



Das Schweizer Magazin für Fitness, Lauf- und Ausdauersport

7-8/2015

FIT *for* **LIFE**



Fr. 9.80
19. Jahrgang
fitforlife.ch

Trailrunning
Schweizer Szene
unter der Lupe

Kraulschwimmen
Die wichtigsten
Schlüsselpunkte

Wettkampf-Vorbereitung
Kampf dem
Nervenflattern

Im Interview
Triathlon-Profi
Sven Riederer

Fokus
Bike und
Rennvelo

Mythos Gotthard

Ein **MUSS**
für Passliebhaber





FOTO: ANDREAS GONSETH, ADAM ROSEN,
THOMAS SENF/VISUALIMPACT.CH



kolumne

- 38 IRonnies Trainingscorner**
Ronnie Schildknecht über die letzten Tage vor einem Wettkampf.

wissen

- 40 Bereit sein am Tag X**
Nicht alle Sportler brauchen dasselbe Erregungsniveau, damit sie im sportlichen Wettkampf ihre Topleistung abrufen können. So finden Sie heraus, welcher Typ Sie sind.

interview

- 44 Triathlon-Profi Sven Riederer**
Er ist der erfolgreichste Schweizer Kurzstanz-Triathlet und neu Ausrichter des Uster Triathlons: Der 34-jährige Walliseller Sven Riederer im Gespräch.

ausrüstung

- 50 Markt**

ch-szene

- 52 Christian Fatton: Tour de France zu Fuss**
52 Simon Schmid: Laufend vom Boden- an den Genfersee
53 Bernhard Eggenschwiler: Sieg beim Bieler Hunderter
56 Friedrich Dähler: 17000 Höhenmeter in 24 Stunden

trailrunning

- 60 Abseits vom Schuss**
Trailrunning als eigene Laufdisziplin befindet sich im Aufschwung. Doch was steckt dahinter und wie lautet die Definition? Eine Annäherung an die Schweizer Trailrunning-Szene.

schwimmen

- 66 Sieben Schlüsselpunkte des Kraulschwimmens**

menschen

- 70 Als Couple an den Gigathlon**
Tom Amsler und Nicole Braun bilden seit sechs Jahren ein Gigathlon-Couple. Nicht das schnellste, aber ein erfrischendes.
- 74 Paracycler Tobias Fankhauser**
Seit einem schlimmen Velo-Unfall als 13-Jähriger ist Tobias Fankhauser von der Brust an abwärts gelähmt. Trotzdem ist er wieder auf Rädern unterwegs – schneller denn je.
- 78 Verrückte Streak Runner**
Was sind das für Leute, die jeden Tag laufen gehen?
- 82 Highlight: Urs Dellsperger**

challenge

- 84 Schnelle Läuferinnen und Läufer gesucht!**
FIT for LIFE sucht 21 Läufer, die als Staffel den bestehenden Halbmarathon-Weltrekord unterbieten können. Machen Sie mit!

anlass

- 86 Agenda**
88 Himalayan Stage Race
Der Ultralauf in Westbengalen bietet neben der sportlichen Herausforderung ein gewaltiges Naturerlebnis und Einblicke in eine komplett fremde Kultur.

kolumne

- 94 Midi im SUP-Yoga**

cooldown

- 96 Badetaschen aus Snow Trail Maps**
96 Bikerennen für Schwergewichtige
97 Buchtipps

angetroffen

- 98 Klaus Pfister beim Bieler Hunderter**
98 Vorschau
Titelbild: Scott

Himalayan 100 Mile
Stage Race in Westbengalen

LAUFEND REISEN

Der Ultralauf in Westbengalen bietet neben der sportlichen Herausforderung auch ein gewaltiges Naturerlebnis und Einblicke in eine komplett fremde Kultur.



TEXT: STEFAN SCHLETT
FOTOS: ADAM ROSE

Im Norden des indischen Bundesstaates Westbengalen, im Hochland von Darjeeling, dem berühmtesten Teebaugebiet der Welt, liegt ein ganz besonderes Dorf: Sandakphu. Es heisst, dass im 19. Jahrhundert Fürst Aga Khan von einem Ort hörte, der den Blick auf vier der fünf höchsten Berge der Welt freigibt: Makalu (8485 m), Lhotse (8516 m), Kanchenjunga (8586 m) und Mount Everest (8848 m). Von diesem Ort träumte Aga Khan, den wollte er unbedingt sehen, und er erteilte den Auftrag, eine Strasse dorthin zu bauen. Und so entstand Sandakphu, mit Blick auf das Dach der Welt. Ein Blick, der Aga Khan jedoch schliesslich verwehrt blieb. Denn seine Sicherheitsleute befanden den Pfad dorthin mit den steilen Passagen und den tiefen Abhängen als zu gefährlich für den Fürsten.

