Der Gaiser Extrem-Triathlet Migg Scherrer schöpft aus seinen sportlichen Aktivitäten sehr viel Inspiration für den Arbeitsalltag:

Kein Wasser zu kalt, kein Berg zu hoch und kein Weg zu steinig

Unter dem Titel «Tour Extreme 2015» absolvierte der 41-jährige Gaiser Extrem-Triathlet Migg Scherrer zwischen Juni und September sieben Multisport-Wettkämpfe. Insgesamt legte er dabei rund 1500 Renn-Kilometer mit 30 000 Höhenmetern zurück. Es war ein erfolgreiches Ausloten von Grenzen und eine Saison mit unbezahlbaren Erfahrungen in fünf verschiedenen europäischen Ländern.

Nach 19 Stunden erreicht Migg Scherrer beim Evergreen Endurance Triathlon in Chamonix als Fünfter das Ziel. *Bilder: zVg*

Hinter der Eingangstüre stehen in Reih und Glied Dutzende unterschiedliche Laufschuhe in allen Farben. Auch der Blick in den ehemaligen Stall offenbart, dass hier ein Sportbegeisterter zu Hause ist. Statt Kühe sind hier verschiedene Fahrräder vom Triathlon- über das Rennrad bis hin zum Mountainbike aufgereiht. Vor sieben Jahren hat Migg Scherrer als Zuschauer beim Ironman Zürich seinen Bruder angefeuert und so den Triathlon entdeckt. Seither trainiert er in seiner Freizeit die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen und bestreitet regelmässig Wettkämpfe. Die vergangene Saison war für ihn eine ganz Besondere. Der selbständige Elektro- und Informatikingenieur mit MBA-Abschluss hat unter dem Titel «Tour Extreme» sieben harte Multisport-Wettkämpfe aneinandergereiht. Auf die Extremtriathlon «Swissman» und «Celtman» folgten der «Gigathlon», «Megathlon», «Inferno» sowie der «Transvorarlberg». Die Königsetappe markierte Anfang September der «Evergreen Endurance»-Triathlon im Mont-Blanc-Gebiet. Der Event, 2015 zum ersten Mal ausgetragen, gilt mit über 7500 Höhenmetern als weltweit härtester Iron-Distanz-Triathlon. Auf vier Kilometern Schwimmen im Bergsee folgten 183 Kilometer auf dem Rennrad und zum Schluss ein anspruchsvoller Berglauf über 42 Kilometer.

Natur und Leistung

Sport und die Freude an der Bewegung begleiten Migg Scherrer von klein auf. Bereits als Jugendlicher war er als Langstreckenläufer aktiv. Seit 2008 lebt der gebürtige Toggenburger mit seiner Partnerin im Appenzellerland bzw. seit gut vier Jahren in Gais und hat mit dem Triathlon eine vielseitige Sportart gefunden. In der vergangenen Saison hat er sein Arbeitspensum zugunsten des Sports etwas reduziert, um die nötige Zeit für das fundierte Training zu finden. Die Wettkämpfe, die er im Rahmen der «Tour Extreme» (www.Tour-Extreme.ch) bestritten hat, sind keine kommerziell ausgerichteten Veranstaltungen, sondern familiäre Anlässe mitten in der Natur, wo der Weg und das Erlebnis das Ziel sind. «Statt den Sport wie ein ‹Hamster im Laufrad› auszuüben, fasziniert es mich, das Zusammenspiel von Leistung und Natur voll auszukosten» erklärt der Triathlet. Wie entstand die Idee, gleich mehrere extreme Wettkämpfe aneinanderzureihen? Die «Tour Extreme 2015» entspringe eigentlich einem Zufall, berichtet Migg Scherrer. Bei der Auslosung der teilweise limitierten Startplätze hatte er gleich mehrfach Glück und tat sich mit einer Entscheidung schwer. Da ihn alle Erlebnisse gleichermassen reizten, wuchs der Entschluss, überall teilzunehmen und zu schauen, wie sich der Körper verhält, wenn er mehrere Extrem-Wettkämpfe innert kurzer Zeit verkraften muss und wie schnell er regeneriert. «Es ging mir darum, Grenzen auszuloten und Erfahrungen zu sammeln, die den sportlichen und mentalen Horizont erweitern. Mein Ziel, trotz kurzer Regenerationzeiten zwischen den Events jeweils in den ersten 10 bis 20 Prozent aller Teilnehmenden zu finishen, habe ich bis auf eine verletzungsbedingte Ausnahme erreicht» erzählt er.

Eiskaltes Wasser, anspruchsvolle Trails

Die Erfahrungen und Erlebnisse, die Migg Scherrer an den verschiedenen Wettkämpfen im In- und Ausland sammelte, sind vielseitig. Beim «Swissman», einem Triathlon, der vom Tessin über Gotthard, Furka und Grimsel bis auf die Kleine Scheidegg führt, waren es die extremen Wetterbedingungen, die sich einprägten. Von kurzen sonnigen Abschitten über Regen, Schnee und Windböen bis hin zu Nebel war alles dabei. «Nach dem Anstieg über das Kopfsteinpflaster der Tremola hatte ich auf dem Rad klamme und kalte Finger wie noch nie und konnte mir die Handschuhe ohne Hilfe nicht mehr überziehen» erinnert sich Migg Scherrer. Beim schottischen «Celtman» ist es das Schwimmen im elf Grad kalten Wasser mit den Quallen sowie die ursprüngliche und wilde Natur, die ihm in Erinnerung bleibt. Der Inferno-Triathlon im Berner Oberland forderte ihn mental ganz besonders. Er hatte sich in der Woche davor beim Training im Alpstein den Fuss vertreten und die Bänder angezerrt. Die auftretenden Schmerzen machten die Laufstrecke zu einem mentalen Kampf, und die Erleichterung, im Ziel auf dem Schilthorn anzukommen, war gross. Jeder Wettkampf hat seine eigenen Besonderheiten und Landschaften, die ihn einzigartig machen. Beim Evergreen Endurance Triathlon im Mont-Blanc-Gebiet war der Trailrun eine spezielle Herausforderung. Er ist technisch sehr anspruchsvoll, nicht zuletzt darum, weil es regnete und grosse Teile der Strecke im Dunkeln auf rutschigen Singletrails absolviert wurden. Einzig vom Lichtstrahl seiner Stirnlampe begleitet, erreichte Migg Scherrer nach 19 Stunden Unterwegssein um zwei Uhr nachts als Fünfter das Ziel.

