaii qualifiziert habe.

Am 2. Oktober bin ich bereits nach Kona geflogen, damit ich noch 8 Tage zum Akklimatisieren vor dem Wettkampf hatte. Der Empfang am Flughafen war standesgemäss mit einem hawaiianischen Blumenkranz und bei angenehmen 26 Grad. In den ersten Nächten und auch beim Training habe ich noch den Jetlag und das feuchte und heisse Klima gespürt. Das Rahmenprogramm zum Ironman hat für mich am Dienstag, 6. Oktober mit der Nationenparade begonnen. Im Weiteren folgten noch die Wettkampfbesprechung, das Registrieren am Mittwoch, sowie das Welcome Banquet am Donnerstag. Neben dem Essen gab es beim Welcome Banquet auch eine Show, die uns einen Eindruck von der Tradition auf Hawaii gegeben hat.

Am Samstag, den 10. Oktober startete der Wettkampf schon um 6.55 Uhr; daher bin ich bereits um 3.40 Uhr aufgestanden. Vor dem Start gibt es noch für jeden Athleten ein sogenanntes Bodymarking, bei dem die Startnummer auf den Arm geschrieben wird.

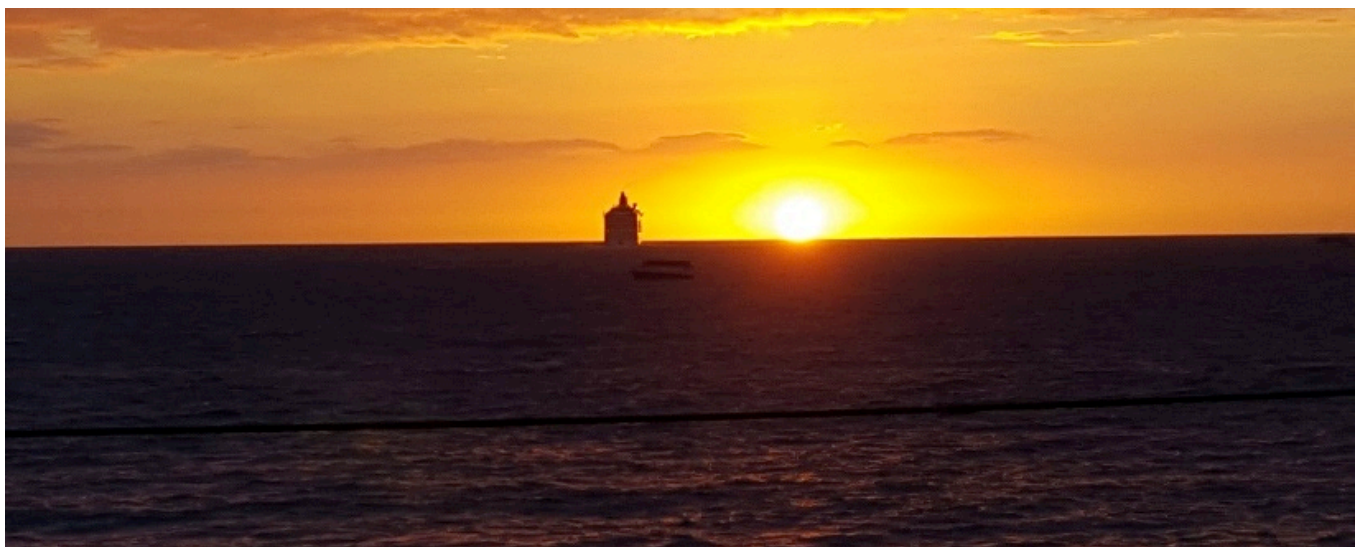
Der Startschuss auf Hawaii erfolgt mittels einer alten Kanone, worauf sich die ca. 2000 Altersklassenathleten gleichzeitig in Bewegung setzen. Beim Start bin ich gut weggekommen und konnte sofort ein gutes Tempo schwimmen, ohne dass ich von anderen Teilnehmern überholt wurde. Das Schwimmen fand im Pazifik statt, sodass wir Athleten mit Wellen und Unterwasserströmungen zu kämpfen hatten. Nach 56 Minuten und Platz 7. in meiner Altersklasse habe ich das Wasser verlassen und mit dem Velofahren begonnen. Das Velofahren wird durch die berühmten Mumuku Winde, die teilweise böig auftreten können und meistens am Nachmittag



noch drehen, erschwert. Wir hatten Glück, dass wir nur auf den letzten 40 Km Gegenwind gehabt haben. Auf der Velostrecke habe ich bereits die ersten Krisen gehabt, bei denen ich mich gefragt habe, warum ich das mache und ob ich wirklich das Ziel sehe. Zum Schluss ist es jedoch sehr gut gelaufen, sodass ich als 64. in meiner Altersklasse mit dem Laufen begonnen habe. Die Herausforderungen beim Laufen auf Hawaii ist die Hitze sowie die hohe Luftfeuchtigkeit. Durch den Ironman in Frankfurt habe ich bereits gewusst, wie ich mich bei den hohen Temperaturen verpflegen muss. Auf den ersten Kilometern konnte ich bereits etliche Athleten überholen, sodass mir meine Frau nach 15 km gesagt hat, dass ich schon 50. in meiner AK bin und viele die steile Palani Road hochgegangen sind. Ich konnte den Berg noch zügig hochlaufen. Die nächsten ca. 25 km musste ich auf dem „unendlich“ langen Highway laufen mit den Wendepunkt im Energy Lab. Dabei begann für mich der einsame Kampf gegen die Monotonie. Erst als ich

die letzte Steigung gesehen habe, die es nochmals in sich gehabt hat, konnte ich mich langsam auf das Ziel freuen und habe versucht die letzten 2 Km zu geniessen und freute mich schon wie ein kleines Kind. Als ich dann noch meine Frau an der Ziellinie sah, habe ich gestrahlt und natürlich sie auch abgeklatscht.

