

EMRCH 2018 und was sonst noch im Sommer passierte...

Pre-Skopje

In meiner letzten Berichterstattung schickte ich die Leserschaft auf eine philosophische Odyssee in die Hintergründe meiner Motivation und Triebkraft für den Laufsport. Ich holte dabei – zwecks blumiger Darlegung und Illustrierung der Beweggründe hinter meiner Passion und Progression – zum vokabularischen Rundumschlag aus und legte dabei ehrlich dar, was mir während der Selektionsperiode im Frühling zu schaffen machte und wie ich schlussendlich wieder die Freude an der Ausübung meiner Sportart zurückfand.

Ich hatte mir mit harter Trainingsarbeit nun nicht zuletzt auch die Grundlage dafür gelegt, nun eben die Selektion erfüllt zu haben und die Reise an die European Mountain Running Championships (EMRCH) 2018 (up and down) in Skopje/MDK antreten zu dürfen. Ein Erlebnis, dass nebst einem weiteren internationalen Erfahrungswert nach der Impression an den Weltmeisterschaften 2016 vor allem einen Zweck erfüllte: es sollte der Lohn sein für harte Frühlingstrainingsmonate, in welchen ich teils über Sinn und Unsinn des genannten Unterfangens reflektierte.



Das Wankdorfstadion wird nach Jahrzehnten wieder einmal Austragungsort eines internationalen Leichtathletikmeetings: CITIUS 2018 (Bild: Ulf Schiller)

Es folgte nun also die Periode der Vorbereitung auf den genannten Grossanlass im Vardartal. Doch das



Zieleinlauf beim CITIUS-Meeting (Bild: Ulf Schiller)

Selbstvertrauen in die momentane Form war etwas angeschlagen – zu aussichtslos im Kampf um die Medaillenränge präsentierte ich mich an den Schweizermeisterschaften im Berglauf anfangs Juni. Moralaufwertung geschah in der Folge im Rahmen des CITIUS-Meetings in Bern, bei welchem ich mich seit langer Zeit wieder einmal auf der Bahn zu messen versuchte – und dies mit zumindest persönlich bedeutsamem Erfolg: bei der

Erstdurchführung dieser internationalen Veranstaltung in Bern lief ich die 3000m in persönlicher Bestzeit von 8:49min und gewann damit die B-Serie. Und so wagte ich mich am Folgetag gleich wieder an den Start – jedoch im Rahmen eines auf der laufcharakterlichen Skala diametral gegenüberliegenden Wettkampfs: dem Berglauf Neirivue-Molésou. Vom Vorabend ermüdet, kam ich trotz bedachtem und moderatem Start nie richtig in den Rennrhythmus, fiel nach Rennhälfte Platz um Platz zurück und musste – erstmals in meiner läuferischen Laufbahn – entkräftet aus dem Rennen scheiden.

Dieser DNF-Wert am Molésou hinterliess jedoch nicht einen vergleichbaren mentalen Knacks, wie der Teilmisserfolg an der Berglauf-SM an der Kreuzegg bewirkte. Obgleich ich mir bewusst war, welche Herausforderung die technischen Bergabpassagen in Skopje für mich als unerfahrener Downhillläufer darstellen würden, kam Vorfreude auf und ich war zuversichtlichen Mutes, in Mazedonien ein solides Resultat einfahren zu können.



Streckenbesichtigung in Skopje: der erste Abhang (Bild: Petra Eggenschwiler)

Skopje

Ein internationaler Grossanlass birgt auch immer wieder auf



EMRCH 2018 (up and down): das Schweizer Team (Bild: Fred Dumas)

Neue die Möglichkeit, sich mit Athletinnen und Athleten auszutauschen, mit denen man in der sonstigen (Berg-)Laufsaison keinen grossen Kontakt pflegt. Aufgrund der allgemeinen Regionalität und dezentralen Kleinräumigkeit der Szene rührt man zu Hause sozusagen stets in der gleichen Suppe – wobei letzteres keineswegs als negative Anspielung zu verstehen ist, nein! Jedoch ist der familiäre Charme, welcher sich aus dem Zusammensein aller Delegation – resultierend aus der gemeinsam genutzten Unterkunft – und dem generellen Desinteresse am Anlass der jeweiligen

Veranstaltungsdestination besteht, etwas ganz Besonderes. Die Europameisterschaften in Skopje

waren nun folglich mit einem Städtetrip unter Wettkampfbedingungen zu vergleichen, wo man neue und inspirative Beziehungen knüpfen kann.

