Migg Scherrer fährt im Ultracycling-Rennen «Race Around Ireland» auf den vierten Platz

Grenzen suchen, finden und überwinden

Mit dem Fahrrad nonstop rund um Irland: Ende August hat der Gaiser Ausdauersportler Migg Scherrer das Ultracycling-Rennen «Race Around Ireland» gemeistert. Auf der Fahrt durch die wilde Natur der grünen Insel ist er ungeahnten Herausforderungen begegnet.

Allein unterwegs bei Wind und Wetter, Tag und Nacht: Migg Scherrer umrundete in einem Extrem-Radrennen Irland. (Bild: pd)

(pd) Es ist Nacht geworden. Der Lichtkegel der Fahrradlampe erhellt die Trockensteinmauern entlang der schmalen, einspurigen Bergstrasse. Die Wellen des Atlantiks schlagen mit lautem Klatschen an die Klippen. Das Meer bleibt in der Dunkelheit verborgen. Mitten in der Strasse sitzt plötzlich ein zierliches Schaf mit lustig gedrehten Hörnern. Verdutzt blickt es auf und entscheidet sich im letzten Moment für die Flucht nach vorne. Im Zickzack rennt es vor dem Fahrrad hin und her, um schliesslich in den felsigen Hügeln zu verschwinden.

Eine Szene, wie sie typisch ist für «Race Around Ireland», das Nonstop-Fahrradrennen, das Migg Scherrer durch wilde Naturlandschaften einmal rund um die Insel führt. Es ist nach der «Tortour» um die Schweiz und das «Race Around Austria» rund um Österreich bereits das dritte Ultracycling-Abenteuer in Folge, das der Ausdauersportler aus Gais in Angriff nimmt. Während vier Tagen und 19 Stunden tritt er Tag und Nacht in die Pedale. Insgesamt schläft er auf der 2200 km langen Strecke nur fünf Stunden und fünf Minuten, aufgeteilt in vier längere Schlafpausen à 40 Minuten sowie mehrere 13-minütige Power-Naps. Er überwindet auf seiner Reise 22 000 Höhenmeter.

Herausfordernde «Hügel»

Es ist ein hartes Rennen mit Regen, Wind und teils unerwartet kalten Nächten. Gewohnt, im Appenzellerland mit vielen Höhenmetern zu trainieren, meint Migg im Interview am Start scherzhaft, dass ihm die Steigungen in Irland gar nicht wie Berge, sondern eher wie sanfte Hügel vorkämen. Er sollte unterwegs noch einige Male an diesen Satz denken. Die hohen Pässe der Alpen mögen auf der Insel zwar fehlen. Dafür ist es ein stetes Auf und Ab auf teils sehr holprigen Strassen, oft mit Gegenwind gewürzt.

Die Strecke erfordert konstanten Druck in die Pedale, Erholungsphasen, wie man sie von langen Pass-Abfahrten kennt, fehlen. «Es war das wohl härteste Rennen, das ich je gemacht habe» wird Migg im Ziel sagen.

Mit Bauchgrimmen unterwegs

Doch es sind nicht die Höhenmeter, nicht der Wind und nicht der mangelnde Schlaf, die ihn limitieren, und auch nicht die körperliche Fitness. Es ist die Verdauung, die ihn auf die Probe stellt. Wie immer an seinen Ausdauerwettkämpfen setzt er auch in Irland auf Flüssignahrung und nimmt stündlich ein hochkalorisches Getränk zu sich. Dieses Mal allerdings verläuft die Ernährung nicht optimal. Scherrer hatte sich für eine kompakte Version der Flüssignahrung entschieden, die pro Ration auf nur 125 ml konzentriert ist. Er nahm dadurch weniger Flüssigkeit als gewohnt zu sich und trank zudem aufgrund der kühlen Witterung auch weniger von seinem Sportgetränk, das die Flüssignahrung ergänzt.

