

**DOPPEL-PASS**



**Stefan Meinzer, Uster**  
Titelverteidiger  
Eintages-Berglauf-Cup

**Die Zweifel des Titelverteidigers**

1800 Höhenmeter, 24 Kilometer und fünf Bergläufe im Zürcher Oberland an einem Tag: Was die Teilnehmer am Eintages-Berglauf-Cup leisten, entspricht in etwa drei Viertel eines Marathons. Als Titelverteidiger geht am Samstag um 10 Uhr in Hinwil der Ustermer Stefan Meinzer an den Start. «Damals war ich wirklich gut in Form», sagt der Intensivfachpfeiler. «Heute sieht es etwas anders aus.» Er spürt die Nachwirkungen von seiner Teilnahme am Aletschhalbmarathon vom letzten Wochenende. «Ich brach ein und benötigte für die Strecke zehn Minuten länger als im Vorjahr. Noch habe ich mich davon nicht erholt.» Er glaubt deshalb nicht, dass er diesmal das Hörnli, das letzte Etappenziel, als Erster erklimmen wird. Quasi als lockerer Einläufer absolvierte das 39-jährige Mitglied des RV Uster den ZO/AvU-Doppelpass. (ms)

*Dem Eintages-Berglauf-Cup stelle ich mich wieder, weil...*

...es eine gelungene Veranstaltung ist, weil ich mich zudem mit der Region verbunden fühle und man viele bekannte Gesichter trifft.

*Als Titelverteidiger habe ich mir zum Ziel gesetzt...*

...wieder Spass zu haben. Die Titelverteidigung werde ich aufgrund meiner missglückten Vorbereitung aber kaum anstreben. Im Moment weiss ich noch nicht, ob ich auf Tempo laufen werde.

*Der Sieg letztes Jahr...*  
...machte mich stolz.

*Das schwierigste Teilstück ist...*

...das letzte, nicht weil die Strecke besonders anspruchsvoll ist, sondern wegen des Jagdstartes. Dadurch ist man auf sich allein gestellt, was die Aufgabe vor allem mental anstrengend macht.

*Die grösste Herausforderung an diesem Tag ist...*

...während des ganzen Tages die Spannung aufrechtzuerhalten.

*Meine härtesten Konkurrenten sind...*

...diesmal wohl viele... Um den Tagesieg können Thomas Steiger, Michael Liugna und Alexander Heim ein Wort mitreden.

*Vorbereitet habe ich mich...*

...auf diesen Wettkampf nicht explizit. Ich trainiere das ganze Jahr.

*Am Samstagabend...*

...lass ich mir die Pasta schmecken.

*Mein Trainingsumfang pro Woche...*

...beträgt 10 bis 12 Stunden.

*Laufen ist für mich...*

...ein Stück Freiheit.

*Mein liebstes «Dopingmittel» ist...*

...die schöne Landschaft rundherum.

*Bergauf oder ebenaus...*

...bergauf. Wie heisst es so schön: Wer höher steigt, sieht mehr.

*Mein nächstes Laufprojekt nach dem Eintages-Berglauf-Cup...*

...wäre der Swiss Alpine Marathon K78. Aufgrund meiner momentan eher schlechten Verfassung weiss ich aber noch nicht ob ich starten werde.

*Neben dem Laufen...*

...sind Berge meine Passion. Ich mache gerne Bergtouren.

*Schöner als Laufen...*

...ist Velofahren.

# Hoch hinaus

**GIGATHLON.** Das Interesse von Ausdauersportlern am Multisportanlass Gigathlon ist auch bei der zehnten Auflage ungebrochen. Über 5000 Sportler – darunter auch zahlreiche Athleten aus der Region – machen sich am Wochenende im Wallis auf die Suche nach ihren Grenzen.

MARK SCHNEGG

11 111 Höhenmeter über total 340 Kilometer während zweier Tage müssen die Teilnehmer des diesjährigen Gigathlons bewältigen. Der Multisport-Event, bestehend aus den Disziplinen Biken, Schwimmen, Laufen, Skaten und Velofahren, wird viele der Teilnehmer an ihre Grenzen bringen. Ganz nach dem Motto «On the rocks» geht der von Swiss Olympic organisierte Ausdauerwettkampf diesmal hoch hinaus. Auf die Athleten, die die Strecke allein, zu zweit oder in Fünfterteams bewältigen, wartet eine Herausforderung, die sie durch die eindruckliche Walliser Bergkulisse bis auf über 3000 Meter führt – am ersten Tag zum Gletscher Plaine Morte, am zweiten Tag auf den Gornergrat, den höchsten je an einem Gigathlon angepeilten Punkt.



