

Gigathlon
changes
your view



*Bennie Lindberg
& Sarah Koch*

***Gigathlon
changes
your view***

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Inhalte dieses Buchs spiegeln die Meinungen der Autoren und müssen nicht zwingend mit den Ansichten von Swiss Olympic übereinstimmen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben – auch bei nur auszugsweiser Verwendung – vorbehalten.

Copyright © 2011 Bennie Lindberg
Lektorat: Katja Rußhardt
Satz und Layout: Diana Knoth, Friedrich Verlagsmedien
Druckabwicklung: Friedrich Verlagsmedien, Frankfurt a. M.
Printed in the EU
Vertrieb: Herbert Utz Verlag GmbH, München
+49-(0)89-277791-00 · www.utzverlag.de
ISBN 978-3-8316-4100-0

Inhalt



Vorwort	7
«Der Gigathlon bewegt die Schweiz»	
If you can dream it, you can do it	11
Gigathlon mit Leib und Seele	47
Trainingsratgeber – Allgemeine Trainingsprinzipien	53
Progressivität	55
Periodisierung	55
Das Sportförderprogramm Golden Talents	56
Jahreszyklus	59
Periode 1: Die Übergangsperiode	59
Periode 2: Die allgemeine Vorbereitungsperiode	61
Periode 3: Grundlagen-Trainingsperiode	63
Periode 4: Gigathlon-Trainingsperiode	66
Wochenzyklus	67
Tageszyklus	68
Umfänge	70
Intensitäten	70
Pulsmessung	72
Leistungsdiagnostik	73
Taschenrechner und pulsgesteuertes Training	75
Krafttraining	81
Kraftspeziale	87
Stabilisation und Gymnastik	93



Schwimmen	101
Ausrüstung für das Schwimmen	102
Schwimmtechnik	106
Schwimmtraining	111
Schwimmpläne	115
Schwimmen beim Gigathlon	121



Inline	123
Ausrüstung für Inline	124
Inline-Technik	129
Inline-Training	134
Inline-Trainingspläne	134
Inline beim Gigathlon	139



Bike	141
Ausrüstung für das Biken	142
Biketechnik	146
Biketraining	152
Bike-Trainingspläne	152
Biken beim Gigathlon	158



Velo	161
Ausrüstung fürs Velofahren	162
Velo-Technik	166
Velo-Training	168
Velo-Trainingspläne	168
Velofahren beim Gigathlon	172



Laufen	175
Lauf-Ausrüstung	182
Lauf-Technik	183
Lauf-Trainingspläne	189
Laufen beim Gigathlon	193



Single- & Couple-Training	195
Wettkampf-Taktik & Gigathlon-Knigge	203
Logistik	211
Ernährung während des Gigathlon	217
Mentaltraining für den Gigathlon	225
Mentaltraining vor dem Gigathlon	227
Mentaler Fahrplan während des Wettkampfs	229
Eine Vision – Wohin führt der Gigathlon-Weg?	235
Danksagung	239
Bildnachweis	240

Vorwort



von Corsin Caluori, Projektleiter Gigathlon und Dany Gehrig, Präsident Gigathlon

«Der Gigathlon bewegt die Schweiz!»

Gigathlon, das ist eine sportliche Abenteuerreise durch die schönsten Gegenden der Schweiz. Als Single, im Couple oder als Team of Five überwinden Sportler in den fünf Disziplinen Inline, Laufen, Schwimmen, Bike und Velo Berge und Schluchten, Seen und Ebenen. Auf dem Weg ins Ziel begegnen die Gigathleten aber nicht nur einander und schliessen Freundschaften, sondern lernen vor allem auch sich selbst kennen. Alle Teilnehmer eint die Bereitschaft zur persönlichen physischen Höchstleistung, die Begeisterung und Bewunderung für die schier unglaubliche Vielfalt der Schweizer Landschaften – und die Launen der Natur. Wo längst keine Bäume mehr wachsen, kämpfen sich die Gigathleten bei Minustemperaturen durch Schneestürme. Und sind am Tag darauf bei

hochsommerlichen 30 Grad unterwegs. Physische und psychische Herausforderungen, fantastische Natureindrücke und Höhenflüge der besonderen Art: Nicht zuletzt aufgrund des Erlebnisreichtums hat sich das ultimative Abenteuer für Ausdauersportler im Lauf der Jahre zu einem der beliebtesten Sportanlässe der Schweiz entwickelt – bei Top-Athleten ebenso wie bei Breitensportlern.

Begonnen hat die Gigathlon-Erfolgsgeschichte vor gut einem Jahrzehnt als sportliche «Reise des Stroms»: von den Wasserquellen in den Tessiner Alpen über Wasserkraftwerke bis hin nach Zürich in die Zentrale eines Elektrizitätswerks. Seither gab es neun Austragungen, die die Teilnehmer in und durch die verschiedenen Regionen der Schweiz führten. Aus der Abenteuerreise einer kleinen Gruppe ambitionierter Freizeitsportler wurde ein sportlicher Grossanlass, der seinen Abenteuercharakter beibehalten hat.

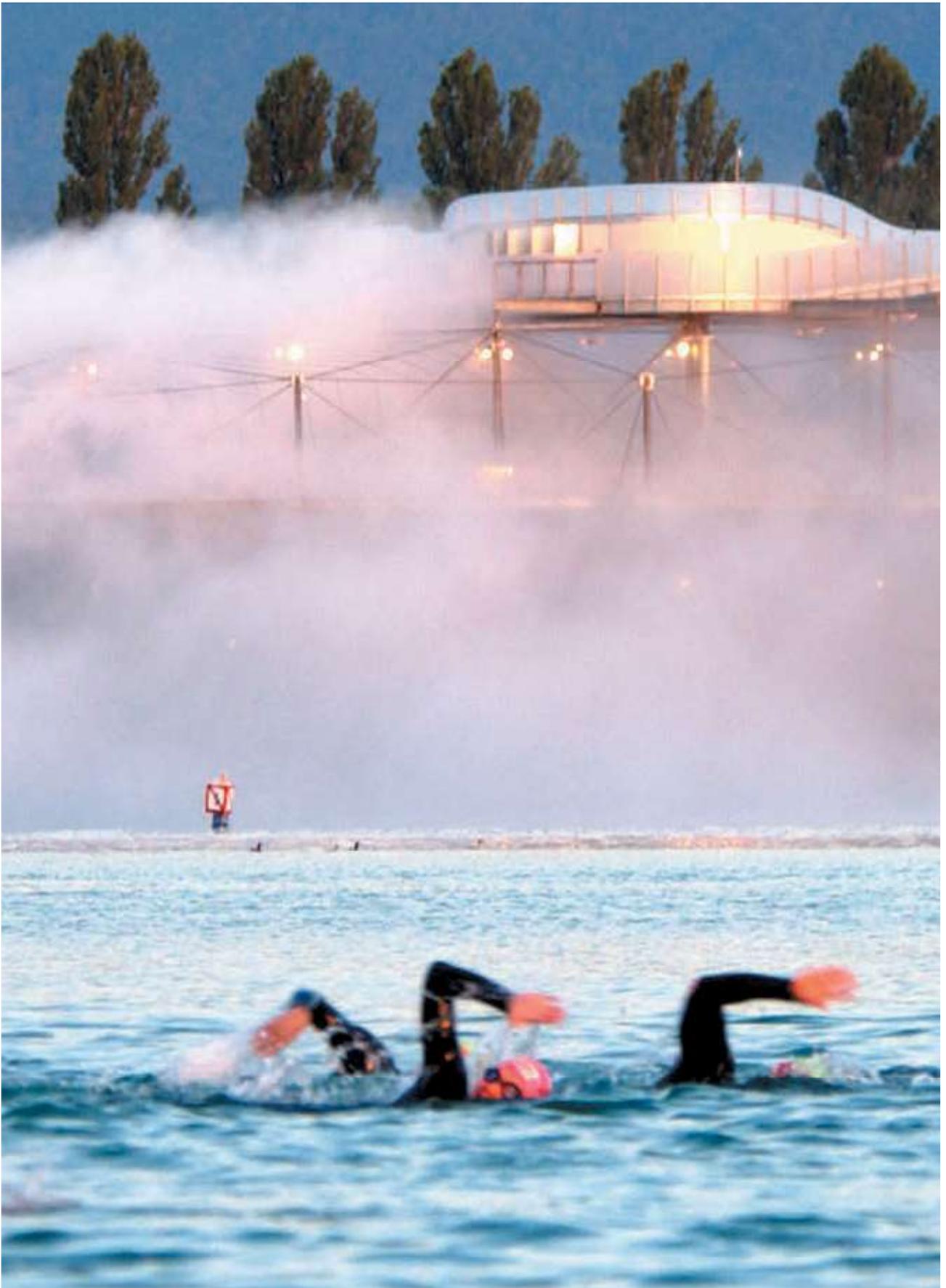
Unter dem Motto «on the rocks» überwand in 2011 über 4500 Gigathleten an einem Wochenende 11111 Höhenmeter zwischen Rhonetal und Gornergrat (3090 m ü. M.), vom Hochsommer ins ewige Eis. Auch in den kommenden Jahren wird der Gigathlon Tausende Gigathleten in seinen Bann ziehen, vor allem, wenn 2013 nach 2007 wieder ein grosser OneWeek-Gigathlon stattfinden wird. Dieselben fünf Disziplinen, aber jedes Mal eine neue Herausforderung.

Vorwort

Der Gigathlon ist nicht nur ein Wettkampf, bei dem die Gigathleten an ihre Leistungsgrenzen kommen, sondern auch ein Abenteuer mit Gleichgesinnten, bei dem aus Konkurrenten Freunde werden. Dabei rücken die Zeiten und der Rang in den Hintergrund. Es ist das geteilte Erlebnis, die gemeinsame Herausforderung, die vom Gigathlon in Erinnerung bleibt. Längst ist der Gigathlon in seiner Grösse sowie seiner sportlichen und medialen Bedeutung auch für die Organisatoren zur Herausforderung geworden. Mit jeder Durchführung steigen die Ansprüche, welche die Organisation an sich selbst stellt. Zur stetigen Professionalisierung gehören auch der Schutz der Umwelt und das nachhaltige Handeln. Das Leben und Bewegen im Einklang mit der Natur ist für den Gigathlon in all den Jahren zu einem zentralen Anliegen geworden. Mit jedem Mal gibt es neue Hindernisse, die gemeistert werden müssen, und neue Ansprechpersonen in den Regionen. Neue lokale Organisationsteams müssen eingeführt werden und es entstehen auch hier neue Freundschaften ... Der Gigathlon gründet auf logistischen Meisterleistungen – und auf Organisatoren und Helfer, die sich diese zutrauen und sie umsetzen. Damit sich die Gigathleten immer wieder aufs Neue in unvergessliche Abenteuer stürzen können.







