



14 Spartaner, eine Mission

Der GP Bern ist Geschichte, nach dem eher mässigen Ergebnis auf der 10-Meilen-Strecke bin ich zum Schluss gekommen, dass immerhin im Folgejahr die Möglichkeit besteht, zeitmässig nochmals einen grossen Schritt nach vorne zu machen.

Im Vorfeld des GPs bekam ich einen eher überraschenden Anruf von Florian Suter. Ich habe den Neo-Bündner bzw. Zürcher Läufer während der Bahn- und Strassensaison 2015 kennengelernt, meistens gingen die harten Duelle aber jeweils zu seinen Gunsten aus. Auf diese Saison hin hat Florian ein Team aus meist jungen Lang- und Mittelstreckenläufern zusammengetrommelt, um unter dem Namen «running freaks» den Sieg bei der legendären SOLA-Stafette (siehe Box) anzupeilen.

Eben diese in der Box beschriebene starre Konstellation galt es aufzulockern, das Ziel der «running freaks» war es, die bestehenden und unangetasteten Tatsachen zu revolutionieren. Wie komme ich nun dabei ins Spiel? Nun, für die Bergstrecke (Teilstrecke Nr. 3), welche von Buchlern auf den Üetliberg führt, war Stefan Lustenberger von den «running freaks» vorgesehen. Stefan war auch dabei, als ich vor einigen Wochen im Trainingslager in Direttissima die Tessiner Berge hochkraxelte, kurz darauf verletzte er sich aber leider an der Hüfte. Nun wurde natürlich eiligst ein Ersatzläufer für das Pièce de Résistance gesucht, ein Bergläufer musste es sein, schliesslich waren auf diesem Abschnitt 400 Höhenmeter auf eine Distanz von 6.2km zu bewältigen. Dieses Angebot liess ich Florian natürlich nicht zweimal formulieren, selbstverständlich war es für mich eine Ehre, dabei zu sein.

Für den Leser sei erklärt, dass eine Stafettenabfolge, bei welcher die Läufer den ganzen Tag unterwegs sind, entsprechend minuziös vorbereitet werden muss. Wer läuft welche Strecke wie schnell? Wer muss um welche Zeit aufgewärmt wo parat stehen, um den Stafettenstab zu übernehmen? Das sind Fragen, mit welchen man sich im Vorhinein beschäftigen musste, wollte man das Risiko minimieren, dass ein logistisch bedingtes Scheitern eintritt. Gerade die jeweiligen Streckenzeiten zu approximieren, ist dabei nicht die einfachste Aufgabe, da die Abschnitte oft mit einigen Höhenmetern versehen sind. Florian hat diesbezüglich aber auch gar keinen Zeitaufwand gescheut. So durchgeplant wie das Ganze war, es konnte eigentlich nur dann schiefgehen, wenn sich jemand verlaufen würde.

Da am Samstagmorgen der Gesamtstart bereits um 8:00 Uhr erfolgte, nahm ich die Einladung dankend an, in Thalwil bei Florian zu übernachten. Nicht aber, ohne zuvor meine Teilstrecke laufend zu besichtigen, in einem etwas zu rassigen Tempo wohlverstanden.

Auch in Thalwil war der St. Galler Fabe Downs. Fabe hatte am Samstag ein Monsterprogramm vor sich. Zuerst stand für ihn die Teilstrecke 2 bei der SOLA auf dem Programm – als Gegner von den

Die SOLA-Stafette

Die SOLA kommt ursprünglich aus Schweden, 1968 wurde zum ersten Mal von Studenten eine Stafette von Göteborg nach Karlstad organisiert. Seit 1974 wurde der Anlass auch in der Schweiz ausgetragen, auch hier kommt die Trägerschaft aus dem Hochschulsport. Bei dem Lauevent im Zürich stehen alljährlich 1000 Teams à 14 Läufern am Start, welche sich die Wettkampfstrecke von 116km aufteilen. Dabei gibt es kürzere, aber auch längere, fix festgelegte Teilstrecken. Der kürzeste Abschnitt ist knapp 4km lang, beim längsten Teilstück sind knapp 14km zu laufen. Einige der Strecken sind coupiert, andere eher flacher. Zwei Teilstrecken (Nr. 1 und Nr. 10) müssen dabei zwingend von Frauen absolviert werden. In den Vorjahren wurde das Rennen vor allem von zwei Equipen dominiert. Es siegten jeweils entweder der TV Oerlikon (u.a. mit dem angehenden Olympioniken Christian Kreienbühl am Start) oder die Brownschen Spaziergänger, ein zusammengestelltes Team von nationalen Spitzen-Langstrecklern.



