



Von Tops und Flops

Nach einem verletzungsreichen Sommer hatte ich den Herbst optimal begonnen und bereits drei erfolgreiche Wettkämpfe hinter mir. Die Siege beim Stierenberglauf und beim Abendlauf in Wengen brachten viel Selbstvertrauen, der 4. Platz am prestigeträchtigen Inferno Halbmarathon war der krönende Abschluss dieses Wettkampfblockes. Drei Bergläufe, dreimal konnte ich meine Leistung abrufen. Was geht also im Flachen? Dies ist die Frage, die ich mir aufgrund dieser Resultate am Berg stellte.



Start zum Burgdorfer Stadtlauf 2017
(Bild: Daniel Werthmüller)

Burgdorf, 9. September 2017

Um einer Antwort auf mein Rätsel gerecht zu werden, plante ich, die Schweizermeisterschaften im Halbmarathon (21.1km) im Rahmen des Greifenseelaufs in Uster zu bestreiten. Als Vorbereitungswettkampf war hierfür der Burgdorfer Stadtlauf über 10km eine Woche zuvor vorgesehen. Ein Heimrennen, liegt doch die Strecke nicht einmal die volle Wettkampfdistanz umfassend von meiner Haustüre entfernt. Zum Parcours gibt es einiges zu erzählen, zuerst gilt es zu bemerken, dass, naja, der Stadtlauf nicht gerade zu den schnellsten 10ern der Schweiz gehört. Zahlreiche Richtungsänderungen brechen einem bei diesem

Hauseckenrennen den Rhythmus, rutschiges Pavé verhindert oftmals die volle Beschleunigung, zudem sind 110 Höhenmeter zu bewältigen, das Ziel ist 30m über den Start gelegen, dies dank des kernigen Aufstiegs rauf zum Schloss Burgdorf zum Schluss. Die 5km-Runde war für das Hauptfeld zweimal zu absolvieren und führte von der Altstadt von Burgdorf runter in die City, wo man unter anderem durch die heimische Bar B5 des Hotels Berchtold zu laufen hatte. Alles in allem konnte man also bereits im Vorfeld festhalten: eine persönliche Bestzeit war hier bestimmt nicht zu laufen.

Konkurrenz war jedoch reichlich vorhanden. Halbmarathon-Team-Europameister Marcel Berni war am Start, zudem zählte Vorjahressieger Paul Hügli zu den Teilnehmenden. Genug Ansporn also, um eine Topleistung abliefern zu können. Und der erstgenannte Berni legte beim Startschuss gleich los wie die Feuerwehr, wollte möglichst alle Schnellstarter so rasch wie möglich hinter sich lassen. Nun war auch klar, dass ich nicht in der Lage sein werde, dem Sub-30min-Läufer zumindest eine Zeit lang zu folgen. Ich lief in der Folge



Nach gut 2km bereits alleine unterwegs
(Bild: Daniel Werthmüller)



ein ziemlich einsames Rennen, zwar sah ich Berni, zumindest auf der ersten Runde, stets ca. 30s vor mir laufend, jedoch mutete es beinahe utopisch an, wenn ich in Betracht gezogen hätte, zum Athleten



*Schlussaufstieg zum Schloss Burgdorf
(Bild: Daniel Werthmüller)*

des TV Länggasse Bern aufschliessen zu wollen. Gegen hinten drohte indes auch nie wirklich Gefahr, ich – stets in einer Art Tempodauerlauf-Pace von 3:10-3:15 unterwegs – lief meinerseits eine knappe halbe Minute vor Paul Hügli. Jedoch war es selten möglich, dieses Tempo wirklich für längere Zeit zu halten, ohne von einer Steigung oder einer 180-Grad-Wende oder – was weis ich – einer Bar, unterbrochen zu werden. Die erste Runde lief ich so mit einer Pace von durchschnittlich 3:18/km und war damit zufrieden. Nun versuchte ich, dieses Tempo auf der zweiten Runde – allein, so gut es halt ging – zu halten. Die vielen Zuschauer in der Burgdorfer Innenstadt trugen ihren Beitrag dazu bei, dass dieses Unterfangen ordentlich aufging und peitschten mich am Ende der Startgerade in den Aufstieg zum Schloss. Die endlos wirkenden 200m waren für mich so ziemlich das härteste an diesem Tag, nach 33 Minuten und 33 Sekunden lief ich als Zweiter über die Ziellinie, Eindreiviertel Minuten hinter dem Tagessieger Marcel Berni, der den Streckenrekord beträchtlich nach unten schraubte. Mit dem Rennen war ich sehr zufrieden, auch dank dem Umstand, dass ich trotz der Einsamkeit

während dem Rennen mir keine Blöße gab. Die Zeit ist nicht überzubewerten, angesichts der groben Hindernisse auf dem Weg zum Ziel lassen sich hierbei im Vergleich zu einem flachen, schnellen 10er locker 90s wenn nicht sogar knappe 2min abziehen, womit ich im Bereich meiner persönlichen Bestzeit wäre. Das Rennen sollte also zusätzliches Selbstvertrauen auf dem Weg nach Uster spenden – sollte...

Uster, 16. September 2017

Das Bild, eine Woche später, es präsentierte sich – wie soll man es ausdrücken – etwas anders als noch vor Wochenfrist. Eine leichte Erkältung hatte mich eingeholt, bereits beim harten Intervalltraining vom Dienstag fühlte ich mich nicht vollständig frisch. Trotz dieser vorgänglichen Missstände begab ich mich nach Uster – ich wusste ja aus den vergangenen Wochen, was ich zu leisten imstande bin.