*If you can
dream it,
you can do it!*



von
Peter Wirz,
geistiger Vater und mit
seiner Werbeagentur
Peter Wirz AG der
Besitzer der Marke
Gigathlon

Als ich beim Trans Swiss Triathlon 1995 überlegte, was wohl die Steigerung von «Quer durch die Schweiz» sein könnte, ahnte ich nicht, dass ich mit der Antwort auf diese Frage für Jahre vor der grössten sportlichen Herausforderung meines Lebens stehen sollte. «The great Challenge around Switzerland» In sieben Tagen schwimmend, rollend und laufend rund um die Schweiz – aus dieser Idee wurde dank einer visionären Partnerschaft mit Swissspower und Swiss Olympic sowie einem grossartigen Organisationsteam eine einzigartige Erfolgsgeschichte, mit der vom 7. bis 14. Juli 2002 mehrere tausend Gigathleten und Helfer sowie die ganze Schweiz sportisiert wurden und die bis heute weiter geschrieben wird. Am Anfang stand die utopisch anmutende Vorstellung, als Sportler über genügend Energie zu verfügen, um in sieben Tagen aus eigener Kraft die Schweiz umrunden zu können. 2002 löste der Swissspower Gigathlon Expo.02 schweizweit ein riesiges Echo aus und daraus wurde anschliessend eine nie endende ultra-sportive Traumreise durch

die ganze Schweiz. In den vergangenen 13 Jahren haben über 55 000 Gigathleten mit den fünf Sportarten Schwimmen, Rennvelo, Inline, Mountainbike und Laufen 143 Etappen bewältigt, auf 5777 Kilometern die entlegensten Regionen besucht, mit 103 612 Höhenmetern unzählige Steigungen und die höchsten Alpenpässe überquert. Die Schweiz auf abenteuerlichen Pfaden, in kalten Seen, auf anspruchsvollen Trails, atemberaubenden Strassen und schnellen Pisten immer wieder neu entdecken zu können, ist aber nur ein Teil des Gigathlon-Erfolgsrezeptes. Ebenso wichtig sind die monatelangen minutiösen Vorbereitungsarbeiten der Gigathleten und der Organisatoren, das Eintauchen in die friedliche Gigathlon-Welt beim Check-in, die mystischen Momente vor dem Start, die freundschaftliche Atmosphäre selbst an der Spitze, der gegenseitige Support auf der Strecke, der selbstlose Einsatz der Helfer in den Wechselzonen und an den Verpflegungsposten. Dass die spezielle Aura des Gigathlon auch über die Gigathlon-Community hinaus in der breiten Bevölkerung Begeisterung auszulösen vermag, liegt an seiner Attraktivität für die mediale Berichterstattung. Aus jedem Gigathlon kann ein reiches Repertoire an Tragödien und Komödien, Lustspielen und Heldenepen direkt ins Redaktionsprogramm übernommen werden. Dank der daraus resultierenden grossen Bekanntheit in der ganzen Schweiz erhält der Gigathlon grosszügigen Support aus vielen Bereichen der Wirt-

schaft. Durch die stetige Verbesserung in organisatorischer, verkehrstechnischer und ökologischer Hinsicht verfügt der Gigathlon über breite Akzeptanz in allen Tourismusregionen sowie bei den Behörden auf lokaler, kantonaler und nationaler Ebene. Der Gigathlon ist eine Schweizer Erfindung, ein echtes Qualitätsprodukt, das weit über die Landesgrenzen hinaus Aufmerksamkeit und Bewunderung findet. Die Zeit ist reif, um mit dem Gigathlon eine weitere Grenze zu überschreiten.



Bruno Hürlimann
ewz und Swisspower
Gigathlon Expo.02



Hans Babst
Swiss Olympic
Gigathlon Expo.02



Dany Gehrig
Projektleiter Gigathlon
2000 – 2007



Corsin Caluori
Projektleiter Gigathlon
seit 2008

Zwei Gigathlon-Bücher hat Peter Wirz schon publiziert und das Dritte ist bereits geplant.

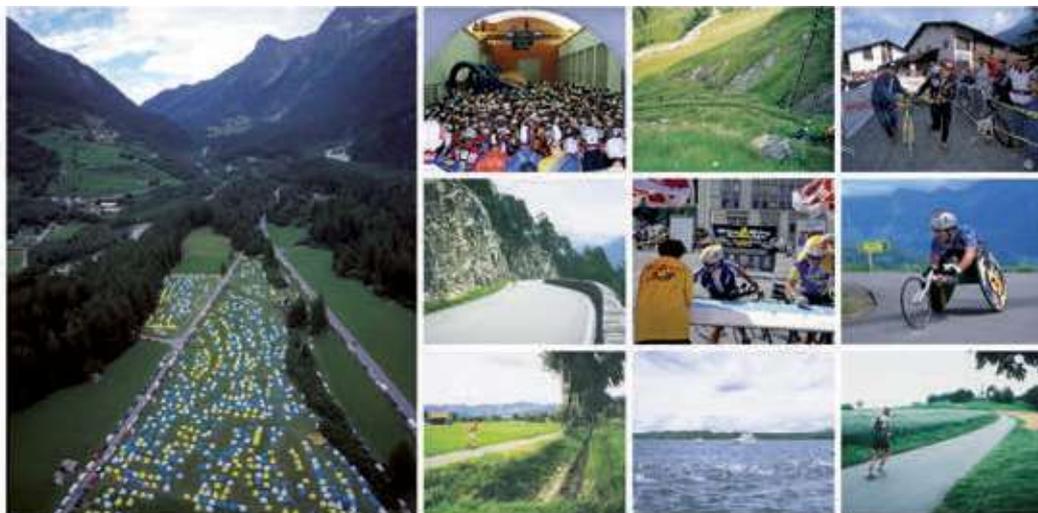


Zwei Gigathlon-Bücher habe ich schon publiziert. Auf 400 Seiten sind über 1000 wunderbare Bilder reproduziert, unzählige Geschichten geschrieben und alle wichtigen Hintergrundinformationen abgehandelt worden.

Der Umfang dieses Buches ist eigentlich viel zu klein, um die Dimensionen dieses weltweit einzigartigen Event-Konzeptes adäquat darzustellen. Aber bei einem Buch, das für die Finisher des Gigathlon 2011 und die Kandidaten der Gigathlon Events 2012 und 2013 verfasst wird, kann ich davon ausgehen, dass die Leserinnen und Leser bereits über soviel gigathletischen Sachverstand verfügen, dass sie in der Lage sind, auch zwischen den Zeilen zu lesen und Zusammenhänge über mehrere Seiten hinweg selber herstellen können.

Gerne nütze ich die Gelegenheit, durch dieses Buch über 5000 glückliche Gigathlon-Finisher zu erreichen, um mich bei allen am Erfolg der Gigathlon-Idee Beteiligten herzlich zu bedanken.

Spezieller Dank gebührt meinen Partnern der ersten Stunde Bruno Hürlimann von ewz und Hans Babst von Swiss Olympic, Dany Gehrig, meinem langjährigen Freund und Gigathlon-Projektleiter 2000 – 2007 sowie meinem Sohn Manuel Wirz und dem aktuellen Projektleiter Corsin Caluori, die heute dem Gigathlon neue Akzente hinzufügen und auch in Zukunft dafür sorgen werden, dass Gigathleten kreuz und quer durch die Schweiz ihre Spuren hinterlassen können.



Der ultimative Traum

Das Elektrizitätswerk der Stadt Zürich suchte eine Idee, um den Weg des Stroms aus dem Bergell nach Zürich «erlebbar» zu machen. Peter Wirz war mit seiner Werbeagentur seinerseits auf der Suche nach einer neuen sportlichen Vision über seinen legendären «Trans Swiss Triathlon» hinaus, ins nächste Jahrtausend. Zwanzig Monate gemeinsamer, intensiver Arbeit waren nötig, um den ultimativen Traum vom neuen Ausdauersport-Abenteuer wachzutanzen.

Ein städtischer Betrieb unterstützt einen ultrasportiven Breitensportanlass – ein absolutes Novum, ja fast schon eine Sensation. Monika Schneider vom Zürcher «Tages-Anzeiger» schüttelte nur ungläubig den Kopf, als Peter Wirz auf die Frage, was er denn meinen würde, wenn kein Single das Ziel der neuen Herausforderung bestehen würde, antwortete: «Dann wäre ich nicht unglücklich, denn dann wären wir endlich an die Grenze des Machbaren gestossen! Doch dieses Ziel werden wir sicher nicht jetzt erreichen, sondern eher erst beim Swiss 7 Days Triathlon ...».

Das grosse Kopfschütteln bei den Journalisten

Beim ersten Auftritt vor den Medien, am 2. Oktober 1997, staunten die Medienvertreter ebenso sehr über das neue Sportprojekt des «Trans Swiss Triathlon»-Veranstalters wie über den Titelsponsoren.

Die Verdoppelung der Bergeller Bevölkerung

Die Bergeller konnten sich nicht vorstellen, wo in ihrer Talschaft 2000 Gigathleten nächtigen sollten, da es doch kaum Hotelbetten gab und nur einen winzig kleinen Campingplatz. Es brauchte schon die

Samstag, 11. Juli

 48 km 2000 Hm Bergell - Savognin	
 122 km 1500 Hm Savognin - Niederurnen	
 28 km Niederurnen - Lachen	
 3.5 km Lachen - Rapperswil	
 42.5 km 500 Hm Rapperswil - Zürich	

Überzeugungskraft eines in ihren Augen «leicht verrückten» Unterländers, um ihnen das Gigathlon Camp auf der grossen Wiese bei Vicosoprano schmackhaft zu machen.

