

# Fliegen und siegen

**TRIATHLON** Vom Lago Maggiore auf die Kleine Scheidegg – schwimmend, auf dem Rad und zu Fuss. Tabea Ruegge aus Uettligen hat 226 Kilometer und über 5500 Höhenmeter in 14 Stunden zurückgelegt und den Swissman Xtreme Triathlon gewonnen.

Vor zwölf Jahren absolvierte Tabea Ruegge zum ersten Mal einen Gigathlon. In einem Fünfer-Team übernahm die ehemalige Turmspringerin das Schwimmen – und es lief ihr überhaupt nicht. «Ich war am Limit», hält sie fest. Es sollte ein Ansporn sein. Die Uettlingerin trainierte fleissig und machte Fortschritte, bald einmal bestritt sie den Gigathlon allein.

Und nun hat die 33-Jährige ihren bis anhin grössten Erfolg gefeiert: Am Wochenende triumphierte sie am Swissman Xtreme Triathlon. Nach 14 Stunden und 20 Minuten lief sie als erste Frau im Ziel auf der Kleinen Scheidegg ein. «Als die Leute applaudierten, war das wahnsinnig schön für mich, ich war absolut glücklich. Denn mit dem 1. Platz hätte ich nie gerechnet», sagt sie. Auf Rang 3 klassierte sich überdies mit Cornelia Käser aus Frutigen eine weitere Bernerin.

## «Du musst laufen!»

Am Samstag um 5 Uhr war Ruegge von den Brissago-Inseln in den Lago Maggiore gesprungen und losgeschwommen. Nach 3,8 Kilometer erreichte sie Ascona, wechselte auf das Rennvelo und nahm die 180 Kilometer unter die Räder, welche sie über Gotthard-, Furka- und Grimselpass nach Brienz bringen sollten. Was vielen Leuten bereits beim Lesen



**Tabea Ruegge** lächelnd am Ziel.

Schmerzen bereiten dürfte, meisterte Ruegge relativ mühelos.

Wobei: Auch die Uettlingerin musste kämpfen: Weil ihr Supporter – Ehemann Martin, welcher sie vor zwölf Jahren zum Ausdauersport gebracht hatte – mit dem Auto am Grimselpass im Stau stecken blieb, musste sie sich in Brienz selbst organisieren und allein die 42 letzten Kilometer unter die Füsse nehmen. Und

dann kam die Krise. Doch plötzlich sah Ruegge von weitem die Führende, welche offensichtlich ebenfalls nicht mehr recht vorankam. «Ich wusste: Jetzt kannst du nicht mehr gehen, du musst laufen!» Ruegge packte die Chance beim Schopf, und in Grindelwald war dann auch ihr Ehemann wieder bei ihr. Noch galt es, 9 Kilometer und die letzten 1000 der rund 5500 Höhenmeter zu bewältigen. «Zunächst hatte ich Mühe, doch dann gab mir Martin Zucker, und so hatte ich auf einmal wieder Energie, flog regelrecht den Berg hinauf», sagt Ruegge.

Mit ihrem Sieg hat sie sich selbst belohnt. Für 2018 hat sie einen der begehrten Startplätze für den Norseman Xtreme Triathlon, das Pendant zum Swissman Xtreme Triathlon, in Norwegen erhalten. Wer hätte das vor zwölf Jahren gedacht?

*Marco Oppliger*



**Tabea Ruegge** fährt den Grimselpass hinauf.

## **TRIATHLON**

# Ruegge trotz dem Wetter

Tabea Ruegge hat am Celtman Xtremè Triathlon in Schottland hinter zwei einheimischen Läuferinnen den dritten Platz erreicht. «Mit diesem Rang darf ich mehr als zufrieden sein», sagte die Athletin aus Uettligen. Bei Dauerregen und tiefen Temperaturen schwamm sie im zehn Grad kalten Wasser, radelte 204 km (2400 Höhenmeter) und absolvierte den Traillauf von 42 km (1500 Höhenmeter). *pd*

# Schweizer Triumph beim Megathlon

- 1800 Teilnehmer in fünf Sportarten am Start
- Eidgenössische Erfolge bei den Einzelstartern

VON INGO FEIERTAG

**Ausdauersport:** Einmal im Jahr wird das Radolfzeller Herzenbad zum Mittelpunkt der Ausdauersportler am Bodensee, so auch am gestrigen Sonntag beim 12. Megathlon. Die unterschiedlichsten Athleten tummeln sich im bunten Treiben am Ufer des Untersees. Alles ist dabei, vom durchtrainierten Leistungssportler bis zum Spafsteam. In hautengen Radtrikots und Laufshirts stehen junge und ehrgeizige Athleten neben solchen, die Spaß und Bewegung an einem herrlichen Sommersonntag verknüpfen, wie etwa die Jole Junkies von der Mettnau, die in Kochmützen starten.

