

## Road to Sapareva Banya...

Um es vorweg zu nehmen: es ist geschafft! Das grosse Saisonziel, die Selektion für die Berglauf Weltmeisterschaft (mainly uphill) in Sapareva Banya/BUL vom 11. September ist erreicht! Ich werde also in knapp zwei Wochen im Dress der Schweizer Nationalmannschaft auflaufen – und mich mit der Weltspitze messen.

Doch beginnen wir am Anfang. Die vergangenen Wochen hin zum letzten Selektionslauf für die WM schliffen so dahin, es war mehr ein Warmbleiben und ein stetiges Auskurieren der mit den Sommertrainingsmonaten eingefangenen Wehwehchen. Letztlich ging das Trainingsprogramm aber gut auf, ich konnte fast alles so durchführen wie geplant, mit einem ausführlichen – und darum trainingsarmen – Tapering, wurde die letzte Woche vor dem Tag X in Angriff genommen.

Sehr erholt stand ich am vergangenen Sonntag in Olten an der Startlinie zum Belchenberglauf, welcher gleichzeitig Schweizermeisterschaft und Selektionslauf werden würde. Die Konkurrenz, wie bereits mehrfach angetönt, war sowohl um die Selektion, wie auch um die Medaillen der SM hochkarätig. Der mehrfache Schweizermeister am Berg und amtierender EM-Achter Christian Mathys, die Lustenberger-Gebrüder, Jeremy Hunt, Alex Jodidio, alles Bergläufer mit internationaler Erfahrung, zudem die OL-Cracks Andreas Kyburz (OL-EM Bronze Team 2016) und Anders Holmberg (ehemaliger OL-Sprint-Vizeweltmeister), schmückten das stark besetzte Teilnehmerfeld des Rennens.



*Kurz nach dem Start, der erste Kilometer war noch flach...  
(Bild: Solothurner Zeitung)*

Vom Start weg fühlte ich mich bereit, hier ein gutes Rennen abzuliefern, ich heftete mich sogleich an die Fersen von Stefan Lustenberger, mit welchem ich am Grand Ballon einen veritablen Monster-Fight austrug. Ich hatte das Rennen auf ihn ausgerichtet, ihn musste ich kontrollieren können, um im Rennen um die WM-Plätze eine Rolle zu spielen – dachte ich zumindest, doch dazu später mehr...

Schnell mal liessen Stefan und ich die Spitzengruppe (mit Daniel, Christian, Alex und Jeremy) etwas ziehen, hielten aber auch nach dem flachen Startkilometer, als es ins Gelände ging, den Abstand konstant. Von hinten zog ein Spezialist für steile Rampen, Jonathan Schmid aus Adelboden (der Berglauf-Newcomer 2016) an uns vorbei und schloss zur Spitzengruppe auf. Zu zweit blieben Stefan und ich in Tuchfühlung mit dem Spitzenquintett.

Dann kam, wie bereits angetönt, alles anders: bei Kilometer vier fiel völlig überraschend Daniel Lustenberger aus der Spitzengruppe zurück, Stefan und ich schlossen zu ihm auf und liessen ihn sogleich stehen. Wie sich später herausstellte, litt Dani unter starken Magenbeschwerden. Bei Kilometer fünf verspürte dann ich urplötzlich das Gefühl völliger Kraftlosigkeit in den Beinen. Während ich noch rätselte, was die Ursache für den plötzlichen Kräfteschwund sein könnte und verbissen versuchte, die anstehende steile Passage zu bewältigen, war ich schon 30m hinter Stefan zurückgefallen und von hinten flog Andreas Kyburz an mir vorbei.

«Was ist los?», fragte ich mich. Es sollte lange dauern, bis ich wieder einen einigermaßen stabilen Rhythmus fand...

Auf steile Auf- folgten gnadenlose Abstiege. Kilometer sieben, es war soweit, nun schloss kurz vor einem ebensolchen Abstieg Pierre-André Ramuz zu mir auf, gemeinsam flogen wir die Schotterrampe hinunter, als sich das Relief aber wieder um 180°C verschob, merkte ich wieder: da kommt nichts aus meinen Beinen. Die logische Folge: Ramuz zog davon.

Ich kämpfte einen einsamen Kampf, in den folgenden Passagen, einen Kampf gegen mich selber, gegen meine eigene Unfähigkeit, am heutigen Tage alles aus meinem Körper rausholen zu können einerseits, andererseits einen Kampf gegen die unerbittlich harte Strecke. Als sich die Ziellinie langsam symbolisch am Horizont abzeichnete, musste ich noch Anders Holmberg bei Kilometer zehn und dem Afrikaner Hirim Wandangi bei Kilometer zwölf den Vortritt lassen. Immerhin konnte ich den heute eingeschränkten Dani noch hinter mir lassen.

Im Ziel war es dann Platz 11, der für mich herauschaute, der Rückstand auf die Spitzenplätze war gross. Ein sehr suboptimales Rennen, wenn man bedenkt, dass die Saison auf genau ebendieses ausgerichtet war. Die Sache mit der Selektion: naja, «schwierig», war nach dem Rennen von Nationaltrainer Thomas Hürzeler zu vernehmen. Der abschliessende Selektionstermin stand erst am darauffolgenden Dienstag an, jetzt war also bibbern angesagt...



*Kurz vor dem Ziel, eine der letzten Abwärtspassagen (Bild: Alfons Borer)*

Doch war hielt auch hier das Drehbuch wieder einen Plot Twist bereit, als ich schon nicht mehr damit rechnete. Am Dienstag kam tatsächlich der Anruf von Thomas, «wir nehmen dich mit!»! Der Verband war ihm zufolge davon überzeugt, dass ich mehr zu leisten imstande bin, als ich in Olten zeigen konnte. Da kamen mir also nun die Rennen zugute, an welchen ich mehr überzeugte, insbesondere natürlich auch der erste Selektionslauf am Grand Ballon.

Die WM wird ein riesiges Highlight für mich sein und ich freue mich sehr, mit der Nationalmannschaft nach Bulgarien reisen zu dürfen! Das Abenteuer kann beginnen... ☺

Link zum Veranstalter: [https://www.juratoptour.ch/de/info\\_be.html](https://www.juratoptour.ch/de/info_be.html); <http://www.belchenberglauf.lsgolten.ch/>

Rangliste: [https://www.juratoptour.ch/de/rankings\\_be\\_2016.html?ranktyp=all](https://www.juratoptour.ch/de/rankings_be_2016.html?ranktyp=all)

Weitere Bilder: <https://goo.gl/photos/U7pjrmBpoxWqzeiD7>

Bericht Solothurner Zeitung: <http://www.solothurnerzeitung.ch/sport/solothurn/straehl-und-mathys-gewinnen-belchen-berglauf-und-sind-schweizer-meister-130489970>

Meldung Swiss-Athletics: <http://www.swiss-athletics.ch/de/leistungssport/sechs-schweizer-fuer-die-berglauf-wm-selektioniert.html>

Strava-Datei: <https://www.strava.com/activities/675724466>

Link zur Berglauf-WM: <http://saparevabanya2016.info/>