

## Ironman & geschmorte Kalbskofbäggli

Diesen Newsletter schreibe ich in Lanzarote. Ich habe mir über Auffahrt eine kleine Auszeit genommen und bin mit Edelweiss hierhin geflogen. Die Insel ist unglaublich inspirierend. Schwarzes Lavagestein, starke Winde und energiegeladene Landschaften. Spezielle Natur pur!

In zwei Wochen werden sich hier einige 1000 Triathleten in die Fluten des Atlantik werfen, um den Ironman Lanzarote zu finishen.

In einer der letzten Geschichten habe ich Ihnen bereits erzählt, dass ich früh mit dem Ironman Hawaii konfrontiert wurde. Damals hatte ich jedoch keine Ahnung, um was es ging. Die Geschichte meiner Ironman Karriere ist eine ganz andere. Kurz nach meinem 40. Geburtstag musste ich bei einem Sportarzt ein Rezept für Einlagen in meine Skischuhe holen. Dieser Arzt meinte im Anschluss an eine kurze Untersuchung: 'Herr Nef, Sie sind nun 40 Jahre alt und fast 130 kg schwer - wenn Sie so weitermachen, wird das bald übel enden!' Ich denke heute, der Mann hat das nicht so gesagt, doch in meinem Unterbewusstsein kam es 'übel' an. Er riet mir zur Gewichtsabnahme und Sport, wie das halt Ärzte in diesem Fall so tun.

Ich begann also die Hügel und Berge rund um St. Peterzell und im Toggenburg mit dem Mountain Bike zu erkunden. Anfangs legte ich Strecken von 12 km zurück und war unglaublich stolz. Bald rannte ich diese Runden. Und eben diesen Arzt besuchte ich im Obertoggenburg zur Konsultation mit dem Bike, über Hemberg – Bendel – Nesslau. Dann meldete ich mich zu meinem ersten Wettkampf an, die Säntis Rundfahrt mit dem Mountain Bike. Es ging ab Uzwil SG über Hügel, durch Wälder und über Forststrassen, 65 km zurück nach Uzwil. Auf der Landscheide in Schwellbrunn standen meine Eltern mit den Zwillingen und feuerten mich an. Mit Tränen in den Augen und jubelnd fuhr ich an ihnen vorbei.

Bei meinem nächsten Arztbesuch erzählte ich stolz von meinem Erfolg. Unterdessen war ich 20 Kilogramm leichter und fit wie ein Turnschuh. Was ich denn als nächstes vorhabe, Triathlon sei doch etwas für mich! Genau, Triathlon! Da war doch dieses Ding in Hawaii. Ich informierte mich und fand heraus, dass es so einen Triathlon, einen Ironman auch in Europa geben würde, nämlich in Klagenfurt! Also meldete ich mich für das nächste Jahr an. Es würde 2003 sein und ich hatte noch fast ein Jahr Zeit, mich vorzubereiten.

Es war mir damals nicht klar, dass es auch kurze Triathlons gab. Kurz, olympisch oder Mitteldistanz, Ein Ironman Triathlon aber geht über 3.8 km Schwimmen, 180 km Velo und zum Dessert einen Marathon über 42.18 km.

Mit dem Wohnmobil fuhren wir Freitagnacht über München nach Klagenfurt. Die Kinder haben es geliebt. Sie servierten während der Fahrt Getränke und Kuchen, schauten auf dem damals noch brandneuen Notebook Filme und genossen die Fahrt sehr. Am Samstag, rechtzeitig zum Frühstück kamen wir auf unserem Standplatz, nah der Wechselzone am Wörthersee an. Die Menschen in Klagenfurt sind unglaublich nett und zuvorkommend. Sonntag früh dann mein erster Ironman Start. Fünf Heissluftballone und zwei Helikopter

schwebten über dem Startgelände. Ich war unendlich nervös, schwamm in eine falsche Richtung, wurde auf dem Rad von einem Mountain Biker überholt, doch ich konnte in 15 Stunden und 53 Minuten finishen. Es war ein unglaubliches Erlebnis. Freude, Adrenalin und Abenteuer pur.