Dafür profitieren die Teilnehmer des 100 Mile Stage Race vom Bau der Strasse, denn die erste Etappe des Mehretappenlaufs entspricht fast genau der Route Aga Khans. Vom Start in Maneybhanjang (2134 m) müssen 38 Kilometer und 2000 Höhenmeter auf steilen Kehren und durch subtropischen Regenwald bewältigt werden. Die Strecke ist ein optischer Genuss, aber eine Folter für die Laufwerkzeuge, denn sie führt auf einem «British Trail» – das sind in den Boden gestampfte, unbebaute Natursteine – bis nach Sandakphu in 3636 Metern Höhe. Dort werden die Läufer in Berghütten einquartiert.

Sämtlicher Müll, der während der Veranstaltung anfällt, wird wieder mitgenommen.



Eine kleine Provokation für den Fotografen im Sauerstoff-Delirium.



In der dünnen Luft ist häufig
Marschieren angesagt.



Auch lackierte Nägel
schützen nicht vor
den typischen
Läufer-Blessuren.



Vom ersten Etappenziel in
Sandakphu sieht man
vier der fünf höchsten
Berge der Erde.



Bahn frei: Viel Platz und leere Strassen abseits der City-Marathon-Massen.

SPEZIALPREIS FÜR «MÜLLSAMMLER»

Der fünftägige Etappenlauf über 161 km wird seit 24 Jahren von Chander Shekhar Pandey und seiner Agentur Himalayan Run & Trek organisiert und ist somit eines der am längsten existierenden Abenteuerrennen auf der Welt. Die in Delhi ansässige Reiseagentur ist spezialisiert auf Expeditionen und Trekkingtouren in unberührte Gegenden des Himalaya. C.S. Pandey selbst hat bereits mehr als 80 Hochgebirgsexpeditionen geleitet, ist ehemaliger Freikletterer und leidenschaftlicher Ausdauersportler. In Indien gilt er als einer der Pioniere im Bereich Abenteuersport und Outdoor-Aktivitäten. Der aufwendige Ultralauf wird von einem professionellen Team organisiert. Auf die alljährlich 50–60 Teilnehmerinnen und -teilnehmer wartet ein atemberaubender Rundkurs am Fusse des Himalayas, mit Blick auf die höchsten Berge der Welt.

Warme Betten, hygienisch einwandfreies Trinkwasser und Verpflegung, ärztliche Versorgung, adäquate sanitäre Einrichtungen und Gepäcktransport gehören mit zum «Rundum-Sorglos-Paket», sind aber in dieser abgeschiedenen Gegend keine Selbstverständlichkeit und nur mit grossem Aufwand zu organisieren. So arbeiten im Verlaufe des Rennens knapp 300 Personen

unter anderem als Köche, Träger, Streckenposten, Fahrer, Zeitnehmer. Pandey selbst trifft mit einem Stab von Mitarbeitern bereits zwei Wochen vor dem Rennen ein, um die nötigen Vorbereitungen zu treffen und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Der Organisator legt grossen Wert auf ein ökologisch einwandfreies Event. So wird sämtlicher Müll, der während der Veranstaltung anfällt, abtransportiert. Es gibt sogar einen alljährlichen Sonderpreis für den Teilnehmer, der unterwegs am meisten Müll aufammelt, der von unachtsamen Wanderern zurückgelassen wurde.

MAJESTÄTISCHE KULISSE

Die klirrend kalte und sternenklare Nacht in der dünnen Höhenluft von Sandakphu wird von einem berausenden Sonnenaufgang abgelöst. Kurz nach 5 Uhr tauchen die «Big Four» am Horizont auf. Lhotse, Everest und Makalu thronen bescheiden in über 200 km Entfernung, an der Grenze zu Nepal und Tibet, während die nur 80 Kilometer entfernten Eiswände des Kanchenjunga an der Grenze Nepal/Sikkim (autonomer indischer Bundesstaat) übermächtig erscheinen. Vor dieser majestätischen Kulisse verläuft die 2. Etappe über 32 km. Der Wendepunkt führt entlang eines Höhenkammes, immer scharf an der Grenze

zu Nepal, es summieren sich jeweils 600 Höhenmeter im Auf- und Abstieg.

