

Lütschinentälerwoche

Nach dem erfolgreichen Comeback im Rahmen des Stierenberglaufer am 1. August standen innerhalb von 8 Tagen zwei Wettkämpfe im Berner Oberland, genauer gesagt in der Jungfrau Region, statt. Zuerst versuchte ich mich nach dem Erfolg am Nationalfeiertag wiederum auf einer Kurzstrecke am Wengen Abendlauf über 7.7km (+/-280hm), eine gute Woche später sollte ein persönliches Experiment im



Start zum 6. Abendlauf Wengen (Bild: Rolf Wegmüller)

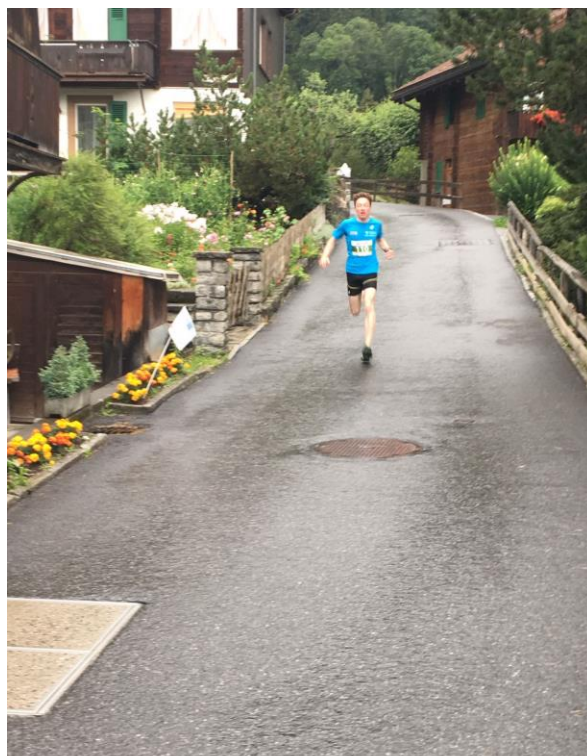
Rahmen des Inferno-Halbmarathons (21.1km, +2100hm) von Lauterbrunnen hoch aufs Schilthorn folgen.

Prolog

Doch von Anfang an: der Wengen Abendlauf ist seit Beginn der Austragungen ein fixer Bestandteil meines Kalenders. Jeweils einer der zwei pro Jahr ausgetragenen Wettkämpfe nehme ich mir vor, zu absolvieren. Die Stimmung im Bergdorf auf 1300 M.ü.M. ist jeweils locker und familiär, das Feld überschaubar, die bergige Atmosphäre

gigantisch. Also machte ich mich am Freitag vor einer Woche am frühen Nachmittag von meinem Arbeitsort Nidau bei Biel aus auf den langen Weg ins Oberland, in der Hoffnung, meine Frühform würde weiterhin standhalten. Dabei hatte ich nicht etwas einen Konkurrenten im Visier, den ich unbedingt bezwingen wollte, sondern den eigenen Streckenrekord aus dem Vorjahr, den es zu verbessern galt. Aus dem Läuferfeld von gut 120 Startenden würde mich wohl keiner fordern können, jedenfalls gemäss den Namen auf der Startliste, spontane Anmeldungen sind natürlich immer möglich.

Das Wetter indes zeigte sich von einer äusserst garstigen Seite. Die Schneefallgrenze schmiegte sich im Verlaufe des Tages bedrohlich nahe an Wengen an, erreichte den obersten Punkt der Strecke glücklicherweise aber nicht. Nichts desto trotz war nicht mit günstigen äusseren Bedingungen zu rechnen, die Temperatur betrug in Wengen nicht mehr als frische 6°C über dem Gefrierpunkt, es fiel leichter Nieselregen. Dieser leichte Niederschlag verflog glücklicherweise bis



Nach der Schwimmbadrunde bereits alleine auf weiter Flur (Bild: Patrick Lehmann)



Ein etwas trübes Gefühl gab es heute berg hoch
(Bild: Rolf Wegmüller)

zum Start um 19 Uhr im Dorfzentrum, ich rechnete trotzdem mit einer nassen und rutschigen Unterlage, auf der keine rekordverdächtige Zeit drinnliegen würde.