Start im Kraftwerk

Am 11. Juli 1998 stand das Gigathlon-Parquett für fünf Sportarten in fünf Kantonen, auf 244 km und 4000 Höhenmetern bereit. 2000 Gigathleten wollten spüren, wie viel Energie in ihnen steckt und wie viel Energie es braucht, um die Wirtschaftsmetropole Zürich mit Energie zu versorgen. Allein oder im 5er-Team schwimmend, rollend und laufend auf der grossartigen Strecke vom Bergell nach Zürich, einen ein-

zigartigen, langen Tag und alles aus eigener Kraft. Tief unten in der Felsenkaverne des Kraftwerkes von Castasegna starteten um 6 Uhr nicht nur die drei Turbinen mit vollem Schub, sondern zum eigens dafür von der Schweizer Rocksängerin Betty Legler komponierten Song «If you can dream it, you can do it» auch die 600 Biker zur ersten Etappe der Gigathlon-Weltpremiere. Damals hielten viele die Idee nicht nur für verrückt, sondern angesichts der Anstrengungen für Einzelsportler als kaum realisierbar. Doch als der amerikanische Abenteuer-sportler Rod Raymond die Tortur mit einem breiten Lachen auf dem Gesicht absolvierte und frischfröhlich als Sieger im Ziel eintraf, war klar: Die Hölle sieht anders aus.

Die Weltpremiere in der Tagesschau

Über viele Monate hatte Peter Wirz mit den Sportredaktionen von Radio und Fernsehen eine fruchtbare Partnerschaft aufgebaut. Die Reporterteams waren schon vom Freitag an im Einsatz, um den Gigathlon-Tross mit Kamera und Mikrophon vom Bergell bis nach Zürich zu begleiten. Doch am Samstag um 12 Uhr Mittag, der Gigathlon war in vollem Gang, läutete oberhalb von Tiefencastel Peter Wirz' Handy: «Grüezi, hier ist die Tagesschau des Schweizer Fernsehens, können Sie mir bitte erklären, was genau Sie veranstalten? Wir möchten heute Abend gerne in unserer Hauptausgabe darüber berichten».

Da hatte Peter Wirz während Monaten mit und an den Medienvertretern gearbeitet – und dann wusste ausgerechnet beim Schweizer Fernsehen die Tagesschau nicht, was das Sportpanorama bereits tat. Ihm war es natürlich nur recht, auch dem Tagesschauredaktor nochmals von Adam und Eva an alles über den ultimativen Gigathlon erzählen zu dürfen, denn ihm war klar: Ab 20 Uhr weiss es dann die ganze Schweiz. Eine bessere Möglichkeit, das neue ultrasportive Abenteuer auf einen Schlag schweizweit bekanntzumachen, war kaum möglich: Seit diesem Moment strahlt der Gigathlon als leuchtender Stern am Schweizer Sportfirmament.

Dauer 1 Weekend (Start 6 Uhr / Zielschluss 2 Uhr)	Begleittross: Helfer 600 Supportfahrzeuge 600
Anzahl Teilnehmer / davon im Ziel Total 2500 Single Man 234 / 43 % Single Woman 6 / 50 % Team of Five 350 / 90 %	Wetter Anfangs sonnig, später stürmische Winde
Besonderheit Noch keine Couple-Kategorie	Wassertemperatur Obersee 17 Grad Celsius
	Motto «Der ultimative Gigathlon»



Aus EWZ Energy Race & Stafette wird ewz.gigathlon

Fast alles war bei der Weltpremiere perfekt gelaufen, aber es gab noch Steigerungspotenzial. Spannender und schöner würde es nie mehr werden, vielleicht noch besser und ganz sicher mit wachsender Bekanntheit und Grösse immer aufwändiger. Um zu dieser Erkenntnis zu gelangen, brauchte es eigentlich keine zweite Austragung. Beim zum Abschluss der ersten Austragung stattfindenden Mittagessen mit der Geschäftsleitung des ewz hörte Peter Wirz aber zum ersten Mal von der IGSS, der Interessengemeinschaft Schweizer Stadtwerke, der späteren Swissspower. Durch diese Information sollte alles Bisherige erst zum Vorspiel der wirklich ganz grossen Gigathlon-Geschichte werden. Im Jahr 2000 wurde vorerst aber noch einmal das bewährte Konzept wiederholt, diesmal neu mit einer

Couple-Kategorie, was die ohnehin schon traumhaft hohe Frauenquote noch einmal erfreulich anhub. Bereits bei der zweiten Austragung löste der Gigathlon schon im Vorfeld eine richtiggehende Euphorie aus. Aufgrund der misslichen Wetterbedingungen schrieb auch dieser zweite Gigathlon zahlreiche Heldengeschichten.

The great Challenge around Switzerland

Bereits im Herbst 1995 hatte Peter Wirz im Freundeskreis diskutiert, dass nach dem «Quer durch die Schweiz» des Trans Swiss Triathlon als Steigerung eigentlich nur «Rund um die Schweiz» folgen könnte. In einer Umfrage bei den damaligen Trans Swiss-Teilnehmern erklärten sich 50 Prozent begeistert von der neuen Idee «7 Days Triathlon – The great Challenge around Switzerland».

Die Tortour

Und so testete vom 28. August bis 5. September 1998 die Crew um Peter Wirz mit drei Teams und drei Singles ein erstes Streckenlayout für einen Triathlon rund um die Schweiz. Nach endlosen Tagen und dunklen Nächten, tausenden von Höhenmetern und hunderten von Kilometern erreichte die Crew mit zwei Teams nach sieben Tagen wieder den Ausgangspunkt beim Rütli am Vierwaldstättersee. Und wenig später, am 7. Oktober 1998, wollte man anlässlich einer Sitzung das Projekt Swiss 7 Days Triathlon von der Traktandenliste streichen und nur ein Road-Book über die siebentägige Tortour rund um die Schweiz publizieren. Das Fazit der Testtour war zu eindeutig ausgefallen:

- als Single würde es wohl immer der ultimative Traum bleiben ...
- als Team war es die ultrasportive Traumreise rund um die Schweiz ...
- als Veranstalter würde es ein Albtraum werden ...

Im gemeinsamen Gespräch erwachte jedoch die Erkenntnis, dass sich mit der für 2001 geplanten Schweizerischen Landesausstellung eine nie wiederkehrende Chance eröffnen und landesweit eine motivierende Plattform entstehen würde, die mehr als nur drei Teams für diese Traumreise rund um die Schweiz begeistern könnte.

Viele Mosaikteile passten zusammen

Es war ein glücklicher Zufall, dass Peter Wirz gerade 1995 auf die Idee zur ultrasportiven Schweiz-Umrandung kam, 1996 vom ewz für die Konzeption eines neuen polysportiven Events angefragt wurde, 1997 den Trans Swiss Triathlon perfektionierte und ihn 1999 als letztes grosses Triathlon-Abenteuer des Jahrtausends zelebrieren konnte. «Nach dem ewz. gigathlon 2000 war ich stark und frei genug für die ganz grosse Herausforderung rund um die Schweiz», sagt Peter Wirz. «Meine Ideen passten unverhofft in ein grösseres Ganzes, sportliche Energie harmonierte plötzlich mit elektrischer, der Weg des Stroms entpuppte sich als Mountainbiketrial, Inlinepiste, Schwimm-, Velo- und Laufstrecke. Marktliberalisierung und Wettbewerb führten zu neuen Allianzen und zu neuen Denkansätzen. Alte Schemen durften verlassen werden, Innovationen auf allen Ebenen waren willkommen und gefordert wie noch nie. Die Expo.02 war dabei nicht der Ursprung und der Antrieb für den Gigathlon, aber allemal eine gute Legitimation, etwas «Utopisches» zu unternehmen, um die Schweiz zu sportisieren.»

Samstag, 15. Juli:

 **48 km**
2000 Hm

Bergell – Savognin



 **122 km**
1500 Hm

Savognin – Niederurnen



 **28 km**

Niederurnen – Lachen



 **3.5 km**

Lachen – Rapperswil



 **42.5 km**
500 Hm

Rapperswil – Zürich



Dauer

2 Tage (Start 6 Uhr / Zielschluss 2 Uhr)

Anzahl Teilnehmer / davon im Ziel

Total 2631

Single Man 223 / 58% (inkl. «Single ohne Swim»)

Single Woman 3 / 66% (inkl. «Single ohne Swim»)

Couple 50 / 72%

Team of Five 461 / 88%

Besonderheit

Zusätzliche Kategorie «Single ohne Swim»

Begleittross

Helfer 720

Supportfahrzeuge 770

Wetter

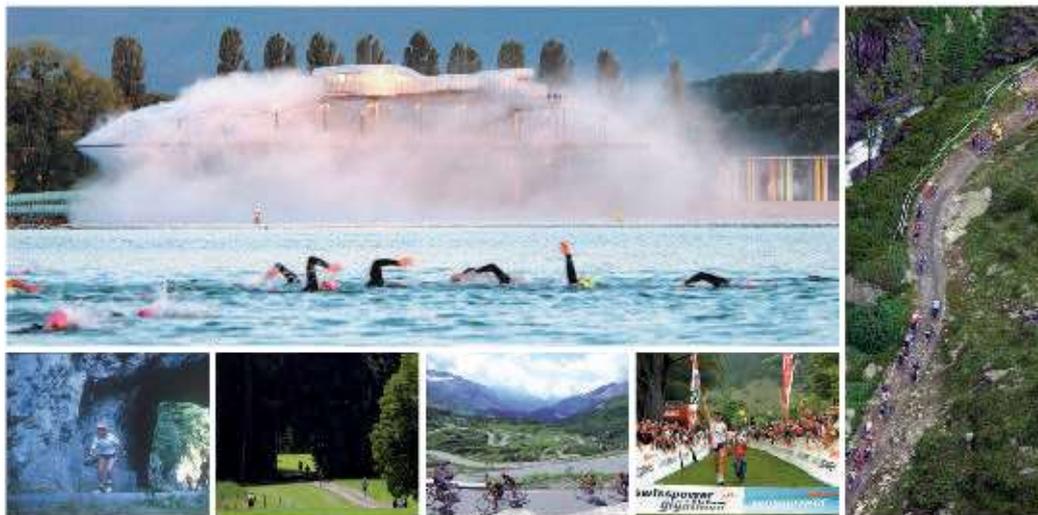
Kalt, nass und garstig, Schnee auf dem Septimerpass

Wassertemperatur

Obersee 15,5 Grad Celsius

Motto

«Das ultrasportive Ausdauersport-
Abenteuer»



29. Februar 2000 – ein Tag, den es nur alle 1000 Jahre gibt

Viele Sitzungen waren geführt und viel Papier gefüllt worden, bis am Tag, den es nur alle vier Jahre gibt, alle 100 Jahre jedoch nicht, aber alle 1000 Jahre trotzdem, im Haus des Schweizer Sports die drei Partner Hans Babst / Swiss Olympic, Bruno Hürlimann / Swisspower und Peter Wirz / Werbeagentur endlich die Gründung des Vereins Swisspower Gigathlon vollziehen konnten und damit den offiziellen Startschuss für das Projekt «Swisspower Gigathlon». Immer noch nicht klar war zu diesem Zeitpunkt aber, in welchem Jahr der Gigathlon rund um die Schweiz stattfinden sollte, da sich die Realisierung der Expo noch ungleich schwieriger darstellte als geahnt und lange nicht sichergestellt war, ob und wann diese Landesausstellung stattfinden würde.