Im Ziel habe ich meine Zeit von 9:30:30 gesehen und mich aufgrund der Krisen sehr über so eine schnelle Zeit gefreut. Dies bedeutet Platz 17 in meiner Altersklasse und Platz 105 Overall. Zu der angestrebten Top 15 Platzierung hat es nicht ganz gereicht, aber trotzdem war ich sehr zufrieden. Dies war mein härtester Ironman bis jetzt, da ich noch nie solch eine Krise erlebt habe und ich bin froh, dass ich den Kampf angenommen habe. Die Bedingungen sind sehr hart gewesen, aber ich bin mit der Hitze beim Laufen oder dem Gegenwind die letzten 40 Km auf dem Velo sehr gut zurechtgekommen. Zum Abschluss der Woche stand am Sonntag noch die Award Zeremonie auf dem Programm.





«Ich sehe eine Schweiz,
**in der auch besondere Orte
das beste Netz haben.»**

Mehr Möglichkeiten für Sie: Über 17 000 Mitarbeitende sorgen in der ganzen Schweiz für ein leistungsfähiges Breitbandnetz und das beste Mobilfunknetz. Mehr auf swisscom.ch/moeglichkeiten

Willkommen im Land der Möglichkeiten.



- NEU DABEI -

- Hello 3athlon Bern -

- Von Jonathan Blake

Hello 3athlon Bern, I am pleased to write a few words about my first 5 months in the team. A bit of background – I am an ok triathlete depending on injury status, work levels, training phase and quality of the coffee before a session. I started triathlon 20 years ago, all for fun, and my last major event was IM Austria in time 9hrs56. Next event IM Bolton, UK. For the last 10 years I have been training in Israel so there has been quite a funny culture shock between countries. I am also training back in the UK quite a bit so I have a good variety of experience. The cultural differences are usually one of my favoured topics of conversation with training partners so if I share with you now I can get it all out the way in one hit!

My highlight so far has definitely been jumping in the River Aare after run sessions. Wow what a way to refresh the legs and I can't wait for the summer to come again. Also an interval session to the top of Gurten has to be one of my most painful experiences ever – I “enjoyed” every painful step knowing that my reward of jumping into the Aare was still to come.

The swim sessions have been equally rewarding, painful and erm...“detailed”. Training in the UK and Israel are generally a bit more free flowing. Any swim session with 3athlon Bern I tend to spend my first few strokes gulping for breath and trying to work out what technique the colleague in front is actually doing which tends to change with every set. The best part about this is that the one-hour plus session is finished before I have time to consider being tired.

Apart from joining in with Antonia's MTB session, due to my work schedule I tend to do my riding during week days when everyone else is in the office so it's been a slightly solidary affair. But again ‘wow’ to some of the rides. Just point my bike in any direction and I have lakes, mountains and rivers. You guys are definitely spoilt with scenery. My average bike speed has decreased because I keep stopping to take pictures. My blood has warmed from Israel too much to ride outside now during winter though so now I am on the trainer



inside. I also want to give a big thank you to the drivers in Switzerland – they are really safe and appreciate us cyclists. In Israel the drivers don't even see the riders and it's lethal. On the flip side, coming from Israel we tend to pretty much ignore rules, where as in Switzerland the rules are sacrosanct so I may have broken a few accidentally - don't get mad though I am learning and blame cultural differences. I could dedicate a whole article to this subject!

During the winter most of my training is midweek, late morning so I am not managing to make too many evening team sessions. I swim at Weyermannshaus and mostly run around Bremer woods so feel free to join me. And if you are friendly with any major league footballers or clubs please contact me to help me launch a football focused social media mobile app!

blakejp@live.co.uk

Bye for now. I hope you enjoyed.

- Mein ERSTER Triathlon -

Von Claire Micossé –

Die Zeit der Wettkämpfe und des harten Trainings lagen eigentlich bereits einige Jahre hinter mir. Unruhige Nächte vor dem Wettkampftag, der eigene Druck im richtigen Moment die richtige



Abb: Claire bei den letzten Vorbereitungen in der Wechselzone

Entscheidung zu fällen, immer maximale Leistung erbringen und am absoluten Anschlag der körperlichen Fähigkeiten zu stehen, hatte ich nur minimal vermisst. Nachdem ich im fortgeschrittenen Alter noch angefangen habe die Kunst des Schwimmens zu erlernen und einige Kursteilnehmer von ihren Ambitionen berichteten, eines Tages an einem Triathlon teilzunehmen, schaute ich mir das ganze Mal genauer an. Rennvelo fahren und laufen sollten machbar sein, schwimmen, naja es könnte eleganter sein, immerhin, ich bewege mich vorwärts und bleibe über Wasser.

Lange habe ich die Anmeldung herausgezögert, zu gross war die Angst zu schlecht zu sein, gegen die HighEnd Carbonmaschinen keine Chance zu haben, im Wechsel zu scheitern und als letzte ins Ziel zu kommen. Der grosse Tag war da, die Aufregung und Vorfreude waren gross. In dem neu erworbenen Trisuit kam ich mir leicht wie eine Presswurst vor, ansonsten befand ich mich in einem guten Allgemeinzustand. Recht früh vor Ort, habe ich mich bei den Betreuern als Neuankömmling vorgestellt und um eine kleine Strecken- und Ablaufaufklärung gebeten. In der Wechselzone wurden mir noch einige Tipps vom rechten Nachbarn gegeben wie die Rennvelo- und Laufsachen am günstigsten angeordnet werden sollten. Um jeden Tipp war ich natürlich sehr froh, es gab doch einiges zu beachten und nachher geht es schliesslich um jede Sekunde, wie sich später zeigte. Ich wurde noch zu einer Aufwärmrunde mit dem Rennvelo mitgenommen, der Start näherte sich. Nun war es soweit, die ersten waren bereits im Pool. Ich vergewisserte mich immer wieder welche Nummer auf meinem Arm stand und studierte fleissig die interessanten Schwimmtechniken der anderen. Langsam kam ich dem Augenblick näher, innerlich kam die Aufregung hoch. Mir gingen noch einige Ratschläge durch den Kopf, direkt nach dem Pool nicht zu schnell zu laufen, in der Wechselzone den Helm nicht vergessen, ich atmete tief ein und aus, alles wird gut.... Mein Moment ist gekommen, hoch konzentriert waren meine Gedanken nur noch beim Rennen. Angestochen von der tollen Atmosphäre und den vielen Zuschauern, gab es nur noch ein Ziel, ich musste alles geben. Ein Hochgefühl, was ich durchaus vermisst habe. Es war ein lehrreicher Wettkampf, viele Stellschrauben an den ich noch arbeiten muss. Das Ziel wurde in einer guten Verfassung erreicht, 3 Sekunden trennten mich vom Podest. Mein Ehrgeiz wurde erfolgreich wiedererweckt, die zukünftigen Ziele hochgesteckt, somit wurde das persönliche Ziel erreicht, den Auftakt habe ich geschafft!