Schnell hatte ich meine letzten Verfolger bereits abgeschüttelt und war bereits auf der Startrunde hoch zum Schwimmbad mit dem Spitzen(-E-)biker alleine unterwegs. Ich spürte, wie ich heute in der Lage war, auch im Flachen und bergab ordentlich Tempo zu machen und lief dementsprechend eine ordentliche Pace. Berghoch war das Gefühl weniger rosig, hatte ich doch stets das Gefühl, aufwärts nicht vom Fleck zu kommen. Die ständigen Rhythmuswechsel machten mir, vor allem in den steilen Uphills, mächtig zu schaffen, während ich bergab jeweils die Strasse zum Glücken bringen konnte.

Am höchsten Punkt der Strecke, bei Kilometer 5, schaute ich auf die Uhr, sah, dass die Durchgangszeit schneller war als noch vor einem Jahr. «Ich kann es schaffen!», sagte ich mir, vor allem, da die Strecke von nun an nur noch runter führen sollte. Selbst die heikle Stelle auf dem rutschigen, abwärtsführenden Kuhpfad konnte mir heute nichts anhaben. Schnell war ich im Dorf angekommen, vom Streckenrand hörte ich die Anfeuerungsrufe: «Es bleiben

dir noch 50 Sekunden!» Ich setzte zum Schlusspurt an und kam tatsächlich mit neuer persönlicher Bestzeit und gleichzeitig Streckenrekord im Ziel an. 15 Sekunden war ich schneller gelaufen als im Vorjahr. Berücksichtigt man die diesjährig schlechteren Verhältnisse, war dies eine sehr ordentliche Leistung, auf die ich stolz sein kann.

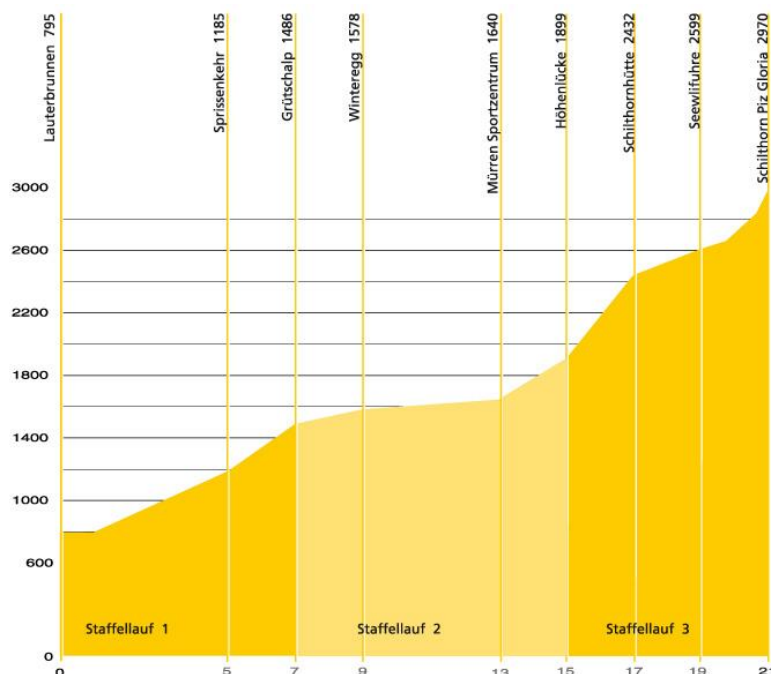
Ich war also bereits für den Inferno Halbmarathon 2017, die Form stimmte, auch, wenn die Strecke nach Wochenfrist über die dreifache Distanz führen und wesentlich mehr Höhenmeter beinhalten sollte.



