appenzeller Versicherungen
Einfach kompetent.
www.appvers.ch

Anzeige-Blatt

für die Gemeinden Gais, Bühler und deren Umgebung

Amtliches Publikationsorgan der beiden Gemeinden

Tradition und Innovation!
Bodenbeläge
Parkett
Teppiche
Orientteppiche
schuler
Wohnen zum Wohlfühlen.
W. Schuler AG
Bleichelistrasse 23
9055 Bühler
Telefon 071 791 83 83
raumausstattung.ch

AZ 9056 Gais, Freitag, 25. August 2017 | Nr. 68 | 117. Jahrgang

Mit dem Fahrrad nonstop rund um Österreich

5 Tage – 2200 Kilometer – 30 000 Höhenmeter

Der Gaiser Ultracycler Migg Scherrer hat die «Race Around Austria» erfolgreich beendet. Das Wetter mit Regen und Kälte stellte ihn und sein Team bei der Fahrt rund um Österreich vor grosse Herausforderungen.

(pd) Nach exakt fünf Tagen im Sattel ist der Gaiser Ultracycler Migg Scherrer am 13. August mit seinem Support-Team im österreichischen St. Georgen im Attergau müde und glücklich durch den Zielbogen gefahren. Entlang grenznaher Strassen hat er anlässlich der «Race Around Austria» (RAA) mit seinem vierköpfigen Supportteam Österreich in einem Nonstop-Rennen komplett umrundet. Eindrückliche 2200 km und über 30 000 Höhenmeter sind dabei zusammengekommen.

Herausforderung auf ersten Kilometern

Tag und Nacht war das Team mit der Startnummer 12 unterwegs, hat schlechtem Wetter und tiefen Temperaturen getrotzt. «Als Ultracycler weiss man nie genau, was einen nach dem Start erwartet. Auch wenn man sich noch so akribisch vorbereitet, kann vieles passieren unterwegs», so Migg Scherrer.

Die erste Herausforderung kam denn auch bereits nach 25 Kilometern in Form einer defekten Schaltung am Zeitfahrrad. Diese konnte von den Supportern unterwegs geflickt werden, was allerdings einige Zeit in Anspruch nahm. Bis Migg mit dem Begleitfahrzeug wieder eingeholt war, vergingen fast zwei Stunden. Die Trinkflasche war längst leer und Migg der Dehydration nahe. Angesichts der zu Beginn des Rennens noch sehr hohen Temperaturen eine heikle Situation, die gerade noch gut ausging.

Doch damit nicht genug: In der ersten Nacht kam das Team unbemerkt von der Route ab und realisierte dies erst, als ein Autofahrer, der einst selbst am Rennen teilgenommen hatte und nun als Fan unterwegs war, sie mit Hupen darauf aufmerksam machte. Der Navigationsfehler kostete einige Extra-Kilometer und über eine halbe Stunde Zeit. «Ich war während der ganzen Tour körperlich und mental permanent herausgefordert» erinnert sich Migg Scherrer. «Ein Ereignis folgte auf das andere». Tatsächlich hatte es schon vor dem Start begonnen, als er mit seinem Team zur Startaufstellung erschien. «Ihr seid zu spät» beschied die anwesende Renn-Crew und brummte Migg Scherrer eine Zeitstrafe von 15 Minuten auf. Statt wie gefordert über eine Stunde vor Rennbeginn war das Team «nur» 35 Minuten vorher angetreten.

Wetterkapriolen und ein Sturz

Nach der anfänglichen Hitze zogen bald erste Wolken auf, die einen Wetterumbruch ankündigten. Wenig später sanken die Temperaturen, ein kalter Dauerregen setzte ein. Das Team war gefordert, immer die richtigen Kleider bereitzuhalten und dafür zu sorgen, dass Migg bei Laune blieb und nicht auskühlte. Mehrmals musste er sich für kurze Zeit ins stehende Auto setzen, um sich aufzuwärmen, bevor es weiterging. Insbesondere auf der nächtlichen Abfahrt vom 2500 Meter hohen Grossglockner sorgten nasse Strassen und Nebelschwaden für risikoreiche Situationen. In einer scharfen Rechtskurve rutschte das Rad weg und Migg Scherrer stürzte zu Boden, kam aber mit einigen Schrammen davon. Glücklicherweise kam ihm kein Auto entgegen, denn er war bis über die Gegenfahrbahn geschlittert.

Die harten Witterungsbedingungen des diesjährigen Rennens setzten allen stark zu und führten dazu, dass zahlreiche Athleten vorzeitig aufgeben mussten. Von den 35 gestarteten Männern und Frauen schafften es nur gerade 15 Athleten ins Ziel, darunter Migg Scherrer als einziger Schweizer.

Schlafentzug und stete Energiezufuhr

Während der fünf Tage und Nächte gönnte sich Migg lediglich zwei längere Schlafpausen von je 60 Minuten. Hinzu kamen mehrere 15- sowie 5-minütige Power-Naps. Insgesamt bewältigte er das Schlafmanko sehr gut. Einzig zum Schluss, als er im «Endspurt» die letzten 150 Kilometer ganz auf Schlafpausen verzichtete, machten sich Wahrnehmungsstörungen bemerkbar. Plötzlich glaubte er, am Strassenrand winkende Chinesen gesehen zu haben. Beim Näherkommen entpuppten sich diese jedoch als Strassenpfosten...