Sie alle eint die Herausforderung Megathlon: fünf Sportarten bei einem Event. Die besten Starter meistern dabei das Schwimmen im Bodensee (1,5km), die Rennradstrecke über den Schiener Berg (42km/600 HM), das Inlineskifahren (20km/ 150 HM), den Mountainbikekurs (36km/600 HM) und das Laufen (10km) allein, andere sind als Duo dabei oder in Fünfer-Teams. Schon früh laufen die ersten drahtigen Sportler ins Ziel, während einige Mountainbiker oder Inliner in den Team-Wettbewerben die Wechselzone erreichen und den imagnären Staffelstab weitergeben. Alle bekommen sie den gleichen Applaus von den zahlreichen Zuschauern.

So richtig laut wird es um kurz vor zwölf, als nach 3:48:14 Stunden die Ersten ins Ziel kommen. In der Teamwertung gewinnen die Black Forest Youngsters (Moritz Schmid, Patrick Reger, Marcel Eschbach, Patrick Rieger, Martin Diebold) vor der Mannschaft Aqua Sphere Mixed, die mit Corinna Moser, Felix Saur, Arnold Makarewis, Sandro Mühl, Dominik Müller in 3:54:20 Stunden auch die Mixed-Wertung gewinnt. Auf Rang drei landet Happy Fit Singen (Armin Hummel, Klaus Steinkeller, Florian Asch, Christian ... in 3:54:39 Stun



1800 Sportler gingen beim Megathlon 2016 an den Start. Unser Bild zeigt das Team Zweirad Joos 4. BILD: PETER PISA

An der Startzone am Wasser, wo bereits am frühen Morgen die ersten Schwimmer auf die Strecke gegangen sind, kühlen sich diejenigen ab, die ihre Disziplinen schon beendet haben. An der Spitze der Einzelstarter tobt da bereits der Kampf um den inoffiziellen Titel „König vom Bodensee“, oder besser gesagt um den des Vizekönigs, denn der Erste, Christoph Luginbühl (Chris sports tri team) aus der Schweiz, ist dem Rest weit voraus. Er gewinnt in 4:19:16 Stunden, mehr als zehn Minuten vor Matthias Klumpp (Team Alb-Gold/TSG Reutlingen), der als Zweitplatzierte nach 4:30:14 Stunden nur etwas mehr als eine Minute Vorsprung auf den 23 Jahre jüngeren Leonhard Lukesch

Dutzende Zuschauer oder Teamkollegen feuern die Läufer auf ihren zwei Runden im Schatten der Platanenallee an, während ein Kommentator im Ziel und an der Wechselzone das Publikum über die aktuellen Stände informiert. Am Anfang kommen an der Spitze die Teams tröpfchenweise ins Ziel, später dann in der Breite wie an einer Perlenkette aufgereiht. Dazwischen steht fest, dass auch die „Königin vom Bodensee“ aus der Schweiz kommt. Bei den Frauen siegt Tabea Ruegge-Zimmermann (tabdi.com) in 4:51:51 vor dem deutschen Duo Claudia Bregulla-Linke (Erdinger Team Alkoholfrei SC Riederau, 5:06:51) und Alexandra Rechel (BSG Sparkasse

der sich zwei Starter die fünf Disziplinen aufteilen, das Stöckli Racing Team (Remo Michel/Daniela Stump), das in 4:22:31 Stunden vor Katjan (Katja Ulbrich/Jan Höme, 4:25:53) und DirtySox (Marco Christen/Lea Thüring, 4:26:58) auf Rang eins landet. Am Ende ziehen die Organisatoren der Agentur Sauser Event aus Villingen-Schwenningen (siehe Interview) eine positive Bilanz und freuen sich schon auf den 13. Megathlon, wenn am 23. Juli 2017 das Herzenbad wieder zum Mittelpunkt der Ausdauersportler am Bodensee wird.

Alle Ergebnisse im Internet unter:  
[www.bodensee-megathlon.de](http://www.bodensee-megathlon.de)

Bildergalerien im Internet unter:  
[www.suedkurier.de/bilder](http://www.suedkurier.de/bilder)

# Nonstop um die Schweiz

**RAD** 41 Stunden haben Tabea Rügge und Cornelia Käser benötigt, um mit dem Rad einmal rund um die Schweiz zu fahren. Die Uetligerin und die Frutigerin beendeten das Tortour-Ultra-Rennen auf Rang 2.

