

Der Stadtlauf-Winter 2016

Eliteerfahrungen in Basel gesammelt

Der Basler Stadtlauf ist seit Jahren ein etablierter und anziehender Event, ja gar eine Institution, in der Schweizer Winterlaufszene. Er gehörte jahrelang zu der Serie der Wettkämpfe, welche eine Elite-Kategorie mit den besten Schweizer Langstreckenläufer_Innen – mit Ergänzungen aus ganz Europa und Afrika – im Rahmen des «Post-Cups» austrugen. «Die Post» hat sich mittlerweile als Sponsor aus der Schweizer Strassenlaufszene quasi gänzlich zurückgezogen, der «Post-Cup» wurde aufgelöst. Die Elitekategorien an den Stadtläufen im Winter indes, die hielten Bestand.

Bereits in den vergangenen zwei Wintern wäre ich jeweils sehr gerne an diesen Einladungsrennen an den Start gegangen. Verletzungsprobleme verhinderten jedoch immer eine Winterwettkampfphase. Da nun in diesem Jahr die Gesundheit soweit mitspielt, wollte ich zumindest einer dieser Stadtläufe in die Planung aufnehmen. Ich wollte wissen, wie es sich anfühlt, sich mit den – auch international – schnellsten Männern zu messen.

Die Runde der Elite-Kategorien erwies sich als ziemlich coupiert. Viereinhalb Mal war die Strecke beim Münsterplatz zu absolvieren, die Steigung, hoch zum Münster, war meines Erachtens absolut berglauftauglich, die bergab-Passage indes zog sich über die gesamte Freie Strasse in die Länge, die Steilheit war hier nicht so extrem wie berghoch. Insgesamt würden sich so, laut Veranstalter, 7.55km aufsummieren (mein GPS indes kam auf einen ganz anderen Wert...)



Mit Theytaz und Curti auf der zweiten Runde
(Bild: athletix.ch)

Das Einlaufen gestaltete sich als, naja, ziemlich abenteuerlich. Die Garderobe lag versteckt und weit weg abseits des Eventgeländes, zudem war auf dem Weg dorthin die Strecke der Volkslaufkategorien, wo konstant tausende von Leute ihren Wettkampf bestritten, sowie der Weihnachtsmarkt auf dem Barfüsserplatz zu passieren.

Um es vorweg zu nehmen, ich gelangte rechtzeitig an den Start des Rennens. In der hintersten Reihe des rund 40-köpfigen Starterfeldes reihte ich mich ein, ich wollte mich zurückhalten, um zu verhindern, dass ich nach zu schnellem Start dem Hammermann begegnen würde. Denn ich wollte vermeiden, bei meiner Premiere als Letzter des Männerfeldes einzulaufen.

Und schon wurde die Männer-Elite, drei Minuten nach den Frauen, auf die Strecke geschickt. Vorweg machte sich eine afrikanische Phalanx mit den beiden Schweizern Tadesse Abraham und Julien Wanders aus dem Staub.

St. Alban Graben, erste Kurve: vor mir hörte ich plötzlich laute Rufe aus dem Feld und sah nur noch, wie drei Afrikaner aus der Spitzengruppe am Boden lagen. Schnell rappelten sie sich auf und sprinteten ihren davongerannten Konkurrenten hinterher. Wir waren nun gewarnt, die Strecke war vom Nieselregen nass geworden, bei diesem Tempo waren Strassenmarkierungen, Tramschienen und sogar das Pavée selbst ein grosses Sturzrisiko, bei den Ecken und Kurven war also Vorsicht geboten.

Viele Zuschauer säumten den Streckenrand an der Freien Strasse. Die Stimmung war bombastisch, wir Läufer, dementsprechend, beflügelt. Schlussendlich ergab sich beim Aufstieg Rheinsprung hoch zum Münsterplatz ein Ensemble um 800m-Läufer Michael Curti, Langstreckler Jean-Pierre Theytaz und mich.