Doch zum sportlichen Teil des Happenings: 10 Athletinnen und Athleten aus der Schweiz schickten sich an, ihre Heimatsnation am Hausberg der mazedonischen Hauptstadt – dem Vodno – zu vertreten. Grosses erhoffte man sich seitens des Verbandes insbesondere von den zwei Teamleadern Maude Mathys und Christian Mathys. Während Maude bereits auf einen Europameistertitel aus dem



Kurz nach dem Start zum Rennen orientierte ich mich vorbildlich gegen hinten, um nicht gleich zu überschliessen (Bild: European Athletics)

Vorjahr zurückgreifen konnte und damit als Titelverteidigerin am Start stand, traute man auch Christian – der in seinem Palmarès zahlreiche Titel auf nationaler Berglaufebene vorzuweisen hat – im Optimalfall eine Medaille zu. Ich persönlich setzte mir bescheidenere Ziele und wollte bei meinem ersten offiziellen Downhillrennen vor allem im Ziel mir selbst bewiesen haben, dass ich auch auf einem solch' ungewohnten Kurs das Letzte aus meinem Körper rauskitzeln kann.

Freitag, Anreise und Streckenbesichtigung: ein frühmorgentlicher Wecker riss mich in meiner Airbnb-



Das erste Mal in der 'Abfahrt' (Bild: European Athletics)

Übernachtungsmöglichkeit (ultra-)nahe des Flughafens Zürich-Kloten aus dem Schlaf – als hätte ich, aufgrund des doch limitierten Flug-Nachtruhe-Fenster von 23:30 bis 06:00 Uhr, nicht schon sonst zu wenig Ruhezeit abgekommen. Unser Vogel war nun auch als einer der ersten vorgesehen, an diesem Tag übers Glatttal in die Ferne hinzuzufügen.

In Skopje angekommen, wurden wir von einer Empfangsdelegation des

Veranstalters begrüsst und zu unserem Transportfahrzeug begleitet, welches uns in unsere Unterkunft chauffieren sollte. So fanden wir uns am späten Vormittag bereits in unserem Hotel wieder, wo wir nach einer kurzen Einrichtungssession – als eine der ersten Nationen vor Ort – das Mittagessen genossen.

Am Nachmittag ging es in der Folge auf die Strecke. Das Wettkampfgelände befand sich doch ein gutes Stückchen von unserer Residenz entfernt und war – entgegen der Erwartungen – nicht am Fusse des Wettkampfhügels Vodno zu finden – sondern befand sich bereits auf halber Höhe zum Gipfel oberhalb der Stadt.

Ich kannte die Strecke (2 Runden, insgesamt 11km, +/-700hm) bisher einzig von Impressionsbildern aus dem Internet und einer eigenen rudimentär-experimentellen Google Earth-Recherche und war deshalb froh, mich vor dem Rennen noch physisch mit der Strecke auseinandersetzen zu können. Dies auch, weil ich mir bewusst war, was für ein Rumpelpfad wir zu Gesicht bekommen würde. Entsprechend präsentierte sich auch der erste Eindruck: nach 500m Strassenlauf zu Beginn zeigte der Wegweiser in Richtung Vodnogipfel direkt in ein winziges Schlupfloch im Wald – hoch ging's hier nur in Einerkolonne, was im effektiven Rennen nach diesem halben Kilometer Streuzeit schon antizipativ resümierend faktisch nicht möglich schien, effektiv einzutreffen – doch dazu später mehr.

In der umgekehrten Falllinie orientierte sich die Wegspur praktisch dem Zenit entgegen. Wegalternativen gab es quasi alle paar Meter, wo man im Rennen die Möglichkeit haben würde, zu schnell ins Rennen gefetzte Athleten zu passieren.



