



Medienmitteilung vom 16.10.2023

Physische und psychische Grenzen ausreizen – so sorgt der Atemschutz-Sportclub Schweiz für Aufregung am Hallwilerseelauf

Ausgestattet mit 51 Atemschutzgeräten und viel Tatendrang starten die fünf Läufer des ASSCS am Hallwilerseelauf. Sie möchten die Strecke um den See in weniger als drei Stunden schaffen und somit ihren Weltrekord vom Aargauer Halbmarathon knacken. Bei Zuschauenden löst dieses Vorgehen Bewunderung aus.

Aargauer Zeitung
Annica Frey, 16.10.2023, 05.00 Uhr

Witze reissen, die technischen Geräte einstellen und die letzten Instruktionen geben. Die Stimmung im Magazin des Atemschutzsportclubs Schweiz in Hallwil ist aufgelockert am Morgen um 6 Uhr 30. Oder wie Florian Wettstein die Situation beschreibt: «Jetzt ist die Chaosphase.» Die ersten motivierten Helfer sind bereits vor Ort und schauen schmunzelnd zu, wie sich die Feuerwehrmänner mit Frauenstrümpfen bekleiden. «Unsere Schuhe sind nicht gemacht, um lange darin zu laufen. Deshalb tragen wir Strümpfe, die als zweite Hautschicht dienen und dem Entstehen von Blasen entgegenwirken», erklärt Wettstein. Er ist Präsident des Vereins ASSCS und tritt mit seinen vier Sportkollegen die Challenge am Hallwilersee erneut an.

Vor einem Jahr nahmen die Sportler zum ersten Mal am Hallwilerseelauf teil. Damals war das Ziel, irgendwie ins Ziel zu kommen. Seit der Teilnahme vor einem Jahr hat die Gruppe ihre psychischen und physischen Grenzen in verschiedenen anderen Challenges gesucht. Am Aargauer Halbmarathon im Frühling stellten sie ihren Weltrekord mit einer Zeit von drei Stunden und zehn Minuten auf. Mit dieser Zeit waren sie knapp eine Stunde schneller unterwegs als noch am Hallwilerseelauf im Herbst. Ein anderer Anlass war das «Stairways to Heaven». Dort galt es die 4261 Treppenstufen und gleichzeitig 780 Höhenmeter zu überwinden. Auch dort gelang der Atemschutzsportgruppe einen Weltrekord.

25 Kilogramm Gewicht zusätzlich

Im Gegenteil zu den meisten anderen Sportler tragen die Feuerwehrmänner jedoch nicht möglichst leichte Kleidung. Sie bestreiten ihre Wettkämpfe mit der gesamten 25 Kilogramm schweren Feuerwehrausrüstung inklusive Atemschutzgerät. Das Gewicht der Ausrüstung ist nur ein Aspekt, der die körperliche Arbeit deutlich erschwert. «Die Kleidung lässt keine Wärme rein, was in Feuerwehreinsätzen zwingend nötig ist. Andererseits lässt sie auch keine Wärme raus, die wir selbst produzieren. Optimal wären eigentlich Temperaturen im Minusbereich», erklärt Florian Wettstein. Auch die kalte Luft aus den Atemschutzflaschen ist eher negativ wirkend für grosse Anstrengungen und kann den Körper austrocknen.

Die Organisation hinter dem erneuten Weltrekordversuch ist gross und die Sportler werden abermals von einem Helferteam unterstützt. Die Atemschutzflaschen reichen, je nach Verbrauch, für zwei bis drei Kilometer. Insgesamt sind 51 Atemschutzgeräte im Einsatz. In Absprache mit den Helferteams wurden deshalb Posten bestimmt, wo die ganzen Geräte gewechselt werden und die Sportler trinken können. Auch Energieboosts und Magnesium sind an diesen Posten vorhanden. Der minutiös geübte Wechsel erfolgt wie ein Boxenstopp im Formel-1-Rennen: Dem Sportler wird das verbrauchte Gerät abgenommen. Gleichzeitig bekommt er durch Röhrchen direkt in den Mund Flüssigkeit und Shakes. Währenddessen wird das neue Atemschutzgerät auf dem Rücken montiert, und nach wenigen Sekunden ist er bereit zum Weiterlaufen. Die anderen Teilnehmer des Erlebnislaufes verfolgen diese Prozesse beeindruckt und sprechen den Feuerwehrmännern bewundernde Worte zu.

«Es ist verrückt, was die machen.»

Diese Unterstützung tat den Sportlern sicherlich gut. Florian Wettstein bestätigt, dass die psychische Einstellung für den Lauf eine sehr grosse Relevanz hat. «Wenn du einmal ans Aufhören denkst, bringst du diesen Gedanken fast nicht mehr weg.» Während des Laufs hinterfrage er immer wieder, warum er das eigentlich mache. Ein Feuerwehrmann erreichte kurz vor der Hälfte seine persönliche Grenze und musste infolgedessen abbrechen. «Das hat mich irgendwie aus der Fassung gebracht und ich kam mental nicht mehr gut auf andere Gedanken», analysiert Wettstein.

