Ausdauersportler Migg Scherrer vor seinem Haus in Gais. Bild: Benjamin Manser

Mit dem Velo nonstop rund um Irland

Extremsport Ende August nahm Ausdauersportler Migg Scherrer aus Gais an einem Ultracycling-Rennen teil. Dabei hatte er nicht nur mit Höhenmetern, Schlafmangel und dem inneren Schweinehund zu kämpfen.

Claudio Weder
claudio.weder@appenzellerzeitung.ch

«Das war das wohl härteste Rennen, das ich je bestritten habe», sagte Migg Scherrer, als er nach einer Fahrzeit von 4 Tagen und 19 Stunden mit seinem Rennvelo über die Ziellinie fuhr. Das «Race Around Ireland» ist nach dem «Race Around Austria» rund um Österreich und der «Tortour» rund um die Schweiz bereits das dritte Ultracycling-Abenteuer in Folge, das der Ausdauersportler aus Gais bestritt. Das Nonstop-Rennen führte ihn einmal der Küste entlang um die britische Insel: 2200 Kilometer, 22 000 Höhenmeter. Holprige Strassen, ein stetes Auf und Ab. Dazu typisch britisches Wetter: Regen und Wind waren stete Begleiter, in den Nächten wurde es unerwartet kalt. Und genauso wenig, wie sich die Sonne zeigte, kam Scherrer zum Schlafen: Auf der ganzen Strecke schlief der 44-Jährige insgesamt nur fünf Stunden und fünf Minuten, aufgeteilt in vier längere Schlafpausen à 40 Minuten sowie mehrere 13-minütige Powernaps.

Für Sportabstinenzler und Abenteuerscheue mag die Vorstellung, mit dem Velo in vier Tagen die Insel zu umrunden, einem Albtraum gleichkommen. Migg Scherrer jedoch – der schon den einen oder anderen Extremtriathlon absolviert hat, bevor er vor drei Jahren seine Leidenschaft für Ultracycling entdeckte – scheut keine noch so grosse Herausforderung. Obwohl er zugeben muss, dass er sich während des «Race Around Ireland» schon mal die Frage stellen musste, warum er jetzt nicht in einem Pub statt auf dem Velosattel sitze.

Appenzeller Biber und WC-Stops

Es sei vor allem die Freude am Velofahren, die ihn antreibt, Rennen wie das «Race of Ireland» zu bestreiten, erzählt der Athlet. Aber nicht nur: «Ein Ultracycling-Rennen ist für mich immer auch ein Abenteuer – und eine Reise obendrein.» Die sportliche Leistung sei zweitrangig, das Gesamterlebnis stehe im Vordergrund. So gab es auch beim «Race of Ireland» einiges zu erleben: «Die Route führt durch wilde Naturlandschaften, man entdeckt seltene Pflanzen, begegnet Tieren.» Hinzu kamen Begegnungen mit Menschen – vor, während und nach dem Rennen. «Eine Familie, die das Rennen offenbar via Internet verfolgte, stand plötzlich am Streckenrand und begrüsste mich mit ‹Hopp Schwiiz!›» Als Scherrer dann mit fortschreitendem Rennverlauf merkte, dass er es nicht mehr auf das Podest schaffen würde, hielten er und sein Team vermehrt auch an, um mit den irischen Fans einen Schwatz zu halten und Appenzeller Biberli zu verteilen.

Diese Begegnungen mit Menschen waren es auch, die ihm immer wieder halfen, neue Kraft zu tanken. Denn nicht alles lief wie geplant. «Ich habe mich gut auf das Rennen vorbereitet, war bereits eine Woche früher vor Ort und absolvierte 1000 Trainingskilometer», sagt Scherrer. Doch an der körperlichen Verfassung hatte es nicht gelegen. Auch nicht an den Höhenmetern, dem britischen Wetter oder dem Schlafmangel. Es war Scherrers Verdauung, die wenige Stunden nach dem Start zu streiken begann und mitunter dafür sorgte, dass der Podestplatz, den er sich zum Ziel gesetzt hatte, schon früh am Horizont verblasste.

Beim Ultracycling sei es üblich, sich von Flüssignahrung zu ernähren, erklärt Scherrer. Der Fehler dabei: «Ich entschied mich für eine Kompaktvariante, die ich einmal pro Stunde in einer 100-Milliliter-Ration zu mir nahm. Da es in Irland jedoch nicht so warm ist, habe ich zu wenig Flüssigkeit aufgenommen – zum Leidwesen meines Magen-Darm-Traktes.» So kam es, dass Migg Scherrer unterwegs hinter einigen Büschen und Felsen anzutreffen war und auch so manches Tankstellen-WC entlang der Route kennen gelernt hat.

Das Support-Team begleitete Migg Scherrer auf Schritt und Tritt. Bild: PD

Ein gutes Team im Rücken

Doch Migg Scherrer ist niemand, der schnell ans Aufgeben denkt. Zuletzt reichte es trotz allem für den vierten Platz. Wie er das geschafft hat? Zum einen war es die positive Einstellung. «Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch auf dieser Welt ein Ultracycling-Rennen bestreiten kann. Man muss nur an sich glauben.» Letzteres sei bei einem Ultracycling-Rennen noch viel wichtiger als bei einem «normalen» Wettkampf, da es gerade in mentaler Hinsicht noch einiges mehr abverlange. Zum anderen war auch die Kommunikation mit seinem vierköpfigen Support-Team wichtig. «Schliesslich bestreitet man ein solches Rennen nicht alleine.» Das Team, zu dem neben seiner Frau Caroline noch drei Freunde gehörten, begleitete ihn auf der ganzen Strecke, navigierte ihn, spendete motivierende Worte, kümmerte sich um den richtigen Schlaf- und Essensrhythmus und versuchte ihn nicht zuletzt mit Mathe-Aufgaben und Geografie-Quizfragen vor dem Einschlafen zu bewahren.

> **«Ein Rennen ist für mich immer auch ein Abenteuer – und eine Reise.»**
>
> **Migg Scherrer**
> Extremsportler aus Gais

Auch wenn Migg Scherrer, der Inhaber einer Firma im Bereich Informatik und Management ist, den Radsport mittlerweile quasi auf Profiniveau betreibt – für ihn bleibt es ein Hobby, wenn auch eines, das einen grossen Teil seines Lebens einnimmt. Wann er das nächste Rennen in Angriff nimmt, weiss er noch nicht. Doch das «Race Around Ireland» wird nicht das letzte gewesen sein.