

Von Euphorie und Vernunft



Die fahrende Jukebox am Lueglouf (Bild: Patrick Lehmann)

Die fahrende Jukebox

Der vorangegangene Bericht startete bereits mit ersten Winterimpressionen im Schneetreiben des Gantrisch Trails 2018 und der damit verbundenen quasi Nahtoderfahrung meinerseits, als ich wegen Unterkühlung und Magenproblemen gezwungen war, das Rennen an bescheidener 3. Stelle liegend aufzugeben. Doch Spass beiseite! Der Gantrisch Trail 2018 markierte natürlich nichts desto trotz den Auftakt in meine Winterlaufsaison, obwohl sich die Wettkämpfe derselben meist mit etwas anderem Charakter daher kommen. Winterzeit ist gewöhnlich Stadtlaufzeit! Doch bevor ich mich neuerlich auf Asphalt wagen würde, stand der alljährliche Kalenderfixtermin am Lueglouf an. Der hügelige, familiäre Volkslauf, welcher jeweils im November in Heimiswil stattfindet, bietet den Teilnehmenden jeweils nicht nur einen unbeschwerten Charme, sondern auch – Achtung! – die Möglichkeit, im Tatzelwurm hinter dem Ländlermusik dudelnden Geländewagen nachzujagen. In den vergangenen zwei Jahren fiel

mir jeweils die Ehre zu, während dem gesamten Rennen dessen Klänge am lautesten zu vernehmen. Die vergangenen beiden Austragungen konnte ich nämlich jeweils mit Streckenrekord für mich entscheiden. Im letzten Jahr kam mir dabei unter anderem auch starker Rückenwind für eine schnelle Zeit zu Hilfe.

Die Ausgangslage änderte sich schlagartig, als ich beim Eintreten in die beschauliche Turnhalle in Heimiswil David Bill erspähte. Der Berner Triathlet hatte sich auch vorgenommen, die Lueg zu bezwingen. Zur Einordnung: Dävu bringt beispielsweise eine verdammt starke persönliche Bestzeit auf die coupierte GP Strecke (10 Meilen) von 52:23min mit. Dementsprechend war, als wir uns gegenseitig in Heimiswil entdeckten, die Begeisterung – natürlich im ironischen Sinn – erstmal limitiert. Im Vorjahr konnte ich mich bereits vom ersten Meter hinweg absetzen, das Gleiche würde dieses Jahr mit Dävu am Start nicht drin liegen.



Nach knapp 2 Kilometern alleine an der Spitze...
(Bild: Patrick Lehmann)

Startschuss und die fahrende Jukebox setzte sich in Bewegung – mit ihr das gesamte LäuferInnenfeld. Dävu sprintete regelrecht davon. Ich war überrascht und dachte mir gleichzeitig: ‚nur ruhig, der Hügel kommt noch‘. In der Tat: die ersten Kilometer präsentieren in gewohnt coupiert Manier durchs Dorf Heimiswil navigierend, einmal auf der rechten, einmal auf der linken Hügelseite nach oben – und wieder runter. Wobei bei letzterem Dävu als passionierter Asphalt-Bergabsprinter den Vorsprung jeweils vergrössern konnte. Doch bereits nach der Hälfte über diese Dorfrunden absolvierten Distanz (also nach ca. 1km) konnte ich Dävu im Aufstieg passieren. Er sollte bis zum Schluss nicht mehr aufschliessen. Von nun an lief ich – wie in den Vorjahren – wieder mein eigenes Rennen. Gefordert war ich ob der exorbitant hohen Startpace – ja – jedoch glücklicherweise gerade noch so unter dem Grenzpunkt der Überforderung verbleibend. Schritt für Schritt pushte ich dem Emmentaler Hügelziel entgegen, nichts ahnend über die tolle Zeit, welche ich schlussendlich als Streckenrekordmarke setzen konnte. Ich vermochte das Tempo tatsächlich konstant bis zum Ende halten: 30:23min, 39s schneller als im Vorjahr. Ist nun eine Zeit unter 30min hoch auf die Lueg im Bereich des



Etwa einen Kilometer vor dem Ziel (Bild: Patrick Lehmann)

Möglichen? Gewiss ist: am Lueglouf werde ich wieder starten, um zu versuchen, dieser offenen Frage eine Antwort beschreiben zu können. Auf den zweiten Platz lief David Bill in 32:57min, Dritter wurde der Kandertaler Marco Wildhaber in 33:12min. Bei den Damen gewann die Weltcup-Triathletin Lisa Berger (37:18min) vor Sonja Seiler (39:22min) und Gabi Nyffeler (39:31min).

