

«Sicher ist noch Potential vorhanden, mich weiter zu steigern»

Urs Müller und Bela Takacs meistern an der Tortour 1000 Radkilometer nonstop

Wie fühlt es sich an, während zwei Nächten und einem Tag nonstop auf 1000 Radkilometern mit 14000 Höhenmetern die Schweiz zu erkunden? «Zu Beginn der zweiten Nacht war ich wie in Trance», beschreibt Urs Müller (Stallikon) seinen Zustand. Bela Takacs (Obfelden) schildert, wie ihm ein Wiesel mitten in der Stille der Nacht den Weg wies. Ultracycling hat etwas Philosophisches.

VON BERNHARD SCHNEIDER

Gleich zwei der 15 Männer und zwei Frauen, die am Wochenende allein die Tortour-Kategorie «Ultra» meisterten, stammen aus dem Bezirk Affoltern. Der 54-jährige Bela Takacs ist Ultra-Cyclist, der 39-jährige Urs Müller war Profi-Triathlet und erlebt nun den Wechsel zum Amateur-Sportler, der als Geschäftsführer mit Vollzeitpensum nur noch so trainiert, wie es neben Familie und Job möglich ist.

Obwohl nun beide Amateure sind, unterscheiden sich die Voraussetzungen deutlich: Bela ist es gewohnt, während 40 Stunden ununterbrochen auf dem Rad zu sitzen. Urs zählt wohl noch immer zu den besten Einzelzeitfahrern über lange Distanzen in der Schweiz, denn seine Leistungswerte liegen kaum tiefer als in seiner Profizeit, aber sein Körper ist nicht darauf trainiert, ganze Nächte durchzufahren.

Letztes Jahr lagen die beiden Ämtler hervorragend im Rennen, als es nach einem tragischen Unfall abgebrochen wurde. Bela hatte sich trotz Corona-Pandemie ganz auf die Tortour fokussiert, seine Leistungswerte waren auf Top-Niveau. Auch Urs führte 2020 spezielle

Nachttrainings durch, um sich der Non-stop-Race-Situation anzunähern. Beide wollten das Unternehmen in diesem Jahr zu Ende führen, starteten mit demselben Begleiteteam, das, wie beide betonten, genauso wie sie enorme Strapazen auf sich nahm, ebenfalls rund 40 Stunden durchhielt, um den Fahrer jederzeit mit Verpflegung, Kleidern, Radwechsel, Hinweisen zur Streckenführung und zum Rennverlauf unterstützen und – vor allem – zum Durchhalten motivieren zu können.

Die Ruhe der Nacht

Gestartet wurde mit einem Kilometer-Zeitfahren auf dem Spinning-Bike, das für die Startreihenfolge massgebend war. Bela ist von dieser Idee nicht überzeugt: «Dieser Prolog störte meine unmittelbare Renn-Vorbereitung. Ich war froh, mit dem Startschuss vom Tohuwaboju im Sihlcity in die Ruhe der klaren Nacht einzutauchen.»

Urs startete locker. Zusammen mit seinem Vater und Coach Kurt Müller hatte er die Leistung, die er während rund 40 Stunden theoretisch erbringen kann, und die Stoffwechselabläufe berechnet. Bela empfand die Startphase nach Chur als «wie immer hektisch». Die Teilnehmer seien noch voller Energie und Adrenalin. Mehrere Fahrer hätten ihn überholt, doch er liess sich nicht dazu verleiten, seinen «Motor» zu überdrehen, denn auch er wusste genau, welche Leistung er über eine derart lange Zeit erbringen kann. Bela fährt sehr gerne nachts: «Die Sinne fokussieren sich ganz anders als am Tag und man nimmt Geräusche, Gerüche und Kontraste intensiver und verändert war. Über Lukmanier, Gotthard und Furka konnte ich meine Stärke am Berg ausspielen.»

Im Gegensatz zum Vorjahr fehlten Urs diesmal die Nachttrainings: «Das



Vor Beginn des Abenteuers: Urs Müller (links) und Bela Takacs starten bestens trainiert und gut ausgerüstet zu einem Rennen, das nur wenige durchhalten. Beide Ämtler haben es mit Bravour geschafft. (Bild Kurt Müller)

war vielleicht mein entscheidender Nachteil, denn ich benötigte mehr Pausen als die Spezialisten für Ultra-Radrennen.» Die Berechnungen seiner Tretleistung erwiesen sich nämlich als recht präzise: «Ich verlor den runden Tritt nie, konnte auch relativ schmerzfrei bis zum Schluss auf dem Sattel sitzen, aber der Körper forderte Schlaf, auch wenn die Beine noch drehten.»

Bela dagegen «kam in den Flow, den man sich als Ausdauersportler oft wünscht, aber nur ganz selten erreicht.» Seine erste Krise kam auf dem harten

Aufstieg zum Col du Pillon in der brütenden Mittagshitze. Doch der Aufstieg ist viel kürzer als zu den Alpenpässen.

In den Flow kam auch Urs, nachdem er bei Burgdorf das Rennen hatte abbrechen wollen. Kurt Müller findet die Motivation des Athleten bei Ultra-Rennen wesentlich schwieriger als bei Eintageswettkämpfen wie etwa einem Ironman: «Beim Marathon kann ich sagen, jetzt nimm noch die letzten 20 Kilometer, die sind für den Athleten absehbar. In Burgdorf wollte der Körper von Urs schlafen, aber er hatte noch über 200

km vor sich.» Er überliess die Entscheidung Urs, der nach kurzer Erholung nicht riskieren wollte, später den Rennabbruch zu bereuen.

Irgendwann will der Magen keine Kohlenhydrate mehr aufnehmen. Urs hatte etwas zu wenig getrunken, was zu einer Übersäuerung des Magens führte. So entschied er sich, nur noch so viel zu treten, wie die Fettverbrennung hergibt und nur noch Wasser und Salz zu sich zu nehmen.

Erhoffte Medaille wird Tatsache

Höhepunkt für Bela war der Aufstieg zur Lüdenalp: «Was gibt es Schöneres im Leben eines Radfahrers, als in der sternenklaren Nacht einsam eine 15%-Steigung hochzufahren? Die Stille wurde nur unterbrochen vom Rhythmus meines Atems in der frischen, unverbrauchten Bergluft.» Urs trank in Sins mit seinem Begleiteteam im Café, wo er schon so oft Trainingspause gemacht hatte, einen Frühstückskaffee. Nur noch 100 km standen an, der Zieleinlauf wurde langsam absehbar. Auch der Kreislauf von Bela kam mit der aufgehenden Sonne wieder in Schwung. Beide fuhren nun in bekannten Gefilden, wo sie jeden Stein kennen.

Ingeheim hatte Bela auf eine Medaille gehofft und tatsächlich, nach 41:56 Stunden traf er im Ziel in Zürich ein und konnte sich als 3. der Kategorie Master die Bronzemedaille umhängen lassen. Urs war bereits nach 39:08 Stunden im Ziel, als 4. der Hauptklasse und 5. overall – gewonnen hat der jüngste Master-Athlet, der 50-jährige Herbert Zahner. «Dies zeigt mir, dass noch Potenzial vorhanden ist, mich weiter zu steigern», hält Bela fest. Doch vorerst ist Erholung angesagt nach einer Leistung, die auch gut trainierten Langdistanztriathleten gigantisch erscheint.