Die Wettkämpfe, an denen Migg Scherrer während der «Tour Extreme 2015» teilnahm, waren geprägt von spektakulären Landschaften.

Alles muss stimmen

Nur mit entsprechendem Training und Freude an dem, was man tut, sind solche Leistungen möglich. Migg Scherrers Trainingspensum umfasst wöchentlich 10 bis 20 Stunden. Gezielt trainiert er seinen Körper in den verschiedenen Disziplinen auf Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft. Im Alltag achtet er auf eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse. Da er auf Naschereien nicht verzichten mag, setzt er für Zwischendurch statt auf Süsses auf einen Mix aus verschiedenen Nüssen. Als zentral für den Erfolg bezeichnet er nebst der körperlichen Fitness die mentale Komponente. An einem Wettkampf sei es primär der Wille, der den Körper zu Höchstleistungen ansporne und ihn alle Hürden meistern lasse. Wichtig sei auch die gezielte Energiezufuhr. Dauert ein Anlass über mehrere Stunden, muss genau geplant sein, wie viele Kohlenhydrate in Form von Gels, Riegeln oder Getränken wann zugeführt werden. Nebst der Nahrung erwähnt Migg Scherrer die Zusammenstellung der Ausrüstung als wichtigen Faktor. Für mehrstündige Wettkämpfe mit mehreren Tausend Höhenmetern braucht es robuste Materialien, die sich bis aufs Äusserste belasten lassen. Auf seiner Tour findet der Triathlet Unterstützung durch verschiedene Sponsoren und Partnerfirmen, einige davon aus der Region. Er hat das Glück, dass ihm direkt vor seiner Haustüre ein optimales Trainingsgebiet zu Füssen liegt. Das Appenzellerland und das Alpstein-Gebiet bieten perfekte Möglichkeiten, sei es für ausgedehnte Bergläufe oder für Touren mit dem Rennrad und dem Mountainbike.

Zufriedenheit und Inspiration

Vor einem Wettkampf klingelt der Wecker oft schon um 2 Uhr früh. Dann heisst es, die letzten Vorbereitungen treffen und sich auf den Weg zur Startlinie machen. Dies mit dem Wissen, dass die sportliche Herausforderung den ganzen Tag in Anspruch nehmen wird. Was ist der Antrieb, sich solchen Extremsituationen zu stellen? «Ich tue es ganz einfach aus Freude am Sport in der Natur. Es ist eindrücklich, herauszufinden, zu welchen Leistungen der Körper fähig ist und wie sich der sportliche und mentale Horizont erweitern lässt» erzählt Migg Scherrer. Interessant ist seine Erkenntnis, dass die Resultate und das Körpergefühl top waren, wenn er bereits einige Tage zuvor ein Rennen absolviert hatte. «Das Training und die Wettkämpfe geben mir sehr viel. Sie stärken die innere Zufriedenheit und sorgen für ein gutes Körper- und Lebensgefühl. Aus meinen sportlichen Aktivitäten schöpfe ich sehr viel Inspiration für den Arbeitsalltag» so der Triathlet. Es sei gerade beim Absolvieren von Wettkämpfen innert kurzen Abständen sehr wichtig, dass man auch der Regeneration genügend Raum gewähre. Sein Rezept sind genügend Schlaf, Massagen sowie ein Gerät, das die Muskeln durch elektrische Impulse stimuliert.

Die Tour geht weiter

Die sportlichen Aktivitäten sollen auch im kommenden Jahr weitergehen. Die Planung läuft bereits. Die «Tour Extreme 2016» soll nebst der Teilnahme an verschiedenen Extrem-Triathlon ganz im Zeichen mehrteiliger Etappenevents durch unterschiedliche Landschaftsräume stehen. Bereits konnten sich Migg Scherrer und seine Partnerin Caroline Zollinger einen Platz beim Trans-Portugal sichern. Das 1000 Kilometer lange Mountainbike-Rennen führt in acht Etappen durch ganz Portugal. In der wettkampffreien Zeit über Winter stehen vorerst verschiedene Trainingslager in südlichen Gefilden auf dem Plan. Zunächst ist aber Erholung angesagt. Nach einer Leistenbruch-Operation muss der Triathlet eine sportliche Pause einschalten, bevor er zu weiteren Abenteuern aufbricht. *Mitg./Z.C.*

Weitere Information und Kontakt: www.TourExtreme.ch, www.facebook.com/TourExtreme.ch

Motivation für Training und Wettkampf ist die Freude am Sport in der Natur.

Am Celtman in Schottland betrug die Wassertemperatur gerade mal elf Grad.