In Kombination mit der gebückten Haltung auf dem Triathlonfahrrad, die dem Magen-Darm-Trakt nur wenig Raum lässt, führte dies zu Verdauungsproblemen, die mit grossen Schmerzen einhergingen. Kurz – Migg Scherrer war unterwegs hinter einigen Büschen und Felsen anzutreffen und hat so manches Tankstellen-WC entlang der Route kennengelernt.

«Ich habe Power – ich bin wach!»

Die Magenprobleme und der Fakt, dass Migg dadurch an vierter Stelle fuhr und der Podestplatz, den er sich als inneres Ziel vorgenommen hatte, nicht mehr realistisch war, führten dazu, dass er mental stark gefordert war. Es galt, sich neu zu sammeln. «Ich begann, im Kopf motivierende Sätze zu wiederholen und sagte mir immer wieder: Ich habe ein Ziel! Ich bin fit! Ich habe Power! Ich bin wach!» Hinzu kamen Funk-Gespräche mit dem Team, das ihn mit Geographie-Quiz und Mathe-Aufgaben bei Laune hielt, oder das Hören von Musik. Es sind auch die Begegnungen unterwegs, die ihm immer wieder neue Energie verleihen. Irland ist eine radbegeisterte Nation. Viele Interessierte verfolgen das Rennen jeweils auf dem Live-Ticker der Website und besuchen die Fahrer an der Strecke. Eine Familie bringt Migg einen selbstgebackenen Kuchen, eine Frau bietet ihm einen Kaffee an, und das Mitglied eines lokalen Radclubs offeriert ihm gar ein Bett und eine Dusche. Im Gegenzug verteilt das Team Appenzeller Biberli an die irischen Fans.

Ein eingespieltes Team

Was ist es, das Migg Scherrer antreibt, ein Rennen wie das «Race Around Ireland» zu fahren? Über allem steht die Freude am Radfahren – am liebsten möglichst lange. Es gehe ihm, so sagt er, auch darum, Grenzen zu suchen, finden und zu überwinden. «Die Kombination zwischen körperlicher und mentaler Leistung fasziniert mich» so Scherrer.

Er hatte in Irland einen Podestplatz angepeilt und war sehr gut trainiert ins Rennen gestartet. Schliesslich wurde es der vierte Platz. Angesichts all der Herausforderungen, die es zu meistern galt, zeigt er sich rückblickend sehr zufrieden mit dem Erreichten. Der Wettkampf hat Athlet und Supporter zu einer eingeschweissten Truppe gemacht, die sich auch ohne viele Worte versteht. Mit dabei waren dieselben Leute wie beim letztjährigen «Race Around Austria», darunter der «Truube-Wirt» Thomas Manser aus Gais. «Es ist unglaublich, was die Crew alles für mich getan hat. Den Vieren gebührt ein riesiges Dankeschön», so Migg Scherrer.

Es gelte nun, das Rennen für die Optimierung zukünftiger Wettkämpfe zu analysieren. Er räumt ein, dass es vielleicht nicht die beste Idee gewesen sei, bereits zwei Wochen vor dem Rennen nach Irland zu reisen und mit dem Fahrrad 1000 Trainingskilometer zu absolvieren. «Sicher nicht die optimale Rennvorbereitung, aber trotzdem ein schönes Erlebnis, die Insel in Ruhe zu erkunden». Das nächste Mal wird er sich vor einem Rennen etwas mehr Ruhe gönnen. Er hat mit der grünen Insel noch nicht abgeschlossen: «Ich kann mir vorstellen, das ‹Race Around Ireland› noch einmal zu fahren, um zu schauen, was drin liegt, wenn alles optimal läuft und auch der Magen mitspielt.»