- verREISSt -

- Zäck Attack Januar 2015, Bangkok-Phuket, mal was anderes -

Von Brigitte Schneider -

Genau, einmal etwas anderes. Das ist es doch. Was Ines Stocker und Ellie Forderkuz machen, kann ich doch auch, oder?! Also fass ich all meinen Mut zusammen und starte eine Google Suche „Zäck Attack, Martin Brot, Siam Bike“ und siehe da, Triathlon/Rennrad Trainingstour: In 10 Tagen von Bangkok nach Phuket. Januar, ein bisschen früh in der Saison, aber was soll's, im Winter etwas Wärme tanken tut sicher gut.

Mein Flieger landet 2-3 Tage vor Tour Start in Thailand. Wie es der Zufall so will, halten sich während diesen Tagen Freunde in Bangkok auf. Sie arbeiten in Myanmar (ehem. Burma) an einem Entwicklungsprojekt und sind gute Kenner der Stadt, aber eher unsportlich. Also sind die ersten Tage mit Aufsuchen von



Abb: Skyline von Bangkok

Kleider- und Ess-Märkten, Boot-, Töff- und U-Bahn-Fahrten geprägt und verlaufen deshalb eher unsportlich.

Dann startet aber das wahre Abenteuer: Im Zentrum von Bangkok trifft sich die Gruppe Sportler aus aller Welt für die 10-tägige Reise von Bangkok nach Phuket. Zu meinem Schrecken wird fast nur englisch und zum Teil auch noch mit



Abb: Freunde und Bangkokkenner auf einem der Stadtrundgänge



thailändischem Akzent gesprochen. Ich halte also öfters ungewohnterweise die Klappe.....Die Reise beginnt etwas ausserhalb von Bangkok, denn wer in dieser Stadt mit dem Rad durch den Verkehr kurvt ist entweder lebensmüde oder sich das Bewegen in dem Verkehrschaos von klein auf gewohnt.

Geleitet wird die Gruppe von Jürgen Zäck, „the legend from Roth“ und von Martin Brot, ein ausgewanderter Ostschweizer.



Abb: Unterwegs mit Velo und zu Fuss zwischen Bangkok und Phuket



Abb: Brigü in den Farben des 3athlon Bern

Und los geht es alle zusammen in einer Gruppe fahrend. Auf was habe ich mich da bloss eingelassen?! So geht es eher gemächlich und easy dahin. Das Gelände eher flach und das Leistungsniveau der Gruppe sehr breit. Vom Triathlon Profi über eine ehemals „11s-100m-Spitzensprinterin“ bis zum über 60-jährigen Triathlon Neuling fährt alles mit. So muss man doch zuerst nach Thailand reisen, um nach Jahren wieder einmal alte Schulkollegen der Grundschule zu treffen....

Später werden die Teilnehmer meist in zwei Gruppen aufgeteilt. Im Verlauf wird auch das Tempo flotter inklusive Hüfelsprints und Intervalltraining zu Fuss.

Von anfänglich angenehmen Temperaturen steigt das Thermometer über 30°C und es herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit, je näher wir Phuket kommen.

Ebenso verändert sich die Flora wie auch die Menschen, welche im südlichen und muslimischen Teil zurückhaltender und stiller werden.

Für Kontakte mit Einheimischen bleibt auf dem Rad eh nicht viel Zeit und die Hotels sind eher obere Klasse, so dass sich dort fast nur hellhäutige Touristen einfinden. Das Gepäck wird uns von Rudy mit dem Bus nachgefahren und meist noch persönlich aufs Zimmer gebracht. Rudy ist sowieso auf der ganzen Reise „das Mädchen für alles“, hast du Hunger, bringt er dir etwas zum Essen, brauchst du einen Fahrradschlauch, dann wird dir dieser auch noch gleich gewechselt und deine Hände bleiben sauber.....



Und so gäbe es noch so einiges über diese zwei Wochen zu erzählen. Vielleicht wurde bei einem oder zwei Lesern das Interesse geweckt, und möchte sich das mal selber anschauen... ich kann es nur empfehlen, denn obschon ein Jahr seit der Reise vergangen ist, schwelge ich immer noch in den unglaublichen Erinnerungen (und nicht unbedingt an den Keuchhusten, den ich wahrscheinlich in Thailand aufgelesen habe!).

- César Manrique und "seine" Insel -

Von Christine Bühlmann –

César Manrique wurde 1919 in Arrecife auf Lanzarote geboren, wo er eine unbeschwernte Kindheit verbrachte. Die Sommerferien genoss er mit seiner Familie in Caleta de Famara, einem kleinen Fischerdorf im Nordwesten der Insel, die ihn nachhaltig prägten.

Nach der freiwilligen Teilnahme am spanischen Bürgerkrieg, kehrte César nach Arrecife zurück und schrieb sich an der Universität La Laguna auf Teneriffa für das Fach der technischen Architektur ein. Nach zwei Jahren brach er das Studium ab und reiste mit einem Stipendium nach Madrid an die «Real Academia de Bellas Artes de San Fernando», welche er 1950 mit dem Meistertitel für Zeichnen und Malen abschloss. Er stellte seine Gemälde innerhalb und ausserhalb Spaniens aus und gründete in Madrid die erste Galerie für avantgardistische Kunst. Im Herbst 1964 zog er nach New York und erstellte zahlreiche Gemälde, die er mit Erfolg in einer renommierten New Yorker Galerie ausstellen durfte. Trotz seiner Erfolge



vermisste César seine geliebte Heimat so sehr, dass er 1968 endgültig zurück nach Lanzarote zog, um seine Heimatinsel in einen der schönsten Plätze der Welt zu verwandeln, wie er selber sagte.