«Den 100-km-Lauf von Biel würde ich nie machen. Das ist mir zu eintönig.»  
Urs Gerig, Riedikon

**Startplätze innert Kürze weg**

Dass der Gigathlon 13 Jahre nach seiner Einführung nichts an seiner Faszination eingebüsst hat, bewies das Interesse an den Startplätzen im Herbst. Innert weniger Stunden waren auf dem Verkaufportal alle Plätze weg. Beliebt ist der Anlass nach wie

vor auch bei Athleten aus der Region. Unter den 800 Fünfterteams und den 250 Couple-Teams befinden sich unzählige Sportler aus dem Zürcher Oberland. Zudem nehmen eine Frau und vier Männer das harte Programm als Einzelathleten in Angriff.

**Motivation fürs ganze Jahr**

Zum sechsten Mal bereits stellt sich Urs Gerig aus Riedikon als Single-Athlet der Herausforderung Gigathlon. Für den 46-Jährigen ist der Gigathlon «der perfekte Multisportanlass». «Du erlebst eine wunderschöne Region in fünf verschiedenen Sportarten. Wo gibt es das sonst?», schwärmt Gerig. «Ich würde zum Beispiel nie den 100-km-Lauf von Biel absolvieren. Das ist mir viel zu

eintönig.» Für den Sportcoach ist der Gigathlon das einzige sportliche Ziel des Jahres. «Für mich ist dieser Anlass die einzige wirkliche Herausforderung, das ganze Jahr etwas zu machen.» Auf zehn bis zwanzig Stunden pro Woche beziffert er seinen Trainingsaufwand.

Den Fokus legte er in den letzten Monaten aufs Biken und Velofahren. «Diese Disziplinen sind der Schlüssel für einen erfolgreichen Wettkampf», ist er sich sicher. Auf Schwimmtraining hat er nahezu verzichtet. «Nach

300 Metern wird es mir langweilig.» Und auch das Lauftraining hat er aufs Minimum beschränkt. «Das kann ich mir aber nur deshalb leisten, weil ich in allen Disziplinen technisch sattelfest bin», sagt der ehemalige Leistungssportler.

Als ehemaliges Mitglied der Triathlon-Nationalmannschaft und fünffacher Gigathlon-Finisher kann Gerig zudem auf einen grossen Rucksack an Wettkampferfahrung zählen. Ein Top-20-Resultat hat er sich auch dieses Jahr wieder zum Ziel gesetzt. «Lustigerweise wurde ich in den früheren Jahren immer 12. oder 13.», sagt Gerig. Letztlich ist das Resultat aber auch für ihn nebensächlich. «Ins Ziel kommen ist das Wichtigste.» Er erwartet einen besonders langen und strengen Wettkampf. «Umso schöner, wenn man es dann geschafft hat.»

**Die Suche nach den Grenzen**

Dieses Glücksgefühl möchte Bruno Müller dieses Jahr wieder erleben. Bei der letztjährigen Austragung musste der Uhrmacher aus Effretikon nach der ersten Schwimmstrecke wegen eines Lungenödems aufgeben. Für den 56-Jährigen ist der Gigathlon deshalb einzig ein Wettkampf gegen sich selber. So hofft der mehrfache Gigathlon-Teilnehmer, am Sonntag vor Kontrollschuss ins Ziel zu kommen. «Die Vorbereitung stimmt. Ich habe pro Woche 6 bis 15 Stunden fürs Training aufgewendet. Ob dies reicht, werde ich sehen.»

Im Ungewissen, ob sie das Ziel erreichen wird, ist auch Simone Evans aus Greifensee. Gerne hätte sich die 35-Jährige noch besser auf ihre Premiere als Single-Athletin vorbereitet. Neben ihrem 100-Prozent-Job als Sachbearbeiterin konnte sie unter der Woche keine längeren Trainingseinheiten absolvieren. Dennoch fühlt sie sich aber bereit. Grössten Respekt hat die ehemalige Leichtathletin vor dem Schwimmen. Das Crawlen hat sie sich erst seit letztem November angeeignet. «Es wird nicht ohne Leiden gehen», sagt Evans, die die Vielfältigkeit dieses Anlasses schätzt.

«Nicht nur Gring abe u seckle», es muss auch Freude machen.»



Simone Evans, Greifensee

Für sie ist der Gigathlon auch eine Suche nach den eigenen körperlichen und mentalen Grenzen. «Es muss aber auch immer Spass machen und soll ein positives Erlebnis sein», so Evans. Für sie heisst es deshalb nicht nur «Gring abe u seckle», sondern auch einmal links und rechts zu schauen und die eindruckliche Bergkulisse aufzunehmen.

