Gigathlon 2005: "mia Sorella"

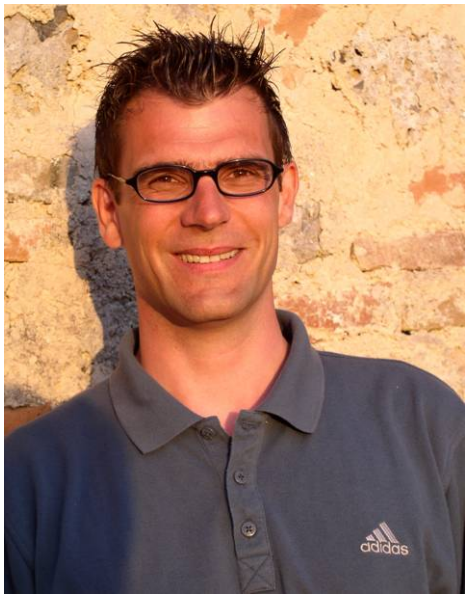
Unter diesem Namen gehen die zwei Schwestern Sara und Ursina Frigg – beide Mitglieder aus unserem Team Challerience – an die Herausforderung **«enjoy your limits»** Sie starten in der Kategorie Couple am Gigathlon 2005.

Wie ist es dazu gekommen
Ursina wollte bereits 2004 zusammen mit Kurt als Couple starten. Eine Verletzung hat ihr dann aber einen Strich durch die Rechnung gemacht. So ist dann eben Sara einen Monat vor dem Gigathlon ins Training eingestiegen und hat zusammen mit Kurt den Gigathlon 2004 erfolgreich absolviert.
Da Kurt zurzeit die Schulbank drückt und von einer Teilnahme abgesehen hat, haben sich die zwei Schwestern entschieden zusammen an den Start zu gehen. Bei der Startplatzverlosung war dann auch das Glück auf ihrer Seite. Kurt hat es sich zur Aufgabe gemacht, die zwei Damen im Training zu coachen und in der Vorbereitung zu unterstützen.

Wer ist was?

Ursina:
Mit ihren 22 Jahren noch am Anfang ihrer Ausdauerlaufbahn. Der Start als „Couple“ wird ein neues Highlight werden. Ihre seriöse Vorbereitung lässt sie nicht daran zweifeln, die herausfordernden Strecken absolvieren zu können, vielmehr wird die dafür benötigte Zeit zum Knackpunkt.

Sara:
Gelassen schaut sie auf das Juliwochenende, sie hat ja schon „Couple“ Erfahrung, auf die sie aufbauen kann. Dieses Jahr ist die Vorbereitung wesentlich fundierter und die Leistungskurve zeigt steil nach oben.
Und trotzdem, die Nervosität steigt von Tag zu Tag und wenn es nötig wird, dann hat sie einen harten Kopf.



Roli:
Weil wir uns der Herausforderung bewusst sind, haben wir uns für das Gigathlon-Wochenende einen professionellen Begleiter und Betreuer gesucht. Roli hat Erfahrung in der Betreuung als Coach beim Schweizerischen Leichtathletik-Verband (SLV) und Leichtathletik-Club Zürich (LCZ). Neben dem sicheren Transport wird es seine Hauptaufgabe sein, uns mit allen Mitteln zu motivieren, aufzubauen und anzutreiben, auch wenn es mit der Zeit knapp werden könnte.

Kurt:
Seine Aufgabe als Coach ist bald getan, er ist überzeugt - in der Vorbereitung wurde bei beiden Athletinnen das Optimum herausgeholt. Wenn es losgeht, kann er von der Schulbank aus nur noch auf ein wenig Glück (keine Pannen etc.) der beiden Damen hoffen.
Sein Fazit: Ich bin zuversichtlich, die zwei Schwestern packen das!
Kritisch sind die Kontrollschlüsse der ersten zwei Disziplinen, hier wird Ursina gefordert. Ich zähle aber auch voll auf Sara, als meine Partnerin am letztjährigen Gigathlon hat sie mir ihre Stärken gezeigt. Je mehr Zeitreserve sie beim Bike herausholen kann, umso mehr wird der Druck auf das Couple sinken. Dann gilt es für Ursina, sich über die 119 km Rennvelo zu beissen. Ist dies einmal geschafft und sind die Beine noch nicht total sauer und ausgepumt, dann wird das Ziel Basel immer greifbarer. Auf jeden Fall, die Nacht Sa/So und damit die Erholung wird verflixt kurz werden.

Disziplinenzuteilung / Marschtabelle

alpine Saturday 09. Juli 2005

Athlet	Disziplin	Strecke Kilo- / Höhenmeter	Prognose Start	Prognose Zeit	Prognose Ziel	Wechsel- zone	Kontroll- schluss
Ursina		Tenero - Locarno 3.5 km	06:00	01:30	07:30	00:15	08:00
Ursina		Locarno - Cevio 28 km / 250 hm	07:45	01:50	09:35	00:05	10:00
Sara		Cevio - Airolo 49 km / 2100 hm	09:40	05:30	15:10	00:05	16:00
Ursina		Airolo - Sarnen 118 km / 2500 hm	15:15	06:30	21:45	00:05	23:00
Sara		Sarnen - Luzern 26 km / 800 hm	21:50	03:00	00:50		02:00

jurassic Sunday 10. Juli 2005

Sara		Luzern 2.5 km	06:45	01:00	07:45	00:05	09:00
Ursina		Luzern - Sursee 32 km / 150 hm	07:50	02:00	09:50	00:15	11:15
Ursina		Sursee - Welschenrohr 69 km / 700 hm	10:05	03:45	13:50	00:05	15:00
Sara		Welschenrohr - Laufen 35 km / 1000 hm	13:55	02:45	16:40	00:10	18:30
Sara		Laufen - Basel 31 km / 710 hm	16:50	03:45	20:35		22:00