César Manrique hat mit viel Engagement und Liebe das Erscheinungsbild «seiner» Insel Lanzarote aktiv mitgeprägt. Heute verdanken wir es ihm, dass die natürliche Schönheit Lanzarotes nicht im Massentourismus versank, sondern durch die harmonische

Kombination aus Kunst und Natur hervorgehoben wurde und es heute tatsächlich einer der schönsten Plätze auf Erden ist.

Nach einem erfüllten und arbeitsreichen Leben starb César Manrique im Alter von 73 Jahren bei einem selbstverschuldeten Autounfall in der Nähe seines ehemaligen Hauses in Tahiche. Wie César Manrique verliebte auch ich mich Ende Dezember 2015 in die Insel, wo ich drei Wochen im SandsBeach Resort in Costa Teguisse mit dem örtlichen TriActiv-Team trainierte. Das beheizte 25 m Schwimmbecken brachten wir regelmässig zum Brodeln und die verschiedenen Regionen der Insel mit den jeweils ganz eigenen Charakteren lassen sich perfekt mit dem Rad entdecken. Die steinige Vulkanlandschaft mit den vielen Hügeln lädt für gemütliche Wanderungen oder anspruchsvolle Lauftrainings ein. Während eines Spaziergangs an der Meerespromenade mit den unzähligen Bars kann man die Seele baumeln lassen und neue Energie tanken.

Der vulkanisch karge Insel Süden besticht mit dem Strandort Playa Blanca, dem preisgekrönten weissen Yaiza, den El Golfo Sonnenuntergängen und dem Aussichts-balkon in Femés mit fantastischem Blick über den Süden. Die Strände Playas Papagayo, die Küstenfontänen Hervideros und die Salinen Janubio ergänzen die Landschaft des südlichen Lanzarote liebevoll.

Im Osten der Insel sind die Urlaubsorte Puerto del Carmen und Costa Teguisse mit ihren attraktiven Badebuchten bekannte Reiseziele. Puerto Calero bietet einen Yachthafen und der Flughafen nahe der Hauptstadt Arrecife bildet eine weitere Lebensader.

Der Norden der Kanareninsel zeigt sich von seiner bergigen, zerklüfteten und grünen Seite.



Hier faszinieren Werke von César Manrique wie der Mirador del Rio mit der grandiosen Sicht auf die vorgelagerte Insel Graciosa, die Cuevas Verdes, die Jameos del Aqua und der Kakteengarten Jardin del Cactus. Einen Besuch in Haría, dem Tal der 1'000 Palmen lohnt sich auf jedem Fall, und ein «Muss» für jeden Radfahrer ist der anspruchsvolle 10 km lange Aufstieg auf dem Weg nach Tabayesco.

Die Inselmitte ist durch die letzte vulkanische Aktivität von 1730 bis 1736 geprägt. Der Parque Nacional de Timanfaya und die Weinregion La Geria sind Teil dieser imposanten Vulkanlandschaft. Ebenfalls im Herzen der Insel ruhen der Hauptort Teguisse sowie San Bartolomé und Mozaga.

Das Klima lädt die Sportler zu einem Trainingslager, speziell während der kalten Winterzeit in der Schweiz, ein. Aufgrund der Lage im Atlantik wird das Klima der Kanarischen Insel durch den regelmässigen Nordostpassat und dem warmen Kanarenstrom beherrscht. Beide Komponenten sorgen mit ihrer ausgleichenden Wirkung das ganze Jahr über für angenehme Temperaturen zwischen 21 und 29°C.



- DIES und DAS -

Die Füsse – des Triathleten grösstes Gut!

Von Anuschka Kummer –

Unsere Füsse, das Fundament, von dem wir durch viele Trainings- und Wettkampfkilometer getragen werden. Ein kleines Wunderwerk aus Knochen, Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern. Sie sind so weit vom Kopf entfernt dass sie schnell in Vergessenheit geraten. Bis – ja bis sie anfangen Probleme zu bereiten. Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, habe ich einige Tipps für euch, mit denen eure Füsse hoffentlich weiterhin über viele Kilometer laufwillig bleiben.



Füsse auf dem Weg in den Tag

Wie unser gesamter Körper brauchen auch unsere Füsse morgens eine gewisse Zeit um nach der Ruhephase der Nacht in die Gänge zu kommen. Trägen Füßen kann man, besonders im Winter mit Wechselduschen in den Tag verhelfen. Mit angenehm temperiertem Wasser beginnt man die Füsse bis hin zu den Kniekehlen abzubrausen. Nach und nach steigert man die Temperatur um abschliessend mit warmen und kalten Wechselduschen die Füsse so richtig zu wecken.

Ana aka Anuschka Kummer ist die Urheberin von waytoirongirl.ch. Auf der Seite werden regelmässig Berichte über Trainingsinhalte, Reviews über Produkte, Gesundrezepte oder Interviews mit Persönlichkeiten aus der Triathlonwelt veröffentlicht.

Immer schön locker bleiben

Gerade für Triathleten sind lockere Fussgelenke immens wichtig. Sorgen Sie doch unter anderem für Vortrieb beim Schwimmen. Wer seine Füsse regelmässig dehnt erhält die Flexibilität in den Gelenken und sorgt für Entspannung. Schon allein das Anziehen und Absenken des Fusses mit gestreckten Beinen kann tolle Dehneffekte aufweisen. Eine Übung die man bequem im Sitzen absolvieren kann. Mir tut es auch immer sehr gut, die Füsse abends nach einem langen Tag über die Mini-Blackroll oder einen Massageigel zu rollen.