Mit dem Portugiesen Macedo auf der zweiten Runde im Aufstieg (Bild: Patrick Lehmann)



...auf den letzten Metern (Bild: Patrick Lehmann)

Oben angekommen war erst noch ein vergleichsweise flaches bzw. leicht ansteigendes, kurvigcs Wegstück auf dem Kuhtrail zu passieren, bevor die Rennstrecke auf eine breite Forststrasse einbog. Huh, 500m Erholung – aber wirklich auch nicht mehr – denn die nun folgende Abfahrts piste würde im Rennen für uns Läuferinnen und Läufer wohl die gleiche Challenge darstellen, wie etwa die Streif in Kitzbühel es jeweils wohl für die Skirennfahrer bedeutet. Zwar zeigte sich die erste Downhill-Passage als ordentlich breit, jedoch war sie gespickt mit knifflig spitzen Steinen – prädestiniert für frühe Misstritte im Rennen. Dann ging's so richtig zur Sache: der Weg verschmalte sich schlagartig, wurde kurvig und eng, meterhohe Steilstufen gab es alle paar hundert Meter zu überspringen – kurz wurde es nun wieder flüssig, die schmale Spur schlängelte für vergängliche Zeit nun zwischen den Steinen durch – Gegensteigung, hoch das Bein! Nur 20s ging's hier wieder hoch, dies würde jedoch im Rennen – und insbesondere in der zweiten Runde – eine Knacknuss sein. Sogleich

orientierte sich die Neigung wieder sprichwörtlich der



Impressionen aus dem Trainingslager in Zermatt vom Juli: Auf dem Weg zum Kleine Matterhorn (Bild: Fabian Fux)

Hölle zu. Weiter ging's im Kurvenholperdipolperstil, ab in den Wald – die Bäume waren hier mit dicken Matten gepolstert, um möglichen Unfällen vorzubeugen. Dann – endlich, würde man wohl im Rennen später denken – ein zweites Erholungsstück: für gut einen Kilometer wurde der Trail wieder hindernislos – richtig schön! Runter auf die Strasse – und dann – unmittelbar – auf die zweite Runde! Letztere liessen wir in der Besichtigung aus – genug Eindrücke hatten wir gesammelt. Das würde ein hartes Stück Arbeit werden – mit

absoluter Sicherheit – was jedoch auch eine ordentliche Portion Motivation hinsichtlich des Rennens mit sich brachte.

Sonntagmorgen, race day: der Umstand, dass nach der Fahrt in die Wettkampfstartzone zuerst das Frauenrennen bevorstand und sich bei diesem Maude Mathys mit riesigem Vorsprung in einer fantastischen Zeit sensationell die Goldmedaille sicherte und sich zur Europameisterin kürte, sorgte bei uns Athleten für einen zusätzlichen motivationalen Boost. Mehr schlecht als recht eingelaufen begaben wir uns zum Callroom – die Hitze in der nun gleisenden Mittagssonne schien schier unerträglich. Man war geraten, genügend Flüssigkeit im Vorfeld zu sich zu nehmen, um allfällige Krämpfe später im Rennen – und insbesondere auf der zweiten Runde – zu vermeiden.



Impressionen aus dem Trainingslager in Zermatt vom Juli: Bergintervalltraining (Bild: Patrick Flückiger)

Nun war es soweit – das Startprozedere hatte begonnen: die Athleten wurden nationenweise in Einerkolonnen hinter der Startlinie aufgereiht. Ich stellte mich zuhinterst auf, einem zu schnellen Starteffort präventiv vorbeugend. Q.E.D. – wie bei einem Start auf der Bahn oder bei einem Strassenrennen in der Stadt wurde auf den ersten Metern des Kurses gerempelt, was das Zeug hält. Jeder wollte sich für die Abbiegung in den Singletrail eine möglichst günstige Position verschaffen – da gab es angesichts dieses Krieges nur zwei valable Optionen: die Flucht nach vorne, oder nach hinten. Ersteres schien mir doch eher etwas ungesund zu sein, angesichts der toughen Strecke, die mich noch früh genug fordern würde. So ging's für mich eher im hinteren Teil des Feldes – indes Schulter and Schulter mit meinen Leidensgenossen – auf den schmalen Abschnitt.