Parallelen zum Alltag

Vorerst aber geht es zurück in den Berufsalltag im Bereich Informatik und Management. Die Erfahrungen, die der Ausdauersportler beim Ultracycling macht, bringen ihn auch im täglichen Leben weiter. Auch hier geht es immer wieder darum, Grenzen zu überwinden. «Wer vorwärts kommen will, braucht Ziele und muss überzeugt sein, diese zu erreichen. Egal ob im Sport oder sonstwo», so Migg Scherrer, der ein Mensch mit positiver Einstellung ist. «Man sollte sich nicht damit aufhalten, sich zu überlegen, was alles nicht möglich ist, sondern sich an dem orientieren, was man erreichen will. Ganz nach dem Motto: Das Glas ist nicht halb leer, sondern halb voll!»

www.tourextreme.ch
www.racearoundireland.com

FC Winkeln 2 besiegte FC Bühler 6:1

Torreiches Spiel

Nach dem ersten Erfolgserlebnis vor einer Woche gegen die Reserven des FC Teufen stand mit der zweiten Mannschaft des FC Winkeln ein nächster «harter Brocken» auf dem Programm. Das Spiel stand leider unter einem schlechten Vorzeichen, musst die Pedaci-Elf doch arg dezimiert ins Gründenmoos reisen.

(rom) Die St. Galler sind gut in die Saison gestartet und finden sich in den vorderen Tabellenpositionen wieder. Der grosse Unterschied neben dem Tabellenrang, war der Blick auf die Ersatzbank. So standen dem Coach des FC Winkeln sechs Auswechseloptionen zur Verfügung und dem FCB-Trainer Lui Pedaci mit Daniel Inauen genau eine.

Guter Einstieg

Bühler hielt in der ersten Halbzeit sowohl spielerisch als auch resultatemässig gut mit. Zwar ging das Heimteam in der zwölften Minute in Führung, doch Tobias Hofstetter, der wohl zur Zeit einzige FCB-Spieler der in dieser Saison bisher konstante Leistungen zeigt, glich nach 25. Minuten wieder aus. Bühler witterte die Chance und es schien, dass etwas zu holen war.

Bühler kombinierte gut und hatte auch einige Torchancen. Der Dämpfer dann in der Nachspielzeit der ersten Hälfte. Ein Winkler zog aus beachtlicher Distanz ab und düpierte den zu weit vorne postierten Torwart Dario Zindel. Mit dem unglücklichen 1:2 aus Sicht der Ausserrhoder ging es in die Pause.

Auflösungserscheinungen

Die ersten Minuten der zweiten Spielhälfte waren noch ausgeglichen. Doch dann traf Winkeln innert einer Viertelstunde gleich dreimal und Bühler musste aufpassen, dass es nicht dekadent wurde. Die Kräfte liessen sichtlich nach, die Qualität auch. Winkeln schaffte auch noch das sechste Tor und Bühler durfte leider einmal mehr mit einer «Packung» die Heimreise antreten.

Trainer Pedacis Rolle dürfte in den letzten zwei Wochen der Herbstrunde mehr die des Psychologen als die des Trainers sein. Seiner aus unbestritten guten Fussballern bestehende Mannschaft fehlt es an Selbstvertrauen und dem berühmten Erfolgserlebnis. Die Verletztenliste ist lang. Einziger positiver Aspekt dürfte sein, dass in den letzten zwei Spielen dieser miserablen Vorrunde, mit Abtwil und Fortuna SG, zwei auf den Spitzenpositionen liegende Teams gegen Bühler spielen müssen. Die Rotbächler haben somit nichts zu verlieren, dürfen und sollen unbekümmert aufspielen.

Für Bühler spielten: Dario Zindel, Manuel Schöpfer, Marco Pezzoli, Tobias Bruderer, Pablo Porras, Timo Heierli, Dimitri Waldburger, Nuno Correia, Elvedin Omerovic, Adrian Meier, Tobias Hofstetter; Ersatz: Daniel Inauen.

Ausserrhoder Meisterschützen wurden erkoren

Höhepunkt für Gewehrschützen

Den Saisonabschluss sowie Höhepunkt der Ausserrhoder Schützen bildet jeweils der Meisterschützenfinal. Am Samstag wurde dieser im Breitfeld bei St. Gallen durchgeführt.