Kraftvoll laufen dank starken Füßen

Schon mit wenigen aber effektiven Fusskräftigungsübungen kannst du deinen Füßen zu neuer Kraft verhelfen. Es ist ein Leichtes diese Übungen in den täglichen Alltag einzubauen.

Nutze das Zähneputzen am Morgen für eine kurze Krafteinheit und stell dich auf ein Bein. Das andere Bein hältst du angewinkelt. Hast du mehr Zeit, kannst du ein Frottetuch auf den Boden legen und versuchen dieses mit den Zehen zu dir zu ziehen. Wenn du länger ruhig stehen oder sitzen musst, ziehe immer mal wieder für einige Minuten deine Fussspitzen nach oben. Fortgeschrittene können versuchen mit den Zehen einen Schlüsselbund oder Stift vom Boden zu greifen. Wer die Gelegenheit hat, sollte auch unbedingt mal ein Barfuss-Lauf-ABC im Sand versuchen. Dabei lässt sich wunderbar fühlen, welche Defizite der Fuss aufweist.

Frischluft-Kuren und Gratismassagen

Wann immer es möglich ist, gönne ich meinen Füßen frische Luft und gehe ohne Schuhe und Strümpfe durch den Tag.

Es ist herrlich, mit blossen Füßen auf einer grünen Wiese zu stehen, das kühle Gras zu spüren und die Fusssohlen auf dem weichen Boden einfach entspannen zu lassen. Ein kurzer Gang über Kieselwege verhilft unseren Füßen zu einer Gratismassage. Auch wenn es zu Anfang eher unangenehm ist und die Kiesel hie und da pieksen, der Aufwand lohnt sich.

Schlussendlich gibt es unzählige Möglichkeiten seinen Füßen Gutes zu tun. Wir müssen uns



nur die Zeit dazu nehmen. Schliesslich investieren wir Stunden, unseren Körper auf die Belastungen eines Triathlons vorzubereiten, warum nicht auch ein explizites Training für unsere Füße?

Ich wünsche euch viel Spass bei der Fussarbeit, Erfolg in der kommenden Saison und freue mich, wenn ihr mal auf www.waytoirongirl.ch vorbeischaud. Über mentale Unterstützung auf meinem Way to Irongirl freue ich mich sehr! Vielleicht findet ihr alten Triathlonhasen dort trotzdem noch den einen oder anderen zusätzlichen Tipp.

Riegel zum selber machen – EIN Versuch

Von Betti the Boss –

Riegel zum selber machen. Mega cool. Genau nach den eigenen Bedürfnissen abgestimmt, keine Zusatzstoffe, rein BIO und sowieso. Das versuch ich doch glatt.

Aber wo fange ich denn an? Eine Google Suche macht den Anfang. Tausende von Vorschlägen: Proteinreich, kohlenhydratreich, vitaminreich, balaststoffreich, fettarm, vegan, fruchtig, nussig, knackig, gummig, portionierbar, haltbar, verwertbar, verdaubar. Aber welcher soll es nun sein? Schauen wir doch mal bei den Besten. Ein Koch vom Profi Team XY preist seinen Wonder-Reis-Snäck an. Tönt schon mal gut. Dann ran an die Kelle: Wägen, mischen, rühren, mixen, kochen, abkühlen, wieder warm machen, warten, portionieren, vakuumieren, einfrieren. Wunderbar, von nun an gibts selbstgebraute Riegel. Immer ready-to-use, genau richtig

portioniert, somit nie mehr hungerleidend beim Sport. Das war vor einem halben Jahr. Der Blick in den Gefrierer lässt Schlimmes erahnen. Unangerührt, unverkaut und unverdaut an Ort und Stelle vor sich hin siffend. Die altbewerte Banane unds übliche Biberli haben wohl doch noch besser geschmeckt, und das Rennen gemacht ☺. Wer es trotzdem versuchen will, anbei die Zauberformel: Verwendung auf eigene Gefahr!

Ä Guete

(<http://pages.rapha.cc/fr/team-fr/teamteam-sky-fr/rice-cakes-a-recipe>)

- Einmal kurz nachgedacht -

Von Gaspare Loderer -

„**Mens sana in corpore sano**“...ist ein Zitat des römischen Dichters Juvenal und übersetzt sich in „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. In voller Länge lautet das Zitat jedoch „beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei“. Juvenal wollte folglich nicht etwa vermitteln, dass körperliche Betätigung auch gut für den Geist sei. Vielmehr prangerte er seine römischen Mitbürger an, welche sich mit törichten Gebeten an die Götter wandten.

Dennoch wird das (gekürzte) Zitat in der heutigen Zeit meistens dahingehend verstanden, dass die körperliche und geistige Gesundheit zusammenhängen. Auch wenn die genaue Wechselwirkung umstritten ist, wirkt sich regelmässiger Sport und Bewegung unbestrittenermassen positiv auf die Gesundheit aus, indem sie etwa das psychische Wohlbefinden erhöhen und Stress regulieren.

Deshalb empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit erwachsenen Personen 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität bzw. 1 ¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. Als Aktivitäten mittlerer Intensität werden alle Formen von Bewegung bezeichnet, die den Atem leicht beschleunigen. Eine hohe Intensität weisen Aktivitäten auf, die zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen.