1. August 2000 – das erste Team of Five

Das Projektteam, das Papier zum Leben, Worte zu Menschen und Ideen in Köpfe bringen sollte, hielt sich in seiner Zusammenstellung exakt ans Gigathlon-Konzept: Zwei Frauen, drei Männer, ein Sponsor. Unter der initiativen Akquisition und gewissenhaften Instruktion dieses Team of Five kamen in den folgenden 24 Monaten kontinuierlich die 30 Ressortleiter, die 35 Etappenort-OKs und die 600-köpfige Crew hinzu.

28. Februar 2002 – der Point-of-no-Return

Im Konzept vom 23. Juni 1999 waren Grenzsteine gesetzt worden, um das abenteuerliche Unternehmen jederzeit hinterfragen oder sogar stoppen zu können, sollte sich die Reise über die nächste Grenze hinaus als zu riskant darstellen. Zwei Jahre nach Vereinsgründung war man schliesslich

Montag, 8. Juli	Dienstag, 9. Juli	Mittwoch, 10. Juli	Donnerstag, 11. Juli
2.5 km Yverdon-les-Bains – Grandson	2.5 km Lausanne – Lausanne	2.5 km Interlaken – Interlaken	3.5 km Locarno – Tenero
33 km 1091 Hm Grandson – Couvet	138 km 1650 Hm Lausanne – Fribourg	45 km 1110 Hm Interlaken – Kandersteg	20 km 50 Hm Tenero – Bellinzona
19 km 460 Hm Couvet – Ste-Croix	50 km 975 Hm Fribourg – Bern	129 km 2260 Hm Raron – Biasca	124 km 3150 Hm Bellinzona – Castasegna
90 km 1570 Hm Ste-Croix – St. Prex	33 km 105 Hm Bern – Thun	22 km 45 Hm Biasca – Bellinzona	26 km 1550 Hm Castasegna – Maloja
15 km 20 Hm St. Prex – Lausanne	32 km 115 Hm Thun – Interlaken	22 km 10 Hm Bellinzona – Locarno	26 km 90 Hm Maloja – Samedan
Freitag, 12. Juli	Samstag, 13. Juli	Sonntag, 14. Juli	
47 km 1080 Hm Samedan – Davos	9 km Diessenhofen – Schaffhausen	3 km Horwerbücht	
2 km Davosersee	47 km 480 Hm Schaffhausen – Winterthur	124 km 1220 Hm Luzern – Basel	
143 km 620 Hm Davos – Amriswil	58 km 1040 Hm Winterthur – Zürich	44 km 1390 Hm Basel – Oensingen	
22 km 250 Hm Amriswil – Weinfelden	29 km 430 Hm Zürich – Zug	22 km 75 Hm Oensingen – Zuchwil	
21 km 10 Hm Weinfelden – Frauenfeld	36 km 90 Hm Zug – Luzern	35 km 35 Hm Zuchwil – Biel	

am letzten Grenzstein angelangt. Es gab kein Zurück mehr. Peter Wirz: «Wir waren bereit und präsentierten den Medien die ultrasportive Traumreise rund um die Schweiz.»

8. Juli 2002 – die Wolke beginnt zu schweben

Die Expo.02 symbolisierte für das Organisationsteam den Kristallisationspunkt, die Legitimation seines utopischen Traumes.

Peter Wirz präzisiert: «Die «Expo-Wolke» in Yverdon-les-Bains steht für mich als eindrückliches Symbol für den Gigathlon. Wie die Wassertröpfchen eine ständig die Form und die Farbe wechselnde Wolke bildeten, so bildeten Gigathleten, Supporter, Projektteam, Crew, Staff und Medien eine multikulturelle, sportliche Gemeinschaft, die einzig und allein durch eine gemeinsame Idee zusammengehalten wurde.»

14. Juli 2002 – die Expo.02 hat ihre Helden

Das Schweizer Fernsehen, alle Radiostationen und Zeitungen entlang der Gigathlon-Strecke verfolgten mit wachsender Begeisterung, wie die Single ihren einsamen heroischen Kampf ausfochten und die Team of Five ihre Traumreise rund um die Schweiz schwimmend, rollend und laufend unter grossem Applaus der Schweizer Bevölkerung genossen.

Dauer

7 Tage (Start 6 Uhr / Zielschluss 6 Uhr)

Anzahl Teilnehmer / davon im Ziel

Total 9853

Single Man 157 / 38% (7 Days)

Single Woman 6 / 50% (7 Days)

Team of Five 384 / 95% (exkl. Powerteams)

Besonderheit

Keine Couple-Kategorie

Powerteam (6 - 35 Teilnehmer pro Team)

1 Day Single und 1 Day Team of Five

Begleittross

Helfer 4750

Supportfahrzeuge 2000

Wetter

Eine wunderbare Woche, nur am Mittwoch Regen

Minimale Wassertemperatur

Davosersee 14 Grad Celsius (wegen zu tiefer Wassertemperatur von 2 km auf 500 m verkürzt)

Motto

«If you can dream it, you can do it»



Der ganz grosse Wurf

Kaum verwunderlich, wurde der siebentägige Gigathlon im Rahmen der Expo.02 zum ganz grossen Wurf. Sieben Tage Gigathlon hintereinander, die ultimative Steigerung vor allem für Einzelsportler, und wieder einmal entbrannten – diesmal im grossen Stil medial begleitet – Diskussionen um Sinn, Unsinn und Wahnsinn am Rande des Machbaren. Das Resultat ist bekannt: Der Erfolg war riesig, hunderte von faszinierenden Geschichten und tausende von einzigartigen Bildern über die Ereignisse katapultierten die Marke Gigathlon endgültig ins Bewusstsein der breiten Bevölkerung.

2003 – das Sabbatical Year

Der erste OneWeek Gigathlon übertraf auch die kühnsten Erwartungen, was die

Anforderungen an die Führungscrew anbelangte. Nach Jahren im Dauerstress und einer Veranstaltungswoche mit insgesamt lediglich 14 Stunden Schlaf, war Peter Wirz am Ende seiner Kräfte.

Ein schwerer Rückenunfall in der Woche nach dem Gigathlon weckte ihn unsanft aus seinem sportlichen Traum und seine Folgen begleiten ihn bis heute. «Es gab keinen Plan B, was wir nach dem Gigathlon Expo.02 machen könnten», erzählt Peter Wirz. «Zu fantastisch war uns damals die Vorstellung erschienen, alles könnte wie geplant gelingen, als dass wir überhaupt schon ans Danach hätten denken können.» Der Verein Swisspower Gigathlon Expo.02 hatte seine Vereinsziele mehr als erreicht. Deshalb waren 2003 eine neue Vision und eine neue Trägerschaft für den Gigathlon gefragt, die sich dank der eingespielten Partnerschaft bald ergeben sollten.

Swiss Olympic wird Veranstalter

Es ist wie beim Erklimmen der höchsten Berge: Nach dem Gipfelerfolg muss zuerst wieder ins Tal hinunter gestiegen werden, bevor zum nächsten Höhenflug gestartet werden kann. Doch schnell war klar, dass Swiss Olympic grosses Interesse an der Weiterführung des Gigathlon zeigte und auch der Partner Swisspower diese grandiose Kommunikationsplattform weiter nutzen wollte. Jährlich einen 7-tägigen Event zu organisieren war aber ebenso undenkbar, wie das Zurück zum im Zweijahresrhythmus stattfindenden 1 Day ewz.gigathlon. Das zukunftsfähige, nachhaltige Konzept, das Projektleiter Dany Gehrig für Swiss Olympic ausarbeitete, hörte sich überzeugend und bestechend einfach an: Jedes Jahr einen Weekend-Gigathlon mit einem neuen Motto, einer neuen Strecke, aber immer einer sportlichen Traumreise durch die Schweiz. Und im Fünfjahresrhythmus jeweils wieder einen OneWeek Gigathlon rund um die Schweiz. Mit diesem Konzept konnte die schweizweit tätige Swisspower von 2004 bis 2007 als Presenting Partner gewonnen werden. Es stellte sich aber bereits 2004 heraus, dass eine neue Strecke auch immer wieder neue Lösungen, neue Mitarbeiter, neue Sponsoren braucht und dass die Regel «Am Anfang war eine gute Idee, aber siehe da, es wurde Arbeit daraus» sich auch hier sofort wieder bewahrheitete.

Der Umweg als schönste Verbindung zweier Punkte

Wie schon 1998 übernahm wiederum der Swisspower-Partner ewz die Pionierrolle bei der Umsetzung des neuen Weekend-Gigathlon-Konzeptes. Als Stromproduzent mit den Kantonen Graubünden, Glarus, St. Gallen und Schwyz eng verbunden, war es naheliegend, dass die der Stadt Zürich am weitesten entfernte Region den Startort stellen und der Zieleinlauf während des Seenachtsfests in Zürich zelebriert werden sollte. War hier 1998 und 2000 noch der kürzeste Weg das Mass aller Dinge, so strebten die Streckendesigner für 2004 hemmungslos die Verdoppelung der Höhenmeter und Streckenkilometer an. Mit Maloja- und Albulapass wurden Alpenklassiker bezwungen und mit Tomül- und Pragelpass neue, unbekanntere Alpenpässe ins Programm aufgenommen. Das absolute Highlight war aber den Inlinern am Sonntag vorbehalten: Von Mühlehorn bis Ziegelhütte war Richtung Zürich eine Fahrspur der Autobahn A3 für die schnellen Rollen an den Füßen der Gigathleten reserviert – zum ersten und letzten Mal in der Gigathlon-Geschichte. Gemeinsam mit den zuständigen Behörden des Kantons Glarus konnte dank einer genialen Idee für ein paar Sonntagsstunden die Autobahnhöheheit des Bundes «umrollt» werden. Diese kleine Gesetzeslücke wurde aber schon am Montag darauf für immer geschlossen.

