

# Sport

**Sport**  
Der Spielplan der NLA, die neu nur noch National League heisst, steht: Der EHC Biel spielt am 8. September in Kloten. Dann kommen die Tigers. – *Seiten 16 und 17*

**Schweiz**  
Die Tage der Klebevignette könnten gezählt sein. Der Bundesrat schlägt vor, die Nationalstrassenabgabe künftig elektronisch zu erheben – bei gleichem Preis. – *Seite 23*

## «Ich bin ein Abenteurer»

**Swissman** Am Samstag nimmt der Bellmunder Gabriel Hopf seine bislang grösste Herausforderung an. 226 Kilometer mit 5500 Höhenmetern gilt es von Brissago auf die Kleine Scheidegg zu meistern.

### Beat Moning

Es ist eine der härtesten Veranstaltungen auf der Welt. Erst zum fünften Mal wird der «Swissman» durchgeführt. Im Maximum 250 Teilnehmer sind am Start, darunter auch ein paar Frauen. Und im Feld befindet sich auch der am 27. Juni 30 Jahre alt werdende Gabriel Hopf. So einiges hat der Triathlet mit Wohnsitz in Bellmund schon absolviert. Der Elbman73 in Italien und der Alp d'Huez Triathlon waren bisher seine schwierigsten Wettkämpfe.

### Mentale Verfassung entscheidet

Nun kommt die nächste Herausforderung für den diplomierten Pflegefachmann im Spital Aarberg. «Im Hinterkopf hatte ich den Swissman schon seit längerer Zeit. Ich liebe schwierige Wettkämpfe, die physisch anspruchsvoll sind», sagt Gabriel Hopf. Die Vorbereitungen dazu verliefen akribisch. «Am Ende des Tages», so ist Hopf überzeugt, «entscheidet die mentale Verfassung.» Er sei sich sehr wohl bewusst, dass er über die Gesamtstrecke von 226 Kilometern mit einer Total-Höhendifferenz von 5500 Metern und während den rund 13 oder 14 Stunden einige Hochs und Tiefs erleben und durchstehen müsse. Es warten nur Ehre und Stolz. «Es ist ein Prestigekampf», so Hopf. Die 500 Franken Startgebühr wird er mit Preisgeld nicht hereinholen können, denn es gibt gar keine Prämien.

### Teilstrecken absolviert

Zu dieser Vorbereitung gehörte, dass er in den letzten Wochen an verschiedenen Tagen in Etappen über die Pässe gefahren sei und auch die Laufstrecke nun bestens kenne. Etwas gleich zu Beginn in Grindelwald nach dem Burglaunen-Stutz, oder dann unter der Eigernordwand die letzten Meter. Es ist gut, zu wissen, wie es sich anfühlt, mit dem Velo auf die zu bewältigenden Berge zu klettern und dann mit Tempo 90 runterzufahren. «Auf jenen Strassen und Wegen, die er am Samstag an einem Stück bewältigen will. Und das Schwimmen? «Ist nicht gerade meine Spezialdisziplin. Aber ich werde es schaffen.» Zu viele Gedanken darüber, was alles dazwischen kommen könnte, wolle er nicht verschwenden. «Fahre ich einen defekten Pneu ein, darf ich nicht hadern. Dann muss halt geflickt werden und weiter geht es.» Entsprechend sei er ausgerüstet. Ist es eine gröbere Sache, müsse er auf den Support warten. Fakt ist: «Ich bin bereit, fühle mich gut trainiert und mit meinen Begleitern ebenso gut vorbereitet. Ich bin mir im Klaren darüber, dass nicht alles perfekt laufen kann.»

### Drei Begleiter

Mit seiner Freundin Sandra Hartmann und seinem Bruder Simon Hopf im Begleitfahrzeug auf der Velostrecke sowie Adrian Zahnd, dem Velobegleiter auf der Laufstrecke ab Brienz, sind die Details besprochen. Namentlich, was die Verpflegung anbetrifft. Diese Vorbereitung begann schon diese Woche. Die Speicher sind aufgefüllt. Morgen geht die Reise ins Tessin, wo abends noch einmal mit Pasta «nachgeholfen» wird. Am Samstag um 2 Uhr morgens ist in Ascona Tagwache, bevor es um 4 Uhr mit dem Schiff Richtung Brissago gehen wird.

