

# Rekordhalter auf Zeit

**RAD** Micah Gross (Kiesen) ist Inhaber des Stundenrekords im Bahnfahren. Der 34-Jährige nutzte die Gunst der Stunde, nach Änderung der Reglemente nahmen noch keine Profifahrer an der Rekordjagd teil.

Micah Gross ist Amateursportler und Rekordhalter. Ende März holte sich der 34-Jährige im Velodrome Grenchen den Schweizer Rekord im Stundenzeitfahren, die neue Marke steht bei 48,255 Kilometern. Die Idee, sich in dieser Disziplin zu versuchen, war eher zufällig entstanden. «Im Januar habe ich gemerkt, dass meine Form gut ist», erzählt Gross. «Danach habe ich auf der Bahn Tests gemacht, um herauszufinden, ob eine Rekordfahrt realistisch ist.» Schliesslich sei der Entschluss gereift, das Experiment in Angriff zu nehmen.

Der Weg ist das Ziel, fortan überliess Micah Gross nichts mehr dem Zufall. Unterstützt vom RSC Aaretal Münsingen, wurde getestet und gepöbel. Die ideale Sitzposition auf dem Rennrad musste eruiert, der aerodynamischste Helm gefunden werden, und Ehefrau Tania änderte den Rennanzug ab. «Ich wusste, es muss alles stimmen», sagt Gross. «Ohne diese Details hätte es nicht gereicht.»

## Sechs Wochen Vorbereitung

Sechs Wochen dauerte die Vorbereitung, für die einstündige Rekordfahrt wurde eine Marschtablette erstellt. Gefordert waren mindestens 193 Bahnstunden, ein Betreuer signalisierte Micah Gross mit einem akustischen Signal, wie er im Fahrplan lag. Am Ende sprach der Kiesener von einer nahezu perfekten Fahrt. «Ich fuhr sehr konstant, was aus physiologischer Sicht wichtig



Grosse Sache: Micah Gross aus Kiesen hat den Schweizer Rekord auf der Bahn geknackt.

Markus Grander

war. So sparte ich Energie.» Nach 54 Minuten konnte der Radfahrer seinen Plan B anwenden. «Ich versuchte zu beschleunigen.» Das anvisierte Ziel wurde sogar noch leicht übertroffen.

Micah Gross war in den USA aufgewachsen. Erst 2006 liess er sich in der Schweiz nieder. «Meine Vorfahren sind Schweizer, und ich wollte schauen, wie es sich hier lebt.» Zwischen 2003 und 2006 sei er hin- und herpendelt, dann habe er sich entschieden, in der Schweiz zu bleiben.

«Es war mir rasch heimelig.» In den USA hatte Gross ein Studium in Sportwissenschaft abgeschlossen, in der Schweiz hängte er an der Uni Bern ein Studium an und ist jetzt Doktor der Sportphysiologie, momentan arbeitet er am Baspo in Magglingen als Sportwissenschaftler.

## Erstes Rennen mit 28

Zum Radsport kam Gross erst spät. «Als Junge habe ich Baseball und Basketball gespielt», erzählt er. In der Highschool habe er

dann Crossläufe bestritten, ohne grössere Ambitionen allerdings. Mit 18 Jahren wechselte Micah Gross zum Rudersport, wurde amerikanischer Unimeister und holte später in der Schweiz SM-Bronze im Leichtgewicht-Skiff. Doch die körperlichen Voraussetzungen stimmten weder für den Crosslauf noch fürs Rudern. «Für Cross bin ich zu schwer, fürs Rudern zu klein», sagt Gross schmunzelnd. So habe er sich auf Rat von Kollegen auf dem Velo versucht. Sein erstes Rennen be-

stritt er somit erst im Alter von 28 Jahren.

Grosse Ziele verfolgt Gross nicht mehr. «Ich geniesse den Moment.» Der Schweizer Rekord sei eine schöne Sache, «aber ich weiss, dass der Rekord nicht ewig halten wird. Sobald ein Profifahrer das Experiment wagt, bin ich den Rekord wohl los.» Nach einer Änderung der Reglemente haben sich Fabian Cancellara und Co. bis jetzt noch nicht an der Rekordjagd beteiligt.

Stephan Dietrich

# 257 Kilometer durch die Sahara

**MARATHON** Marco Jaeggi wagt sich an ein spezielles Abenteuer. Vom 8. bis zum 18. April nimmt der 41-jährige Jegenstorfer am Marathon des Sables teil.

