

World Mountain Running Championships “mainly uphill” Sapareva Banya 2016

Der Traum wohl jedes Sportlers ist, in den Nationalfarben an internationalen Grossanlässen anzutreten. Sei es an Weltcup-Anlässen, internationalen Meisterschaften oder gar an den Olympischen Spielen. Vor einigen Wochen wurde seitens des Schweizer Leichtathletikverbandes Swiss Athletics die Entscheidung getroffen, dass für sechs Schweizer Bergläufer in diesem Jahr besagter Traum Realität werden würde. Auch ich durfte mich zu den glücklichen Selektionierten für die Berglauf-Weltmeisterschaften in Sapareva Banya/BUL 2016 zählen.



Die Selektionierten für die Berglauf-WM «mainly uphill» in Sapareva Banya 2016 v.l.n.r.: Daniel Lustenberger, Stefan Lustenberger, Alex Jodidio, Cédric Lehmann, Jérémy Hunt und Simon Gremaud (Bild: Thomas Hürzeler)

Nun gilt es aber, diese eben etwas episch beschriebene Situation etwas zu relativieren. Erstens war

es nämlich für vier der sechs Athleten nicht die erste Teilnahme an einem solchen Event, zweitens ist der Berglauf eine Randsportart der Leichtathletik, dies trotz der Bemühungen seitens der italienischen Teilnehmenden um die Aufnahme der Disziplin ins olympische Programm.

Für einmal steht nun also nicht nur das Rennen selber im Zentrum dieses Wettkampfberichts, sondern viel mehr auch die Erfahrungen und Eindrücke, die ich während dieses «Abenteuers» in das bulgarische Rila-Gebirge machen durfte.

Freitag, 09.09.2016, Anreise

Da das Rennen am Sonntag anstand, reisten wir am späteren Freitagnachmittag ab Genf per Flugzeug in die bulgarische Hauptstadt Sofia, wo uns der Veranstalter mit einem Bus abholte und in die 70km weiter südlich gelegene Berggemeinde führte. Schon dieser Trip erwies sich als echte Waghalsigkeit, fuhr doch der «Chauffeur» mit gefühltem Hyperspeed auf dürrftigen Strassen durch die hiesige Pampa. Da dürfte jeder von uns froh gewesen sein, als wir – nachdem der Rennpilot einige Erstversuche bei Privathäusern (!) anstellte – endlich unser Hotel fanden und sich jeder nach dem Znacht in ein mehr oder weniger gemütliches Bett legen konnte.



Mittelstation: Hier startete unsere Streckenbesichtigung (Bild: Alex Jodidio)

Samstag, 10.09.2016, Streckenbesichtigung und Eröffnungsfeier

«Hoffentlich nimmt's der Schumi Bulgariens heute gemütlicher», dachte ich mir beim Morgenessen am Samstagmorgen, vorausschauend auf die anstehende Fahrt zum Ausgangspunkt für die Streckenbesichtigung. Möglichst viele Eindrücke wollten wir auf ebendieser gewinnen, um die Schlüsselstellen des pickelharten Parcours im Kopf zu haben, wenn's dann ernst gilt. Doch war es unmöglich, sich den ganzen Kurs anzuschauen, für eine Wettkampfvorbereitung (Training am Wettkampfs-Vortag) war dieser schlicht zu lang.



Steile Anstiege: Die letzten 1000m haben's in sich... (Bild: Alex Jodidio)

Simon, unser Junior, sollte seine ganze Strecke zu Gesicht bekommen, für Dani, Stefan, Alex, Jérémy und mich von den Senior Men bedeutete dies gleichsam, dass wir uns die zweite Streckenhälfte anschauen würden. Genug für uns, schliesslich würde sich das Rennen ja wohl dann auf diesen Passagen entscheiden.

Dieser Part zeigte sich – wie bereits angedeutet – als eine echte physische wie auch mentale Herausforderung.

Die 700hm, welche auf den letzten gut 6km zu bewältigen waren, verteilten sich nicht regelmässig auf dem Abschnitt. Immer wieder gab es zwischenzeitliche Flach- und sogar Downhillstellen, die Steigungen, dementsprechend, kompensierten die verlorene Höhe gleich doppelt giftig. Der Körper würde hier an seine Grenzen geraten.

Abwechslungsreich, so könnte man ihn beschreiben, diesen Streckenabschnitt, ständig wechselte es das Terrain, so waren abwechslungsweise schmale Trailaufstiege, steile Schotterpisten und Abhänge auf Kies oder Teer zu bewältigen. Die ständige Konzentrationsbereitschaft, welche man hier zeigen musste, würde sicherlich die mentale Challenge darstellen.