Samstag, 3. Juli		Sonntag, 4. Juli	
 94 km 1400 Hm Bergell – Sils i. D.		 3.5 km Walenstadt – Unterterzen	
 99 km 2700 Hm Sils i. D. – Flims		 20 km Unterterzen – Mollis	
 1.5 km Courmasee		 65 km 1350 Hm Mollis – Arth Goldau	
 40 km 1000 Hm Flims – Bad Ragaz		 40 km 1300 Hm Arth-Goldau – Samstagern	
 22 km Bad Ragaz – Walenstadt		 31 km 250 Hm Samstagern – Zürich	

<p>Dauer 2 Tage (Start 6 Uhr / Zielschluss 2 Uhr)</p> <p>Anzahl Teilnehmer / davon im Ziel Total 3779 Single Man 148 / 72% Single Woman 9 / 44% Couple 106 / 92% Team of Five 682 / 95%</p> <p>Begleittross Helfer 1500 Supportfahrzeuge 1300</p>	<p>Wetter Perfektes Sommerwetter, erst am Schluss Regen</p> <p>Minimale Wassertemperatur Walensee 16,5 Grad Celsius</p> <p>Motto «New experience – same spirit»</p>
---	--

2005 *Eine steinige Süd-Nord Traverse*



Im Höhenrausch

2005 konnte die Gigathlon-Elite das Versprechen der Stadtpräsidentin von Locarno vom 10. Juli 2002 endlich einlösen: Euphorisiert vom Erfolg des Gigathlon Expo.02 und der guten Erinnerungen an die sieben Starts des Trans Swiss Triathlon stellten Locarno die FEVI-Halle und Ascona den Flughafen als Infrastrukturen für das Gigathlon-Camp sowie das Schwimmziel im Lido und das Centro Sportivo Tenero des Bundesamts für Sport das Startgelände am Lago Maggiore. Nach Inline durch das Valle Maggia folgte wieder einmal eine Bikestrecke für Läufer – neu daran war, dass das Bike am Passo del Narèt nicht nur bergauf, sondern auch bergab geschoben und getragen werden musste. Die Ansprüche an die Single und Couple waren immens, da am ersten Tag mit dem Nufenen, dem Grimsel und dem Brünig

gleich noch eine Triplette auf dem Velo folgte, der so mancher Single Tribut zollen musste.

Der Supporterverkehrsinfarkt

Was sich bei der Wegfahrt vom Flughafen in Ascona abzeichnete, in Airolo manifestierte, in Sarnen intensivierte, in Luzern zwar wieder etwas relativierte, steigerte sich am Sonntag bis zum Rückstau auf der Autobahn in Sursee und implodierte in Welschenrohr endgültig. Weder Autobahnen noch Hauptstrassen und schon gar nicht Nebenstrassen waren im kleinen Zeitfenster dem grossen Ansturm der Supporter-Fahrzeug-Kolonnen gewachsen. Der motorisierte Verkehr kam zum Erliegen, selbst für die Velofahrer war kaum ein Durchkommen, die Nerven der Helfer und Supporter lagen blank – Welschenrohr war hoffnungslos verstopft.

Samstag, 9. Juli		Sonntag, 10. Juli	
 3.5 km Tenero – Locarno	  	 2.5 km Luzern	 
 28 km 250 Hm Locarno – Cevio	  	 32 km 150 Hm Luzern – Sursee	 
 49 km 2100 Hm Cevio – Airola	  	 69 km 700 Hm Sursee – Welschenrohr	 
 118 km 2500 Hm Airola – Samen	  	 35 km 1000 Hm Welschenrohr – Laufen	 
 26 km 800 Hm Samen – Luzern	  	 31 km 710 Hm Laufen – Basel	 

City-Gigathlon in Basel

Um den aufwändigen Aufbau des Zielgeländes auf dem Messeplatz Basel besser zu nutzen und das lange Warten auf die Ankunft der ersten Gigathleten im Ziel zu verkürzen, initiierte IWB Industrielle Werke Basel den bisher einzigen City-Gigathlon: 60 Kilometer – schwimmend im Rhein, rollend und laufend durch die Stadt Basel. Erstmals wurde damit der Gigathlon im «Youngster Team» auch für Jugendliche ab 14 Jahren zugänglich gemacht. Das Konzept hat sich hervorragend bewährt, der Gigathlon-Spirit machte sich lange bevor die ersten «Grossen» in Basel einliefen in den Strassen und Gassen der Stadt breit. Aber es war eine der vielen Illu-

sionen, denen man als Veranstalter auf der Suche nach neuen Ideen immer wieder erliegt: Parallel zur Hauptveranstaltung einen Sideevent zu etablieren, lässt sich nicht «nebenbei» organisieren. Es werden personelle, finanzielle und ideelle Ressourcen beansprucht, die nicht immer im Verhältnis zum anvisierten Imagegewinn und Publikumsaufmarsch stehen.

Am Jurakalk bissen sich die Single die Zähne aus

Während die City-Gigathleten durch Basel tourten, kämpften sich die Single, Couple und Team of Five immer noch zwischen Welschenrohr, Laufen und Basel auf dem

Bike und per pedes durch den Jura – und durch den Regen. Was von den Team of Five und Couple als abenteuerlich und spannend empfunden wurde, war entlang der Grenze zu Frankreich, je näher Basel und der Zielschluss heranrückten, für viele Single höchstens noch «grenzwertig».

Überragende Leistungen am Fuss des Messeturms

Klein und etwas verloren wirkten die Läufer im Ziel aus der Vogelperspektive vom damals höchsten Gebäude der Schweiz aus betrachtet. Aber gross war die Freude aller

Finisher, die vom begeisterten Publikum mit dem typischen rhythmischen Klopfen an die Werbebanden im Ziel auf dem Messeplatz empfangen wurden. Wer diesen speziellen Sound nach stundenlangen Strapazen einmal selber erlebt hat, wird den Moment für immer abrufen können. Vom Ziel musste weder zur Dusche noch zum Nachtessen oder zum Supporter-Fahrzeug ein einziger überflüssiger Schritt gemacht werden. Der Gigathlon-Tross, der vom Start im Tessin bis zur letzten Wechselzone in Laufen noch alle Grenzen gesprengt hat, wurde von den grossen Hallen der Messestadt Basel problemlos geschluckt und verdaut.

Dauer 2 Tage (Start 6 Uhr / Zielschluss 2 Uhr)	Begleittross Helfer 1500 Supportfahrzeuge 1300
Anzahl Teilnehmer / davon im Ziel Total 5933 Single Man 169 / 63% Single Woman 11 / 82% Couple 189 / 88% Team of Five 733 / 89% (exkl. City und Sunday)	Wetter Herrliches Sommerwetter, bis auf die verregnete Etappe von Laufen nach Basel
Besonderheit Zusätzlich Sunday Team of Five und City-Kategorien in Basel (Single, Team of Five und Youngsters)	Minimale Wassertemperatur Vierwaldstättersee 21 Grad Celsius
	Motto «Enjoy your limits!»



Noch keine landesweite Gigathlon-Epidemie

Was 2004 und 2005 von den Single Gigathleten verlangt wurde, liess sich auf zwei Tagesetappen verteilt vernünftigerweise nicht mehr steigern. Zürich und Basel hatten sich als gastfreundliche Zielorte bewiesen und die lokalen Partner der Swisspower als «energieeffizient» den Gigathleten, dem Publikum und den Medien präsentiert. Die Landeshauptstadt Bern, als Sitz des dritten grossen initiativen Players von Swisspower, war deshalb für den dritten Weekend-Gigathlon als Zielort gesetzt. Mit welcher abenteuerlichen Reise könnte die Schweiz im Sinne der ursprünglichen Gigathlon-Idee ein weiteres Mal elektrisiert und sportisiert werden? Genf und der französischsprachige Jura waren die weissen Flecken auf der Gigathlon-Schweizerkarte, die es noch zu entdecken galt.

Die Romands auf der anderen Seite des Röstigrabens, die Zielgruppe, die noch nicht vollends vom Gigathlon-Virus infiziert war. Eine neue Idee reifte in den Köpfen.

Leistungssteigerung durch Reduktion

Um welche Tageszeit können 1400 Gigathleten mitten in Genf am quirligen Quai du Mont Blanc, direkt am Lac Léman, starten? Wann besteht eine realistische Chance, um für ein solches Unterfangen eine offizielle Bewilligung zu erhalten? Dann, wenn die Stadt schläft und der Verkehr ruht! Die Nacht nicht erst am Ziel erleben, sondern bereits am Start, und dazwischen 24 Stunden Zeit, um sich selbst und die Schweiz neu zu entdecken. Die Bewilligungen für dieses Vorhaben waren das Eine, die Akzeptanz dieser auf den ersten Blick absurden Idee durch die Gigathlon-Family das Andere. Hier tappte man wortwörtlich noch im Dunkeln.

Testtour mit Sekundenschlaf

Man war am Gigathlon schon oft bis in alle Nacht unterwegs gewesen. Doch gestartet worden war jeweils mit dem Wissen, dass das Morgenrot Athleten und Tross aus ihrem verschlafenen Zustand wecken würde. Wie fühlte es sich wohl an, um Mitternacht aufs Rennvelo anstatt ins Bett zu steigen? «Weil sich auf der Test-Tour niemand sonst darum riss, um diese Erfahrung reicher zu werden und ich darin vom 100-Kilometer-Lauf in Biel schon über etwas Erfahrung verfügte, stellte ich mich diesem Selbstversuch», erzählt Peter Wirz. Brigitte Röllin, Mitglied des Gigathlon-Steuerungsausschusses, schloss sich ihm an. «Gemeinsam starteten wir im friedlich schlafenden Genf hinauf in den nächtlichen Jura, durch gespenstisch leere, aber hell erleuchtete Dörfer im Vallée de Joux, den See nur riechend, in der nächtlichen Kälte nur kriechend, kämpften wir in der Stille und im gleichmässigen Wiegetritt gegen die Tiefschlafphase an – immer wieder einnickend.» Der Sonnenaufgang über dem Neuenburgersee weckte nicht nur die Lebensgeister der beiden Athleten schlagartig, sondern auch deren gigathletischen Erinnerungen an den grandiosen Start auf der Artepilage Yverdon im Jahr 2002. «Wir waren zwar noch lange nicht in La Chaux-de-Fonds, wo das Gigathlon Camp geplant war, doch wir wussten sofort, auch wenn es uns zu diesem Zeitpunkt noch niemand glaubte: Damit werden wir einen weiteren

Meilenstein in der Gigathlon-Geschichte setzen.»

