

«Boah, schaffe ich das?»

Gigathlon Am Montag nimmt Susanne Gries eine weitere Herausforderung an. Am Gigathlon muss die Ipsacherin in sechs Tagen rund 18 000 Höhenmeter bezwingen.

Da liegen sie nun also. Streckenpläne, Überziehleibchen und natürlich die Startnummer für den Gigathlon. Diese Unterlagen sind quasi das Eintrittsticket für einen Höllenritt. Denn die Single-Athleten am Gigathlon müssen in sechs Tagen 1068 Kilometer und rund 18 000 Höhenmeter absolvieren. Und was macht Susanne Gries? Sie postet von ihren Unterlagen ein Bild auf Facebook und schreibt darunter: «Cool – die Reiseunterlagen für meine Wellness-Sommerferien sind gekommen.»

«Es wäre falsch, wenn ich das total verbissen angehen würde», sagt die Ipsacherin. Sie gibt aber zu, dass der Respekt lange Zeit grösser als die Vorfreude war. «Aber dann habe ich mir gesagt: Das wird einfach ein grosses Abenteuer.»

«Sechs Tage funktionieren»

Ein Abenteuer wird dieser Gigathlon, erst der dritte sechstägige nach 2002 und 2007, für die Multisportler definitiv. Denn von Chur müssen die Athleten nach Lausanne und durchqueren dabei die Alpen, das Mittelland und auch den Jura. Susanne Gries hat noch nie einen Wettkampf bestritten, der so lange gedauert hat. Dreimal hat sie zwar den berühmten Ironman auf Hawaii absolviert, doch die gebürtige Deutsche sagt: «Am Ironman musst du dir die Kräfte bis zum Abend einteilen. Beim Gigathlon bist du zwar am Abend auch im Ziel, doch am nächsten Morgen musst du wieder auf der Matte stehen und insgesamt sechs Tage funktionieren, das ist eine ganz andere Herausforderung.»

Trotzdem blickt Gries zuversichtlich

Bürgi Ruhstaller mit Kurzprogramm

- Rita Bürgi Ruhstaller, die mit ihrem Mann Adrian 2005 und 2007 den Gigathlon in der Kategorie Couple gewonnen hatte und 2011 den zweiten Platz holte, absolviert den Gigathlon 2013 «nur» als **zweitägigen Wettkampf**.

- Bei den Single-Männern ist mit **Peter Herrmann** aus Brugg ein Seeländer Athlet gemeldet. In der Kategorie Couple und Teams figurieren gleich mehrere Seeländer Sportler.

mob



Susanne Gries freut sich auf die Herausforderung Gigathlon.

zvg

nach vorne. Denn schliesslich habe sie sich auch vor dem ersten Ironman gefragt: «Boah, schaffe ich das überhaupt?» Schliesslich kam die Erkenntnis – ja, es ist möglich. Die Motivation spielt diesbezüglich sicher eine entscheidende Rolle. 2007 hat Gries den Gigathlon in der Kategorie Couple absolviert, das hat in ihr ein Feuer entfacht. Der Traum, diesen Ausdauerwettkampf alleine zu bestreiten, wurde immer grösser. 2010 wurde Gries schliesslich als Single-Athletin am Gigathlon im Wallis Dritte. «Damals habe ich mir gesagt, dass ich es wieder alleine versuchen werde, sollte es wieder einmal einen einwöchigen Gigathlon geben.»

Neunstündiges Training

Nun also wird der Traum Realität. Darauf hat sie hingearbeitet. Eigentlich sah ihr Programm in den letzten Monaten wie folgt aus: Schlafen, essen, arbei-

ten, trainieren. «Ich habe ein gutes Gefühl», sagt Gries, «denn ich habe alles gemacht, was möglich war.»

Zuletzt hat sie den Schwerpunkt vor allem auf das Inlineskaten gelegt, weil sie dort am meisten Nachholbedarf hatte. Seit März hat sie mit den Inlineskatern der Bieler Hotwheels trainiert, «nun sehe ich auch Fortschritte». Doch eigentlich habe sie versucht, alle fünf Disziplinen vernünftig zu trainieren.

Um den Gigathlon so genau wie möglich vorzubereiten, hat Gries ihr Training nach Absprache mit ihrem Coach Dan Aeschlimann generell umgestellt. So hat sie an mehreren Tagen alle fünf Disziplinen trainiert und ihren Körper auch mal neun Stunden am Stück gefordert.

Das Ziel ist Lausanne

«Ich bin auf alles eingestellt», sagt Gries im Hinblick auf den Start am Montag in Chur um 5.30 Uhr. Dies hat sie und an-

dere Athleten das Training in diesem Frühling gelernt. Ob Hitze, Regen oder gar Etappen im Schnee, Gries lässt sich von nichts mehr überraschen. «Ich freue mich einfach auf die neuen Gegenden, die Natur ist so abwechslungsreich, da kann man sich gut ablenken.»

Ihr Ziel ist klar: Morgen in einer Woche will die Ipsacherin in Lausanne ankommen. «Wenn ich das schaffe, ist ein Platz in den Top Ten realistisch.» Höhere Ziele nennt sie jedoch keine, schliesslich wolle sie sich nicht unter Druck setzen. Denn Gries weiss: Sechs Tage quer durch die Schweiz zu Fuss, im Wasser, auf den Inlineskates, dem Rennvelo oder dem Mountainbike können so manche Überraschung mit sich bringen.

Marco Oppliger

Link: www.bielertagblatt.ch

🔍 Weitere Artikel zu Susanne Gries mit dem entsprechenden Suchbegriff