Die Marathonetappe am 3. Tag ist grösstenteils identisch mit dem Vortag, stürzt dann aber auf dem letzten Drittel 1600 Höhenmeter ab und bringt die Teilnehmer wieder zurück in die Zivilisation. Das Ziel befindet sich in der 1900 Meter hoch gelegenen Ortschaft Rimbik, direkt an der Grenze zu Sikkim. Hier beginnt wieder eine Asphaltstrasse, die Unterkünfte befinden sich in bequemen Gasthäusern, es gibt eine Verbindung zur Aussenwelt, in Sikkim gebrautes Bier und Coca-Cola. Wie anspruchsvoll der Marathon ist, zeigt die Siegerzeit von 5:12 Stunden, während die letzte Teilnehmerin weit nach Anbruch der Dunkelheit in über 15 Stunden das Ziel erreicht.

Die beiden letzten Etappen führen über eine mit Schlaglöchern durchsetzte Asphaltstrecke durch liebliche Hochgebirgslandschaften, vorbei an einsamen Bergdörfern und durch dunkle, kühle Pinienwälder. Die multikulturelle Bevölkerung aus Nepalesen, Tibetern, Bhutanen und Bengalis verfolgt begeistert das Treiben der ebenso bunten Lauftruppe aus neun Ländern. In Maneybhanjang, dort wo vor fünf Tagen alles begann, endet der grosse Rundkurs



durch eine der wildesten Regionen der Erde. Beim abschliessenden Galadinner in dem 1650 Meter hoch gelegenen Gebirgsweiler Mirik werden alle Teilnehmer einzeln geehrt und erhalten ein hochwertiges Erinnerungsgeschenk. Die Sieger (die Deutschen Gabriel Seiberth bei den Männern in 17:59 h und Sonja Braun bei den Frauen in 22:56 h) erhalten eine Medaille aus 22 Karat Gold überreicht, die zu Ehren von Baba Sant Nagpal benannt ist, einem der berühmtesten spirituellen und moralischen Führer Indiens. Dieser war es auch, der C.S. Pandey vor über zwei Jahrzehnten zu diesem faszinierenden Etappenlauf durch den Himalaya inspirierte. In den riesigen Tempelanlagen von Baba Sant Nagpal im Herzen Delhis bringt der Renndirektor jeweils vor und nach dem Event Gebete und Opfergaben dar, was zu helfen scheint – in all den Jahren hat es noch nie einen ernsthaften Unfall gegeben.

STEFAN SCHLETT ist seit mehr als einem Vierteljahrhundert als «freiberuflicher Abenteurer» und Extremsportler in der Welt des Ausdauer- und Multisports unterwegs. Er hat dabei mehr als 600 Marathon- und Ultraläufe in 86 Ländern der Erde absolviert und vier Kontinente mit eigener Muskelkraft durchquert.

Etappenlauf oder Marathon ÜBER DELHI NACH WESTBENGALEN

Das nächste Himalayan 100 Mile Stage Race findet vom 30. Oktober bis 6. November 2015 statt. Treffpunkt ist in Indiens Hauptstadt New Delhi. Ein zweistündiger Inlandflug bringt die Teilnehmer nach Bagdogra in Westbengalen, von wo es per Bus durch üppige Teeplantagen ins Hochland von Darjeeling geht. Ausgangspunkt der Veranstaltung ist der lauschige Gebirgsweiler Mirik. Vor oder nach dem Event bietet sich ein Aufenthalt in einer der vielen Familienpensionen in der unmittelbaren Umgebung an. Von dort können herrliche Trailäufe durch die Teeplantagen unternommen werden.

KONTAKT: hrtindia91@gmail.com

Neben dem Etappenlauf ist der Marathon am dritten Tag auch als Einzelwettbewerb mit Sonderwertung ausgeschrieben. Ausserdem gibt es ein Programm für Walker und Begleiter sowie für Mountainbiker. Ein Zeitlimit gibt es nicht, man legt wert darauf, dass jeder Teilnehmer die grösstmögliche Chance hat, das Ziel zu erreichen. Trotz der schwierigen Infrastruktur eines Entwicklungslandes ist dieser Etappenlauf extrem liebevoll und umsichtig organisiert. Die Unterkünfte sind allerdings den Verhältnissen angepasst spartanisch, westlichen Standard darf man nicht erwarten. Für die Einreise nach Indien ist ein Visum erforderlich.

INFOS: www.himalayan.com