Wachablösung an der Spitze

Nachdem seit 1998 mit Rod Raymond, Urban Schumacher und Bennie Lindberg bei den Single Men immer wieder dieselben Namen um die Spitzenplatzierungen kämpften, tauchte aus dem Dunkel der Nacht in La Chaux-de-Fonds ein neues Gesicht unter dem Zielbogen auf: Roger Fischlin. Auf dem Bike und beim Schwimmen nochmals auf den zweiten Platz zurückfallend, um dann in Bern als strahlender Sieger ins Ziel einzulaufen, sollte er dann während Jahren ein einsames, aber erfolg- und lustreiches «Single-Leben» führen und bis zum Gigathlon 2009 nie mehr von der Spitze verdrängt werden.

Erfolgreich verbessertes Transportkonzept

Das Gigathlon-Camp und die erste Wechselzone befanden sich in La Chaux-de-Fonds. Per Bahn wurden Velo und Fahrer am Freitagabend nach Genf transportiert. Per Supporter-Fahrzeug ging's hinunter an die Aare, wo mit Bussen nach Büren, Murten und zurück «geschüttelt» wurde, über die Autobahn führte die Route dann direkt ins Ziel auf der Berner Allmend. Auch im logistischen Bereich setzte das bewährte Organisationskomitee um Projektleiter Dany Gehrig neue Massstäbe und bemüht sich insbesondere um ökologische Fortschritte.

Samstag, 8. Juli

- 
166 km
2100 Hm
 Genf – La Chaux-de-Fonds
- 
68 km
1800 Hm
 La Chaux-de-Fonds – Aegerten
- 
7.5 km
 Aegerten – Büren a. A.
- 
46 km
70 Hm
 Büren a. A. – Murten
- 
42 km
500 Hm
 Murten – Bern

Dauer

24 Stunden (Start 0 Uhr / Zielschluss 24 Uhr)

Anzahl Teilnehmer / davon im Ziel

Total 5404
 Single Man 250 / 78%
 Single Woman 16 / 69%
 Couple 234 / 93%
 Team of Five 934 / 87%

Begleittross

Helfer 1500
 Supportfahrzeuge 1400

Wassertemperatur

Aare 19 Grad Celsius

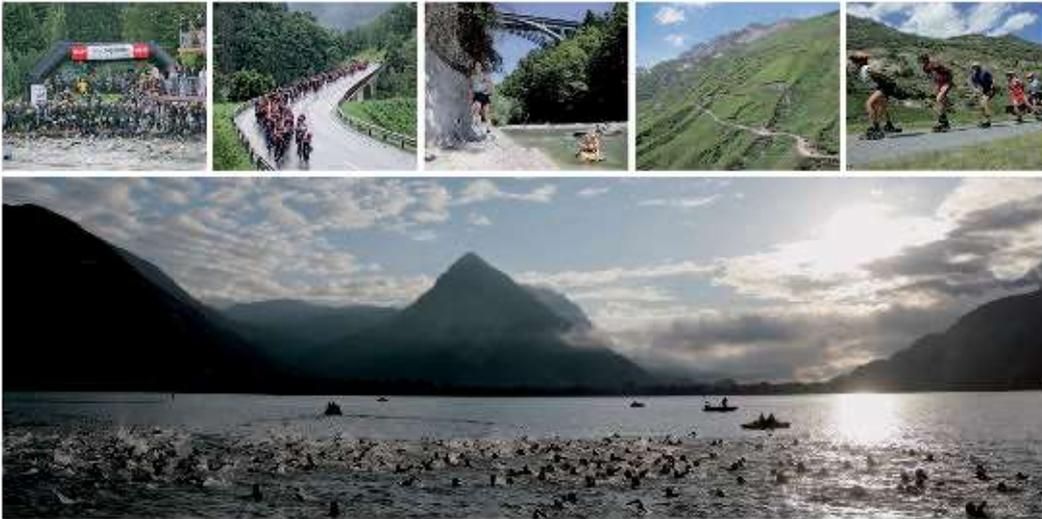
Wetter

Nacht bis La Chaux-de-Fonds,
 Nebel bis Aegerten,
 Sonne bis Bern

Motto

«24 h – l'aventure continue!»

2007 *Die Grenzen touchiert oder gesprengt?*



Sechstausend Höhenmeter mehr

Neue Orte, neue Abenteuer, neue Geheimnisse – noch mehr Höhenflüge, noch näher an die Leistungsgrenze heran. Nachdem 2002 die Grenzen des Machbaren nachhaltig verschoben worden waren, blieb es von Beginn weg erneut eine Gratwanderung, ob das, was auf der Karte lesbar und in den Köpfen denkbar war, wiederum auch der Realität standhalten würde. Neue Erkenntnisse aus den drei Weekend-Gigathlon sollten dabei ebenso berücksichtigt werden wie neue, noch nie ausprobierte Ideen in Logistik und Umweltschutz umgesetzt werden.

Ein Luxusproblem

Die Strecken waren bald gefunden, wurden aber zum Teil bis zum Schluss geheim gehalten. Aus praktischen Gründen, weil

keine Strecke publiziert werden konnte, bevor die Bewilligung nicht vorlag, aus taktischen, um den Spannungsbogen solange wie möglich hochhalten zu können, aus opportunistischen Gründen, um sich die Chance einer möglicherweise besseren Alternative nicht zu verbauen. Der sportliche Teil der Organisation war nicht die Hauptlast, die es 2007 zu tragen galt, sondern die Erarbeitung und Umsetzung eines möglichst stress-, stau- und CO₂-freien Verkehrs- und Logistikkonzeptes. Denn bevor die Anmeldeplattform überhaupt eröffnet wurde, war aufgrund der bisherigen Erfahrungen schon klar, dass alle Startplatzkontingente innert kürzester Zeit wieder ausgeschöpft sein und sich somit während der Gigathlon-Woche Tag für Tag rund 10 000 Personen von Camp zu Camp, von Wechselzone zu Wechselzone verschieben mussten. Entstanden sind neue

Sonntag, 8. Juli	Montag, 9. Juli	Dienstag, 10. Juli	Mittwoch, 11. Juli
12.5 km Rheinfelden – Birsfelden	31 km 150 Hm Dübendorf – Dübendorf	60 km 1300 Hm Chur – Davos	132 km 2000 Hm Chur – Seedorf
28 km 150 Hm Birsfelden – Bad Säckingen	121 km 2600 Hm Dübendorf – Weesen	13 km 850 Hm Davos – Flüelapass	3 km Seedorf – Isleten
96 km 1500 Hm Bad Säckingen – Neuhausen a. Rh.	21 km 850 Hm Weesen – Walenstadt	24 km 500 Hm Flüelapass – Davos	24 km 700 Hm Isleten – Buochs
40 km 650 Hm Neuhausen a. Rh. – Winterthur	3 km Walenstadt – Walenstadt	50 km 1100 Hm Davos – Lenzerheide	19 km 200 Hm Buochs – Kems
21 km 450 Hm Winterthur – Dübendorf	61 km 1100 Hm Walenstadt – Chur	3 km Lenzerheide Heidsee	57 km 1550 Kems – Interlaken
Donnerstag, 12. Juli	Freitag, 13. Juli	Samstag, 14. Juli	
2.5 km Därligen – Neuhaus	21 km 1000 Hm Leukerbad – Crans-Montana	2.5 km Nyon Rive-est – Nyon Colovray	
105 km 1800 Hm Neuhaus – Fiesch	59 km 1050 Hm Crans-Montana – Martigny	80 km 1100 Hm Nyon – Châtel-St-Denis	
44 km 1600 Hm Fiesch – Brig	30 km 100 Hm Martigny – Ollon/St-Triphon	22 km 150 Hm Châtel-St-Denis – Bulle	
28 km 100 Hm Brig – Turfmann	2.5 km Ollon/St-Triphon	55 km 1600 Hm Bulle – Schwarzenburg	
16.5 km 1000 Hm Turfmann – Leukerbad	116 km 900 Hm Ollon/St-Triphon – Nyon	28.5 km 640 Hm Schwarzenburg – Bern	

Verkehrs- und Logistikkonzepte mit Bahn, Bus, Bergbahn, Lkw-Konvoi, Velo/Bike-Park, Supporter-Fahrzeug-Routen, Fahrplänen, Material- und Personentransporten, die sich alsdann in der kompetitiven Gigathlon-Praxis bewährt haben.

Das Wetter spielte verrückt

Die Gigathleten waren fit, die Organisation hatte alles im Griff – bis auf das Wetter. Das herrliche Sommerwetter im Camp in Basel und der stimmungsvolle Start zur ge-

schichtsträchtigen 12,5 km langen Start-
etappe im Rhein liessen in keiner Weise
erahnen, wie brutal die ersten vier Tage
werden sollten. Bereits ab Schaffhausen
regnete es, auf dem Flüelapass schneite es
und bis zum vierten Tagesziel in Interlaken
sollte kein Auge trocken bleiben. Selbst der
Übergang zum sommerlichen zweiten Teil
dieser Reise entpuppte sich im Thunersee
noch als «Kaltstart», dem viele Single nicht
mehr gewachsen waren.

Nach Sieben Tagen als Finisher «im 7. Himmel»

Dieser Weg wird ein harter sein – alle
wussten es. Dass er noch etwas härter wur-
de, als in den kühnsten Träumen ausgemalt,
wird die heroischen Leistungen verklären
und der gigathletische Legendenbildung
Vorschub leisten. Wer dabei war, wird es nie
vergessen, wer davon hört, wird es kaum
glauben.