Der Grand Prix von Bern, 16 Kilometer quer durch die Stadt, ist nichts für Ungeübte. Noch mehr Training erfordert der 100-Kilometer-Lauf von Biel oder der Jungfrau-Marathon. Für Marco Jaeggi aus Jegenstorf sind diese Wettkämpfe jedoch ein Klacks. Der Ultrarunner umrundete den Bielersee 2015 viermal hintereinander, den 100-Meilen-Lauf beendete er als Sieger. Quasi als Aufwärmtraining zum Jungfrau-Marathon, 42 Kilometer von Interlaken hinauf auf die Kleine Scheidegg, lief er von seinem Wohnort Jegenstorf aus an den Start auf der Höhenmatte in Interlaken – 65 Kilometer supplement.

## Härtestes Rennen der Welt

Mit dem vom 8. bis zum 18. April stattfindenden Marathon des Sables (MdS), vom amerikanischen Discovery Channel als härtester Lauf der Welt bezeichnet, wartet nun auf Jaeggi ein 7-tägiges Abenteuer durch eine gewaltige Landschaft in einer der unwirtlichsten Klimagegenden der Welt – der Wüste Sahara. Sechs Tagesetappen zu 30 bis 90 Kilometer (total 257 km) bedeuten laufen und wandern unter extremen Bedingungen wie 40 Grad Hitze, Sandstürme und womöglich auch körperliche Schmerzen. Die Regeln verlangen, während des Wettkampfs völlig autark zu operieren. Die Läufer müssen also sämtliche persönlichen Uten-

silien – ein Schlangenbissset ist Pflicht – und die Verpflegung während des ganzen Rennens mit sich tragen. Die Organisatoren stellen am Etappenort lediglich offene Zelte und pro Tag ungefähr zehn Liter Wasser zur Verfügung.

Marco Jaeggi startete mit seinem Abenteuer vor zwei Jahren

**«Abenteuerlust und die Verbundenheit mit der Natur sind für mich Motive für meine Teilnahme am Marathon des Sables.»**

Marco Jaeggi

an seinem 39. Geburtstag. Es begann mit dem Anmeldeprozedere und der Einzahlung von 3000 Euro Startgeld sowie dem medizinischen Check-up. Eine präzise Zeitplanung mit spezifischer Trainingsgestaltung und ausgewählten Wettkämpfen, Sponsorensuche sowie Material- und Nahrungstest waren unumgänglich. «Obwohl die Vorfreude gross ist, merke ich, dass sich langsam ein flaves Gefühl in der Magengegend breitmacht. Der MdS begleitet mich quasi Tag und Nacht», reflektiert der dreifache Familienvater sein ultimatives

Ultrarunning-Abenteuer. Abgesehen vom täglichen Training muss das noch fehlende Equipment organisiert werden, Nahrungsmittel auf die Verträglichkeit, das Material auf Belastung getestet werden.

Klar, dass das Rucksackgewicht von minimal 6,5 Kilogramm angestrebt wird. So wurde mit Mutters Hilfe der Rucksack «ausgeweidet», zerschnitten und anders zusammengenäht, was in der Summe 113 Gramm Gewichtsreduktion einbrachte. Die Zahnbürste wurde beim Bürstentopf «amputiert» – ein kleines Holzstäbchen dient als Ersatz für den Griff. Ein kleines Pfännchen für den gefriergetrockneten Trekkingfood muss ja auch noch Platz finden. Hinzu kommen die Beutel mit der Flüssignahrung und die Salztabletten. Dafür kein

Handy, nur eine kleine Kamera und ein MP-3-Player: «Diesen Gewichtsbonus gönne ich mir.»

## Kamel als «Besenwagen»

Klar geht es Marco Jaeggi wie den meisten der rund 1250 Teilnehmer weniger um die Laufzeit und die Rangierung. Das Ziel ist es, das letzte Teilstück in einigermaßen guter Verfassung in Angriff nehmen zu können. Blasen, Dehydrierung oder Muskelkrämpfe, daran mag Jaeggi gar nicht denken. Geschweige denn an Dinge wie Kontrollschluss oder das trottelnde Kamel, den «Besenwagen» am Schluss des Läuferfeldes.

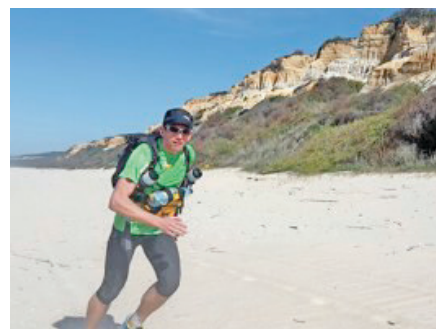
«Abenteuerlust, die Verbundenheit mit der Natur, Grenzen spüren und verschieben zu können, sind für mich Motive für meine Teilnahme am MdS 2016.»