Die meisten unserer Vereinsmitglieder werden diese Vorgaben



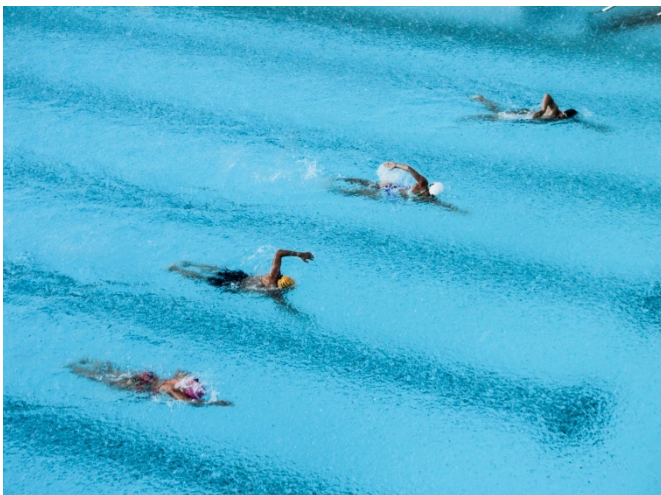
Abb: „Mens sana in corpore sano“, verbildlicht von Georg Pauli

ohne weiteres übertreffen. Würde man dem verkürzten Zitat Juvenals zu viel Glauben schenken, würden wir durch den vielen Sport, den wir treiben, auch gleich unsere Intelligenz steigern. Das wäre ein äusserst angenehmer Nebeneffekt unserer Freizeitaktivität und viel bequemer als stundenlanges Büffeln von langweiligen Büchern! Doch so einfach ist es nun mal nicht. Immerhin sollen aber Forscher der Universität Göteborg in einer Studie mit 1,2 Millionen jungen Soldaten herausgefunden haben, dass körperliche Fitness mit einem erhöhten Intelligenzquotienten einhergeht. Denn Fitness führe zu guter Herz- und Lungenkapazitäten, die es dann erlaubten, dem Gehirn mehr Sauerstoff zuzuführen. Mithin könnten sich die vielen Stunden, die wir mit Trainieren verbringen, vielleicht trotzdem insofern auf unseren Geist auswirken, indem wir dadurch unser geistiges Potenzial erweitern. Ganz in diesem Sinne gehe ich jetzt ins Training, anstatt aktiv an diesem Beitrag weiter zu schreiben. Betrachtet dies als Investition für einen geistig entfesselten Beitrag im nächsten Jahr!

- Schwimmen mit dem Trainer im Ohr - SwimVoiceCoach

Von Gabriel Lombriser -

Ich bin Läufer, ich bin Velofahrer, ich bin Duathlet, mache Triathlon, Gigathlon, etc. Die Kombination der verschiedenen Disziplinen reizt und fordert mich sehr! Ich muss nicht nur in einer Disziplin gut sein, sondern in vielen und es dann sogar noch schaffen die Disziplinen hintereinander zu kombinieren. Das macht Multisport aus!



Nur das Schwimmen, meine ungeliebte Disziplin im nassen Element Wasser - die macht mir immer ein wenig zu schaffen. Ich gehe sehr gerne ins 3athlon Bern Training vom Club am Mittwoch- und Freitagabend. Es macht sehr Spass in der Gruppe zu schwimmen und ein abwechslungsreiches, spannendes und forderndes Training zu absolvieren. Und das Schöne daran ist auch, dass mich meine Bahnkolleginnen und -Kollegen auch pushen, wenn ich mal langsam werde.

Nun, ganz anders sieht es aus mit dem Alleinschwimmen. Ich muss mir immer ein gewisses Programm und Zeiten vornehmen welche ich in einem Training schwimme. Wenn ich einfach gehe um ein wenig zu Schwimmen, ohne Plan, ohne Struktur, dann fange ich im Pool oft an zu träumen und vergesse mich auf das wesentliche zu konzentrieren - nämlich das schöne und auch schnelle Schwimmen.

Und ich glaube, das geht auch vielen anderen so. Es braucht einen Plan und noch besser Kollegen die

mitkommen und das gleiche Programm schwimmen. Dann geht es viel einfacher.

Um ein spannendes Programm zu schreiben, braucht es Erfahrung, Wissen und Fantasie. Sonst sieht das Training einfach oft so aus: 200 Einschwimmen / 10x 100m schnell / 200 m ausschwimmen.

Von Abwechslung keine Spur und wie schnell wirklich schnell ist weiss ich auch nicht. Spätestens nach der fünften Belastung habe ich mich auch noch verzählt und die Motivation fürs schnelle Schwimmen ist dann vielleicht auch bald weg.

Unser ehemaliger Trainer und Clubkollege Alain Zurbriggen (jetzt im Oberland zu Hause) kam vor



geraumer Zeit mit einer tollen Idee auf mich zu wie man das Alleinschwimmen attraktiv machen kann.

Die Idee hat einen Namen: **SwimVoiceCoach**

Grundlegend geht es darum dem Schwimmer per Audio-Instruktion ein spannendes Schwimmprogramm zu bieten, genauso wie es der Coach im Schwimmtraining auch macht.

Dafür wird ein handelsüblicher mp3-Player verwendet auf welchen ein von SwimVoiceCoach generiertes mp3-File geladen wird und nach dem dann geschwommen wird.

Diese Idee hat mich fasziniert und nun haben wir zusammen aus dieser Idee ein Projekt entwickelt mit welchem wir anspruchsvollen und gelangweilten, trainingsliebenden und fantasielosen und musikliebenden Sportlern ein neues Trainingsmittel zur Verfügung stellen.

SwimVoiceCoach ist ein Online-Programm. Auf Grund von deinen aktuellen Schwimm-Skills und Wettkampf-Zielen stellt SwimVoiceCoach Trainings zur Verfügung welche vertont werden.

SwimVoiceCoach gibt dir für jedes Schwimmtraining ein Programm vor und sagt dir wie schnell du schwimmen sollst. Im Becken kann das dann etwa so klingen: *„Im nächsten Schwimmset schwimmst du 4x100m Crawl bei einer Pace von 1:20 min pro 100m. Pause 15s – Bereit, los!“*

Nach 20s (dann wenn du an der ersten Wende im 25m-Becken sein solltest) bekommst du ein Audiosignal „25m“. Dann das gleiche bei 50m und 75m. Nach 100m ist die erste Serie durch „100m, 1 von 4 Serien durch.“ Nach 15 Sekunden Pause startet die zweite Serie und so weiter.

Ein Training besteht aus einer Vielzahl von Schwimmsets, inkl. Warmup, Cooldown und Technik-Sets. Bei den Technik-Übungen wird die Übung auch durch spezifische Audio-Inputs untermauert: z.B. *„Achte auf einen hohen Ellbogen!“*. So unterstützt SwimVoiceCoach auch ganz bewusst auditive Lerntypen.