Von Schaffhausen bis Schaffhausen 1000 Kilometer und 13 000 Höhenmeter auf dem Rad hinter sich bringen. Das ist die Aufgabe, welche die Athleten am Tortour-Ultra-Rennen zu bewältigen haben. Tabea Rügge und Cornelia Käser benötigten am Wochenende dafür 41:45 Stunden. Die Uetligerin und die Frutigerin wurden in der Kategorie Team Zweite. Auf den 1000 Kilometern rund um die Schweiz mussten die Frauen Hitze und Gewittern trotzen. Doch Rügge und Käser sind sich gewohnt, an körperliche Grenzen zugehen. Im Junigewann Erstere den Swissman Xtreme Triathlon, wovon Tessina auf die Kleine Scheidegg führte, die Oberländerin wurde Dritte.

mob

# Uettlinger Siegerin vom Lago Maggiore auf die Kleine Scheidegg

Als wir zum ersten Mal nach Uettligen reisten, um unsere heutige Wohnung zu besichtigen, mussten wir auf Google-Maps nachschauen, wo denn dieses Dorf liegt. Vor Ort haben wir dann sofort gemerkt, dass wir – das Sportlerduo und Ehepaar Tabea und Dinu Ruegge – da ja schon öfters mit den Rennrädern durchgerauscht waren. Nun, wo wir seit 2013 hier wohnen, wissen wir, dass Uettligen in der Gemeinde Wohlen für uns der perfekte Ort ist. Auf der einen Seite von der Infrastruktur bezüglich Alltag: Bäckerei, Metzgerei, Molkerei, Coiffeur-Geschäft, Post, Landi und noch vieles mehr direkt vor der Haustüre und eine Postautoverbindung, welche uns schneller nach Bern befördert, als von unserem früheren Wohnort Ittigen aus; aber vor allem auf der sportlichen Ebene!

Unser Wohnort Uettligen ist ideal für längere Lauftrainings aber auch Bergintervalle, verfügt über anspruchsvolle Bike-Trails (es dürften aber noch mehr sein), zum Inlinen haben wir auch schon eine flache, eher verkehrsarme Runde mit geeignetem Strassenbelag erkundet und in den wärmeren Monaten sind wir auch im Wohlensee bei Schwimmtrainings anzutreffen. Die geleiteten Schwimmtrainings des Clubs 3athlon Bern im Weyermannshaus erreichen wir mit ÖV, Auto oder Velo im Handumdrehen. Was will man mehr?

So legen wir mit all den Trainings in traumhafter Umgebung, oft mit Blick auf die Alpen, die Grundlagen für all unsere Projekte und Erfolge als Ausdauersportler. Wir starten an diversen Anlässen wir zum Beispiel Läufen von 5 bis 100 km inklusive Bergläufen, an Inline-Rennen, an Multi-sport-Events wie dem Gigathlon und an Triathlons. Ein spezieller Extrem-Triathlon ist der Swissman, an welchem Sportler aus über 30 Nationen aus der ganzen Welt teilnehmen. Er führt vom Lago Maggiore, in welchem 3,8 km geschwommen werden, 180 km/3600 Höhenmeter per Rennrad über den Gotthard, den Furka- und den Grimselpass und schlussendlich zu Fuss 42 km/1800 Höhenmeter von Brienz auf die Kleine Scheidegg. Genau diesen Swissman Xtreme Triathlon beendete Tabea Ruegge Ende Juni 2017 als schnellste aller gestarteten Frauen nach 14 Stunden und 20 Minuten und als 24. aller 250 gestarteten Männer und Frauen.



Tabea und Dinu Ruegge, Multi- und Ausdauersportler. Weiteres über ihre Sportabenteuer auf der Homepage [www.Tab-Di.com](http://www.Tab-Di.com)

EINZELN, ZU ZWEIT, ZU DRITT ODER ZU VIERT  
20 JAHRE INFERNO • 25 JAHRE HALBMARATHON

**INFERNO**

18./19. AUGUST 2017

Haupt-Sponsoren



**MÜRREN** <sup>+</sup>

SCHILTHORN

Medien-Partner

Jungfrau Zeitung



**INFERNO**<sup>®</sup>  
MÜRREN-SCHILTHORN  
SWITZERLAND

**ANMELDUNGEN AB 3. MÄRZ 2017**

INFOS UNTER [WWW.INFERNO.CH](http://WWW.INFERNO.CH)

TRIATHLON, HALBMARATHON

TEAM- & COUPLES TROPHY, MÜRREN FUN TRIATHLON