Dauer

7 Tage (Start 6 Uhr / Zielschluss 23 Uhr)

Anzahl Teilnehmer / davon im Ziel

Total knapp 7777

Single Man 114 / 27 % (7 Days)

Single Woman 10 / 30 % (7 Days)

Couple 63 / 73 % (7 Days)

Team of Five 452 / 91 % (7 Days)

Besonderheit

Zusätzlich 1 Day Single, Couple und Team of Five bzw.
2 Days und 3 Days

Wetter

Von Schneefall (4 Grad) über Sintflut (14 Grad) bis
«Zum-Eier-Legen» (28 Grad) und Prachtstag (33 Grad)

Minimale Wassertemperatur

Heidsee 11 Grad Celsius (Schwimmen wurde deshalb
durch Laufstrecke ersetzt)

Begleittross

Helfer 5000

Supportfahrzeuge 1475

Motto

«energize your life»



Olympische Denkpause

War das Time-Out 2003 noch aus der schieren Erschöpfung des Kernteams heraus legitimiert, so hat sich das gigathlonfreie Jahr im Zeichen der Olympischen Spiele Peking 2008 rückblickend nicht wirklich gerechtfertigt. Die Nachfrage nach Gigathlon-Startplätzen war nach wie vor ungebrochen gross und der Mythos Gigathlon nach dem zweiten OneWeek-Gigathlon so richtig im allgemeinen Bewusstsein der breiten (auch nicht sportaffinen) Bevölkerung verankert. Eine junge Führungequipe stand mit Tatenlust und neuen Ideen im neu eröffneten «Haus des Sports» in Ittigen bei Bern in den Startlöchern und musste für ein Jahr auf die Ehrenrunde geschickt werden. Dass der Schwung natürlich auch bei einigen Sponsoren an Dynamik verlor, war im Angesicht der weltweiten Wirtschaftskrise nicht weiter verwunderlich. Dass jedoch der

Presenting Partner Swisspower sowie der Gründungspartner ewz sich vom Gigathlon verabschiedeten, war in jeder Hinsicht schmerzlich. Aber in Anbetracht der unverändert nicht liberalisierten energiepolitischen Situation in der Schweiz mehr als nachvollziehbar.

Die Streckung des Kreises

Wie Gigathlon-Erfinder Peter Wirz mochten viele eingefleischte Gigathleten der Meinung sein, der Reiz dieser Veranstaltung liege in der sportlichen Reise von A nach B. Beim Gigathlon solle nicht die Wechselzone das zuschaueroptimierte Zentrum der Aktivitäten bilden, sondern die spektakuläre Strecke, die atemberaubenden Ausblicke, die anspruchsvollen Aufstiege und trickigen Downhills, die breiten Seen, die endlosen Flüsse und die windexponierten Inlinetracks. Was viele nicht für möglich

hielten, schaffte der orientierungsläuferisch geschulte neue Projektleiter Corsin Caluori, der den langjährigen Projektleiter Dany Gehrig ablöste, in der gigathletisch noch unverbrauchten östlichsten Ecke der Schweiz: Mit zwei sich in St. Gallen berührenden Tagesetappen legte er in den Kantonen St. Gallen, Appenzell Inner- und Ausserrhoden, Thurgau und Zürich eine «unendliche Schlaufe» in die Landschaft, der auch von eingefleischten Gigathleten der ersten Stunde Hochachtung gezollt wurde.

Das Camp ist stationär umso lebendiger

Der Wanderzirkus gehört der Vergangenheit an, es sind die Gigathleten, die auf die Reise geschickt werden, und nicht mehr die Supporter-Fahrzeuge. Transfers werden, wenn immer möglich, mit Bahn und Bus oder direkt mit dem Sportgerät vorgenommen. Kluge Disziplinenabfolgen und ein offener Geist für originelle Lösungen machen Schritt für Schritt den Weg frei für den autofreien Gigathlon.

Der Gigathlon beginnt bereits im November

Besammelte sich die Gigathlon-Gemeinde bis anhin jeweils erst am Gigathlon-Weekend selbst, so wurde in St. Gallen bereits im November des Vorjahres im festlichen

Rahmen die Gigathlon-Night zelebriert. Neben der Präsentation der neuen Strecke konnten hier schon vor der Eröffnung des Anmeldeportals Slots für die limitierten, heiss begehrten Startplätze gesichert werden.

Prolog ohne Zeitmessung und Ausflug ins Nachbarland

Um sich sofort aus dem Alltagsstress zu verabschieden und gelassen in die Gigathlon-Atmosphäre einzutauchen, wurden bereits am Freitagnachmittag in einem zeitlosen Kurz-Gigathlon die Stadt St. Gallen und das unmittelbare Naherholungsgebiet erkundet. Weitere Kreise und viel längere Strecken erwarteten die Gigathleten am Samstag und Sonntag. Dass auch Berge unter 2000 Meter Gipfelhöhe ganz schön in die Beine fahren können, zeigte sich den Velofahrern am Furkajoch und den Läufern am Hohen Kasten.

Zwei unterschiedliche Facetten zeigte der Bodensee den Schwimmern, die Biker bewegten sich für einmal erfreulicherweise meist auf dem Bike und kaum zu Fuss voran und die Inliner konnten dem Rhein entlang hemmungslos aufs Tempo drücken.

Was abseits der grossen Alpenpässe, auf dem Papier betrachtet, ziemlich moderat daherkam, entpuppte sich in Tat und Wahrheit als veritabler Gigathlon.

Freitag, 3. Juli	Samstag, 4. Juli	Sonntag, 5. Juli
17 km 310 Hm Kreuzbleiche – AFG Arena	3 km Rorschach – Altenrhein	41 km 280 Hm St. Gallen – Kreuzlingen
9 km 270 Hm AFG Arena – Drei Weieren	59 km 100 Hm Altenrhein – Buchs/Schaan	2.8 km Kreuzlingen – Kreuzlingen
0.6 km Drei Weieren – Drei Weieren	90 km 1700 Hm Buchs/Schaan – Oberriet	57 km 820 Hm Kreuzlingen – Frauenfeld
11 km 200 Hm Drei Weieren – AFG Arena	12 km 1400 Hm Oberriet – Hoher Kasten	70 km 1200 Hm Frauenfeld – Uzwil
6 km 100 Hm AFG Arena – AFG Arena	40 km 1200 Hm Brülisau – St. Gallen	24 km 590 Hm Uzwil – St. Gallen
6 km 50 Hm AFG Arena – Kreuzbleiche		

Dauer

3 Tage (Start 14 Uhr / Zielschluss 22 Uhr)

Anzahl Teilnehmer / davon im Ziel

Total 5587
Single Man 210 / 79%
Single Woman 27 / 89%
Couple 289 / 91%
Team of Five 942 / 96%

Besonderheit

Zusätzlicher Cool Down Friday

Begleittross

Helfer 1600
Supportfahrzeuge 1400

Wetter

Herrliches Sommerwetter, bis auf die verregnete Etappe von Uzwil nach St. Gallen

Minimale Wassertemperatur

Bodensee 21 Grad Celsius

Motto

«Timeless Moments»

2010 Ein leuchtender Stern am Firmament



Auf der spielerischen Jagd nach der Sonne

Mit dem Gigathlon ist am Schweizer Sportfirmament ein leuchtender Stern aufgegangen, der über Sportarten und Verbände hinweg die sportliche Schweiz bewegt und vereint. Er verbreitet den olympischen Geist, der sowohl für Begegnungen unter Sportlerinnen und Sportlern wie auch für grossartige Leistungen steht. Bei der neunten Austragung im Jahr 2010 stand der Gigathlon ganz im Zeichen der Sonne. Die Gigathleten starteten an beiden Tagen in Thun zu ihrer sportlichen Reise durch bekannte und unbekannte Natur- und Kulturlandschaften in die aufgehende Sonne. Die liegende Acht des Streckenverlaufes symbolisierte den endlosen Kreislauf der Sonne. Die Teilnehmer bewegten sich auf den zwei sich berührenden Kreisen fort und sammelten dabei unvergessliche Eindrücke,

fantastische Landschaften, sportliche Erlebnisse und leidenschaftliche Emotionen.

Willkommene, aber zu heftige Abkühlung

Die Energie der Sonne staute sich bis zum Abend des «Rising Saturday» nicht nur in den Körpern der Gigathleten, sondern auch über dem Thunersee. Die bleierne Hitze entlud sich in einem heftigen lokalen Gewitter und brachte Bäume und Läufer auf der abschliessenden Etappe zwischen Interlaken und Thun ins Wanken und die Organisatoren ins Zittern. Hinterliess der starke Hagelschlag bei den Gigathleten glücklicherweise nur glimpfliche Spuren, so war doch bis in die frühen Morgenstunden nicht klar, ob der «Shining Sunday» wirklich am Ufer des Thunersees gestartet werden konnte. Obwohl sich das Gewitter rasch wieder verzog, warnten die lokalen Behörden vor dem Geschiebe und Treibholz

Samstag, 10. Juli	Sonntag, 11. Juli
39 km 320 Hm Thun – Langnau i. E.	3 km Gwatt – Thun Strandbad
46 km 130 Hm Langnau i. E. – Langnau i. E.	29 km 280 Hm Thun Strandbad – Thun Allmend
64 km 1280 Hm Langnau i. E. – Lungern	128 km 1900 Hm Thun Allmend – Zweisimmen
3 km Lungern – Lungern	53 km 1200 Hm Zweisimmen – Spiez
37 km 400 Hm Lungern – Interlaken	19 km 300 Hm Spiez – Thun
31 km 960 Hm Interlaken – Thun	

der Kander, das unweit des Startgeländes in den Thunersee geschwemmt werden konnte. Die Entwarnung erfolgte erst um 3 Uhr in der Nacht. Per SMS wurden die Schwimmer darüber informiert, dass sie sich nicht die Laufschuhe für die Ersatzstrecke schnüren sollen, sondern wie geplant den Wetsuit überstreifen können.

Kommunikationsweltmeister

Dieses Beispiel zeigt, Gigathlon wäre ohne modernste Kommunikationstechnologie in seiner heutigen Form ein Ding der Unmöglichkeit. Website, Newsletter, Anmeldeplattform, Team-Börse, Facebook, Twitter, YouTube – heute selbstverständlich, vor

Jahren entweder weitgehend unbekannt oder gar nicht existent. Mobiles Internet, MMS, GPS – gerade mal telefonieren konnte man damals drahtlos. Aber nicht im Gigathlon Camp, denn dort brach seinerzeit im Bergell das Netz sofort zusammen, und auf dem Septimerpass herrschte sogar totale Funkstille.