So erkannte man nach gut anderthalb Minuten Renndauer, welche Athleten sich für die vorhin ausgeführte Option Nr. 1 (Flucht nach vorne) entschieden haben – und sich entsprechend auf den ersten Metern total verbrannten. Das grosse Überholen begann, ich fing an, das Feld sozusagen von hinten aufzurollen. Auf den schmalen Seitenwegen schaffte ich es immer wieder, vor mir liegende



Impressionen vom Trainingslager in Zermatt vom Juli: Biketour Schwarzsee
(Bilder: Cédric Lehmann / Stefan Lustenberger)

Läufer zu passieren. So erspähte ich – beinahe beim Gipfelflachstück angekommen – plötzlich Teamkollege Alex Jodidio vor mir. Der Unterwalliser hatte sich auf den ersten Metern zu stark verausgabt und war dementsprechend im letzten Steilen Abschnitt des ersten Aufstiegs bereits im Gehschritt unterwegs. So überholte ich Alex und feuerte ihn an. Ohne ans Limit zu gelangen, kam ich oben auf dem Gipfel an, wo Nationaltrainer Thomas Hürzeler mich auf den Abstieg peitschte.

Nun ging's rund: ich brauchte einige Sekunden, um mich an das nun wechselnde Terrain zu gewöhnen. Natürlich musste ich – meinen moderaten technischen Fähigkeiten Tribut zollend – nachfolgende Athleten wieder vorbeilassen. Was mich positiv stimmte war der Fakt, dass ich den steilsten und technischsten Passagen meinen Mitstreitern

quasi ebenbürtig war. Nur als der Trail flüssiger war, wurde ich mir meinen Schwächen bewusst. Generell ging das Runterlaufen schneller zu Ende, als vorgängig befürchtet. Schon auf dem noch abfallenden Stück hin zum Einstieg in den zweiten Teil der Kletterei konnte ich einen Teil jener Läufer wieder stellen, welche mich Minuten zuvor im Abhang stehen liessen. Mit dem Portugiesen Paulo Macedo ging's in den Aufstieg – sofort bemerkte ich meine Beine, welche die abfallenden Höhenmeter wohl nicht so gut verkraftet hatten, wie erhofft. Es war mir unmöglich, ein ähnliches Tempo wie zu Beginn den Berg hoch anzuschlagen, dennoch konnte ich Macedo abschütteln. Ich war nun mehrheitlich allein unterwegs, das Feld hatte sich sehr in die Länge gezogen. Ich konnte weitere Athleten – wie den von Zerrungserscheinungen geplagten Österreicher Simon Lechleitner – überholen, was mir Mut gab. Nun war ich jedoch an meiner Grenze angelangt. Nebst dem Umstand der malträtierten Oberschenkel schien ich unter der sengenden Hitze endgültig dahin zu schmelzen – eine Selbstkasteiung sondergleichen. Und es war ja noch nicht geschafft – noch musste man wieder vom Hügel bergunter rösten.

Die erneute Beschleunigung in die Holperpiste rein erwies sich als mehr als schwierig. Die Beine schienen nachzugeben, richtig in sich zusammenzubrechen. Wieder und wieder musste ich Läufer passieren lassen – diesmal nicht nur meiner Technischwäche, sondern der geschundenen Muskeln wegen. Meine Müdigkeit war nicht zu übersehen – und so geschah im letzten Teilstück des Abhangs, kurz vor dem Wechsel auf wiederum flüssiger werdendes Terrain jener Lapsus, welcher mir noch den Rang als dritter Schweizer kosten sollte. Vom kurzen Gegenanstieg ermüdet, hob ich meinen rechten Fuss nicht mehr richtig vom Boden ab und hingte prompt bei einem aus dem Pfad hinausragenden Stein ein – Rumms! Kopf voran flog ich in den angrenzenden Wald hinein bzw. runter. Für kurze Zeit wusste ich nicht so recht, wie mir geschah, ehe mich der Irländer Seamus Lynch aus meinen Tagträumen riss: «Stand up, go on!», ruf er mir zu.