Brownschen Spaziergängern hatte er notabene niemand geringeres als der mehrfache Marathon-WM- und EM-Teilnehmer Michael Ott – danach stand er für den LC Brühl bei den Schweizerischen Vereinsmeisterschaften noch über 800m und 3000m am Start.

Über die Kochkünste der drei in Thalwil nächtigenden Läufern lässt sich indes wenig Glorreiches sagen («Hey Florian, ist das Fleisch hier noch roh?!» bzw. «Wie dreh ich diese Rösti in der Pfanne um?!»). So unbeholfen wir uns anstellten, so manch einer hätte sich wohl nicht mehr eingekriegt vor Lachen...

Uns den anstehenden Strapazen und dem frühen Start bewusst, war ein frühes Zubettgehen angesagt. Ausser für Florian, welcher noch bis weit in die Nacht hinein letzte WhatsApp-Infonachrichten verfasste und wohl auch sonst kaum ein Auge zumachen konnte...

Samstag, 5:50 Uhr: Früh aufstehen muss, wer Sieger sein will... Und ganz wichtig: schnelles Frühstück will gelernt sein, dies gilt vor allem für Florian, welcher sein Müeslischäli im Rekordtempo runterschlingte, um die restliche Zeit fürs Packen aufwenden zu können. Jedenfalls war er es, welcher

Streckeninformationen					
Nr.	Startort	Zielort	Distanz [km]	Steigung [m]	LäuferIn
1	Bucheggplatz	Hönggerberg	3.89	60	Andrea Meier
2	Hönggerberg	Buchlern	13.91	165	Fabe Downs
3	Buchlern	Uetliberg	6.20	410	Cédric Lehmann
4	Uetliberg	Felsenegg	5.90	130	Niggi Schaffner
5	Felsenegg	Buchlern	13.88	305	Eric Rüttimann
6	Buchlern	Hönggerberg	10.57	215	Fabian Anrig
7	Hönggerberg	Irchel	4.43	40	Niklas Anzböck
8	Irchel	Fluntern	6.29	210	Ulisses Joos
9	Fluntern	Forch	11.30	255	Abel Mulugeta
10	Forch	Egg	8.74	165	Corinne Grieder
11	Egg	Zumikon	12.61	400	Florian Suter
12	Zumikon	Witikon	6.91	125	Laurent Schenkel
13	Witikon	Fluntern	4.90	85	Simon Ammann
14	Fluntern	Irchel	5.64	50	Adrian Müller
Total			115.17	2615	running freaks

Die Spartaner

Fabe und mir auf dem Weg zum Bahnhof hinterher-sprinten musste, um dann im Zug noch das restlich Nötige zu erledigen (Zähneputzen etc... 😊).

Während Fabe und Florian, welcher erst am Nachmittag zu laufen hatte, sich auf den Weg Richtung Hönggerberg machten, wo Fabe der Stab von Andrea Meier überreicht werden sollte, schlug ich mich in Richtung Buchlern durch, wo mir Fabe seinerseits denselben übergeben sollte.

Ich war viel zu früh vor Ort. Um 9 Uhr war Fabe's Ankunft vorgesehen, ich traf bereits

um 7:30 Uhr in Buchlern ein. Bis ich kurz vor 8:30 Uhr einlaufen ging, lagerte ich die Beine noch etwas hoch. Als ich von einer kurzen Einlaufrunde zurückkam, traf mich schier der Schlag: da liefen schon Läufer in die Wechselzone. Bevor ich aber einen mentalen Kollaps erfuhr, erblickte ich meinen Kontrahenten der Brownschen Spaziergänger: Donnino Anderhalden, ein Bergmarathon-Läufer, welcher erst gerade für die Langdistanz-Berglauf-WM selektioniert wurde. Dieser konnte mich zum Glück darüber aufklären, dass der Start der «langsamen Teams» eine halbe Stunde vor jenem der «schnellen Teams» erfolgte und erstere darum bereits jetzt in Buchlern ankamen. Katastrophe abgewendet! Puuh! Weiter ging's mit einer zweiten kurzen Einlaufrunde und ein paar anschliessenden Steigerungsläufen, zudem führte ich noch einen kurzen Smalltalk mit Donnino. Sein Understatement («Muss schon eine Marathondistanz sein, dass ich konkurrenzfähig bin») liess mich unbeeindruckt.