Der Wettkampf startet um 5 Uhr auf der Isola di Brissago im Lago Maggiore mit dem 3,8 Kilometer langen Schwimmen nach Ascona. Danach stehen mit dem Rennvelo die drei Pässe Gotthard



Hauptprobe für den «Swissman». Beim Kurz-Triathlon von Belfort wurde Gabriel Hopf aus dem Training heraus Zehnter. zvg

«Ich bin mir schon auch bewusst, dass nicht alles perfekt ablaufen wird. Aber ich habe noch nie aufgegeben.»

Gabriel Hopf

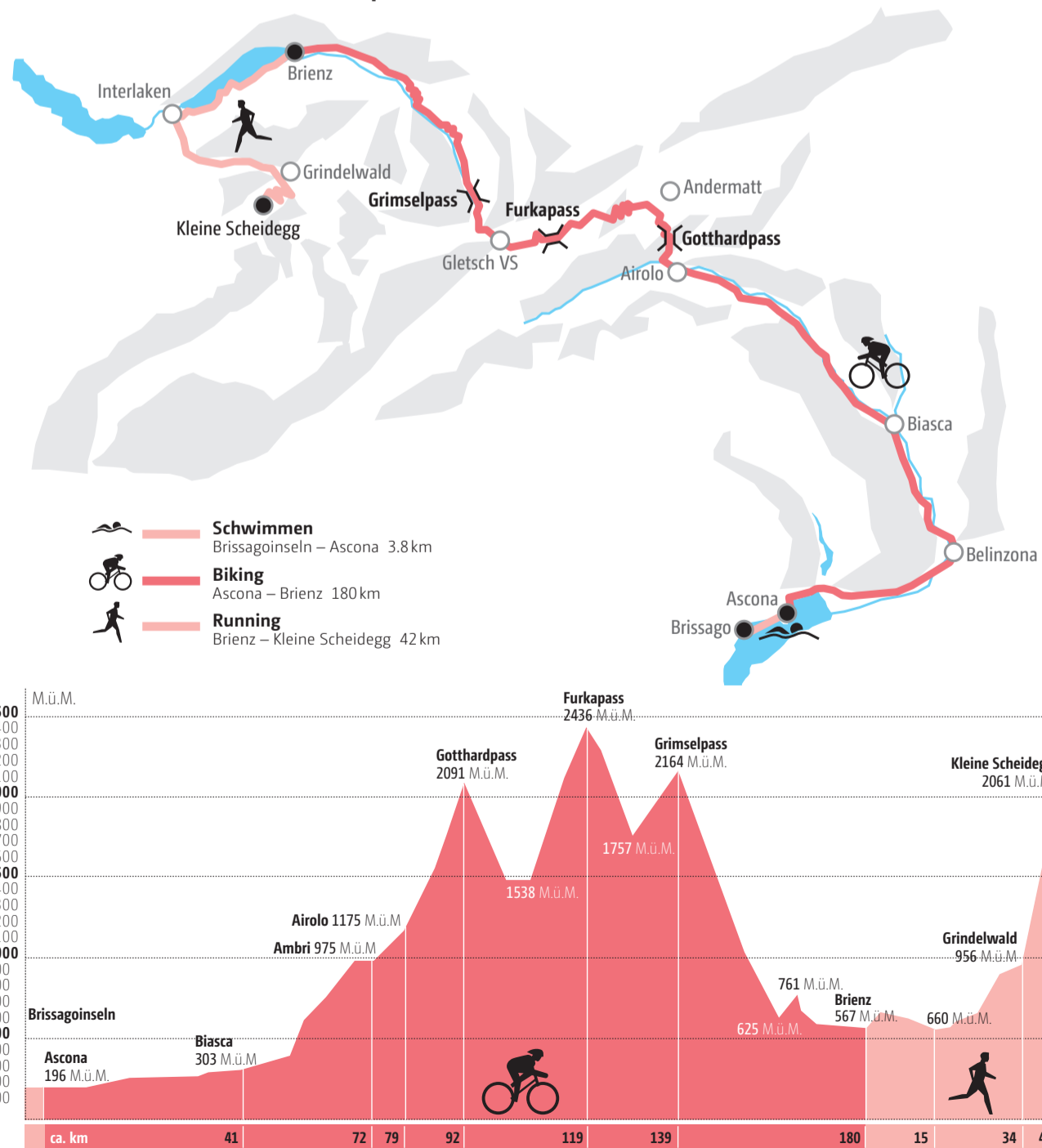
(über die alte Passstrasse Tremola), Furka und Grimsel an. 180 Kilometer insgesamt. «Auch da gilt es, sich möglichst gezielt zu stärken, mit Riegeln und hoch dosierten Kohlenhydratgetränken. Ich habe halt wenig Erfahrung auf diesen Langdistanzen.» Zu Beginn noch eher festere Nahrung, etwa ein Sandwich, dann gegen Ende mehr oder nur noch Flüssigkeit, so heisst die Grunddevise, um den Kalorienverlust aufzufangen. In den ersten Stunden werde es noch angenehm sein, dann rechnet Hopf mit einer Hitzeschlacht, auf die es sich einzustellen gelte.