Trotz den vielen lärmenden und applaudierenden Zuschauern bekundete Curti im Folgenden immer mehr Mühe, unserer Pace zu folgen und musste abreißen lassen. Nun waren Theytaz und ich allein unterwegs – und verlangten uns auf den verbleibenden Runden das Letzte voneinander ab. Es entwickelte sich ein krasser Fight zwischen dem Sittener und mir. Ich bekam seine momentane Prachtsform – er lief noch zwei Wochen davor neue Marathon in Frankfurt mit 2h29min neue Marathon-pB – eindrücklich zu spüren. Ging es zunächst jeweils nur darum, die Führungsposition zu behaupten, war es letztlich ein Kampf, wo es aufklaffende Lücken jeweils so schnell als möglich wieder



Auf den Fersen von 800m-Spezialist Roland Christen bei der Silvesterlauf-Sie&Er-Staffel (Bild: athletix.ch)

zu schliessen galt. Mal konnte Theytaz ein kleines Loch aufreissen, meist – erstaunlicherweise – während meinem bevorzugten Aufstieg, um dann in der Folge jenes doch wiederum nicht behaupten zu können und mich vorbeiziehen lassen zu müssen. Jedoch war auch ich – dummerweise – meinerseits, nicht in der Lage, meinen jeweils kurzweilig herausgelaufenen Vorsprung zu verwalten und so war es schlussendlich Theytaz, der bei der letzten Münsterplatzpassage den letzten und entscheidenden Angriff startete. Auf der abfallenden Freien Strasse konnte ich selbst mit einem Schlusseffort nicht mehr zum Walliser aufschliessen.

Naja, dachte ich mir im Ziel, immerhin nicht Letzter geworden. Platz 31 von 36 gestarteten resultierte schlussendlich. Michael Curti, den Eritreer Zeremariam, Lang-

streckler Joel Drittenbass sowie 800m-EM-Teilnehmer Hugo Santacruz konnte ich hinter mir lassen, der Marokkaner Talbi gab das Rennen auf. Eine Erfahrung war es allemal wert! Mit einem wunderbaren Buffet mit anschliessender Siegerehrung wurde der Abend schliesslich abgerundet.

Zwei Berggämsen auf Abwegen

Zwei Wochen nach dem Basler Stadtlauf startete ich mit meiner Freundin Alexandra Wallimann an der stets sehr prominent besetzten Sie&Er-Staffel am Zürcher Silvesterlauf. Insgesamt muss das Duo hier jeweils abwechslungsweise 5x1200 Meter absolvieren, mit einer Start- bzw. Zielschleufe für den/die Erste(n)/Letzte(n).



Alexandra fixiert auf die Beine von Strassenläuferin Andreina Schwarz (Bild: athletix.ch)



Auf dieser Mittelstrecke waren wir Berggämsen als Exoten anzusehen, wann wir wohl das letzte Mal auf so einem kurzen Parcours wettkampfmässig unterwegs waren?!

Das Rennen zusammengefasst: exorbitant schneller Start (nach 500m mit Durchschnittspace 2:30/km unterwegs...), erstaunlich koordinierte und schnelle Wechsel, albernes Rumgehüpfe in den Pausen (wenn jeweils der/die Andere auf der Strecke war), «Lungechötzle», saure Beine, Tempoeinbussen gegen Ende...

Das Resultat: Rang 15 von insgesamt 520 Teams, jedenfalls ordentlich mitgehalten für Steigungs- und Distanzgewohnte... Spass gemacht hat's allemal!

Ein kleiner Ausblick...

Zunächst nehme ich nun einen längeren Trainingsblock ins Visier. Da ich gesundheitlich momentan für laufumfangreiche Wochen bereit bin, möchte ich mir mit den gegenwärtigen Winterwochen eine Basis für eine tolle Frühjahrsform geben. Wettkämpfe sind in den nächsten Monaten keine geplant, mein nächster Start wird voraussichtlich im Rahmen der Cross-SM am 5. März zuhause in Bern stattfinden.

Basler Stadtlauf

Link zum Veranstalter: <https://www.stadtlauf.ch/>

Rangliste: <https://services.datasport.com/2016/lauf/basel/rang040.htm>

Weitere Bilder: <http://www.athletix.ch/gallery.php?mode=gallery&id=1214>

Bericht Telebasel: <https://telebasel.ch/2016/11/27/ein-sieg-fuer-die-geschichtsbuecher/>

Strava-Datei: <https://www.strava.com/activities/786530042>

Zürcher Silvesterlauf

Link zum Veranstalter: <http://www.silvesterlauf.ch/>

Rangliste: <https://services.datasport.com/2016/lauf/silvester/rang091.htm>

Weitere Bilder: <http://www.athletix.ch/gallery.php?mode=gallery&id=1210>

Strava-Datei: <https://www.strava.com/activities/799769694>