Anders als die vielen anderen Läufer sprinteten die Mitglieder des ASSCS nicht ins Ziel. Patrick Suter startete einen Versuch, wurde dann jedoch von den Krämpfen gebremst. Er erreichte mit etwas Abstand auf Marco Zobrist als Zweiter das Ziel. Schlussendlich beendeten auch Florian Wettstein und Stefan Suter souverän ihren Lauf. Die Präsenz von Familie und beeindruckten Zuschauern überträgt sich auf die Athleten, und sie können sich ein wenig von der Anstrengung erholen.

Stimmung im Ziel tanzend geniessen

Zum Schluss geben die Sportler via Speaker-Anlage ein Interview und Auskunft über das leider nicht erreichte Ziel. «Heute ist es mir persönlich irgendwie nicht gelaufen. Ich weiss nicht, woran es genau gelegen hat», bedauert Florian Wettstein. Sein Teamkollege Marco Zobrist stimmt zu und ergänzt: «Ernährungstechnisch lief bei mir etwas nicht gut und ich hatte früh mit Krämpfen zu kämpfen. Jetzt gilt es nachträglich zu analysieren, was falsch gelaufen ist.» Das Motto «Hauptsache ins Ziel, alles andere ist egal» haben sie allemal erreicht. Allzu grosse Enttäuschung über den verpassten geknackten Weltrekord ist deshalb nicht spürbar. Die Sportler geniessen die Stimmung im Zielraum und tanzen gemeinsam zur Musik. Die Anstrengung ist bereits verflogen und die Atemschutzsportler sind gespannt auf die nächste Challenge und weitere Grenzerfahrungen.

Quelle: Aargauer Zeitung, Annica Frey

Bilder: asteam ag



Medienmitteilung vom 29.09.2023

Erneuter Weltrekordversuch am Hallwilerseelauf 23

Der Atemschutzsportclub Schweiz (ASSCS) sucht auch am diesjährigen Hallwilerseelauf nach einer spektakulären Herausforderung. Der Weltrekord über die Halbmarathondistanz in Vollmontour soll erneut geknackt werden. Am 14. Oktober 2023 ist es soweit!

Quelle: SwissRunning; pd, agr

Bild: asteam ag

Bei den Zuschauern ruft der Spezialeinsatz in der Ernstfallmontour Bewunderung und Anerkennung aber auch Kopfschütteln hervor. Die 4 Topsportsmänner Marco Zobrist, Florian Wettstein, Stefan Suter und Roman Bühler haben mit dem neuen Angriff auf den Weltrekord ein klares Ziel vor Augen. Die Teilnahme an Sportveranstaltungen ist dabei Mittel zum Zweck. Sie haben aus ihrer Begeisterung für das Training des Ernstfalls in der Feuerwehr eine sportliche Tugend geschaffen. Wenn sich die meisten Sportlerinnen und Sportler um leichte Outfits und Schuhe bemühen, bewältigen die vier Athleten die Strecke in der 25 Kilogramm schweren Vollmontour mit Helm, Maske und einer Hochdruckflasche auf dem Rücken.

Der Herbstklassiker im Seetal scheint ein sehr geeigneter Anlass zu sein, sind doch die Temperaturen nicht mehr so hoch und die «Arbeit» wird so erträglicher. So ist es nicht verwunderlich, dass sich die begeisterten Feuerwehrmänner kühles, aber trockenes Wetter wünschen. Da die Spezialkleidung weder Wärme rein oder raus lässt, ist es den vier Unentwegten bei Minusgraden am wohlsten.

Fokus auf eine präzise Planung

Damit alles perfekt abläuft ist eine präzise Planung und Bereitstellung der Infrastruktur nötig. Neun Helfende sorgen für einen durchdachten Ablauf und stellen 33 Atemschutzgeräte mit Hilfe von vier Bussen an den vordefinierten Orten bereit. Der Austausch der Atemschutzgeräte wird bereits im Training minutiös geübt, damit im Wettkampf alles wie am Schnürchen abläuft.

Via Instagram haben die Mitglieder des Vereins ASSCS kürzlich erfahren, dass ihr bestehender Rekord von 3 Stunden und 10 Minuten von einem Feuerwehrmann aus Kanada unterboten wurde. Darum ist gemäss Zobrist das Ziel für den Hallwilerseelauf klar: «Der Rekord soll wieder in die Schweiz geholt werden!» Die vier Feuerwehrathleten starten um 09.15 Uhr in der Walkingkategorie beim Strandbad Beinwil am See.