



EXTREME GIPFELTRÄUME

Ihre Profikarriere hat Sonja Tajsich zwar schon 2018 beendet, doch das Triathlonfeuer brennt weiter lichterloh in ihr. In diesem Sommer hat sie sich den Traum von einem Start beim legendären Swissman erfüllt. Es sollte ein Abenteuer werden, wie sie es noch nie zuvor erlebt hat.

TEXT > SONJA TAJSIK

Atemberaubend, unbeschreiblich, faszinierend, einfach herrlich! Das ist das Erste, was mir in den Sinn kommt, wenn ich an den Swissman zurückdenke. Am schönsten fand ich den Teamgedanken, am schwierigsten den energetischen Aspekt. Atemberaubend war es in jeglicher Hinsicht. Aber lasst mich von vorn beginnen – zwei Jahre früher ...

Als wäre es gestern gewesen, erinnere ich mich an die Situation, als ich zu Hause auf dem Crosstrainer stehe und eine Folge „Carbon & Laktat“ höre. Zwischendrin erzählt Nils Flieshardt, der Chefredakteur, dass er ein Faible für Extremtriathlons hat und schon einmal einen Agegroupier in Norwegen begleitet hat. Die Beschreibung ist so anschaulich, dass es mich wie ein Blitz trifft. Das möchte ich auch erleben! Das Rennen meiner Wahl: der Swissman in den Schweizer Alpen – mit dem Ziel auf der Kleinen Scheidegg.

Nach so vielen Jahren im Profitriathlon, in denen es immer um Bestleistungen, Rekorde, Zeitunterbietungen und Siegamitionen ging, bin ich total angetan von einem Rennen, bei dem es ums Erleben und ums Erreichen des Ziels geht. Und nun stehe ich mit Gänsehaut um 4:00 Uhr früh auf dem Deck einer Fähre. Als das Schiff ablegt und die Supporter am Hafen jubeln, winken, klatschen und rufen, ist die Stimmung schon wirklich sehr besonders. Es ist zwar ziemlich dunkel, aber ich kann meine klei-

ne Tochter Julia in dem Menschenhaufen trotzdem ausfindig machen. Eher ihren orangefarbenen Pullover, aber meinen Ruf hört sie und winkt mir nochmals aufgeregt zu. Dieses Bild bleibt mir vor Augen und hilft mir ungemein auf den unendlich wirkenden Schwimmkilometern. Mit meinem Mann Tom gehört Julia zu meiner kleinen Begleitcrew, die bei Rennen wie dem Swissman obligatorisch sind. Ganz allein ist sie um 2:30 Uhr aufgestanden, hat sich angezogen und ist mitgekommen. Auf keinen Fall wollte sie verpassen, wie das Schiff mit ihrer Mutter ablegt.

ALARM IN DER APP

An den Brissago-Inseln machen wir fest und werden ins Wasser geschickt. Auch ohne Sicht ist jedem an Bord zuvor der Wellengang aufgefallen. Zwar war in der Wetter-App bereits am Vortag eine rote Windrose für den heutigen Tag platziert, aber ich dachte mir: Wer weiß, vielleicht kommt der Wind ja auch von hinten. Nun: Dem ist nicht so. Und was das für mein Rennen bedeuten sollte, würde mir erst später dämmern.

Von etwa einer Stunde Schwimmdauer bin ich im Vorfeld ausgegangen. Doch bald ist mir klar, dass das eher schwierig wird: Das Licht, auf das wir zuschwimmen sollen, ist wirklich nur manchmal zu sehen. Nämlich dann, wenn ich gerade zufällig oben auf einer Welle bin. Mir kommt es vor wie eine



Team Tajsich beim Check-in:
Sonja mit ihrem Mann Tom
und ihrer Tochter Julia.

Der Schein trügt: Das Schwimmen wird aufgrund starken Winds zum Wellenreiten.

niemals endende Geschichte. In der Mitte des Sees werde ich von der Norwegerin Nikoline Haugen überholt und ich hänge mich für den Rest des Schwimmens an ihre Füße. Ich bin heilfroh, sie zu haben, denn ansonsten sehe ich keine Menschenseele weit und breit. Keine weitere gelbe Badehaube, kein Boot, kein Kajak, keine Boje, nichts. Nur dieses Licht am Festland. Stockfinster. Wirklich abenteuerlich.

