

Mein virtueller Swissman 2021

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt oder so...

Als ich mich für den Swissman 2020 anmeldete, war mir bewusst, dass dieser extreme Triathlon eine seriöse Vorbereitung benötigt. Da ich zu diesem Zeitpunkt ein halbes Jahr als Rennvelo Guide auf Teneriffa arbeitete, kam ich auf genügend Trainingskilometer auf dem Rad und zum Schwimmen und Laufen kam ich auch regelmässig. Somit war ich zuversichtlich die 3,8 km von den Brissago Inseln nach Ascona zu schwimmen, die 180km mit 3800 Höhenmeter über Gotthard, Furka und Grimselpass nach Brienz zu radeln und anschliessend die 42km und 2000 Höhenmeter auf die Kleine Scheidegg zu laufen. Das es ein langer Tag wird erklärt sich von Selbst. Ich hatte wohl die Form meines Lebens mit dieser Vorbereitungszeit....

Doch dann kam Corona und stellte die ganze Welt auf den Kopf. Wettkämpfe wurden alle abgesagt und die Menschheit hatte andere, wichtigere Prioritäten. Ich hatte mit etwas Glück noch einen Rückflug in die Schweiz erwischt und musste meine Leben in der Schweiz reorganisieren und startete eine Vollzeitausbildung zum Med. Masseur im August 2020.

Die Organisation vom Swissman meldete sich im April 2021 mit einem neuen Rennformat: der Virtual Swissman Challenge 2021! <https://www.suixtri.com/swissman-2021-die-virtuelle-swissman-challenge/>



The poster features a red background with a white mountain peak logo at the top containing a Swiss cross. Below the logo, the text 'SWISSMAN VIRTUELLER XTREME TRIATHLON' is displayed in white. A white rounded rectangle contains the dates '26.6.2021 - 18.07.2021' and the options 'Indoor oder Outdoor' and 'GPS-tracking oder Indoor-Tracking'. Two grey rounded rectangles present the 'PURE' and 'SEGMENTS' challenge formats, each with a corresponding triathlon jersey image. The 'PURE' jersey is red and white with a dark blue hem, while the 'SEGMENTS' jersey is white with red sleeves and a white hem. The bottom of the poster is dark blue with silhouettes of palm trees and a swimmer, and features logos for WINFORCE®, Nau.ch, ARKTIS, POWERLAB, and rega Medical Partner.

SWISSMAN
VIRTUELLER XTREME TRIATHLON

26.6.2021 – 18.07.2021 • Indoor oder Outdoor
GPS-tracking oder Indoor-Tracking

PURE
(Alles in einem Tag, mit Ausnahme des Schwimmens)

SEGMENTS
3 Segmente an 3 Tagen
in 3 Wochen

WINFORCE® Nau.ch ARKTIS POWERLAB rega Medical Partner

Die Teilnahme war freiwillig und 350.- Franken vom Startgeld wurden zurückerstattet. Ein faires Angebot! Die Strecken konnten Indoor oder Outdoor stattfinden, überall auf der ganzen Welt. Als Pure Format musste man alle Disziplinen am gleichen Tag absolvieren, ausser dem Schwimmen oder 10 km Laufen musste am Vortag absolviert werden aus Sicherheitsgründen. Als Segment Teilnehmer hatte man 3 Wochen Zeit, eine Teildisziplin pro Tag zu absolvieren. Streckenlänge und Höhenmeter mussten der Originalstrecke entsprechen und konnten mit Distanzverlängerung kompensiert werden, das heisst pro fehlende 100 Höhenmeter auf der Radstrecke eine Verlängerung um 1km und pro fehlende 100 Höhenmeter auf der Laufstrecke eine Verlängerung von 750 Meter. Für mich kam nur eine Segment Teilnahme in Frage, weil ich neben meiner Ausbildung zum Med. Masseur nicht die Trainingsmöglichkeiten hatte wie ein Jahr zuvor auf Teneriffa. So hatte ich zum Beispiel Anfang Juli, also in einem halben Jahr, 2000 Radkilometer mit 40000 Höhenmeter in den Beinen. Das entsprach auf Teneriffa dem Radumfang von einem Monat... Die Planung von meinem persönlichen Swissman war schon eine Challenge. So musste ich eine Rad- und Laufstrecke in der Umgebung finden, welche den Höhenmetern entsprachen und mit logistischem Aufwand wie Verpflegung zu realisieren war. Um etwas in Wettkampffeeeling zu kommen, fand am 24.Juni ein Racebriefing per Zoom online statt. <https://www.suixtri.com/virtual-swissman-briefing/>