Zwischen den Ansagen vom Coach spielt deine Lieblingsmusik, die dich während



dem Training motiviert und konzentriert hält.

SwimVoiceCoach unterstützt dich also mit interessanten Schwimmtrainings, welche:

- auf deine Ziele abgestimmt sind
- sich deiner Schwächen annimmt und deine Stärken weiter fördert
- auf dein aktuelles Schwimmniveau angepasst sind in Bezug auf Technik und Geschwindigkeit
- dich fordern und nicht überfordern

Die Entwicklung von SwimVoiceCoach ist in vollem Gange. Wir sind im Moment in den letzten Zügen bevor wir es einer grösseren Reihe von Testusern zur Verfügung stellen wollen.

Hast du Interesse als Testuser dabei zu sein und das Produkt aktiv mit deinem Feedback mitzugestalten?

Mehr Informationen rund um das Produkt findest du auf unserer Website. <http://www.swimvoicecoach.com>. Dort befindet sich auch ein Formular für die Eintragung in unsere Newsletterliste.

Gerne stehe ich auch für Fragen zur Verfügung: gabriel.lombriser@gmail.com

BERNER **ATHLON**

www.bernertriathlon.ch

Berner Triathlon 2016

Liebe Vereinsmitglieder

**Der Berner Triathlon findet dieses Jahr voraussichtlich am
21. Mai vormittags im Sportzentrum Hirzenfeld in
Münchenbuchsee statt.**

**Damit der Anlass überhaupt durchgeführt werden kann, sind
wir wieder auf die Hilfe unserer Vereinsmitglieder
angewiesen.**

**Wenn du auch dieses Jahr helfen kannst, melde dich unter
helfer@bernertriathlon.ch**

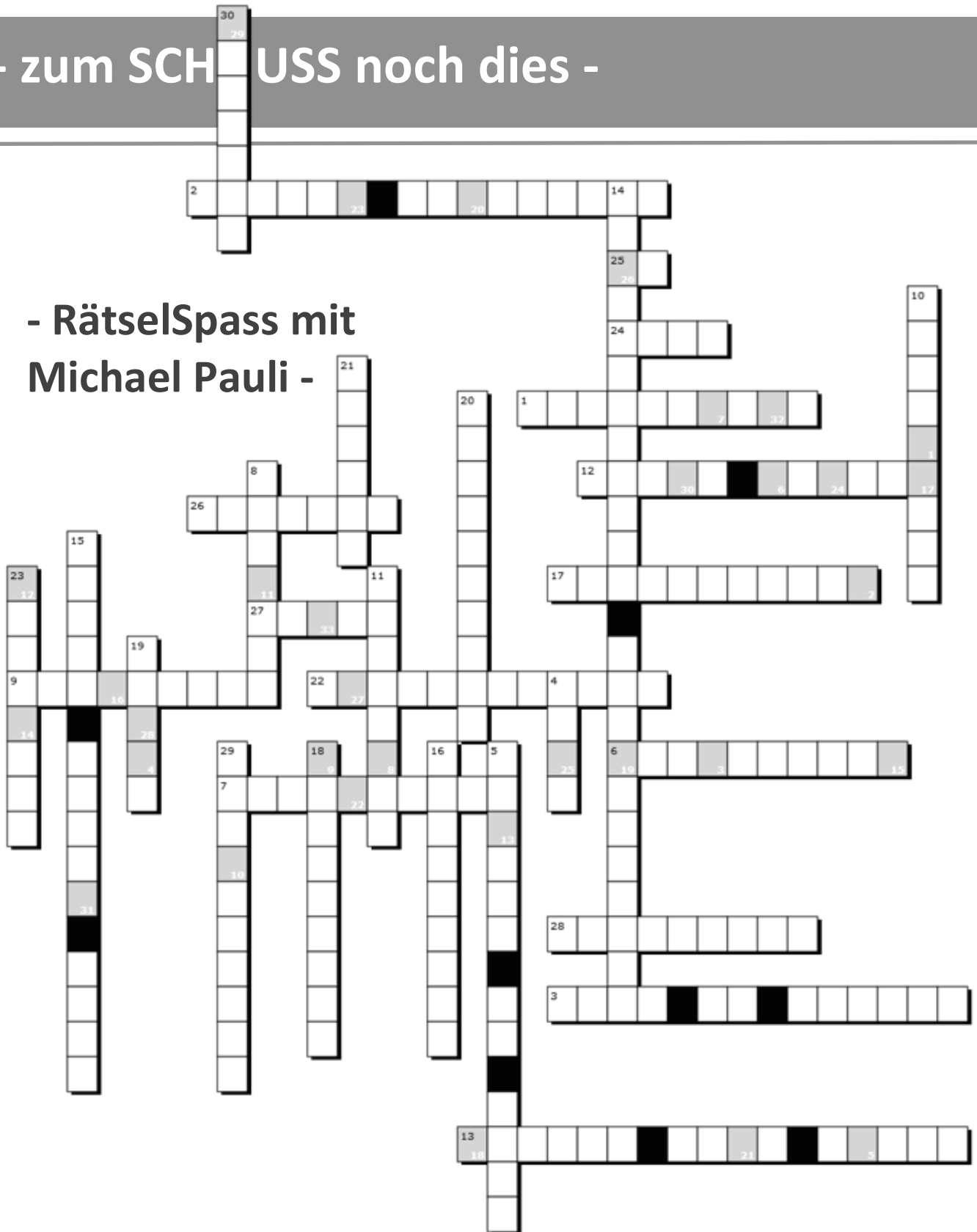
Danke für die Unterstützung!