So langsam wird es heller und so langsam wird auch das Wasser etwas sanfter. Schwimmen. Immer weiterschwimmen. Irgendwann kommst du an, denke ich mir ständig. Und so ist es auch! Potzblitz! Das Festland kommt doch näher. Auf einmal kann ich die Fahnen erkennen und die Leute am Strand. Später habe ich mir meine Garmin-Daten angeschaut. Ich war in den mittleren zweitausend Metern über drei Minuten auf 500 Meter langsamer als auf den ersten und den letzten 500 Metern. So schwer waren Wellengang und Strömung. Ich brauche insgesamt 1:20 Stunden für die 3.835 Meter. Mein längstes Schwimmen in einem Wettbewerb.

Tom darf mich direkt am Schwimmausstieg empfangen und mit mir in die Wechselzone laufen. Ich habe mich für eine Triathlonhose und ein Top unter dem Neo entschieden, in der Wechselzone kommen dann noch ein Radtrikot, Socken, Schuhe, Radhandschuhe – da ich mit einer langen Radzeit rechne – sowie Helm und Brille dazu. Im Radtrikot habe ich eine Weste, mein Handy und Essen. Ich fahre mit einem normalen Rennrad, habe mir aber für die ersten 60 Kilometer Clip-ons angeschraubt, weil es recht flach losgeht. An meinem Rad sind Front- und Rücklicht, ein Garmin-GPS und mein Tracker. Ich habe zwei Radflaschen mit „Dextro-Energy“-Getränk dabei, zwei Riegel und drei Gels. Getreu meiner Berechnung für etwa 80 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde. Mein Team habe ich gebeten, zum ersten größeren Spot beim Gotthardpass durchzufahren. Und das sollte mir zum Verhängnis werden.

Ich bin mir rückblickend nicht sicher, wo der Fehler entstanden ist: Habe ich das Road Book missinterpretiert oder nicht genau hingeschaut? Es ist nicht ganz einfach, wenn man die Strecken und Gegebenheiten, vor allem die Topografie, nicht



kennt. Erschwerend kommt hinzu, dass das Schwimmen so viel länger gedauert hat als erwartet. Ich kam aus dem Wasser und hatte bereits richtig Hunger. Kein gutes Zeichen ... Der erste Riegel musste sofort dran glauben. Mein Lieblingsriegel. Und zu diesem Zeitpunkt hat er auch noch echt gut geschmeckt. Zwei Stunden später geht noch ein zweiter Riegel und der dritte fühlt sich an, als würde ich einen Löffel Mehl in den Mund schieben. Nach dem ersten Bissen verpacke ich ihn wieder und stecke ihn zurück in die Trikotasche.

Ich bin heilfroh, mein GPS-Gerät am Rad zu haben. Die Strecke ist zwar gut ausgeschildert, aber für mich sind die Pfeile auf die Schnelle nicht immer gut sichtbar. Es gilt die ganz normale Straßenverkehrsordnung, im Kreisverkehr müssen alle gehörig aufpassen, an den ampelgeregelten Baustellen bei Rot auch stoppen. Der Gegenwind ist mittlerweile brutal. Mir macht

das im Grunde nichts aus, nur die Renndauer wird eben einfach überproportional länger und bei meinem super anvisierten Versorgungsstopp bei Kilometer 79 steht niemand. Nicht nur, dass Tom und Julia nicht auffindbar sind, es ist überhaupt niemand auf diesem großen angesagten Parkplatz. Meine Hoffnung ist, dass ich mich veran habe und Tom irgendwann demnächst irgendwo steht. Und tatsächlich: Er steht genau da, wo er stehen sollte, obwohl er keine Ahnung von der Umgebung hat. Er ist zuverlässig überall mit genau dem, was ich gerade brauche, zur Stelle. Zusammen mit Julia und mit Jenny, meiner Laufbegleiterin für die letzten Kilometer.

Nur mal zwischendurch: Jenny ist grandios. Sie kam am Vortag extra angereist, sie war in der Früh um drei Uhr in der Wechselzone, sie hat sich mit Tom bei den Versorgungs verabredet, kam hier und da an mir mit ihrem Mini vorbeigeflitzt. Die Hand



„KEIN BOOT, KEINE BOJE, NICHTS. NUR DIESES LICHT ...“



Gegen Ende beruhigt sich das Wasser zwar etwas, doch es wird trotzdem das längste Schwimmen in Sonjas Wettkampfkariere.

Die Radstrecke ist der Star beim Swissman. Es geht unter anderem über die legendären Alpenanstiege Gotthard, Furka und Grimsel.

oben aus dem Dach herausgestreckt, winkend und jubelnd. Das werde ich nie vergessen! Jenny ist mit aller Euphorie dabei, die es gibt, und steckt mich damit gleich doppelt an.