Am 27. Juni absolvierte ich das Schwimmen im Freibad Wyler, natürlich mit Neoprenanzug bei frischen 20 Grad Celsius Wasser – und Lufttemperatur. Nach ca. 45 Minuten hatte ich unheimliche Krämpfe in der Wadenmuskulatur, welche ich noch eine Woche als Muskelkater verspürte. Folglich war ich froh, nur das Schwimmen als Einzeldisziplin an diesem Tag zu finishen.

Roland Wysser – Schwimmen

09:09 am Sonntag, den 27. Juni 2021

Morning Swim Swissman Segment#1

Eine Beschreibung hinzufügen

3.800m	1:04:41	1:42/100 m
Distanz	Bewegungszeit	Tempo
Verstrichene Zeit	1:04:53	
Kalorien	684	
Pool-Länge	50.0 m	

Für die Radstrecke organisierte ich eine Spendenaktion beim roten Kreuz zur Unterstützung von bedürftigen Familien in der Schweiz mit geringen finanziellen Mitteln. Damit ich auf die 3800 Höhenmeter kam, musste ich die Strecke von Gümnenen nach Mühleberg genau 50-mal absolvieren. Am 03. Juli startete ich dieses lange, seeehhrrr lange Intervalltraining..., dass ab 120 Kilometern noch Dauerregen einsetzte, störte mich nicht, schliesslich war das Alles für einen guten Zweck! So kamen 370.- Franken zusammen, ein herzliches Dankeschön an alle Spender!! <https://actnow.redcross.ch/Role/sport>

Roland Wysser – Radfahrt

08:52 am Samstag, den 3. Juli 2021 · Ferenbalm, Bern

Swissman Segment#2

<https://actnow.redcross.ch/Role/sport>

Eine Beschreibung hinzufügen

180,04km	6:57:13	3.801m
Distanz (?)	Bewegungszeit	Höhenmeter
189w	4.740kJ	
Geschätzte Durchschnittsleistung	Energieleistung	
	Schnitt	Max
Geschwindigkeit	25,9km/h	68,0km/h
Verstrichene Zeit	7:05:22	

Mehr anzeigen

Die Laufstrecke wollte ich als Lauftraining für den Inferno Triathlon nutzen und zuerst 17 Kilometer im Lauterbrunnental mit den anschliessenden 25 Kilometer Originalstrecke auf das Schilthorn absolvieren. Da die Wetterprognose Neuschnee auf dem Schilthorn meldete, entschied ich mich für die Variante Hügellauf: sechsmal auf den Gurten hoch und runterlaufen und die restlichen 12 Kilometer noch der Aare entlang. Schon wieder ein langes, seeehhrrrr langes Intervall... Am 16. Juli startete ich meinen persönlichen Marathon und das es nach 25 Kilometern wieder regnete, störte mich nicht wirklich.

Roland Wysser – Lauf

09:02 am Freitag, den 16. Juli 2021 · Köniz, Bern

Swissman #Segment 3, 6X Gurten uphill

Eine Beschreibung hinzufügen

Du warst mit jemandem aktiv, der nichts aufgezeichnet hat?

Freunde hinzufügen

42,21 km	4:44:45	6:45/km	
Distanz (?)	Bewegungszeit	Tempo	
Höhenmeter	2.081m	Kalorien	3.052
Verstrichene Zeit	4:52:28		
Garmin Forerunner 735XT	Schuhe: –		

Ein solches Rennformat war für alle Teilnehmer etwas Neues und sehr Spezielles. Für mich war es definitiv eine super Erfahrung. Nur schade konnte ich die realen Emotionen als vierter in Ascona aus dem Wasser zusteigen und nach der drittschnellsten Rad Zeit in Brienz auf die Laufstrecke zu wechseln und schliesslich mit der drittbesten Laufzeit unter lauten Kuhglocken Gebimmel auf der kleinen Scheidegg voller Freudentränen über die Ziellinie zu laufen....

Auf eine offizielle Finisherliste und eine Online Zeremonie warten wir nach einem Monat immer noch....und wer weiss schon was im nächsten Jahr alles passiert...

[The Virtual SWISSMAN Challenge \(raceid.com\)](https://www.raceid.com)