Neben Gerig, Müller und Evans gehen mit Sander Taschi (Pfäffikon) und Martin Gautschi (Hittnau) zwei weitere Single-Athleten aus der Region an den Start. Beide sind bereits mehrfache Finisher eines Gigathlons. Favorit um den Gesamtsieg bei den Männern ist der deutsche Vorjahressieger Marc Pschebizin. Bei den Frauen gilt Nina Brenn als klare Sieganwärterin. Die Zürcherin gewann die letzten drei Austragungen.



So schnell wie möglich durch Frankreich fahren: Glaubt man den Prognosen, wird Alberto Contador auch dieses Jahr wieder im gelben Trikot zu sehen sein. Bild: key

# Favorit auf Bewährung

**RAD.** Ein Favorit unter Dopingverdacht und zwei Brüder, die es wissen wollen. Die Tour de France dürfte auch abseits der Strassen ihre Geschichten schreiben.

Favorit Alberto Contador nimmt die 98. Tour de France auf Bewährung in Angriff. Sein Dopingfall ist vor dem Internationalen Sportgerichtshof CAS in Lausanne hängig. Mit einem Urteil ist nicht vor September zu rechnen. Es geht um eine geringe Menge von Clenbuterol, die Contador nach einem Dopingtest am 21. Juli letzten Jahres am Ruhetag in Pau nachgewiesen wurde. Der Radprofi führte in einer abenteuerlichen Geschichte den Verzehr von kontaminiertem Fleisch als Grund für den positiven Befund an. Falls der Sportgerichtshof CAS in Lausanne Contador des Dopings für

schuldig befindet, würden alle Ergebnisse des Spaniers im Verlaufe dieser Saison für nichtig erklärt.

Selbst im Lager seiner Berufskollegen stösst es sauer auf, dass ein unter Dopingverdacht stehender Fahrer an der bedeutendsten Rundfahrt der Welt teilnehmen darf und ihm möglicherweise im Nachhinein der Triumph aberkannt wird. «Entweder er ist unschuldig, dann darf er fahren. Oder er ist schuldig, dann bleibt er daheim. Die jetzt angewandte Lösung ist schlecht und bringt den Radsport weiter in Misskredit», lautet der allgemeine Tenor.

**Schlecks Kampfansage**

Abgesehen von der Dopingfrage stellt sich im Fall Contador noch eine andere: Wie hat der Spanier die Strapazen des gewonnenen Giro d'Italia verarbeitet? Falls Contador in der Tour de France zu einer vergleichbaren Form findet wie im Mai, dann

dürfte er schwer zu besiegen sein. Auch wenn die Ansage des zweifachen Tour-Zweiten Andy Schleck überzeugend tönt: «Unsere Mannschaft ist noch einen Tick besser als letztes Jahr. Ich denke, dass ich Contador schlagen kann.»

Den Beweis dafür, dass er den Worten auch Taten folgen lassen kann, muss der Luxemburger aber erst noch erbringen. In der Tour de Suisse überzeugte er keineswegs, was möglicherweise auf die grossen Trainingsumfänge der vorangegangenen Tage zurückzuführen war. Sowohl Andy wie sein älterer Bruder Fränk sind dem Spanier im Zeitfahren unterlegen. Da gereicht es ihnen vielleicht zum Vorteil, dass lediglich am vorletzten Tag in Grenoble eine Prüfung gegen die Uhr über 42,5 km ausgetragen wird.

Ebenfalls auf zwei zweite Plätze in der Tour de France blickt Cadel Evans zurück. Der Australier wurde letztes Jahr durch einen Ellbogenbruch ge-

stoppt, als er das Maillot jaune trug. Gleich mit vier Leadern will das Team RadioShack die Festung Contador knacken – mit dem Tour-de-Suisse-Sieger Levi Leipheimer (USA) sowie mit Andreas Klöden (De), Chris Horner (USA) und Janez Brajkovic (Sln).

**Altbekanntes Ankunftsor**

Schweizer sind lediglich drei am Start. Steve Morabito und Michael Schär wurden als Helfer für Cadel Evans aufgeboden. Fabian Cancellara steht den Gebrüdern Schleck zur Seite. Weil es kein Auftakt-Zeitfahren gibt, sind die Aussichten des Berners auf das Maillot jaune nicht so gross wie in früheren Jahren. Neben dem Zeitfahren werden die sechs Bergetappen in dieser Tour de France für Zeitabstände sorgen, die Bergankünfte in Luz-Ardiden, auf dem Plateau de Beille, dem Col du Galibier und der Alpe d'Huez.