(Mitg.) Pünktlich mit dem 6. Oktober zeigte sich das Wetter von seiner herbstlichen Seite. Bei fairen äusseren Bedingungen, angenehmer Temperatur sowie wenig Beleuchtungswechsel starteten die Teilnehmer im Breitfeld in den Wettkampf. In drei Bereichen, Feld A (Sport), Feld D (Ordonanz) und Jungschützen, wurde der Meisterschütze erkoren.

Serge Looser gewinnt in Feld A

Im Feld A haben sich 16 Schützen für diesen Final in vier Heimprogrammen qualifiziert. Zum sechsten Mal wurden die acht Finalisten in zwei Vorrunden ermittelt. Die Rangierung nach den Vorrunden versprach einen spannenden Finaldurchgang. Die Punktedifferenz von Rang eins bis acht betrug nur gerade 13 Punkte.

Beim Final, zehn Schuss kommandiert, konnte die Rangierung nach jedem Schuss wechseln, was von den Zuschauern im Stand sowie in der Festwirtschaft auf der Leinwand gespannt mitverfolgt wurde. Nach dem letzten Schuss präsentierte sich die Rangliste an der Spitze fast genau gleich wie nach den zwei Vorrunden: Serge Looser aus Heiden siegte mit total 485 Punkten vor Heinz Rusch (SV Herisau Säge) mit

Cornel Pfister aus Gais schaffte es im Feld D auf den dritten Podestplatz. (Bild: zVg)

478 Punkten, gefolgt von Mark Kobler aus Heiden mit 477 Punkten. Diese Resultate zeugen von einem spannenden Wettkampf beim Feld A. Looser hätte die Finalserie fast ohne Verlust beendet. Die Gaiser Schützen Christian Sprenger, der als Finalist gegen die besten sieben antrat, und Werner Höhener erreichten den siebten und den neunten Schlussrang.

Cornel Pfister aus Gais im Final

Im Feld D (Ordonanz) konnten sich die besten 24 Schützen in vier Heimrunden sowie dem Eidgenössischem Feldschiessen für den Meisterschützenfinal qualifizieren. Nach der ersten Vorrunde kamen die besten 16 Teilnehmer in die zweite Runde. Den Wetterbedingungen sei Dank wurde auf sehr hohem Niveau geschossen. Als Beispiel dafür steht die Tatsache, dass die Differenz zwischen dem ersten und dritten Zwischenrang nur gerade 4 Punkte betrug.

Nach der zweiten Vorrunde qualifizierten sich die besten acht Schützen für den Finaldurchgang. An der Spitze waren Cornel Pfister (Gais), Robin Signer (Herisau) und Bruno Bischoff (Heiden). Nach diesen zwei Vorrunden waren noch die besten acht Teilnehmer übrig. Alle Schützen lagen zwischen 270 und 280 Punkten. Dies versprach auch im Feld D einen spannenden Final.

Im Finaldurchgang konnte Robin Signer seine Leaderposition behaupten und beendete den Wettkampf auf Rang eins mit Total 372 Punkten. Auf Rang zwei lag Bruno Bischoff mit 371 Punkten gefolgt von Cornel Pfister mit ebenfalls 371 Punkten. Benno Pfister erreichte den 13. Platz.

Nachwuchsschützen

Bei den Jungschützen konnten 16 Teilnehmer starten, welche sich nach verschiedenen Ausscheidungen für diesen Final qualifiziert hatten. Nach dem ersten Durchgang war bereits klar, welche Nachwuchsschützen um den Tagessieg kämpfen werden.

Auch hier qualifizierten sich die besten Acht für den Final. Es setzte sich Luca Graf (Heiden) mit 371 Punkten gegen Kevin Schiess (Herisau) mit 365 Punkten durch. Auf Rang drei beendete Marco Bösch (Schwellbrunn) den Final mit 364 Punkten.

Komplette Ranglisten: www.ksv-ar.ch