Migg Scherrer hielt fünf Tage im Sattel durch. (Bilder: zVg)

Bewährt hat sich nebst dem Schlafregime gemäss Scherrer auch die Ernährung, die während der gesamten fünf Tage und Nächte rein flüssig erfolgte. Nebst einem auf Ausdauerleistungen optimierten kohlehydrathaltigen Energiegetränk nahm der Ultracycler regelmässig eine hochkalorische Trinknahrung zu sich. Das Betreuerteam sorgte dafür, dass er stets genügend Energie zur Verfügung hatte, um immer weiter pedalen zu können. Ein stündlich piepsender Timer erinnerte jeweils daran, dass es Zeit für die Nahrungsübergabe war.

Rund um die Uhr betreut

In abwechselnden Schichten kümmerten sich die Betreuer jeweils im Zweierteam darum, dass ihr Athlet stets alles bekam was er brauchte. Die Kommunikation zwischen Betreuern und Athlet erfolgte via Funk. Zum Supportteam gehörte unter anderem Thomas Manser von der Truube Gais. Auch für ihn war die «Race Around Austria» ein spannendes Abenteuer: «Es hat mich beeindruckt zu sehen, was man mit guter Vorbereitung, starkem Willen und einem klar gesteckten Ziel alles erreichen kann». Steff Nägeli, Innenarchitekt und Supporter aus Winterthur, doppelt nach: «Das Race Around Austria ist nicht ‹nur› fünf Tage und fünf Nächte velofahren, sondern muss ein perfektes Zusammenspiel von Athlet und Betreuerteam sein.

Material und Bekleidung müssen immer abgestimmt sein auf die Topografie und die schnell wechselnden Wetterbedingungen. Die Ernährung muss immer pünktlich bereitgestellt und verabreicht werden. Stets ist Flexibilität und kompetentes Handeln gefragt».

Das Team ist sich einig: Es war eine intensive Woche, die für immer in Erinnerung bleiben wird. «Trotz Anspannung haben wir mit Migg unterwegs auch viel gelacht» erinnert sich Steff Naegeli. Nach und nach weicht beim gesamten Team die Müdigkeit dem Stolz, gemeinsam das härteste Radrennen Europas gemeistert zu haben. Jetzt ist erst mal Arbeiten und etwas Ruhe angesagt, bevor im Kopf neue Pläne für 2018 geschmiedet werden.

www.tourextreme.ch; www.racearoundaustria.at

Der Gaiser Ultracycler und sein Team bewiesen dass Vorbereitung, Willen und Zusammenspiel Erstaunliches möglich machen.

Zum Sonntag

Narben sind nicht hässlich....

Es «herbschtelet» schon ein bisschen. Wenn die Blätter fallen, fallen bei vielen von uns auch die Gedanken in die Tiefe. Die Zunahme an seelsorgerlichen Gesprächen ist auffallend. Die Welt tut zwar so, als ob das Leben nur Glück und Zuversicht kennt, doch alle Menschen tragen ihre Verletzungen und Wunden mit. Im vertraulichen und geschützten Raum der Seelsorge treten die zurückgebliebenen Narben oft zum Vorschein. Wir verdrängen oder negieren sie zwar oft, tun so, als ob sie nicht da wären, doch sie gehören zu unserem Leben, wie die Luft, die wir atmen. Sie geben unserem Leben einen einmaligen Charakter.

Wie meine ich das...? Sie und ich – wir alle tragen Narben auf der Haut, die von Unfällen und Wunden herrühren. Sie sind die Spuren des Lebens, die sich auf unserer Haut zeigen. Sie erinnern uns daran, dass wir nicht immer zielsicher unterwegs waren. Es gibt auch die Narben in Seele und Herz, die zerbrochene Beziehungen, Enttäuschungen, schwierige Erfahrungen oder der Verlust eines Menschen hinterlassen haben. Sie sind ein Beweis für ein Leben, das nicht oberflächlich war

Und wenn die Wunde tief ist, dann war es auch die Liebe und die Erfahrung. Narben sind ein Beleg, dass ich stark lieben und stark leben und auch verletzt oder enttäuscht werden kann. Und dass ich heilen und weiterleben und weiterlieben kann.

Und dabei ist die Haut einer Narbe viel stärker, als es die ursprüngliche Haut jemals war. Wenn jemand glaubt, Narben seien hässlich, dann ist sein Blick verstellt. Denn Narben sind nur in den Augen jener hässlich, die nicht in die Tiefe blicken können. Narben – ob innerlich oder äusserlich – geben dem Menschen eine Einmaligkeit. Sie zeigen, dass der Mensch lebt. Sie machen ihn besonders. Sie machen ihn schön. *Stefan Staub*

Vornamen-Hitparade

Ben und Alina sind am beliebtesten

In diesen Tagen hat das Bundesamt für Statistik (BFS) eine Vornamenhitparade nach Sprachregion, Kanton und Geschlecht veröffentlicht. In Appenzell Ausserrhoden sind die Namen Ben, Fabio, Alina und Lia auf den ersten Plätzen.

(KKAR) In Appenzell Ausserrhoden schafften es im letzten Jahr folgende Knabennamen in die Top Ten: Ben, David, Fabio, Jonas, Leano, Levin, Nico, Noah, Remo und Tim. Die beliebtesten Mädchennamen waren: Alina, Lia, Sophia, Jana, Julia, Lena, Leonie, Maja, Amelie und Anna. Der Name Ben wurde fünf Mal vergeben und der Name David vier Mal. Neun Mädchen tragen den Namen Alina, gefolgt vom Namen Lia, der sieben Mal ausgewählt wurde. Letztes Jahr kamen 586 Ausserrhoderinnen und Ausserrhoder auf die Welt.

Das Bundesamt für Statistik publiziert seit Dreissig Jahren eine Hitparade der Vornamen der Neugeborenen.