Eine konstante Rennserie

Der Lueglouf fungierte als etwas aus der Reihe tanzender Auftakt einer veritablen Serie von Wettkämpfen, welche meine Folgewochen prägen sollten. Das Circuit de Courses ist eine 2018 vom Veranstaltertrio der Corrida Bulloise, Escalade de Genève und Course Titzé de Noël Sion lancierte Cupwertung, deren erfolgreiche Bestreitung ich mir als Winter- und Saisonabschluss-Laufziel setzte. Die Premiere hierzu fand eine Woche nach dem Lueglouf im Greyerz statt. Die Corrida Bulloise ist ein Traditionsanlass, zum 41. Mal wurde der Lauf-Wettkampf im



Mit hochrotem Kopf und Silberblick im Windschatten von Berglaufkollege Leboeuf ;-) (Bild: corrido-bulloise.ch)

Freiburgerland 2017 durchgeführt. Ich schickte mich an, an der 42. Ausgabe mitzumachen. Im Rahmen des Circuit de Courses war ich Teil des Elitefeldes der Männer über 8km (+/-80hm). Es erwartete einen



An der Corrida, die Gruppe anführend (Bild: alphafoto.com)

im Kampf um den begehrten Boller Stier, welcher der Siegerin und dem Sieger des jeweiligen Eliterennens jeweils zufällt. Ein Kampf, mit dessen Ausgang ich nicht das Geringste zu tun haben würde – zu übermächtig die internationale Konkurrenz. Die weltweit besten Topcracks wie Julien Wanders (SUI), Rinas Akhmedeyev (RUS) oder der junge Moses Koech (KEN) gehörten zu den Favoriten auf den Tagessieg. Ich würde etwas kleiner Brötchen backen, jedoch war es mein Ziel, ein persönlich zufriedenstellendes Resultat im Vergleich der besten Schweizer (ausser Wanders) zu erzielen – was mir auch gelang. Ich lief ein sehr konstantes Rennen und hielt mich nach dem Start zurück, was mir später ermöglichte, zusammen mit Berglaufkollege Francois Leboeuf das Feld von hinten aufzurollen. Mehr noch – im Schlusssaufstieg zum Ziel auf der 8. von 8 zu laufenden Runden konnte ich den Unterwalliser gar hinter mir lassen, musste jedoch den von hinten herbeistürmenden St. Galler Fabe Downs passieren lassen. Ich lief auf dem guten 26. Rang von 53 Elitefinishern ein und klassierte mich als 9. Schweizer (25:25min). Mit letzterem verpasste ich zwar die

Auszeichnungsplätze ärgerlich knapp (und wusste auch, auf was bzw. wen dies zurückzuführen war – Fabe Downs), jedoch konnte ich vor allem mit dem progressiven Rennverlauf sehr zufrieden sein. Es gewann Julien Wanders (SUI, 22:27min) vor Talbi Zouhair (MAR, 23:06min) und Moses Koech (KEN, 23:07min). Bei den Damen über 6km gewann die Steeple-Internationale und 10km-Schweizerrekordhalterin Fabienne Schlumpf (SUI, 19:41min) vor Cynthia Kosgei (KEN, 19:41min) und Mercylene Jeronoh (KEN, 20:16min).

Eine Woche nach Bulle stand ich am Start des Eliterennens in Basel (7.5km, +/-80hm). Der Basler Stadtlauf – selbst nicht Teil des 2018 neu ins Feld geführten Circuits – hatte ich – im Gegensatz zu Bulle – 2016 bereits einmal absolviert und verfügte also über einen zeitlichen Referenzwert, welchen es zu knacken galt. In der Rheinstadt wagte ich einen schnelleren Start, um im Vergleich zu Bulle – mit etwas mehr Risiko – vielleicht ein Stückchen mehr rausholen zu können. Lange hielt ich das Tempo rund um TVL-Athlet Lukas Marti, welcher mich im Gruyère noch um 20s distanzieren konnte, mit und konnte im steilen Aufstieg am Rheinsprung jeweils sogar etwas forcieren. Gegen Ende der dritten von 4.5 Runden ging mir aber etwas der Saft aus. Ich lief schlussendlich auf den soliden 17. Platz unter 34 Eliteathleten genau in der Feldmitte und war 7. Schweizer (23:32min). Trotz dem Umstand, dass ich wiederum um die 20s auf Marti verlor,



Am Basler Stadtlauf 2018, kurz vor dem Ziel (Bild: athletix.ch)

denke ich, dass mir im Vergleich zur Vorwoche in Basel eine Steigerung gelang. Dies auch die Zeit von 2016 (24:43min) und meine Steigerung betrachtend (1:11min). Als erster lief wiederum der unwiderstehliche Julien Wanders (SUI, 21:23min) vor Bernhard Mateka (KEN, 22:08min) und Sebastian Hendel (DE, 22:09min) ein. Das Damenrennen über 5.9km gewann die für Stade Genève startende Helene Bekele-Tola (ETH, 18:45min) vor Cynthia Kosgei (KEN, 18:49min) und der vom OL-Spitzensport zurückgetretenen Bernerin Judith Wyder (SUI, 19:38min).