### Einmal auf 8000 Meter

An der eigenen Willenskraft wird Hopf jedenfalls nicht scheitern. «Ich habe noch nie ein Rennen vorzeitig beendet.» So auch vor vier Wochen nicht, als er in Belfort einen Triathlon als Hauptprobe aus dem Training heraus absolviert hatte. «Ich bin ein Abenteurer und die haben es in sich, nicht aufzugeben.» Aber: «Ist die Gesundheit gefährdet, sieht es natürlich anders aus.» Sein Ziel sei nicht etwa der Ironman von Hawaii. Das sei von der Logistik und von der Strecke her nicht «sein Ding, auch wenn ich es eines Tages ins Auge fasse.» Schon eher wolle er noch einmal einen 8000er besteigen. Das Matterhorn hat er hinter sich, auf dem Dach Afrikas, dem Kilimandscharo auf knapp 6000 Metern, war Hopf Anfang dieses Jahres. «Ich bin gerne in der Natur. Ich lerne gerne Grenzen aus, ohne die Kontrolle zu verlieren. Es ist mein Gegengewicht zu meinem Job, wo ich viele Schicksale erlebe.»

Was ist dagegen schon dieser Prestigewettkampf namens «Swissman»? Der Unterschied liegt auf der Hand: «Ich will möglichst einen guten Rang, so unter die ersten Zehn.» Da spricht der Athlet, der Wettkämpfer. Die Zeit spiele ihm dabei keine Rolle, die könne er im Voraus nicht berechnen. So um die 13 bis 14 Stunden, rechnet Gabriel Hopf. Zielankunft übermorgen auf der Kleinen Scheidegg, somit etwa ab 18 Uhr. Die hinteren Läufer, so zeigt die Erfahrung, werden in der Dunkelheit laufen müssen.

### Swissman – Strecke und Streckenprofil



Grafik: BT/ml Quelle: Swissman

### Gabriel Hopf über den 100er und den Biennathlon

- Wohnt in **Bellmund**, arbeitet als diplomierte **Pflegefachmann** im Spital Aarberg (künftig als Abteilungsleiter im Lindenhof). Mitglied Triathlon Club Seeland und TV Länggasse. Sein Berater ist Pesche Mathys. Am 27. Juni wird Hopf 30 Jahre alt.
- Zum 100-km-Lauf von Biel sagt Hopf, «dass er mir **schlicht zu lang** ist. Das trägt mein Körper nicht. Den Halbmarathon habe ich aber schon als Dritter abgeschlossen.» Warum er den Biennathlon noch nie gemacht hat? «Er liegt mir **zeitlich nicht optimal**. In diesem Jahr sowieso nicht. Ich finde, man sollte auch da mit Schwimmen beginnen.» *bmb*