Nun denn: Alle stehen also am verabredeten Punkt, nur ist dieser nicht bei Kilometer 79 am Fuß des Gotthards, sondern bei Kilometer 87 auf ungefähr der Hälfte der Tremola, der alten Kopfsteinpflasterstraße. Durch den Wind, die vermehrten Kilometer und die hinzugekommenen Höhenmeter bin ich eine Stunde später am Versorgungspunkt, als ich dachte. Und schon ziemlich leergelaufen. Ein Fehler, der mir nicht hätte passieren sollen, doch nun muss ich schlichtweg das Beste daraus machen.

PLÖTZLICHER POSITIONSKAMPF

Am Furkapass holt es mich dann ein. Bis dahin behalte ich meine Konkurrentin vom Schwimmen im Auge. Wir kämpfen um Platz eins und zwei, obwohl es überhaupt nicht um Platzierung geht. Dann muss ich jedoch ein paar Federn lassen und kassiere zehn Minuten. Ich muss zugeben: Diese Norwegerin fährt einfach super Rad. Sie ist interessanterweise mit einem Triathlonrad unterwegs und radelt damit wirklich gut die Pässe hoch. Beeindruckend!

Erstaunt bin ich, wie sie versorgt wird: Sie hat ein gefühlt zehnköpfiges Team dabei, das ihr während der Fahrt auf dem Rad die Flaschen tauscht und später auf der Laufstrecke im Wechsel mitlaufen wird. Dabei finde ich gerade das so schön, bei Tom, Julia und Jenny anzuhalten, kurz >



Kopfsteinpflaster, wie hier auf der Tremola, gehört beim Swissman fest zum Herausforderungsprogramm.

Geschafft und überglücklich: Mit Julia und Jenny überquert Sonja die Ziellinie auf der Kleinen Scheidegg. Als zweite Frau und Gesamtzehnte.



„ES IST EINE BODENLOSE SCHINDEREI. ABER AUCH COOL.“

zu reden, Julia noch ein Bussi zu geben und dann weiterzufahren. Dabei verquatsche ich zwar ganz sicher einiges an Zeit. Aber gerade dieses „Verquatschen“ macht für mich das Rennen so besonders. Das würde ich nie missen wollen und würde es immer wieder so machen. Platz eins, zwei oder acht – darum geht es hier nicht. Es geht ums Erlebnis und das koste ich komplett aus.

RENNEN STATT RATSCHEN

Der Grimselpass ist dann recht schnell geschafft. Ein Schweizer Bekannter steht plötzlich am Straßenrand und fährt ein paar Meter mit. Die Kulisse sauge ich dabei nur so auf. Von Gotthard über Furka – es ist absolut einzigartig. Wenn man dann über die Grimselpasshöhe fährt, sieht alles wieder komplett anders aus. Die Abfahrten fahre ich wegen des starken Winds ungewohnt vorsichtig, aber die Temperaturen sind ideal. Hätte ich mir ein Wetter malen können, so hätte es ausgesehen. Unten war es heiß mit gut 30 Grad und oben auf 2.400 Metern Höhe hatte es gerade mal 13 Grad. Hier friere ich sogar, aber extra anziehen muss ich zum Glück nichts. Das Radfahren ist am Ende wesentlich länger, als ich es mir ausgemalt habe. Nach 7:50 Stunden erreiche ich endlich diese putzige Wechselzone.

Dort wartet eine Überraschung auf mich. Zwei Schweizer Freunde sind extra für mich angereist und gleich verfallen wir in ein Schwätzchen. Allerdings nur so lange, bis Tom mich erinnert, dass ich in einem Rennen bin und auch später „ratschen“ könne. Also weiter. Das Laufen fällt mir von Anfang an ziemlich schwer. Ob es an der Wärme liegt oder der ungewohnten Renndauer, den vielen Höhenmetern auf dem Rad oder allem zusammen, ich laufe wie auf Eiern. Die ersten drei Kilometer gehen scharf bergauf und unter den Wasserfällen hindurch. Welch ein spektakuläres Panorama!

Bei Kilometer 18 erinnert mich Tom daran, dass er erst wieder bei Kilometer 33 stehen wird. Er fährt jetzt zum Kontrollpunkt, von wo aus Jenny mit mir den

Berg hinaufläuft. Ich kämpfe mich über die unendlich langen 15 Kilometer. Mir wird plötzlich richtig übel von meiner süßen Verpflegung und darauf bin ich nicht wirklich vorbereitet. Oft berichten mir Athleten, dass sie ihre Gels nicht mehr „reinkommen“. Ich dachte immer, an dem einen Tag muss das schon klappen. Aber dieses Mal geht es mir auch so. Kein einziger Schluck mit irgendwas Süßem würde mehr gehen. Sodbrennen, Übelkeit. Ich habe keine Energie mehr, bin jetzt wirklich langsam unterwegs und kann nichts mehr essen. Bei jedem öffentlichen Brunnen – und Gott sei Dank gibt es unendlich viele davon auf der Strecke – bleibe ich stehen und fülle meine kleinen Wasserflaschen mit Bergwasser auf. Immerhin.