Siegerehrung (Bild: Patrick Lehmann)

Epochal

Inferno – die Hölle – der teuflische Berglauf. 21.1 verdammt harte und teils wahnsteile Kilometer, während die ersten zwei Streckendrittel sich mehrheitlich auf moderat ansteigenden Kiesstrassen



Das "teuflische" Profil (Bild: www.inferno.ch)

wiederfinden, ist im letzten Streckendrittel die halbe Höhenüberwindung zu finden, und dies im hochalpinen Gelände.

Bereits zweimal stand ich bei diesem – ich wage die Aussage – härtesten aller Berg-halbmarathons am Start, zweimal ohne jegliche Ambitionen, ausser einfach jener, das Ziel zu erreichen. Dieses Mal war mir diese Challenge jedoch verständlicherweise nicht mehr genug. Seit der letzten Teilnahme hat sich einiges verändert und ich darf mich mittlerweile zu den besten Kurzstanzbergläufer der Schweiz zählen. Dies mit Betonung auf das Wort

«Kurzstanz», solch' lange Wettkämpfe, deren Endzeit schon fast an jene eines flachen Marathons heranreicht, sind nicht mein Ding und Neuland für meinen Körper. Dementsprechend ging ich trotz stetem Ergeiz mit moderaten Erwartungen nach Lauterbrunnen, wusste ich doch um die Langstreckenfähigkeiten meiner Konkurrenz. Das war einerseits der Deutsche Jonas Lehmann, er seinerseits konnte sich vor Jahresfrist in Sapareva Banya mit dem 15. WM-Platz auszeichnen. Weiter meldete sich Werner Marti aus Grindelwald kurzfristig für das Rennen an. Er ist als begnadeter Skitourenläufer prädestiniert für lange Wettkämpfe und steile Rampen. Zudem war mit Philipp Feuz ein guter Freund und Trainingspartner am Start, auch er gilt als Langstanz-Bergläufer und konnte u.a. bereits am Jungfrau-Marathon mit einer Zeit von 3h15min brillieren. Als letztes zu erwähnen gilt es noch Bruno Schumi, der Deutsche konnte sich im Vorjahr beim Inferno vor Feuz auf Rang 5 klassieren und war dementsprechend in diesem Jahr ein Anwärter für einen Podestplatz.



Start beim Camping Jungfrau in Lauterbrunnen
(Bild: Lukas Hauck)

Der Startschuss fiel am Samstag um 10:15 Uhr beim Camping Jungfrau in Lauterbrunnen, auf 790M.ü.M.

Gemächlich gestaltete sich der Beginn des Rennens, eine spezielle Atmosphäre zeichnete sich ab. Jeder



500m nach dem Start bildete sich eine erste kleine Spitzengruppe
(Bild: www.laufreport.de)

der Favoriten war sich des teuflischen zweiten Teils bewusst und wollte dementsprechend nichts überstürzen. Beinahe im Dauerlauftempo lief die Spitze des Feldes demnach den ersten Kilometer hinab durchs Dorf Lauterbrunnen an. Die wenigen Schnellstarter waren zu Beginn der Steigung beim Hotel-Restaurant Silberhorn schnell überholt, der Rhythmus war aber auch zu Beginn der nach Grütschalp ansteigenden Kiesstrasse gemütlich und keineswegs fordernd. Trotzdem waren wir bald nur noch zu viert unterwegs.

Die Lehmann-Doppelspitze führte die Gruppe an, dahinter positionierten sich Marti und Feuz.