*Fotosession bei der Bergstation:
Alex, Stefan und ich (v.l.n.r.) (Bild: Jérémy Hunt)*

Die Streckenbesichtigung nahm viel Zeit in Anspruch, zumal wir für den zu observierenden Abschnitt eine gute Stunde benötigten, nach einigen freudigen Fotosequenzen bei der Bergstation mit der



Das Team Suisse bei der Eröffnungsfeier (Bild: Frédéric Dumas)

antiken Sesselbahn (da waren wir beinahe schneller oben als wieder unten ☺) zurück zur Mittelstation fahren mussten und dann noch erstaunlich lange auf unseren Transferbus zurück ins Tal warten mussten, die am Vortag erfahrene automobilistische Effizienz schien den Bulgaren hier abhandengekommen zu sein...

So blieb zurück im Dorf gerade noch die Zeit, etwas Kleines zu Essen und sich ganz kurz hinzulegen um für die anstehende Eröffnungsfeier auszuruhen.

Wenn bei mir jemand im Nachhinein der WM um Berichterstattung zur Eröffnungszeremonie ersuchte, versuchte ich es ihm/ihr jeweils anschaulich zu verdeutlichen, wie dieser Programmpunkt genau ablief.

Dazu verwendete ich jeweils den Term «Olympische Spiele light» - passend, wie ich finde. Nicht nur durften wir als Delegation mit einer Fahne in alphabetischer Reihenfolge durch die mit zahlreichen Zuschauern und sonstigen Neugierigen gefüllten Strassen im Dorf spazieren, wir wurden zudem in ein eigens für die WM errichtetes, kleines Stadion geführt – und jede Nation wurde einzeln aufgerufen. Mit zahlreichen Reden und einer traditionell-künstlerischen Darbietung wurde der Abend schliesslich abgerundet.



Das gut gefüllte, kleine, aber feine Stadion (Bild: Frédéric Dumas)

Sonntag, 11.09.2016, Rennen und Abschlussfeier

Das Vorrennprogramm ist schnell erzählt: ausgiebiges Frühstück (das Carboloadung (für Nichtausdauersportler: das Aufladen der Kohlenhydratspeicher am Vortag des Wettkampfes) kam am Vorabend zu kurz, es wurde keine Pasta aufgetischt), Aufbruch zum Start, kurzes Einlaufen, Antraben im Callroom – und schon wurden die Mannschaften zur Startlinie zitiert und einzeln aufgerufen um sich aufzureihen. Ich stellte mich als einer der hintersten im Feld an, war ich doch auf einen moderaten Start aus.

Peng! Los ging's! Alex und Dani sprinteten sofort mit der Spitzengruppe davon. Die ersten 500m war's flach, dann ging's in die Steigung. Ich schnappte mir den Rücken von Jérémy, merkte aber sofort, dies



Ca. Kilometer 5: Mit Jérémy die Steigung hoch
(Bild: David Apsley)

war für einen bedachten Start zu schnell und liess ihn mit Stefan ziehen. Mitten im Pulk lief ich ein angenehmes Tempo, war auf den ersten drei Kilometern nie am Limit, konnte jeweils die taktisch beste Option sogleich mühelos umsetzen. So setzte ich mich gleich mehrmals an den Schwanz einer davonziehenden Gruppe, machte so Position um Position gut. In der Ferne sah ich, wie Jérémy Mühe bekundete, das Tempo seines Ensembles zu halten. «Jetzt nur nicht übermütig werden», sagte ich mir, drosselte das Tempo etwas, um kurz Luft zu holen.

Eine Steigung jagte die nächste, langsam, aber dafür kräftesparend, Meter für Meter, kam ich näher an Jérémy heran. Gerade, als ich mich dem Ende der Gruppe, die er anführte, annäherte, bemerkte ich, er war nicht der einzige Läufer in rotweiss, wessen Silhouette sich da vor mir abzeichnete. Es schien, als würde Alex für seine Startpace büssen, nun war er zusammen mit Jérémy unterwegs, in den steilen Rampen musste er sogar darum kämpfen, an diesem dranzubleiben und teils in den Gehschritt wechseln.

Dann war es soweit: zuerst schnappte ich mir Alex, er war sichtlich gezeichnet von den bereits bewältigten Kilometern. Ich probierte ihn zu motivieren. «Fixer le

dos, Alex, fixer le dos!», rief ich ihm zu, tatsächlich schienen meine Zurufe ihm zu helfen, er blieb dran. Nun zog ich an Jérémy vorbei, ich schaute ihm ins Gesicht, auch er: am Anschlag. Das hatte ich von mir überhaupt nicht das Gefühl, der Rhythmus fühlte sich in jenen Metern zwar hart, aber nicht zu hart an.