Um 8:55 Uhr – also 5min vor meinem prognostizierten Start – traf Florian bei mir ein. Schnell ein kurzes Posieren für den Gruppenchat auf WhatsApp (siehe Bild), über welchen die anderen Teammitglieder auf dem Laufenden gehalten bzw. heiss gemacht wurden. Dann wurde auch schon die Startnummer der Brownschen Spaziergänger aufgerufen, Donnino machte sich bereit, den Stab von Michael Ott zu übernehmen. Doch wer folgte Ott da im Windschatten?! Fabe Downs hatte sich stinkfroh dem Marathoni in den Nacken gesetzt. Das war genial, ich konnte nun gleichzeitig mit Donnino auf die Strecke, wir hatten zu diesem Zeitpunkt eigentlich mit Rückstand gerechnet. Vom Läufer des TV Oerlikon fehlte hingegen jede Spur.



Stärke demonstriert (Bild: Florian Suter)

Stabübergabe und los ging's. Der «nicht konkurrenzfähige» Donnino zog mit einem Affenzahn davon, ich folgte ihm auf Schritt und Tritt. Eine kurze Schlaufe entlang des Sportplatz und ab ging es in den Wald und die Steigung. Donnino hielt das Tempo hoch. Die grösste Herausforderung war allerdings, die zahlreichen Läufer der «langsamen Teams» zu überholen. Donnino und ich mussten uns den Weg im Kanon regelrecht freischreiben.



*Ausser Atem nach den Treppen
(Bild: sportrait.com)*

Nach gut knapp drei Kilometern wurde das Feld der Läufer zunehmend dünner und der Weg führte zu einer breiten Hauptstrasse, welche per Brücke zu passieren war. Auf den Treppenstufen die Brücke hinunter zog Donnino die Pace an (er dachte sich «jetzt oder nie», wie er mir später erzählte) und konnte einen Vorsprung von knapp 30m auf mich herauslaufen. «Ach, dann halt ein Zwischensprint», dachte ich, forcierte ein wenig und hatte ihn eingangs des Waldes bei Kilometer 3 wieder eingeholt. Er jedoch blieb unermüdlich am Drücker, vor allem wenn's stark bergauf ging, hielt er die Pace hoch. Jedoch hatte ich nun das Gefühl, dass er in den flachen Passagen zusehends Mühe hatte, meinem Tempo Schritt zu halten. Also steigerte ich anfangs des nächsten Flachstücks bei Kilometer 4 die Kadenz und prompt konnte ich eine Distanz von knapp 50m zwischen mich und ihn legen. Fortan war ich alleine unterwegs, hörte aber stets den markanten Atem von Donnino hinter mir. Dies war aber nicht unbedingt ein Hemmnis, sondern viel mehr ein Ansporn für mich, die Schlagzahl hochzuhalten. Bei

Kilometer 5 erfolgte der Schlussanstieg, und dieser hatte es in sich. Nach einer Rampe von ca. 300m erfolgte eine kurze, wurzlige Downhill-Passage, bevor es noch vier Treppen zu meistern galt.

Die erste meisterte ich mit einer Zweistufenkadenz souverän, danach stellte es mich jedoch kurz regelrecht auf. Mit dem Gedanken an das geile Team konnte ich aber noch die letzten Körner mobilisieren und nach einem epischen Schlusspurt dem auf mir folgenden Niggi Schaffner übergeben.

Völlig ausgelaugt setzte ich mich erstmal an einen Baum. Da sah ich Donnino in die Wechselzone sprinten. 40 Sekunden hatte ich ihm bis hierher abgenommen und somit den ersten Vorsprung für die «running freaks» hinausgelaufen. Mit meiner Zeit von 25:20min war ich sehr zufrieden, war es doch eine der schnellsten Zeiten, die je auf diesem Abschnitt gelaufen wurden. Zudem habe ich meine prognostizierte Zeit um eine gute Minute unterboten.

Mein Konkurrent setzte sich neben mich und japste völlig ausser Atem «so hart, so hart». Auch er hatte seine Erwartungen übertroffen. Jedoch hatten wir beide irgendwie noch nicht genug: zum Auslaufen nahmen wir die Wettkampfstrecke nun rückwärts unter die Füße.