*Escalade de Genève 2019, auf den Fersen von
Thomas Huwiler (Stade Genève)
(Bild: Patrick Lehmann)*

Wiederum nach Wochenfrist fuhr ich nach Genf, um meine solide Form weiter in Rennverhältnissen zu testen und auszunützen. Die Escalade Genf ist als grösster Volkslauf der Schweiz bekannt. Um die 45'000 Läuferinnen und Läufer messen sich jeweils in diversen Kategorien in der Stadt am Lac Lemman. Hier stand auch die zweite Etappe des Circuit de Courses an. Das Eliterennen über 7.323km (+/-160hm) beherbergt in Genf jeweils nicht nur die eingeladenen Athletinnen und Athleten, ein gutes Volkslaufresultat in den vorangegangenen Jahren vorausgesetzt, kann man sich auch autonom dafür einschreiben. Ich war schon 2017 in Genf am Start, lief damals ein tolles Rennen und wurde mit dem 37. Platz als 11. Schweizer belohnt. Und auch dieses Jahr konnte ich die Hochform aufrechterhalten. Sicherlich durch eine bestens harmonisierende Gruppe begünstigt lief ich in 23:02min auf den 42. Gesamtrang und kam als guter 9. Schweizer ins Ziel (343 Eliteläufer). Auch dieses Rennen gewann Julien Wanders (SUI, 20:46min) vor Fredrick Kipkosgei Kiptoo (KEN,

20:58min) und Rinas Akhmadeyev (RUS, 21:01). Das Frauenfeld in Genf wurde wiederum von Helene Bekele-Tola (ETH) geprägt. Sie gewann über dieselbe Renndistanz wie die Männer (7.323km, +/-160hm) in 23:51min vor den jungen Uganderinnen Peruth Chemutai (23:53min) und Esther Chebet (24:02min). Besonders freute mich, dass ich der Siegerin hier über 40s abnehmen konnte... 😊



Start zum Elite-Rennen in Sion (Bild: Studio Vorben)

Eine Woche nach dem Abstecher in die Westschweiz wurde die Stadtlaufsaison mit dem Finale des Circuit de Courses im Rahmen der Course Titzé de Noël in Sion abgeschlossen. Im Walliser Hauptort war ich noch nie am Start und feierte dementsprechend Premiere. Ich liebäugelte – die

Cupwertung abschliessend – noch mit einem Top-6-Rang in deren Unterrangliste der besten Schweizer, welche ausgezeichnet werden sollten. Dafür müsste aber nochmals eine grosse Leistungssteigerung im Vergleich zu Bulle, Genf und auch Basel (nicht Teil des Circuits) her. Der eckige und hügelige Kurs über 7km (laut Veranstalter, +/-80hm) verlangte mir zum Ende der Saison 2018 nochmals alles ab. Nach der ersten von sieben Runden waren meine Beine vom ständigen wieder aus den Kurven Rausbeschleunigen bereits ziemlich gekocht. Meinen Mitstreitern erging es jedoch nicht viel besser. Das Resultat am Ende: 22. Platz Overall, 10. Schweizer (21:28min) – wieder völlig in Ordnung! Die Circuit-Premiere beendete ich auf dem zufriedenstellenden 7. CH-Rang und dem Gesamtplatz 21. In Sitten gewann in Abwesenheit von Julien Wanders Rinas Akhmadeyev (RUS,



Auf dem Hauseckenkurs in Sitten war ich bereits nach einer von sieben Runden voll am Limit (Bild: Studio Vorben)

19:32min), welcher auch das Circuit für sich entscheiden konnte, vor Yoann Kowal (FRA, 19:46min) und Teshome Daba Bulesa (ETH, 19:59). Bei den Frauen siegte die Dominatorin Helene Bekele-Tola in 15:29min über 5km (laut Veranstalter) vor Circuit-Siegerin Cynthia Kosgei (KEN, 15:49min) und Mercyline Jeronoh (KEN, 16:22min).

Der Fernsicht geschuldete Vernunft...