Unterwegs zum Sieg beim Stierenberglauf 2018 (Bild: stierenberglauf.ch)

Ratschlag befolgt, jedoch hatte der Sturz seine Spuren hinterlassen. Auf dem abschliessenden Trail konnte ich einerseits wegen der gerade überwiegenden Unsicherheit, andererseits aufgrund körperlichen Schwundes nicht mehr voll beschleunigen. Die Folge: der aufgerückte Jodidio konnte



Siegerpodest Stierenberglauf v.r.n.l.: Simon Zahnd, Cédric Lehmann, Gilles Bailly
(Bild: stierenberglauf.ch)

mich auf den letzten Metern noch passieren und mir folglich die rote Laterne des schlechtesten Schweizer übergeben.

Im Ziel angekommen, war ich jedoch erst einmal glücklich, es geschafft zu haben. Auch meinen Vorsatz, wirklich das Letzte aus meinem Körper herausgeholt zu haben, konnte ich erfüllen. So erfüllte mich doch nun auch langfristig die gemachte Erfahrung in Skopje mit Zufriedenheit. Der

abschliessende 47. Rang unter 78 Läufern stellt zwar nicht gerade ein Glanzresultat dar, jedoch besteht bezüglich dieses nominalen Ergebnisses definitiv noch Luft nach oben.

Im Team belegten wir den soliden 6. Platz. Am Ende fehlten uns doch 36 Rangpunkte auf einen Stockerlrang. Christian Mathys brillierte mit Einzelrang 6, Francois Leboeuf wurde 22., Alex Jodidio 45.

Post-Skopje

Eine Woche dauerte die Regenerationsphase nach dem European Mountain Running Championship (EMRCH) 2018 (up and down) in Skopje. Danach hatten der Leichtathletikverband bzw. das Berglaufkader ein Trainingslager in Zermatt geplant. Ich hatte meine Teilnahme daran bereits in einer früheren Phase der Saison zugesichert und freute mich – trotz sturzbedingten vorübergehenden

Kniebeschwerden – auf die Zeit in den Walliser Bergen. Das geniale Bergwetter konnten wir im touristischen Kurort (oder einige 100 Meter darüber☺) voll ausnutzen: 95km laufen (9000 Höhemeter) und 90km biken (4000hm) und einige Krafteinheiten ergaben



Start zum Belpberglauf beim Bärner Bärgloufcup 2018 (Bild: baergloufcup.ch)

kombiniert knapp 20 Trainingsstunden in 8 Tagen. Doch nicht nur die Quantität ist eindrücklich, ich konnte einmal mehr feststellen, wie viel mir die Zeit, die ich in den Bergen verbringen und dabei Sport treiben kann bedeutet. Es wurde mir damit neuerlich bewusst, was Lebensqualität wirklich bedeuten



Start zum Abendlauf Wengen 2018 (Bild: Rolf Wegmüller)

kann. Grosses Kino war beispielsweise, als wir Mitte Woche von Zermatt aufs Kleine Matterhorn rannten. Unglaublich schön bleibt mir auch die Biketour von Zermatt nach Schwarzsee in Erinnerung – obwohl das Ganze gegen oben hin schon ein 'Murks' wurde.

Summativ konnte ich also sowohl trainingstechnisch wie auch mental vom Camp in Zermatt profitieren. Im Wissen – oder besser gesagt in der Hoffnung – dessen, dass die Eindrücke aus dem Wallis auch meinem Körper

imponieren und sich positiv auf meine Form auswirken würde(n), startete ich im szenengetreu üblichen Zeitabstand nach Zermatt-Woche gleich an mehreren Wettkämpfen.

