

«Schlafen ist das Wichtigste»

Ein Sommer-Event der Superlative wirft bereits jetzt, im Januar, seinen Schatten auf Buchs. Der (Double) Deca Ultra Triathlon vom 14. August bis 2. September ist weltweit der einzige solche Anlass, der 2016 stattfindet. Athleten und Mit-Organisatoren sind Daniel Meier und Carsten Sacher.

ROBERT KUCERA

ULTRATRIATHLON. Das Power-Duo Meier/Sacher ist sehr erfahren und kennt solche Events aus dem Effeff. Zahlreiche Teilnahmen haben sie, zuletzt im Jahr 2015 in Mexiko, in den Knochen. In Mittelamerika entstand auch die Idee, einen Deca Ultra Triathlon in der Schweiz zu organisieren. Gesagt, getan: Daniel Meier und Carsten Sacher fanden in Buchs den idealen Austragungsort dafür. Vom 14. August bis 2. September findet der Double Deca Ultra Triathlon (20 Ironman's in 20 Tagen) statt, der Deca Ultra Triathlon (10 Ironman's in 10 Tagen) vom 24. August bis 2. September.

«Den eigenen Körper kennen»

Um einen einzelnen Ironman heil zu überstehen, sind viele Komponenten erforderlich. Die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und zum Abschluss der Marathonlauf über 42,195 km sind eine Herausforderung für Körper, Geist, aber auch für den Unterleib. Auf Willensstärke sowie exzellente Fitness-Werte darf man sich jedoch nicht verlassen – erst recht nicht, wenn man 10 oder 20 Ironman's in Serie absolviert. Organisator und Ultra-Triathlet Daniel Meier erläutert: «Ernährungstechnisch muss man sehr viel wissen. Aber auch den eigenen Körper kennen, damit man weiss, wie sehr man sich kaputt machen kann.»

«Eine Sache der Erfahrung»

Der 42-Jährige nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn er über diesen Mega-Event in Buchs, der rund um das Freibad stattfindet, spricht. Die Werbetrommel für abermals mehr Teilnehmer muss er nicht rühren. Im Gegenteil: Eine spontane Teilnahme ist aus seiner Sicht nicht empfehlenswert. «Man kann schon – es ist aber nicht gesund. Man tut dem Körper keinen Gefallen.» Athleten, die ähnliche Ausdauer-Anlässe mitgemacht und zu Ende gebracht haben sowie Sportler mit Ultra-Triathlon-Erfahrung



Bild: Robert Kucera

20 Ironman's in 20 Tagen: Carsten Sacher (links) und Daniel Meier sind voller Vorfreude auf den speziellen Event diesen Sommer in Buchs.

können sich melden, ergänzt Meier. Letztlich ist es der Veranstalter, der grünes Licht über die Teilnahme gibt oder einen Athleten enttäuschen muss, weil dieser sich offensichtlich zu viel zumutet.

«Man ist immer am Limit an diesem Anlass», weiss der in Winterthur wohnhafte Daniel Meier. Organisationskollege Carsten Sacher meint dazu: «Es ist ein andauerndes Krisenmanagement. Man macht immer wieder Fehler. Es ist alles eine Sache der Erfahrung.» Und selbst wenn man den bestmöglichen Weg für seinen Körper herausgefunden hat, so Meier, besteht ein Restrisiko. «Man kann 100mal alles richtig machen – und plötzlich verträgt man nicht mehr das, was man gewohnt ist.» Trotz seiner Erfahrung hat er für den Double Deca Ultra Triathlon

deshalb ein klares Ziel: «Ich will gesund ins Ziel kommen.» Zu den Finishern des 20tägigen Ironman's von Buchs will auch Carsten Sacher gehören.