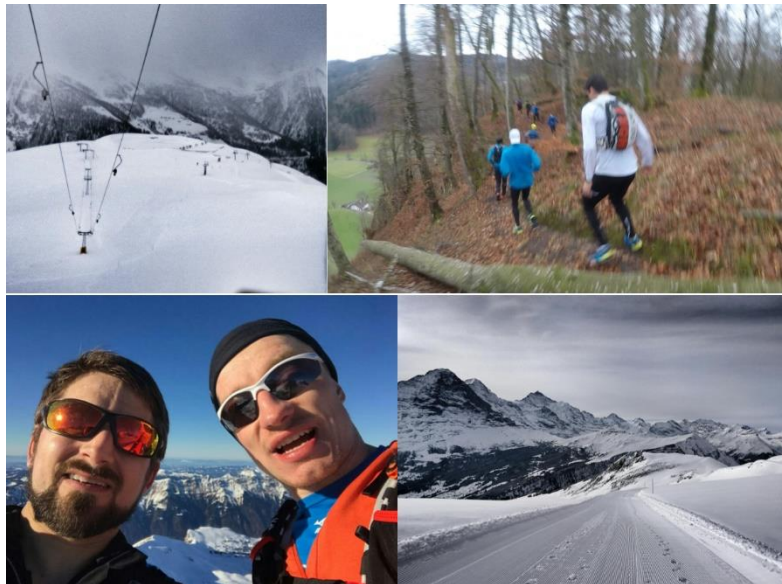
Nach den harten Asphaltkursen der Stadtläufe 2018 reduzierte

ich erst einmal meinen Trainingspensum – zumindest in der Theorie. De facto konzentrierte ich nach einer Woche völliger Laufabstinenz einfach meine Trainingsstunden auf einige wenige lange Bergeinheiten pro Woche – alle 2-3 Tage ungefähr. Zudem ging ich viel auf die Langlaufski. Es kamen dabei schöne Erlebnisse am Folluhorn oberhalb von Brig, im Goms, in Kandersteg, auf der Lombachalp, dem Schilthorn und der Wasenegg im Emmental zusammen – um nur einige zu nennen. Nach dieser abenteuerlichen Trainingszeit veränderte sich die Struktur wieder ein wenig. Die Saisonplanung wurde vorgenommen und – wie bereits davor antizipiert – folgende Hauptziele für 2019 definiert:

- Berglauf SM Neirivue-Molésen, 16.06.2019, *Selektion für Berglauf-EM (mainly uphill)*, Zermatt
- **Berglauf EM (mainly uphill)**, Zermatt, 07.07.2019
- Sierre-Zinal, 11.08.2019, *Selektion für Berglauf-WM (up-and-down)*, Patagonien/ARG
- **Berglauf WM (up-and-down)**, Patagonien/ARG, 15.11.2019



Auf dem Weg zu den Saisonzielen sollte das Auftaktrennen in Bremgarten an der Reuss im schönen Kanton Aargau stattfinden. Der Reusslauf (11km, +/-90hm) war bereits im Vorjahr mein persönliches Season Opening, doch im letzten Jahr fieberte ich mit grösserer Vorfreude dem Event entgegen. Der Grund: die Wochenenden vor dem flachen Rennen im Freiamt im aktuellen Jahr waren jeweils bestückt mit harten, aber wunderschönen Bergeinheiten – den langen Selektionslauf vom August in Siders (31km, +2200/-1100hm) bereits trainingsmässig berücksichtigend. So war der Trainingsalltag wie während der Saisonpause bereits wieder mit unbezahlbaren Erlebniswerten bestückt. Wunderschöne Trails am Blauenberg im Kanton Basel-Landschaft, ein Trip aufs Faulhorn (2681m) und zur Lobhornhütte (1955m) im Berner Oberland und zahlreiche Läufe zuhause im schönen Emmental lockten jeweils an den Tagen, welche Auszeit vom strengen Studien-



Collage:

Schneesturm am Folluhorngrat (Bild: Cédric Lehmann)

Gratwanderung beim STB Christmas Longjog (Bild: Tazio Bernardi)

Selfie auf dem Faulhorn (Bild: Philipp Feuz)