Der Anfang machte ein Anlass, der sich bereits beinahe konventio- und traditionell jeweils in meiner Agenda niederschlägt. Der Stierenberglauf in Schwarzsee ist jeweils meine Art, den schweizerischen Nationalfeiertag zu verbringen. Im Vorjahr konnte ich im Freiburgerland gewinnen und eine persönliche Bestzeit auf der Strecke aufstellen. Letztere hatte sich jedoch gegenüber dem Vorjahr verändert und so würde ohnehin ein neuer Richtwert auf dem neuen Parcours gesetzt werden. Dieser (10km, 620hm) bestand nämlich neu nicht mehr nur aus dem recht groben, jedoch monotonen Anstieg vom Lac Noir hoch zum zweiten Flachstück – nach jedem unmittelbar nach dem Start – sondern hatte bereits in diesem Teil grobe Rhythmuswechsel drin, was das Rennen anspruchsvoller, selektiver, aber auch attraktiver machte. Ich konnte bereits in diesem Abschnitt meiner bis zur Sprintwertung mithaltenden Konkurrenz – namentlich Simon Zahnd, der mich vor zwei Jahren an der Riggisalp besiegen konnte – enteilen und lief fortan ein einsames Rennen. Ich erwischte – sicherlich auch durch die gute Form bedingt – einen optimalen Tag, war zwar stets am Limit und zog auch kleinere Krisen ein, konnte aber stets mich darüber hinweg überwinden und mein doch einigermaßen ambitioniertes Anfangstempo mehrheitlich durchziehen.



Unterwegs beim Abendlauf Wengen 2018 (Bild: Rolf Wegmüller)



Inferno Halbmarathon 2018: bei der Grütschalp (noch) an 4. Stelle liegend... (Bild: alphafoto.ch)

Nach dem Sieg im Kaiseregg-Gebiet war ich so richtig in Wettkampflaune. Anderthalb Wochen danach wagte ich mich innerhalb von drei Tagen an einen Doppelstart bei zwei kurzen Bergrennen. Als erstes konnte ich – für mich eine Premiere – endlich einmal an einem Rennen des 'Bärner Bärgloufcup' teilnehmen – und sogleich abräumen. Mit über einer Minute Vorsprung gewann ich auf der 4.5km langen und 350 Höhenmeter umfassenden, ruppigen uphill-Strecke die Etappe am Belpberg (19:27min). 2 Tage später – wie bereits angetönt – wagte ich mich erneut an die Startlinie eines Rennens. Auch dieser Anlass hat sich längst als Pflichtprogramm in meiner Agenda verewigt. Der Abendlauf in Wengen gehört zu meinen Lieblingsrennen – die familiäre und gesellige Atmosphäre inmitten der jeweils gut 100 Teilnehmenden ist jeweils unbeschreiblich schön. Auch in Wengen konnte ich triumphieren und meinen Streckenrekord um über eine Minute nach unten

schrauben. Für die 7.8km lange Strecke mit 350 up- and down-Höhenmetern benötigte ich 28min und 23 Sekunden.

Spätestens jetzt war ich mir im Klaren darüber, dass ich über eine guten Momentanform verfügte. Eine Woche nach dem Effort in Wengen stand ein Langdistanzrennen auf dem Programm: der Inferno-Halbmarathon (21.1km, 2100hm). Im Vorjahr konnte ich auf dem Schilthorn-Gipfel, wo das Rennen jeweils episch endet, als Vierter im Gesamtklassement einlaufen und war mit diesem Resultat mehr als zufrieden. Wohlwissend über meine gute Form, jedoch aber auch über den Umstand, dass mir kurze, schnelle Bergstrecken mehr zusagen als lange, zähe Parours, ging ich mit sehr viel Respekt an den Start des Rennens. Ich Gegensatz zu den Events der vergangenen drei Wochen würde ich in Lauterbrunnen wieder von grosser Konkurrenz gefordert werden: am Start standen mit Mekonnen Tefera (1. Bremgarten Reusslauf 2018), Jonas Lehmann (1. Inferno Halbmarathon 2017), Werner Marti (2. Inferno Halbmarathon 2017) und Arnold Aemisegger gleich mehrere nationale und internationale Topcracks. Nichtsdestotrotz nahm ich mir vor, das mir auf den ersten 14km noch zusagende, rollende Terrain zu nutzen, um evtl. meine Kontrahenten müde zu laufen. Bereits nach 3 Rennkilometern musste ich mir jedoch eingestehen, dass weder die Tages- noch die allgemeine Langdistanzform ein solches Unterfangen



Burgdorfer Stadtlauflauf, alleine an 3. Stelle auf der Strecke (Bild: Daniel Werthmüller)