Mein eigentliches Ziel am Greifensee im Herzen des Kantons Zürich bestand darin, die U23-Wertung anzugehen, auf welche auch ein beträchtliches Preisgeld ausgeschrieben war. Seit einigen Jahren setzen die Veranstalter des Greifenseelaufs rund um den ehemaligen Spitzenläufer Markus Ryffel auf den Nachwuchs, und lassen ihren Worten auch Taten folgen. Ein positives Zeichen, dass man aus Uster in die Schweizer Leichtathletikszene sendet, zumal auch in den vergangenen Jahren seitens des Verbandes mit der Streichungen zahlreicher Nachwuchsmedaillenentscheidungen (Kategorie U23 bei den 10km-, Halbmarathon- Marathon und Berglaufschweizermeisterschaften) bedauerlicherweise eher in die andere Richtung gearbeitet wurde.



Jene Kategorie war – sicherlich nicht zuletzt wegen des zu holenden Batzens von 1000 Franken für den erstplatzierten und schöne Barpreise für die Ränge 2-4 – stark besetzt. Joey Hadorn, seinerseits Junioren-OL-Weltmeister, zählte zu den Teilnehmenden, zudem der starke Nachwuchstriathlet Nando Baumann. Über das Hauptfeld lässt sich natürlich ähnliches sagen, der Meisterschaftsstatus lockte selbstverständlich auch in diesem Jahr zahlreiche Spitzenläuferinnen und -läufer nach Uster.



*Nach einem Kilometer, im Windschatten von Stephan Wenk
(Bild: www.sportxx.ch)*

Ich meinerseits absolvierte meinen letzten Halbmarathon vor 3 Jahren im Rahmen der

damaligen SM in Cortaillod am Neuenburgersee. Die Unerfahrenheit auf solchen Distanzen – gerade im Flachen – liess mich das Rennen etwas vorsichtig – und vielleicht ein wenig zu unentschlossen – angehen. Der Start war nicht sonderlich schnell, abgesehen von einer afrikanischen Phalanx rund um den Schweizer Tadesse Abraham – seinerseits Halbmarathon-Europameister 2016 – welche sich schnell absetzte. Dahinter eine ca. 10-köpfige Verfolgergruppe mit zahlreichen Medaillenanwärtern – auch Joey Hadorn reihte sich dort ein. Ein bisschen zu zügig für mich – in Anbetracht der Distanz – ich lief unmittelbar hintendran mit dem diesjährigen Jungfrau-Marathon-Fünften Stephan Wenk. Von hinten schloss Fabe Downs zu uns auf. Auf den ersten Kilometern zog ich mein Tempo unbeirrt durch,

auch, als ich bald alleine unterwegs war. Wenk und Downs enteiltten mir, von hinten schloss jedoch niemand weiteres auf. Aus der Verfolgergruppe tropften nach gut 5km die ersten Wagemutigen ab, welche sich zu Beginn diese Pace zutrauten.



Ausgepowert auf dem letzten Kilometer beim Greifenseelauf (Bild: www.sportxx.ch)

Die ersten 5km fühlten sich richtig gut an und ich hatte kaum jemals das Gefühl, am Limit zu laufen. Gegen Rennhälfte – auf der gegenüberliegenden Seite

des Sees passierten wir gerade das stimmungsvolle Dorf Maur – fühlten sich meine Beine plötzlich – ohne jegliche Vorzeichen – schwerer und schwerer an. Zwar konnte ich einige Läufer aus der ehemaligen Verfolgergruppe überholen und sogleich stehen lassen und zu meinem Teamkollgen Matthias Castrischer aufschliessen, jedoch sackte das Tempo nun einigermaßen abrupt zusammen.

Ich konnte es mir nicht erklären, es fehlte schlicht die Kraft, um weiter zu pacen, obwohl der Puls sicherlich nicht maximal war.

Von nun an war es ein regelrechter Kampf – ich pendelte hin und her zwischen Verzweiflung und Resignation, wobei letzteres schlussendlich überwiegte. Castrischer entflog mir wieder – zahlreiche Konkurrenten liefen von hinten zu mir auf und taten es ihm gleich. Ich war in einem Tempobereich



Endlich im Ziel (Bild: www.sportxx.ch)

angekommen, den ich normalerweise aus extensiven, nicht weiter harten Dauerläufen aus dem Training kenne und verspürte keine Kraft, um wieder an Fahrt aufzunehmen. So «joggte» ich die restlichen Kilometer ins Ziel und war bitter enttäuscht, als ich nach einer Stunde und gut fünfzehn Minuten ankommend selbst meine 2014 aufgestellte, persönliche Bestzeit um wenige Sekunden verpasste. Das ernüchternde Verdikt schlussendlich: Rang 39 Overall, der vierte Kategorienrang U23 blieb mir als schwacher Trost.

Was es war? Diese Frage stellte ich mir oft in den letzten zwei Tagen. Vermutlich hat einfach an diesem Tag nichts bis gar nichts zusammengepasst. Ich versuche nun, diese Enttäuschung abzuhaken und mich auf den trainingsreichen Herbst zu freuen, um in der Folge wieder voller Elan an den kommenden Wettkämpfen am Start stehen zu können.

Links Burgdorfer Stadtlauf (9. September 2017):

[Veranstalter](#)

[Rangliste](#)

[Weitere Bilder](#)

[Bericht «D'Region»](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)

Links Greifenseelauf (16. September 2017):

[Veranstalter](#)

[Rangliste](#)

[Finisher-Clip](#)

[Bericht «Jungfrau Zeitung»](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)