Panorama auf dem Weg zum Faulhorngipfel (Bild: Cédric Lehmann)

und Arbeitsalltag versprochen. Dahingegen war ein Ausflug in die aargauische Prärielandschaft halt – verzeihts mir liebe Aargauer – nicht ganz so ansprechend für meinen verwöhnten Geist. Aber was solls, Motivation schöpfte ich hinsichtlich der Möglichkeit, ein schönes Resultat für mich selbst in einem stark besetzten Feld zu erzielen. Die Kyburz-Brüder Andreas und Matthias, Fabian Kuert aus Langenthal, Jérémy Hunt aus Pruntrut, die Berner Andreas Kempf und Mekonnen Tefera und viele mehr schickten sich an, in der Habsburger-Stadt ihre Strassensaison zu lancieren. So setzten sich Kuert, Matthias Kyburz, Hunt, Tefera mit dem Portugiesen Albuquerque sogleich an die Spitze und schlugen einen hohen Rhythmus an. Ich startete – gemäss meinem Erfahrungswert aus den Winter-Stadtläufen – behutsam und liess mich nicht von der hohen Pace verleiten. Dies erwies sich als zielführend, konnte ich doch bei KM2 Halbmarathon-EM-Teilnehmer Kempf und Marathon-



Start zum Bremgarten Reusslauf 2019

(Bild: Alexander Wagner, az Aargauer Zeitung)

nehmer Kempf und Marathon-Schweizermeister Armin Flückiger einholen und bei KM4 –

nachdem das Tempo in der Gruppe schlagartig zusammengebrochen war – abhängen. Der Nachteil: ich war nun auf mich gestellt. Ich lief an 7. Stelle im Feld, vor mir erspähte ich Andreas Kyburz und

Jérémy Hunt. Während letzterer langsamer zu werden schien, verpasste ich es zwischen KM4 und KM5 – im Nachhinein betrachtend – leider, den Anschluss zu Kyburz herzustellen und ein besseres Resultat zu erzielen – Kyburz finishte in 34:29min als Fünfter. Ich probierte, alleine so gut wie es halt hing das Tempo hochzuhalten den Druck beim Abstossen nicht zu reduzieren und zu verlieren. KM9: Kyburz konnte in der Ferne vor mir zu Hunt aufschliessen und ihn sogleich stehen lassen. Auf dem kurvigen Schlussabschnitt verlor ich Hunt aus den Augen – jetzt ging's drum, ein gutes Resultat ins Ziel zu bringen. Dies gelang mir nicht so schlecht: in 35:12min (7s langsamer als im Vorjahr) lief ich auf Rang 7 ins Ziel. Das Resultat war für mich völlig OK, die langen Einheiten aus den Vorwochen in die Post-Race-Reflektion mit einbeziehend. Matthias Kyburz (OLK Fricktal) gewann in einer beeindruckenden Zeit von 33:10min vor LVL-Athlet Fabian Kuert (33:18min) und dem Portugiesen Bruno Albuquerque (BTV Aarau, 32:23min). Das Rennen der grossen Abstände bei den Frauen gewann Fabienne Schlumpf (TG Hütten, 36:23min) vor Chiara Scherrer (TG Hütten, 37:46min) und Julie Derron (Tri Team Zugerland, 38:33min).



Reusslauf: Zielkurve (Bild: alphafoto.com)

Meine Euphorie über eine verletzungsfreie und erfolgreiche Trainings- und Wettkampfzeit wurde jäh gebremst – eine Woche nach dem Reusslauf. Wiederum erklomm ich mit meinen Trainingskollegen Philipp Feuz und Dominik Rolli das Faulhorn zu Fuss. In Kombination mit dem restlichen Wochenend-Sportprogramm und der vorangegangenen Lancierung des intensiven Spruntrainings im STB-Kraftcircuit war für meine bereits angeschlagene Achillessehne zu viel. Vor allem in der Entlastung kamen mehr und mehr Beschwerden auf, ich musste mein Lauftraining reduzieren sowie auf die Langlaufski, das Velo und das Mountainbike verlagern. Intensive Physio- und Massage-Sessions prägen seither meine Wochenplanung – stets mit der Absicht, geschehene Überlastung zu korrigieren.

Bisher hatte ich – zumindest mässigen – Erfolg. Ich konnte in der vorangehenden Woche eine wieder etwas schnellere Mitteltempoeinheit absolvieren und den Laufumfang leicht steigern. Nach wie vor ist mit Fernsicht auf die Saisonziele – welche momentan zeitlich noch weit weg liegen – Vernunft angesagt – und Vorsicht in der Planung und Steigerung von Umfang und Intensität! Ein ausgewogenes Training startet in erster Linie mit einer ordentlichen Portion überlegter Besonnenheit. Trotzdem hoffe ich, Ende April meine Berglaufsaison am Tüfelsschlucht-Berglauf in Hägendorf zu eröffnen, die Ehre zur Teilnahme an der SOLA-Stafette 2019 im Team der Brown'schen Spaziergänger anfangs Mai wahrzunehmen und eine Woche später den Altstadt-GP zu bestreiten. Ob und wie mir das gelingen wird, steht noch in den Sternen. News folgen!