Ringgis-Berglauf Bowil: Start zum Berglaufsprint (Bild: skiclub-bowil.ch)

begünstigen würden. Der Schuss ging – so gesagt – völlig gegen hinten los und ich ermüdete mich mit meiner Taktik, in der Spitzengruppe Tempo zu machen (was ich die ersten 6 Kilometer auch durchzog), gleich selbst. Nach einem (distanzmässigen) Renndrittel auf der Grütschalp war ich bereits völlig gekocht und gebraten, in Mürren, nach 2 Renndritteln, erreichte mich in den ersten groben Rampen (nach dem ich zwischenzeitlich dem dritten Rang wieder erfreulich nahe kam) endgültig der

Hammermann. Aufgeben kam für mich zu keinem Zeitpunkt in Frage, also wanderte ich den Berg hoch, um schlussendlich – völlig ausser Rang und Traktanden geraten – auf dem Schilthorn einmarschierte.

Natürlich war ich grob niedergeschlagen ob dem klaren Verdikt und dem katastrophalen Rennverlauf – war jedoch auch in der Lage, den ganzen Zauber etwas einordnen zu können.

So war ich nach einer etwas regenerativer verlaufenden Phase erneut motiviert, aufkommende

Herausforderungen zu meistern. Beim meinem Heimrennen – dem Burgdorfer Stadtlauf – konnte ich mich in einem starken Feld über 10 coupierte (+120/-90hm) Kilometer als Dritter hinter der afrikanischen Phalanx (Tefera und El Jaddar) behaupten. Am Ringgis-Berglauf in Bowil war ich über 3.5km (+280/-30hm) der Schnellste und setzte mit 14min

und 39 Sekunden eine neue Streckenbestmarke – 20 Sekunden eher als im Vorjahr kam ich in Wintersiten an. Doch auf zwei gute Rennen folgte erneut ein eher ernüchternder Tag, welcher sich mit einer Rennaufgabe schliesslich noch horormässiger gestaltete. Am Gantrisch-Trail musste ich wegen Magenkrämpfen und Unterkühlung nach 18 von 33 gelaufenen bergigen Kilometern bei Minustemperaturen und Schneezauber aus dem Rennen steigen – zu heftig waren die Bedingungen, um das Rennen unter diesen körperlichen Umständen beenden zu können. Auch hier war im Nachhinein die Kategorisierung des eben Geschehenen sehr zentral, wobei eine gewisse Enttäuschung wichtig und notwendig ist, jedoch ein Rennen niemals alles über den Haufen wirft.



Siegertrio Ringgis-Berglauf Bowil v.l.n.r.: Rolf Messerli, Cédric Lehmann, Simon-Andreas Wüthrich (Bild: Ueli Thomann)



Winterzauber: Start zum Gantrisch Trail 2018 (Bild: gantrischtrail.ch)

Resümierend hatte der Laufsommer 2018 mir viel geboten: schöne Training mit wirklich tollen Menschen, harte Rennen mit glücklicheren und weniger erfolgreichen Ausgängen, zahlreiche unheimlich wertvolle Erlebnisse, eine verletzungsfreie und qualitativ hochwertige Zeit. Der Sport in der Natur konnte mich in dieser Zeit auch über Wasser halten, wenn mich etwas beschäftigte oder Phasen anstanden, wo ich etwas an mir

zweifelte und privat untendurch musste. In genau solchen Zeiten ist es wichtig, genau das zu tun, was Körper und Geist verlangt, und ersteren auch nicht zu überfordern. Es ist wichtig, auf sich hören zu können, Leistungsorientierung in den Hintergrund zu rücken. Wenn man schliesslich das machen kann,

was einem gefällt, ergibt sich empirisch nachweisbar schliesslich neben dem Gewinn, den man für einen selbst schöpft, auch der Erfolg im Wettkampf von allein. Denn die Freude an der Beschäftigung, die man ausübt, ist der grösste Treiber für das Gelingen bei dem, was man tut. Dies ist unlängst die wichtigste Erkenntnis, welche ich aus dem Laufjahr 2018 mitnehmen werde und nun auch in die finalen Monate desselben stets bei mir trage.



*Geniale Aussichten, das ist Bergsport: Trailrun im September von Stechelberg nach Kandersteg
(Bilder: Cédric Lehmann / Stefan Lustenberger)*