Mahlzeiten auf dem Rad

Will das Duo Meier/Sacher sowohl als Organisatoren als auch als Sportler glänzen, gilt es vom 14. August bis zum 2. September sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. «Sport, Essen, Schlafen», erklärt der 47jährige Sacher. Er gibt zu, dass er früher viel Schwerverdauliches zu sich genommen hat. «Zum Beispiel Fleisch. Dadurch wird man aber müde, langsam, träge. Ich habe umgestellt auf Gemüse, Obst, Reis, Teigwaren und schnell verdauliche Nahrung.» Wie auch Meier wird er seinen persönlichen Betreuer haben, der ihm während des Wettkampfs Essen

und Trinken reicht. Doch wann ist nun die beste Zeit, sich zu ernähren? Daniel Meier verrät: «Im Schwimmen kann man sich gar nicht ernähren. Deshalb nehme ich meine grosse Mahlzeiten auf dem Rad ein.» Er achtet bewusst auf Frische und Qualität der Produkte, die er zu sich nimmt.

Regeneration früh einleiten

Von grosser Qualität muss an einem solchen Event auch die Betruhe sein. «Schlaf ist das Wichtigste», sagt Meier. Akuter Mangel führt zu Fehlern, die sich auf der Strecke verheerend auswirken können. Jeder Ultra-Triathlet hat hierfür seine eigene Taktik. «Ein bis zwei Runden vor Schluss der Laufstrecke gönne ich mir einen Regenerations-Shake. Ich darf nicht overpaced ins Ziel laufen, sonst ist der Puls zu hoch, es geht dann zu lang,

um schlafen zu können», führt Daniel Meier aus. Die Regeneration im gemütlichen Laufschrift auf den letzten Marathon-Kilometern einzuläuten hilft auch dem Magen. «Wer overpaced ins Ziel kommt, kann nicht gleich sofort essen. Und später essen hat einen vollen Magen und schlechten Schlaf zur Folge. Deshalb fange ich lieber vorher an, um nicht unter Druck zu essen – man hat ja schon was gehabt.»

Bier, Dusche, Shake, Schlaf

Der in Widnau wohnhafte Carsten Sacher hat letztes Jahr in Mexiko das gleiche angewandt. «Auf der letzten Laufrunde bin ich nur noch gegangen und habe was Hochwertiges gegessen.» Er betont, dass bestimmte Rituale im Ultratriathlon wichtig seien. So gönnt er sich jeden Tag nach Zieleinlauf eine Dose Bier, im

Hotel geht er mit den Klamotten unter die Dusche, isst nochmals was, und ist ein Shake getrunken, geht er zur gewünschten Zeit, Mitternacht, zu Bett.

Legendär ist bei solchen Anlässen die familiäre Atmosphäre, das Ritual am Anlassende ist stets dasselbe: «Die Besten warten, bis alle ins Ziel kommen», schwärmt Meier und gibt ein Detail preis: «Der letzte Tag ist sehr emotional. Man hat endlich das Ziel erreicht – da sieht man die härtesten Kerle weinen.»

Der ideale Wettkampfort

Grund zu Freudentränen bot der erste Augenschein des Wettkampforts Buchs. «Mit kritischem Auge haben wir die ideale Spielwiese in Buchs gefunden», meint Daniel Meier. «Unser Vorteil ist, dass wir den Sport als Athleten kennen. Jene Kriterien, die wir brauchen, sind da», freut er sich. Das Schwimmen findet im Freibad Buchs statt, die Radstrecke wird auf dem Rheindamm absolviert, im Wald rund ums Freibad wird der Marathon bewältigt. «Ideal ist, dass alles nahe beieinander ist. Es gibt nur wenig Verkehr, keine gefährlichen Kreuzungen, das Hotel ist in unmittelbarer Nähe und man kann gut einkaufen gehen.»

Keine Einschränkungen

Argumente, die gegen andere Austragungsorte sprachen, wie zum Beispiel Kriessern/Balgach, wo der Rhyathlon stattfindet: «Dort sind diverse Hauptstrassen zum Rheindamm hin zu überqueren. Das Risiko ist zu gross und für die Athleten nicht zumutbar», ist sich Meier seiner Verantwortung als Veranstalter bewusst.