Die erste Temposteigerung passierte kurz vor Kilometer 4, Jonas Lehmann drückte nun stärker aufs Gaspedal, sofort hörte ich Feuz keuchen. Kilometer 5, die erste Verpflegungsstelle beim Sprisenchehr. Feuz klinkte als einziger aus, sofort ergriff Lehmann die Möglichkeit und forcierte. Marti setzte sich Lehmann an die Fersen, ich heftete mich an Martis Rücken. Feuz konnte nicht mehr aufschliessen, die Pace aber war nun nicht mehr moderat und angenehm, erstmals verliess ich die Komfortzone. Ich begann zu überlegen und erinnerte mich an meinen Vorsatz, moderat ins Rennen zu steigen und mich bis Mürren nicht zu verausgaben. Dieses Tempoforcing war mir für diese Art eines Rennen, Respekt und Erfurcht für den Aufstieg zum Schilthorn, zu viel. Ich liess Marti und Lehmann ziehen. Sofort gelangte ich in den Wohlfühlbereich zurück. Marti und Lehmann zogen schnell davon, bei Kilometer 6 gings in einen kurzen Trail-Abschnitt hoch zur Grütschalp (Kilometer 7). Feuz hingegen näherte sich – nunmehr in seinem Terrain unterwegs – sich von hinten wieder etwas. Bei Grütschalp wechselte das Terrain, wieder war Kies die Unterlage. Bis Winteregg (Kilometer 10) noch leicht ansteigend, ab der Mittelstation der BLM neigte sich das



Alleine unterwegs in Mürren, ca. 30s hinter der Spitzengruppe (Bild: www.laufreport.de)

Profil der Horizontalen entgegen. Hier enteilete ich Feuz wieder und näherte mich erstaunlich nahe dem



Auf den letzten 500m beim Inferno Halbmarathon 2017
(Foto: Helmut Reitmeir, www.berglaufpur.de)

Spitzenduo Marti/Lehmann – dies trotz dem Fakt, dass ich mittlerweile für die anstehende Rampe nach Mürren komplett in einen gemütlichen Tempobereich gewechselt habe. In Mürren (Kilometer 13) hatte ich mich dem mittlerweile von Jonas Lehmann distanzierten Werner Marti bis auf 150m angenähert – doch nun stand sein Abschnitt an. Unter motivierenden Zurufen wurde ich auf den steilen Aufsteig hoch zur Höhenlücke (Kilometer 15) geschickt. Marti baute hier den Vorsprung auf mich wieder aus, im steilen Anstieg wurde die Distanz zwischen den Läufern zwar geringer, jedoch vergrösserte sich der zeitliche Rückstand gegen vorne. Gegenteiliges Bild gegen hinten: Feuz war nun mit dem aufgeschlossenen Bruno Schumi unterwegs, der im Gegensatz zu uns zwischen Grütschalp nicht

regenerierte, sondern voll auf die Tube drückte. Die beiden näherten sich mir mit stetem Schritt. Ich lief unbeirrt meinen Rhythmus den steilen Berg hoch. Nach der Höhenlücke mündete der Pfad in den

happigsten Streckenabschnitt – das Kanonenrohr. Auf 1.5km betrug die durchschnittliche Steigung hier 30%, einzelne Abschnitte hielten über 40% bereit. Nach einer kurzen Verpflegung blieb ich weiter im Laufschrift, ohne jemals in den Gehmodus wechseln zu müssen. Feuz hatte mittlerweile Schumi abgehängt und machte sich auf seinem Spezialterrain nun auf, mich einzuholen. In der Mitte des Rohrs (Kilometer 16) reichte mir mein Vater eine Geltube und isotonisches Getränk, ich



© LaufReport.de

Und hoch das Bein (Bild: www.laufreport.de)

verpflegte erneut, blieb weiter im Laufrhythmus. Kurz vor Ende dieser Rampe hatte Feuz zu mir aufgeschlossen, nach einem kurzen Wortwechsel machten wir uns gemeinsam auf den letzten Abschnitt dieses ultrasteilen Teilstücks.