In Buchlern warteten Florian und Adrian. Adrian war unser Schlussläufer. Bereits ist die Meldung eingetroffen, dass Niggi den Vorsprung auf knapp zwei Minuten ausgebaut hatte. Diese Neuigkeit wurde erst einmal bei einer Honigwaffel gefeiert.

Dann ging's aber Schlag auf Schlag weiter. Duschen, umziehen und bereitmachen. Kurz nach 10:30 Uhr sollte Eric Rüttimann in Buchelern auftauchen, welcher den Stab von Niggi überreicht bekommen und ihn hier an Fabian Anrig zu übergeben hatte. Schnell liefen wir zum Kreuzungspunkt der beiden Teilstrecken, um beide Teammitglieder anfeuern zu können.

Da tauchte auch schon Eric aus dem Wald auf. Mit einem Höllengeschrei schickten wir ihn auf die letzten paar hundert Meter. Kurz danach kam Fabian um die Ecke gesaust. Auch ihn brüllten wir auf die Strecke, sodass die umstehenden Leute beinahe in Ohnmacht fielen. Nun wollten wir aber noch bestaunen, wie gross der Vorsprung war, welcher Eric uns herausgelaufen hatte. Wir warteten, warteten und warteten... Nach geschlagenen sechs Minuten tauchte der Brownsche Spaziergänger auf. Sechs Minuten Vorsprung! Wahnsinn!



Eric (links) kommt mit einem Vorsprung von knapp 6min aus dem Wald, Fabian (rechts) kann mit diesem Poster auf die Strecke (Bild: Cédric Lehmann)

Schnell machten Florian, Adrian und ich uns auf den Weg in Richtung Irchel. Der Irchelpark fungierte am heutigen Tage als Läuferzentrum. Nach dem Einlauf von unserem siebten Läufer, Niklas Anzböck, um halb 12, sollte eine Pause und ein Neustart des Rennens um 13 Uhr erfolgen. Die Zeitabstände würden dann aber nicht etwa annulliert, sondern natürlich entsprechend aufgerechnet.

Beim Irchelpark trafen wir uns mit Laurent Schenkel und Ulli Joos, die beiden waren erst am Nachmittag dran. Zusammen feuerten wir Niklas zu Höchstleistungen an. Laurent war dabei so



Niklas (vorne) in Action, Laurent (hinten) leitet ihn beinahe auf die falsche Strecke (Bild: Cédric Lehmann)

leidenschaftlich, dass Niklas beinahe falsch abgebogen wäre...

Mittlerweile hatte der TV Oerlikon die Brownschen Spaziergänger überholt. Christian Kreienbühl konnte für den TV Oerlikon auf der gut 4km langen Strecke nur eine schlappe Minute aufholen. Mit einem Vorsprung von 6min ging's in die Pause.

Jetzt war auch Niggi Schaffner im Irchel angekommen, Zeit für eine Lagebesprechung. Bei Wurst und Risotto wurde der Morgen rekapituliert. Entsprechend enthusiastisch war das Fazit. Noch besser wurde die Stimmung, als der Speaker während des Interviews mit Christian Kreienbühl sich verwundert über die «running freaks» äusserte. Als er uns schliesslich aufforderte, zum Interview zu erscheinen, lieferten Laurent, Niklas, Niggi und Florian sensationelle Statements ab. Das Pokerface von Florian («Wir haben noch einige Asse im Ärmel...») und die Lässigkeit von Niklas («Vielleicht konnte Kreienbühl ganz wenig aufholen...») waren schlicht genial.

Der Neustart näherte sich. Niklas, Niggi und ich hatten unsere Strecke ja bereits absolviert, wir konnten uns voll aufs Unterstützen der anderen fokussieren. Diese machten sich auf, um ihren Startpunkt rechtzeitig zu erreichen.

Unter unseren euphorischen Zurufen wurde Ulli um 13 Uhr auf die Strecke gejagt. Schnell machten wir uns auf den Weg in Richtung Forch, wo wir die Ankunft von Abel Mulugeta erwarteten, der dort an Corinne Grieder übergeben sollte.



13:00 Uhr: Neustart, Ulli (2. v. r.) auf der Strecke (Bild: athletix.ch)

Gerade noch rechtzeitig – um 14 Uhr – kamen wir mit dem Zug in Forch an.