Endlich sehe ich Tom und mein Team wieder. Jenny schnallt mir den obligatori-

schen Trailrunningrucksack um und sagt: „Sonja, es ist mir eine Ehre!“ Dann klatscht sie in die Hände und wir sind jetzt gemeinsam auf der Strecke. Mein Plan war, möglichst lange zu laufen und spät zu gehen. Doch dieser Plan hält für ungefähr 300 Meter. Schluss mit Laufschrift. Gleich der erste Abschnitt ist echt steil. Einem kleinen Jungen am Streckenrand, der tüchtig anfeuert und halbe Bananen reicht, reiße ich eine fast aus der Hand und hoffe inständig, dass sie hilft. Am Gleis müssen wir warten. Genau als wir ankommen, kommt auch die Zahnradbahn. Unendlich scheint mir die Warterei, bis der Zug endlich vorbei ist. Also weiter: auf die letzten zehn Kilometer mit den letzten 1.000 Höhenmetern.

Was soll ich sagen: Es ist eine bodenlose Schinderei. Aber irgendwie auch cool. Jenny ist unglaublich. Wir haben vorher

nicht besprochen, was zu tun ist, und haben es dem Tag und dem Moment überlassen, was werden würde. Und sie hat sich einfach perfekt verhalten. Und dann realisieren wir auch noch, dass der Abstand nach vorn schrumpft. Obwohl es nie um Platzierung ging, geht es auf einmal doch um den Sieg. Ich kann auch heute mit bald 48 Jahren einfach nicht aus meiner Haut und gebe jetzt wirklich alles, um meiner Kontrahentin näher zu kommen. Und wer weiß: Sollte sie noch etwas einbrechen, dann könnte ich es schaffen, sie zu überholen. Jenny fragt immer wieder die Zwischenzeiten bei unseren Freunden ab. Die Erkenntnis: Ich bin näher gekommen, aber nicht nah genug. Der Tracker spuckt einen Rückstand von 700 Metern aus. Bei strammem Gehtempo sind das immer noch sechs Minuten. Rechnen kann ich also noch.

Wann immer es geht, joggen wir, ansonsten wird marschiert. Denn es ist jetzt mitunter richtig steil. Mit Salzkekken und Cola halte ich mich über Wasser. Jenny dreht indes noch ein Video, woraufhin Tom später meinen wird,

er hätte mich noch nie so fertig gesehen. Und das war ich auch noch nie. Wahnsinn.

Doch dann kann ich in der Ferne die Fahnen vom Zielkanal sehen. Als wir unten am letzten Anstieg angekommen sind, marschiert meine norwegische Kontrahentin mit ihrem Team über die Kuppe. Bis dahin sind es aber noch immer fast 4 Minuten und dies sollte dann auch der Rückstand an der Ziellinie sein. Für die letzten Meter läuft Julia uns entgegen, Tom wartet im Ziel. Gemeinsam mit meinen Mädels darf ich nun endlich durch das Fahnenmeer laufen, und mein Traum erfüllt sich. Das Ziel auf der Kleinen Scheidegg auf 2.100 Metern Höhe vor Eiger, Mönch und Jungfrau ist erreicht. Und das sogar bei Tageslicht. Was für eine Kulisse, was für ein Setting, was für Emotionen. Das werde ich nie vergessen!

Und jetzt? Erst mal bin ich froh, es geschafft zu haben. Gelegentlich kommen komische Ideen auf, was als Nächstes anstehen könnte. Herausforderungen gibt es viele. Schauen wir mal, wo die Reise noch hinführt. ☘

ANZENGE

Wie gut Printwerbung in einem hochwertigen Umfeld funktioniert, das lesen Sie hier ja gerade selbst. Bei uns in der **triathlon** haben Sie zwölfmal im Jahr Gelegenheit, die ambitionierte Zielgruppe der Triathleten und Ausdauersportler abzuholen.

Bei uns ist das aber längst nicht mehr alles. Neben unserem Portal **tri-mag.de** bieten wir mit Facebook, Instagram, unseren Podcasts und unserem YouTube-Kanal **triathloninsider** eine digitale Reichweite, die es so kein zweites Mal gibt.

Sprechen Sie uns gern auf die unterschiedlichen Formate und Möglichkeiten an!



Der
Baranski
Sport- & Media-Agentur

Tel. 040 / 609 405 070 | baranski@tri-mag.de