Feuz' Pace war unerbittlich, er war in diesem Abschnitt unglaublich stark. Nach 9km in dieser Position musste ich den dritten Rang abgeben und mein Rennen laufen – ich liess Feuz ziehen. Ich möchte hierbei klarstellen, dass ich auf dem Schlussabschnitt hoch aufs Schilthorn nie in irgendeiner Art einbrach oder mich der



Die sechs schnellsten Herren v.l.n.r.: Werner Marti (2.), Jonas Lehmann (1.), Philipp Feuz (3.), Cédric Lehmann (4.), Bruno Schumi (5.) und Markus Bigler (6.)
(Bild: Helmut Reitmeir, www.berglaufpur.de)

Hammermann einholte, ich zog meinen Rhythmus vom Anfang bis zum Ende durch, zeigte keine Schwäche, bekam aber gleichzeitig auch meine Limitationen auf solch ausgeprägt steilen und langen Strecken aufgezeigt. Die kurzen Bergabpassagen auf dem Weg zum Oberen Hubel (Kilometer 18) offenbarten jene Grenzen. Erstmals machte hier meine Muskulatur schlapp, ich bekam Krämpfe. Ich wusste bereits aus Erfahrungen aus früheren Langdistanzläufen, wie ich damit

umzugehen hatte und konnte in der Folge die Schmerzen in Grenzen halten, jedoch war es mir vor allem im Engetal (Kilometer 19) bei einzelnen Berghoch- wie auch Bergabstellen nicht möglich, voll zu forcieren, wie ich dies mir zu Beginn des Rennens gewünscht hätte. Dass das Tempo – wie bereits angetönt – jedoch trotzdem passte und ordentlich war, zeigte der Blick nach hinten. Zwar vergrösserte sich der Abstand auf Philipp Feuz bis ins Ziel auf gut zwei Minuten, der Vorsprung auf Bruno Schumi jedoch konnte ich auf gut vier Minuten ausbauen. So wurde der letzte Kilometer zum Genuss. Auf dem nun hochalpinen Pfad in Richtung des Schilthorn Gipfels (Kilometer 20) wurde ich ein letztes Mal von meiner Freundin angefeuert und gepflegt, dann gings nur noch darum, irgendwie da hoch zu kommen. Auf teils engen Steilstufen und in rutschigen Couloirs kraxelte ich dem Ziel entgegen, wechselte dabei zwischendurch immer wieder in den Laufschriff. Die letzten Meter hechtete und zog ich mich regelrecht die Treppe auf die Aussichtsterasse hoch. Geschafft! Rang 4 in 2 Stunden, 12 Minuten und 9 Sekunden. Selbstverständlich klare neue persönliche Bestzeit auf der Strecke. 7 Minuten verlor ich auf Sieger Jonas Lehmann, 4 Minuten kam ich hinter Werner Marti ins Ziel und – wie gesagt – büsste ich 2 Minuten auf Philipp Feuz ein.



Gratulation Philipp Feuz! (Bild: Patrick Lehmann)



Epilog

Rang 4 unter der starken Langdistanzkonkurrenz ins Ziel bringen zu können, stellte mich mehr als zufrieden. Gleichzeitig hoffe ich, dass über diese Streckenlänge noch einiges an Potential brach liegt, um dereinst vielleicht als erster auf dem Schilthorn ankommen zu können.

Im Ziel wurde ich kurz von Emotionen durchgeschüttelt, genoss die spätere Siegerehrung umso mehr. Ich habe nun die Bestätigung dafür, dass es nicht nur schnell und kurz geht, sondern dass die momentane Form auch in regelrechte Ausdauerkünste vollbringen kann. So kann's weiter gehen!

Links zum Abendlauf Wengen (11. August 2017):

[Veranstalter](#)

[Rangliste](#)

[Weitere Bilder](#)

[Bericht: Jungfrauzeitung](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)

Links zum Inferno HM (19. August 2017):

[Veranstalter](#)

[Rangliste](#)

[Weitere Bilder](#)

[Bericht: Jungfrauzeitung](#)

[Bericht: www.berglaufpur.de](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)