Obwohl die prognostizierte Zeit bereits abgelaufen war, war Abel nirgends zu sehen. Für kurze Zeit herrschte Panik. Hatte sich Abel verlaufen? War er rechtzeitig am Start? Doch dann kam die Erleichterung. 30s zu spät tauchte Abel auf und konnte an Corinne übergeben. Etwas frustriert kam er auf uns zu und murmelte etwas von wegen «viel zu viele Leute auf der Strecke». Er sprach damit die Wege auf Strecke 9 an, die nicht

allzu viel Spielraum zum Überholen der «langsamen Teams» liessen. Mit Abel zusammen schickten wir uns nun an, rechtzeitig die Wechselzone in Zumikon zu erreichen, wo Florian an Laurent übergeben sollte. Aber ach du Schande! Wir hatten vergessen, bei der Haltestelle Zumikon aus dem Zug auszusteigen. Gerade noch rechtzeitig bemerkten wir unseren Fauxpas, hasteten in Zollikerberg aus dem Wagon und erwischten gerade noch den entgegenkommenden Zug. Kurz nach 15:20 Uhr, 2min vor der prognostizierten Übergabe, kamen wir in Zumikon an, konnten Florian für einen Schlusssprint anfeuern und in der Ferne beobachten, wie er den Stab an Laurent übergab.



Florian leidet (Bild: sportrait.com)

Doch als wir in der eigentlichen Wechselzone ankamen, fehlte von Florian jede Spur. Auch Andrea war mittlerweile in Zumikon angekommen. Geschlagene zwanzig Minuten suchten wir Florian, stellten Hypothesen auf, was passiert sein könnte. Hat er sich Laurent gleich mit an die Fersen geheftet? Ist er hinter den nächstmöglichen Baum gehechtet und hat sich Überflüssigem entledigt?!

Dann endlich meldete Andrea ein Lebenszeichen von Florian. Er hatte sich in den Schatten eines Busches etwas abseits der Zone gesetzt.

Um nun rechtzeitig wieder ins Läuferzentrum Irchel zurück zu gelangen, mussten wir uns beeilen. Während sich Florian furchtbar darüber aufregte, dass er die Streckenbestzeit um wenige Zehntelsekunden verpasst hatte, hörten wir indes, dass der Vorsprung nach kurzzeitigem Ausbau auf über 9min wieder auf 6min zusammengeschrumpft worden war. Die Frauen und Senioren durften auf Teilstrecke 12, wo Laurent für die «running freaks» unterwegs war, abkürzen. Diesen Vorteil machte sich der TV Oerlikon zunutze.

Nun trafen sich beinahe alle «running freaks» beim Läuferzentrum Irchel, um mit Schlussläufer Adrian gemeinsam ins Ziel zu laufen. Unter epischem Jubel der rund 500 anwesenden Zuschauern sprinteten wir sodann auch als erstes Team über die Ziellinie! Es blieb aufgrund unseres Vorsprungs gar noch Zeit für eine Ehrenrunde inklusive Welle bei den Zuschauern. Hühnerhautfeeling!



Zieleinlauf, einfach geil! (Bild: athletix.ch)

Bei der Siegerehrung durften wir das legendäre Dala-Ross (eine Anlehnung an den schwedischen



Welle mit dem Publikum (Bild: athletix.ch)

Ursprung) in Empfang nehmen. Mit unserer Siegerzeit 6h 45min 13s verpassten wir den Streckenrekord um lächerliche 20s. Aber eben: man muss ja noch Ziele haben für das nächste Jahr...

Bei einem gemütlichen Nachtessen in Zürich liessen wir den Abend ausklingen und feierten. Für mich und noch ein paar andere war es dann

an der Zeit, nach Hause zu gehen. Andere feierten bis spät in die Nacht hinein... Den Nachhauseweg traten wir aber alle mit genialen Erinnerungen an.

Danke Freaks! Es war einfach geil mit euch!!!



Rangliste: <http://www.trackmyrace.com/running/event-zone/event/sola-stafette-2016-1/results/-03578a2bf9/>

Weitere Bilder:

<http://www.athletix.ch/gallery.php?mode=gallery&id=981&page=1>; <http://www.sportrait.com/event.html?sportsEventId=314>

Bericht lokalinfo.ch: http://www.lokalinfo.ch/news/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=7118&cHash=c74db46031ac870d7f3bfcf13caa039d