Darauf folgten mehrere erfolgreiche Wettkämpfe in Zürich am Ironman Switzerland. Einmal musste ich aufgeben, weil eine Speiche am Hinterrad gebrochen war und einmal war ich auf dem Marathon nach 32 km und 14 Rennstunden einfach so fix und fertig, dass nichts mehr ging.

Ironman zu finishen ist nicht einfach einen Wettkampf zu absolvieren. Ironman ist eine Lebensphilosophie. Olivier Bernhard, Freund und vielfacher Ironman Sieger, beschrieb es in den Worten von Winston Churchill: 'Never, never, never give up... oder ein Ironman geht auch für den Spitzenathleten über acht Stunden. Jede Sekunde kann sich der Wettkampf und dessen Gesicht ändern.'

Den verrücktesten Ironman erlebte ich, als ich 2016 nach 176 Kilometern auf dem Rad in der Abfahrt vom Heartbreak Hill in Kilchberg mit einem schleichenden Platten zum Stillstand kam und stürzte. Ich wurde vom Tourarzt kontrolliert. 'Chasch witermachä!' Es waren gemäss ihm nur starke Prellungen am Beckenrand und den Rippen. Meine Vitalwerte waren in Ordnung.

Als letzter Finisher kam ich nach 15 Stunden 57 Minuten und 30 Sekunden im Ziel an. Zweieinhalb Minuten vor Zielschluss.

Meine Traumfrau und Lebenspartnerin Heike hatte mich auf der letzten Runde mit der richtigen Pace ins Ziel geführt. Später stellte sich heraus, dass ich mir bei diesem Sturz drei Rippen gebrochen hatte. Einen Marathon laufen, nach 3.8 km schwimmen, nach 180 km Velo fahren und mit drei gebrochenen Rippen. Das geht nur mit Adrenalin und den treuesten und besten Fans.

Der WhatsApp Gruppe zu diesem Ironman waren Dutzende Fans angeschlossen und auf der Strecke hörte ich immer wieder aufmunternde Schreie und Rufe! Es war unglaublich! Meine Zwillinge, Jessica & Sarah, fieberten bei jedem der gefinishten Rennen seit der Sämtisrundfahrt am Strassenrand und im Ziel mit. Zusammen haben wir geweint, wenn es schwierig wurde und uns gefreut wenn ich finishen konnte.

Wenn die beiden schreien: 'Hopp Papi, du schaffsch äs!' ist das besser als jedes Doping! Wenn Sie mich an meinem nächsten Ironman verfolgen wollen, senden Sie mir eine SMS über Whatsapp auf 078 708 55 27.

Auch viel Geduld brauchen die Kalbskopfbäggli, nämlich bis 72 Stunden im 74 Grad warmen Ofen.

Ich wünsche gutes Gelingen.

## Geschmorte Kalbskopfbäggli

für 5 Portionen

### Zutaten

- 5 Stk Kalbskopfbäggli (beim Metzger so bestellen, kein Kalbsbäggli bestellen!)
- 3 Prisen Salz
- 5 Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Esslöffel Erdnussöl
- 300 g Gemüsewürfel aus Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebeln,  
Kantenlänge ca. 5 mm
- 2 Esslöffel Tomatenpuree
- 3 dl Merlot
- 3 dl Demi Glace (kann im Rias gekauft werden)

### Zubereitung:

- Die Kalbsbäckchen würzen und im heissen Erdnussöl rundherum anbraten.
- Anschliessend das Fleisch herausnehmen und die Gemüsewürfel im Bratensatz gleichmässig rösten.
- Das restliche Öl ableeren und das Tomatenpüree mit dem Gemüse dunkel mit rösten.
- Mit dem Merlot ablöschen und alles zur Hälfte einkochen.
- Demi Glace begeben und kochen, bis das Gemüse schön knackig weich ist.
- Die Kalbsbäckchen begeben.
- gut durchkochen
- im Ofen bei 74 Grad zwei – drei Nächte ziehen lassen.

Die Kalbskopfbäggli sind gut, wenn man einen Finger einfach so eindrücken kann!