Kilometer 6, wir näherten uns der Mittelstation, der Untergrund wechselte vom engen Trail auf die breite Hauptstrasse, für einige Meter war es nun flach. Alex, nunmehr erholt und motiviert, stürmte nach vorne, ich hielt mich mit Jérémy zurück, gemeinsam passierten wir den gestrigen Startpunkt der Besichtigung. Ab in den nächsten Wanderweg. Jérémy überholte mich, rief mir zu: «Komm mit!». Ich wollte beschleunigen, aber... Wie gesagt: beschleunigen... Nein! Da kam nichts mehr! «Komm schon, hohe Kadenz, wie vorhin!» Ich versuchte aufzupeitschen. Es ging aber einfach nicht. Ich musste zuschauen, wie Jérémy davonzog...



Noch 600 steile Meter zu gehen
(Bild: Maximilien Drion)

Läufer um Läufer zog an mir vorbei. Ich probierte verzweifelt, mich zu motivieren, schöne Gedanken zu mobilisieren. «Hey, du läufst an einer WM, im Schweizer-Leibchen, gib Gas verdammt!».

Ich kann mir ja wirklich nicht vorwerfen, dass ich nicht alles gegeben, alles aus meinem Körper herausgeholt hätte. Der beste Beweis dafür: die letzte Rampe, die letzten 1500m senkrecht unter dem Sessellift hoch ins Ziel, lösten bei mir derartige Krämpfe aus, dass ich schlussendlich auf den Zielbogen zuhumpelte und kurz nach Einlauf direkt auf eine Matte hechtete, wo sich einige Betreuer um mich kümmern mussten. Sowas hatte ich noch nie erlebt!

Das Schöne an einem solchen Erlebnis ist, dass man, obwohl vielleicht am Tag X nicht alles zusammenpasste, schlussendlich doch mit einem Lächeln auf den Stockzähnen auf die eigene Leistung zurückblicken kann, voller Stolz. Das hier, das hatte man sich verdient, es war der krönende Abschluss



Die letzten Meter beim Gurte gredi
(Bild: Jonas Mathys)

der Saison, das Zückerchen obendrauf, das Tüpfchen auf dem «i». Es war, bildlich gesprochen, ein wahres Feuerwerk – und mit einem ebensolchen wurden die Weltmeisterschaften im Berglauf «mainly uphill» 2016 in Sapareva Banya am Sonntagabend feierlich beendet.

Danke! Es war der Hammer!

Ein kleiner Nachtrag sei an dieser Stelle noch angefügt. Nach ein paar erholsamen Tagen ohne Training wagte ich am darauffolgenden Donnerstag ein kurzes Footing. Überzeugt von meinem körperlichen Zustand entschied ich mich, am Donnerstagabend am «Gurte gredi» zu starten. Die 1.3km lange Strecke mehr oder weniger entlang der Gurtenbahn (260 Höhenmeter), welche auf direktestem Weg «rauf aus der Stadt» führte, legte ich in 8 Minuten und 57 Sekunden zurück. Beim vom Orientierungslauf Stützpunkt Bern organisierten Rennen, welches jeweils zahlreiche OL-Cracks anlockt, belegte ich inmitten von amtierenden und ehemaligen OL-Welt- und Europameister den 5. Rang. Der Lauf hat sich also nicht nur wegen dem im Ziel wartenden reichhaltigen Kuchenbuffet (Motto «Gurte gredi»: «ueche zum Chueche») gelohnt.

Jetzt geht's ab in die Saisonpause. Die nächsten Wochen gehe ich also etwas ruhiger an. Danach werde ich meine Form für die Stadtläufe im Winter neu aufbauen.

Berglauf WM

Link zur Berglauf-WM: <http://saparevabanya2016.info/>

Rangliste: <http://saparevabanya2016.info/results/>

Youtube-Video: <https://youtube.com/watch?v=DQzauJMjxTE>

Meldung Swiss-Athletics: <http://swiss-athletics.ch/de/leistungssport/daniel-lustenberger-laeuft-auf-platz-22.html>

Strava-Datei: <https://strava.com/activities/708516792>

Gurte gredi

Link zum «Gurte gredi»: <http://stuetz.be/>

Rangliste: <https://facebook.com/stuetzpunktbern/>

Weitere Bilder: <https://facebook.com/stuetzpunktbern/>

Strava-Datei: <https://strava.com/activities/713441283>