Was ihn sehr gefreut hat, war das offene Ohr der Behörden, die rasch ihr Einverständnis gaben. Zumal Athleten und Betreuer die Region Freibad und Rheindamm nicht für sich alleine beanspruchen und die Bevölkerung ihren Radtouren und Spaziergängen während des Wettkampfs, verbunden mit Anfeuern der Athleten, nachgehen kann.



Bild: Martin Trendle

Lina und Carla Scherrer (von links).

Carla Scherrer siegt am Dreikönigslauf deutlich

MARTIN TRENDLE

EISKUNSTLAUF. Am Dreikönigslauf in Weinfelden (Thurgau) kletterte Carla Scherrer aus Trübbach auf das oberste Treppchen mit der Nummer 1. Die Kategorie Schneestern 3 jüngere gewann sie mit 15,12 Punkten und einem Abstand von 1,75 Zählern vor Sophia Edler (Konstanz)

mit 13,37 Punkten und Lea Guntersweiler aus Frauenfeld mit 12,80 Zählern. In der Kategorie Schneestern 3 ältere belegte Lina Scherrer (Trübbach) unter zehn Startenden den siebten Rang. Die Abstände in dieser Kategorie waren sehr eng. So lagen zwischen der Zweiten, Elena Möckli, und Lina Scherrer bloss 1,69 Punkte.

Jubiläumsveranstaltung des Buchser Juniorenhallenturniers im bzb

FUSSBALL. Die Wochenenden 9./10. Januar und 16./17. Januar stehen in der Dreifach-Turnhalle des bzb Buchs ganz im Zeichen des runden Leders. Bereits zum 25. Mal organisiert die Juniorenabteilung des FC Buchs das beliebte Raiffeisen-Juniorenhallenturnier.

Höhepunkte bleiben

Der Veranstalter lässt sich, nur weil es ein Jubiläumsturnier ist, auf keine Experimente ein. Was sich bewährt hat, wird erhalten bleiben. Dazu gehört die recht hohe Holzbande, die bereits Kult-Status genießt, sowie der Futsal-Ball, der etwas kleiner ist als ein normaler Fussball. Das Highlight für die besten Teams pro Kategorie bleiben natürlich die Finalsplele. Hier wird jeder Spieler, begleitet mit einem Spotlight, einzeln aufgerufen.

Drei Turniere pro Tag

Am beiden Wochenende finden samstags und sonntags je drei Turniere statt. Den Anfang machen die Junioren E2 (mit

Buchs, Gams, Grabs b) ab 8.30 Uhr, gefolgt von einer weiteren E2-Gruppe (Trübbach), die ab 12 Uhr spielt. Den ersten Wettkampftag schliesst die E1 ab. Aus dem Werdenberg spielen ab 15.15 Uhr Buchs und Trübbach. Am Sonntagmorgen sind die D-Junioren an der Reihe. Ab 8.30 Uhr spielt die D2 mit Buchs

und Trübbach, ab 12 Uhr Buchs, Gams, Sevelen. Die D1 (15.15 Uhr) geht ohne Werdenberger Beteiligung über die Bühne.

Am 16./17. Januar werden folgende Kategorien zu sehen sein: Samstag, 8.30 Uhr, Junioren F2 (Sevelen). 12 Uhr Junioren F2 (Buchs, Gams, Grabs). 15.15 Uhr Junioren F1 (Buchs, Gams,

Grabs). Die jüngsten Nachwuchskicker, die Junioren G, spielen sonntags ab 8.30 Uhr (Buchs, Gams, Grabs, Haag). Um 12 Uhr spielen die Junioren E1 mit Grabs, den Abschluss bilden die Junioren E2 ab 15.15 Uhr, wo die Werdenberger Teams Buchs und Sevelen um den Turniersieg kämpfen. (kuc)



Bild: Robert Kucera

Spannende Spiele, sehenswerte Aktionen und viele Tore sind am Buchser Juniorenhallenturnier garantiert.