



26. Mai 2004

## Ein Trainingstag mit Andrea Clavadetscher

### Der Morgen



**06.00 Uhr:** Tagwache mit anschliessender Toilette. Wichtig: die tägliche Nasendusche. **06.10 Uhr:** Die fünf Tibeter stehen auf dem Programm, anschliessend 20 Minuten Meditation. **06.50 Uhr:** Ich bereite das Frühstück vor und wecke meine Familie, mit der ich gemeinsam Frühstücke. Nach dem Frühstück Zeitungsstudium. **08.00 Uhr:** Etwas Büroarbeit (Mail beantworten oder schreiben). **08.30 Uhr:** Ich ziehe mich fürs Training um **und wärme mich mit einem 10-minütigen SpiroTiger Atemtraining auf.** **09.00 Uhr:** Start zum Training. Die Fahrt führt über das Toggenburg und den Ricken nach Zürich. Dort möchte ich mich um 14.00 Uhr mit

Alois Iten zu einem ersten Gespräch bezüglich meines am 1. August geplanten 24-H-WR-Versuchs treffen.

### Der Nachmittag

**12.45 Uhr:** Ich bin zu schnell gefahren und besuche deshalb Bruno Keller in seinem ganz in der Nähe liegenden Top-Restaurant „Bruno's Bar & Restaurant“. Dort offeriert der freudig überraschte Bruno mir seinen weltbekannten Hackbraten mit Kartoffelstock. Sehr zu empfehlen!

**14.15 Uhr:** Es herrscht Hochbetrieb auf der offenen Rennbahn Oerlikon. Das Eröffnungsrennen der diesjährigen Rennsaison soll heute stattfinden. Ich treffe neben „Wisel“ Iten noch weitere bekannte Gesichter aus der Rennszene – unter anderem Sepp Helbling und Sepp Herzog. Nach einem kurzen Gespräch zeigt mir Bruno noch seine neueste Errungenschaft. Er hat das Restaurant Bruno's Airgate übernommen und ihm sichtlich seinen unverkennbaren Stil verliehen.

**15.00 Uhr:** Ich starte auf der fast gleichen Route, entlang dem wunderschönen Greifensee, wieder in Richtung Liechtenstein. Im Toggenburg „verschifft“ es mich recht heftig. Und da das Toggenburg bekanntlich ein Bergtal ist aus dem unser bester Skispringer, der „Simi“ Ammann stammt, ist es sau kalt und ich friere ziemlich. Wenigstens ist es auf dem Weg von Wildhaus runter ins Rheintal wieder trocken.

### Der Abend

**19.00 Uhr:** Nach fast 8 Stunden Training stehe ich zu Hause unter der warmen Dusche. Tut verdammt wohl nach diesen Strapazen. Bevor es zum wohlverdienten Abendessen kommt, lege ich mich wie immer nach dem Training auf die BEMER3000-Magnetfeldmatte um die Regeneration abzukürzen. Dasselbe soll auch das darauf folgende rund 20-minütige, täglich ausgeführte Dehnprogramm bewirken. **20.30 Uhr:** Champions League ist angesagt. Zusammen mit einem Freund und einem gekühlten „Klosterbräu“ genieße ich nun den Sport mal vom Sofa aus. **23.15 Uhr:** Ein letztes Mal checke ich meinen „Briefkasten“ am Compi und beantworte noch einige Mails bevor ich mich nach einem langen, anstrengenden Tag zum Schlafen lege.