OK Berner Triathlon

Gaspare, Ingrid, Michael, Patrick, Philip, Robert

- zum SCHUSS noch dies -

- RätselSpass mit Michael Pauli -



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33

1. Auf welchem speziellen Untergrund verläuft der GP Bern abschnittsweise (Mundart)?
2. Was findet am 21.5.2016 statt?
3. Was macht 2016 Halt in Bern?
4. Aus wie vielen Sportarten besteht der Gigathlon?
5. Wo findet der XTerraSwitzerland 2016 statt?
6. Wie heisst ein neues Sportgeschäft in Bern?
7. Berner Vorzeige-Radfahrer?
8. Welche Schweizerin gewann 6x die Weltmeisterschaften über die Ironman-Distanz?
9. In welchem Land fand im August 2015 ein Schwimm-Camp von swimholic statt?
10. Durch welche Ortschaft führt eine charakteristische STB-Trainingsrunde?
11. Wohin führte ein Trainingslager die 3athlonBern-Athleten im Jahr 2013?
12. Wo fand der Season Closer 2012 statt?
13. Wofür treffen sich einige 3athlonBern-Athleten am Montagabend?
14. Wie heisst das Bier, das von 3athlonBern-Athleten gebraut wird?
15. Welches Motto hatte der Season Opener 2013?
16. Was tragen 3athlonBern-Athleten am Donnerstagmorgen um 6 Uhr auf dem Kopf?
17. Wie heisst der Wettkampf, der auf schnellstem Weg auf den Berner Hausberg führt?
18. Was machen 3athlonBern-Athleten, wenn sie von 100x100 reden?
19. Vorname des Schwimmtrainers vom Mittwochabend.
20. Wo findet der Berner Triathlon statt?
21. Was essen die Sportler am STB-Langlaufweekend typischerweise am Freitagabend?
22. Wie heisst der Lauevent im Raum Bern, der in Etappen durchgeführt wird?
23. Was ist das alternative Getränk am Bierathlon?
24. Wo führte ein Open Water-Trainingsweekend von Swimholic hin?
25. Was hat der neue Club-Präsident an der letzten GV mit seinem Bier zusätzlich getrunken?
26. Wie beginnt der bekannte Satz des Dichters Juvenal: " _ est, ut sit mens sana in corpore sano"?
27. Wie lautet der Nachname des schnellsten Berner Velokurier von 2015?
28. Welcher Pass, dessen Passhöhe auf 1'502 m ü. M. liegt, verbindet zwei Orte im Kanton Bern?
29. Wie heisst der Gipfel auf den ein Halbmarathon und ein Triathlon enden und auf dem eine Winterabfahrt startet?
30. Wie heisst die Stammkneipe der 3athlonBern-Athleten, welche am Freitagabend regelmässig besucht wird?

SCHLUSSwort

- Dr Dinu hed sletscht Wort -

„Dr Güsche!“ „Hä was bitte??“ „Dr Güsche dank, dr Bärner Husbärg!“

Nach dem ich in den letzten Headwinds im Schlusswort jeweils etwas über meine Beziehung zum Sport allgemein, meine Faulheit und über mein Verhältnis zum Triathlon-Sport berichten durfte, beleuchte ich dieses Mal meine Beziehung zum Gurten.

Als Nicht-Berner, womit ich im 3athlonclub ja wohl nicht in der Minderheit bin, erhält man sehr früh einmal, wenn man in die Gegend von Bern kommt, die Gelegenheiten den Gurten kennenzulernen. Ich habe meine Ausbildung in Bern absolviert. Das Klassische war: Retraite auf dem Gurten, Besprechungen auf dem Gurten, Tagesausflug auf den Gurten, Klassenzusammenkunft auf dem Gurten...Gurten, Gurten, Gurten – oder Güsche.



Abb: Alex Wiese an der Gurten-Classik 2015, Trotz Platten Reifen, immer noch mit einem Lachen auf den Lippen Richtung Ziel unterwegs.

Im Sport ging es ähnlich weiter. Trainiert man für einen Berglauf, dann geht's ab auf den Gurten. Zum Biken, die optimale Gegend dafür, ist der Gurten.

Dann gibt es auch diverse Wettkämpfe auf den Gurten. Zum Beispiel die legendäre Gurtengredi, von welcher Peti in den letzten beiden Headwinds bereits berichtet hat. Bei der Gurtengredi im 2014 bestand fast das halbe Teilnehmerfeld aus Mitgliedern von 3athlon Bern - ein beachtlicher Erfolg. Im 2015 gab es ein paar Neuerungen. Einer der auffälligsten Neuerungen war, dass es oben kein Freibier mehr gab. Böse Zungen munkelten, dass dies an der Trinkfestigkeit einiger Triathlonclubmitglieder gelegen habe, welche den Organisatoren den ganzen Biervorrat weggetrunken haben. Genau, die Gurtengredi, die wohl schmerzhafteste Erfahrung im Bezug auf den Gurten – direkt der Bahnlinie entlang, hoch auf den Gurten. Sowa von steil bis die Beine brennen.

Der zweite Event ist natürlich die Gurtenclassic. Die Gurtenclassic gibt's seit langem. Irgendwann habe ich persönlich begonnen mich selber für

beides anzumelden – den Gurtenlauf und das Bikerennen, hoch auf den Gurten. Nach dem ersten Testversuch habe ich Tabea überredet auch mitzumachen und dann waren wir schon zu zweit. Ein Jahr darauf haben wir noch ein paar weitere dazu überredet und haben danach eine Mail dem OK der Gurtenclassic geschrieben, die dann ein Jahr darauf die Kategorie Duathlon als Doppelstart eingeführt haben. Wow, wir waren doch etwas stolz auf diese Reaktion, obwohl nie bestätigt wurde, dass dies wohl mit unserer Mail zusammen hing. Auch an der Gurtenclassic gibt es immer wieder einige Triathleten anzutreffen. Einige, wie gesagt, die laufen hoch, andere biken hoch und es gibt in beiden Disziplinen immer wieder Personen vom 3athlon Bern die es aufs Podest schaffen. Die anstrengendste Variante ist wohl schon der Doppelstart, bei dem man zuerst das Bikerennen fährt und dann zum krönenden Abschluss noch auf den Gurten läuft. Wobei, es gibt dann noch ganz andere anzutreffen. Die typischen, richtig harten Ironmänner! Die erkennt man daran, dass sie während dem Bikerennen absteigen und dann das Bike den Gurten hochtragen. Wow, mein Respekt! So was trifft man halt auf dem „Güschle“.