Ein besonderes Anliegen ist dem 41-jährigen Ultrarunner aber auch seine Charityaktion «Trinkwasser für Kinder in Benin». «Obwohl ich mit dem Wasser in der Wüste haushälterisch umgehen muss, weiss ich, dass es am Ende ausreichen wird. Diese Sicherheit haben die Menschen im westafrikanischen Benin ein Leben lang nicht.» Der Kiwanis Club Bern-Felsenau, in welchem Jaeggi seit der Gründung dabei ist, unterstützt die Aktion und ermöglicht den Trinkwasserzugang für rund 70 Schulkinder. Mit dem aktuellen Spendenstand ist Jaeggis Ziel jedoch noch lange nicht erreicht. Insgesamt sollen von dieser Aktion 300 Schulkinder profitieren können. Heinz Heim

Aktuelles zum Rennverlauf unter [www.im-sand.ch](http://www.im-sand.ch)



Ausdauer: Marco Jaeggi ist ein Spezialist für Langdistanzrennen. zvg



Trainingslager: Marco Jaeggi gewöhnt sich in Portugal ans Laufen im Sand. zvg

# Rekordmann läuft weiter

**BIATHLON** Ole Einar Björndalen setzt seine Karriere bis zu den Winterspielen 2018 fort.

Der alte Mann will mehr. Ole Einar Björndalen, seit Januar 42-jährig, liess gestern verlauten, er plane bis zu den Olympischen Spielen 2018 in Südkorea. Hinter dem Entscheid finden sich sportliche wie familiäre Ursachen. «Ich glaube, dass ich noch mehr erreichen kann», sagte der erfolgreichste Winterolympionike in der Geschichte. Des Norwegers Zuversicht dürfte vornehmlich auf seinen Darbietungen an der Heim-WM von Anfang März beruhen, hatte er doch am Holmenkollen Gold (Staffel), zweimal Silber (Sprint, Verfolgung) und Bronze (Massenstart) gewonnen – seine WM-Medaillen 41 bis 44.

Kommt dazu, dass Partnerin Darja Domratschewa schwanger ist. Die droifache Olympiasiegerin aus Weissrussland ist 29, hat noch ein paar gute Jahre vor sich. Lläuft der 95-fache Weltcupsieger weiter, ist die Familie vereint. Genügend Raum ist in seinem mobilen Wohn- und Trainingsdomizil, einem umgebauten Lastwagen, allemal vorhanden. mjs

# Sieg für Gasser

**GERÄTETURNEN** 1075 Turnerinnen und Turner aus der ganzen Schweiz testeten an diesem Wochenende ihre Form an der Oberländischen Gerätemeisterschaft in Interlaken. In der Elitekategorie K7 gewannen Andreas Gasser (TV Belp) und die amtierende Schweizer Meisterin Sandra Garibay (BTV Luzern). Als Oberländer Meister durften sich Patrick Mumenthaler (TV Thun-Strättligen) und Lisa Gerber (TV Frutigen) feiern lassen.

Mumenthaler und Gasser lieferten sich ein Duell auf höchstem Niveau. Sie liessen sich auch nicht vom Kunstturn-Olympiateilnehmer Christoph Schärer in Verlegenheit bringen, der schliesslich Dritter wurde. Bei den Frauen hingegen war Garibay eine Klasse für sich. Die Oberländerinnen konnten nicht mit den Alerbesten mithalten, die neue Oberländer Meisterin Gerber musste sich mit dem 25. Gesamtrang begnügen. bos

Resultate Seite 16

# Vorerst kein Konkurs

**FUSSBALL** Der finanziell schwer angeschlagene FC Biel konnte gestern vorerst den Konkurs abwenden. Eine ehemalige Sekretärin hatte ein Begehren auf Konkursöffnung gestellt, sie forderte damit ihre Löhne – 15 600 Franken – vom Klub ein. Biel-Präsident Carlo Häfeli konnte der Sekretärin zwar kein Geld überweisen, weil er angeblich zum entsprechenden Konto keinen Zugriff hat. Er beschied ihr gemäss dem «Bieler Tagblatt» allerdings, ihren Lohn mit einem Befugten des Klubs direkt auf der Bank abheben zu können. Beim Geld soll es sich um die Einnahmen aus dem letzten Heimspiel handeln. Weil noch weitere Angestellte auf ihr Geld warten, dürfte der nächste Gang vor den Konkursrichter für den bald abtretenden Biel-Präsidenten eher früher als später erfolgen. mob