Der König gibt die Krone weiter, die Königin verteidigt ihren Thron

In der Ruhe vor dem Sturm erlebte Roger Fischlin seine längsten Gigathlon-Momente. Scheinbar unangefochten an der Spitze liegend, musste er dem Thunersee entlang Marc Pschebizin und Samuel Hürzeler

ohne Gegenwehr an sich vorbeiziehen lassen. Mit einer Parforceleistung reichte es am Sonntag zwar zur Tagesbestzeit, aber nicht mehr zur Titelverteidigung. Nina Brenn überliess Barbara Bracher, Couple-Siegerin des Vorjahres und Leaderin nach dem ersten Gigathlon-Tag, auch noch am Sonntag bei jeder Wechselzone galant den grossen Auftritt. Aber in Spiez nahm die Gigathlon-Königin das Zepter wieder selbst in die Hand, um wie schon 2007 und 2009 als strahlende Siegerin durchs Gigathlon-Zieltor zu laufen.

**Fazit nach zwölf Jahren,
5500 km und 85 000 Hm**

Für die abenteuerliche Reise durch die Schweiz gibt es noch viele brachliegende Täler, es warten noch unzählige Aussichtspunkte darauf, auf die Gigathlonkarte gesetzt zu werden, und viele Orte sind noch nie besucht worden. Auf sehr hohem Niveau liegt aber die Messlatte für die Kandidatur als Zentralort oder Gastkanton, weil hier in Bezug auf Verkehrserschliessung, Infrastrukturen, Flächenangebot und Attraktivität sehr anspruchsvolle Vorgaben zu erfüllen sind.

Dauer

2 Tage (Start 6 Uhr / Zielschluss 22 Uhr)

Anzahl Teilnehmer / davon im Ziel

Total 5576
Single Man 206 / 62 %
Single Woman 36 / 47 %
Couple 283 / 84 %
Team of Five 955 / 91 %

Begleittross

Helfer 1500
Supportfahrzeuge 1400

Wetter

Herrliches Sommerwetter und ein heftiges Gewitter

Minimale Wassertemperatur

Thunersee 21 Grad Celsius

Motto

«catch the sun»



«on the rocks»

Der Gigathlon orientiert sich diesmal an der steinharten, eisigkühlen und wildschönen Oberfläche der höchsten Schweizer Berge. So lautet denn auch das diesjährige Motto «on the rocks». Im alleinigen Gastgeberkanton, dem Kanton Wallis, erobern die Gigathleten vom 1. bis 3. Juli 2011 hohe Berge, schroffe Felsen und zerklüftete Gletscher aus eigener Kraft und werden dabei schier endlose vertikale Kilometer sammeln. Ausgangspunkt ist für alle Gigathleten Turtmann, von wo aus sie 340 Kilometer und 11 111 Höhenmeter rollend, laufend und schwimmend zurücklegen. Dabei soll das Motto «on the rocks» den Gigathleten nicht nur den Weg in die Höhe weisen: «Es bringt sowohl die Felslandschaften und Gletscherfelder zum Ausdruck wie auch die wortwörtlich steinharten Anstrengungen und die knallharte Kondition, welche

insbesondere die Single mitbringen müssen», schildert Corsin Caluori die Herausforderung, welche er den Gigathleten diesmal in den Weg stellt. Sofern das Wetter mitspielt, werden sie dafür mit fantastischen Aussichten und unvergesslichen Höhenflügen entschädigt.

Rolling Friday

Am Freitag heisst es für die Team of Five vorerst anrollen, Velos und Bikes in den Wechselzonen Sitten und Crans-Montana deponieren, einchecken und Zelt oder Unterkunft beziehen. Für die Single und Couple hingegen gilt es am Nachmittag im Rahmen eines Prologs bereits, sich mit Inlines und Stöcken ein- und nach Leukerbad hochzurollen. Der Gigathlon-Tross schlägt seine Zelte an zwei Standorten auf: Die Single und Couple in Leukerbad, die Team of Five in Turtmann.

Samedi glacial

Der «Samedi glacial» verheisst nicht nur eine Routenführung durch den französisch sprechenden Teil des Wallis, sondern verspricht auch eisige Höhen. Doch vorerst rollen die Inliner von Turtmann aus über eine flüssige Inlinestrecke entlang der Rhone. Auch den Velofahrern ist vom Val d'Hérens aus ein beeindruckender Blick über das weit ausladende Rhonetal vergönnt, ehe sich die Schwimmer in die zuschauerfreundliche Schwimmarena in Crans-Montana stürzen. Richtig eisig wird es anschliessend für die Läufer. Deren Strecke führt hoch hinaus bis auf die 2882 m ü. M. gelegene Plaine Morte. Bei dem Zwischenziel auf der Höhe inmitten eines eindrücklichen Gletschermeeres eröffnet sich dem Gigathleten ein atemberaubender Blick über den Gletscher Plaine Morte. Neutralisiert geht's mit der Bergbahn hinunter zur Wechselzone in Crans-Montana. Von hier fahren die Biker den Suonen, den für das Wallis typischen Bewässerungskanälen, entlang und über einen abschnittsweise technischen Singletrail zur Zielankunft im Ortszentrum von Leukerbad. Das Bike der Team of Five bleibt anschliessend im Bikepark von Leukerbad, schon bereit für die Weiterfahrt am Sonntag.

Gguferhertä Sonntag

Der Sonntag spielt sich vollständig im deutschsprachigen Oberwallis ab und klingt mit «Gguferhertä Sunntag» auch für

«Grüetzinis» nach einem harten Tag – ins Schweizerdeutsche übersetzt heisst es gar «steinharter Sonntag». Auf die Team of Five wartet in der Früh, was die Single und Couple bereits mit dem Freitagsprolog bewältigt haben: Die steinharte Inline-Bergstrecke von Turtmann nach Leukerbad. Von dort aus führt eine technische und attraktive Bikestrecke über zahlreiche Singletrails via Bachalp und Goppenstein hinunter nach Raron. Die Aussicht über die Steinmeere der Walliser Alpen versinnbildlicht unterwegs das Tagesmotto. Die Schwimmer absolvieren anschliessend ihre Strecke im zuschauerfreundlichen Schwimmbecken des Baggersees. Die Velostrecke führt vorerst von Raron an den Fuss des Matterhorns in Zermatt. Hier wird auf die Laufstrecke gewechselt und zu Fuss der Höhepunkt des diesjährigen Gigathlon und zugleich der höchste je an einem Gigathlon angepeilte Punkt angestrebt, auf 3089 m ü. M. Der Schlussanstieg auf den Gornergrat bietet inmitten von Steinfeldern einen einmaligen Blick auf das wohl berühmteste Steinmassiv der Schweiz – das Matterhorn. Nach der Talfahrt mit der Gornergrat-Bahn, der höchsten im Freien angelegten Zahnradbahn Europas, zurück in die Wechselzone, wird zum zweiten Teil der Veloetappe gestartet. Auf abwechslungsreichem Wege gilt es einen letzten, sehr schönen aber anstrengenden Anstieg zu bewältigen, bevor die Gigathleten zurück nach Turtmann und damit ins Ziel rollen.

Freitag, 1. Juli	Samstag, 2. Juli	Sonntag, 3. Juli
 19 km 750 Hm  Turtmann – Leukerbad	 33 km 50 Hm Turtmann – Sion	 20 km 750 Hm  Turtmann – Leukerbad
	 59 km 2000 Hm Sion – Crans-Montana	 55 km 1450 Hm Leukerbad – Raron
	 3 km Crans-Montana – Crans-Montana	 3 km Raron – Raron
	 14 km 1600 Hm Crans-Montana – Plaine-Morte	 40 km 1050 Hm Raron – Zermatt
	 31 km 1440 Hm Crans-Montana – Leukerbad	 15 km 1560 Hm Zermatt – Gornergrat
		 68 km 1211 Hm Zermatt – Turtmann

Dauer

2 Tage (Start 6 Uhr / Zielschluss 22 Uhr)

Anzahl Teilnehmer

Total 5304
 Single Man 183
 Single Woman 36
 Couple 260
 Team of Five 913

Begleittross

Helfer 1500
 Supportfahrzeuge 1475 (nur noch für die Anreise)

Besonderheit

Single und Couple starten bereits am Freitag zur ersten
 Inline-Etappe und übernachten im Camp Leukerbad
Team of Five übernachten im Camp Turtmann

Motto

«on the rocks»

1998 2000 2002 2004



Brigitte Rölin



Karin Hiss



Silvia Pleuler



Trix Zraggen



Rod Raymond



Urban Schumacher



Urban Schumacher



Bennie Lindberg



Venga
Karin Gyr-Schuch
Daniel Keller



Venga
Andrea Gross
Daniel Keller



Bike o' Bella
Annette Andermatt
Andreas Betschart
Urs Christen
Peter Jenni
Monika Käppeli



PowerBar
Urs Dellsperger
Bridgette Mac Mahon
Christoph Mauch
Roger Schütz
Anne Titzel



Swisspower Premium
Urs Dellsperger
Thomas Frischknecht
Valentin Girard
Franziska Stämpfli
Daniela Toneatti



Swisspower Premium
Urs Dellsperger
Thomas Frischknecht
Franziska Stämpfli
Daniela Toneatti
Florian Vogel

2005



Ariane Gutknecht

2006



Trix Zraggen

2007



Nina Brenn

2009



Nina Brenn

2010



Nina Brenn



Martin Soliva



Roger Fischlin



Roger Fischlin



Roger Fischlin



Marc Pschebizin



radys.com
Rita Bürgi
Adrian Rubstaller



Venga
Andrea Gross
Daniel Keller



radys.com
Rita Bürgi
Adrian Rubstaller



Adrenalin
Barbara Bracher
Matthias Gerber



EmchBerger BMC
Michèle Tanner
David Meierhans



Swisspower Premium
Thomas Frischknecht
Amanda Picard
Franziska Stämpfli
Abraham Tadese
Florian Vogel



Swisspower Premium
Urs Dellspenger
Thomas Frischknecht
Franziska Stämpfli
Caroline Steffen
Florian Vogel



Swisspower Premium
Thomas Frischknecht
Tilli Marx
Christoph Schiltler
Franziska Stämpfli
Caroline Steffen



ODLO Top Team
Marcel Bartholet
Nadine Gloor
Belinda Schmid
Ernst Walter
Marcel Wildhaber



Goldwurst Power
Arlette Alexander
Friedrich Dähler
Gabriel Lombriser
Hubert Schwab
Lea Thüring