

Dare to fail

Seit dem letzten Eintrag ist eine geraume Zeitspanne vergangen. So berichtete ich anfangs April von den Erlebnissen Ende Saison am Lueglauf und der Stadtlauferie 'Circuit de Courses', tollen Trainingseindrücken im Bergwinter 18/19, von einem gelungenen Saisonstart im Rahmen des Reusslaufs in Bremgarten und von einer anschliessenden, verletzungsbedingten und der Fernsicht geschuldeten Vernunft im Trainingsalltag.

Eine Essenz zur Heilung

Glücklicherweise ging die dafür verantwortliche, mir mittlerweile achso bekannte Achillessehnenproblematik in diesem Frühjahr einigermaßen glimpflich über die Bühne – dies, obwohl die Heilung zuerst nur schleppend voranging: drei geschlagene Wochen nach einem verhängnisvollen, sportlich etwas zu ausgelasteten Wochenende gab die rechte Sehne trotz reichlich läuferischer Entlastung und therapeutischer Betreuung noch immer keine Ruhe. Ich musste etwas ändern – irgendein Puzzleteil passte nicht rein. Bei jeder läuferischer Testbelastung und während wöchentlichen Umfängen von 10-20km schmerzte das Miststück oberhalb der Ferste nach wie vor.

Und tatsächlich gab es ein Wunderheilmittel – raus aus der Misere. Ich wechselte den Massage-Therapeuten, welcher nun den Fokus auf intensivere Druckausübung und vermehrt auch auf den Rücken – und nicht punktuell auf der Problemstelle und derer unmittelbarer Umgebung – legte. Manchmal bewirkt es tatsächlich Wunder, eine neue Perspektive zu integrieren, welche die Fähigkeit besitzt, über den Tellerrand hinauszuschauen.

Innerhalb weniger Tage konnte ich die Belastung der Sehne wieder steigern – behutsam, aber kontinuierlich. Der bereits verlorengegläubte Start in die Berglaufsaion konnte trotzdem in aktiver Form stattfinden. Eine Saison, welche viele zu erreichende Ziele versprach. Wiederum waren die internationalen Einsätze meine Hauptansprüche an mich selbst, was folgende, im Wettkampfkalender dick angestrichene Unterziele mit sich brachte:

- Berglauf SM Neirivue-Molésou, 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



Mit Jonathan Schmid und Daniel Lustenberger in der Tüfelsschlucht (Bild: Patrick Lehmann)

Auge in Auge mit dem Teufel

Der Tüfelschlucht-Berglauf in Hägendorf markierte – wie durch die Jahre hinweg bereits zur Gewohnheit geworden – die Initialzündung – einerseits zu dieser Saisonplanung, andererseits, was das Höhenmetererklimmen unter Wettkampfvoraussetzungen angeht. Ein Kalenderfixpunkt, welchem ich jeweils mit grosser Vorfreude entgegenblicke. Im Vorjahr figurierte der Berglauf im Solothurner Jura nicht nur als Eröffnung der Cupwertung 'Jura-Top-Tour', sondern gleichzeitig auch als Selektionsrennen für die Berglaufeuropameisterschaften in Skopje 2018, wofür ich mich



Das Siegerpodest in Hägendorf (v.l.n.r.): Jérémy Hunt, Emma Pooley, Jonathan Schmid, Petra Eggenschwiler, Sarina Jenzer, ich (Bild: Sarina Jenzer / Instagram)

letztendlich qualifizieren konnte. Heuer war das Rennen über 8km und 500hm nicht mit Selektionsansprüchen behaftet – und trotzdem für einen regionalen Berglauf sehr stark besetzt. Der Berglaufschweizermeister 2017 Jonathan Schmid aus Adelboden, der jurassische Strassen-Crack Jérémy Hunt, die Innerschweizer Bergziege Daniel Lustenberger sowie mein STB-Trainingspartner Dominik Rolli – alles Läufer mit internationaler Berglauf-erfahrung – waren am Start. Dazu gesellte sich mit dem Äthiopier Mekonnen Tefera ein weiterer altbekannter 'Widersacher', mit welchem ich schon so manche Duelle – auch am Berg – ausfocht. Nicht ausser Acht zu lassen galt es auch den Quereinsteiger Jan Rüttimann – Sohn der

Velolegende Niki und Bruder des aktuellen 10km-Schweizermeisters Eric Rüttimann – welcher auf diese Saison hin vom professionellen Radsport gleich den fließenden Übergang in die internationale Berglaufszene schaffen wollte.

Der erste echte Test im Gelände also – doch dies galt für uns alle. Die strassenversierten Läufer Tefera und Hunt setzten sich nach 500m vom Feld ab und versuchten, auf der welligen Startrunde bishin zur Sprintwertung nach knapp 4km bereits Boden auf das restliche Feld gutzumachen. Ich lief konstant 200-300m dahinter in der Gruppe mit Schmid und Lustenberger. Nach 4km entdeckten wir Tefera entkräftet am Streckenrand – er musste aufgeben und somit war nun Hunt alleine vornweg unterwegs. Im nun folgenden, immer steiler ansteigenden Schlucht-Abschnitt gelang es mir, den Anschluss an meine Gruppe zu halten. Nach gut 5km brach das Tempo unter der Führung von Lustenberger etwas zusammen – sofort konterte Schmid und setzte sich im Eiltempo von uns ab. Ich konnte dabei zwar auch dem wohl etwas müde gewordenen Lustenberger enteilen, schaffte es aber nicht, dem Schmid-Express zu folgen. Ich konnte in der Ferne beobachten, wie der Berner Oberländer den nun wieder in Sichtweite erschienenen Jurassier Hunt aufholen konnte. Wie sich später

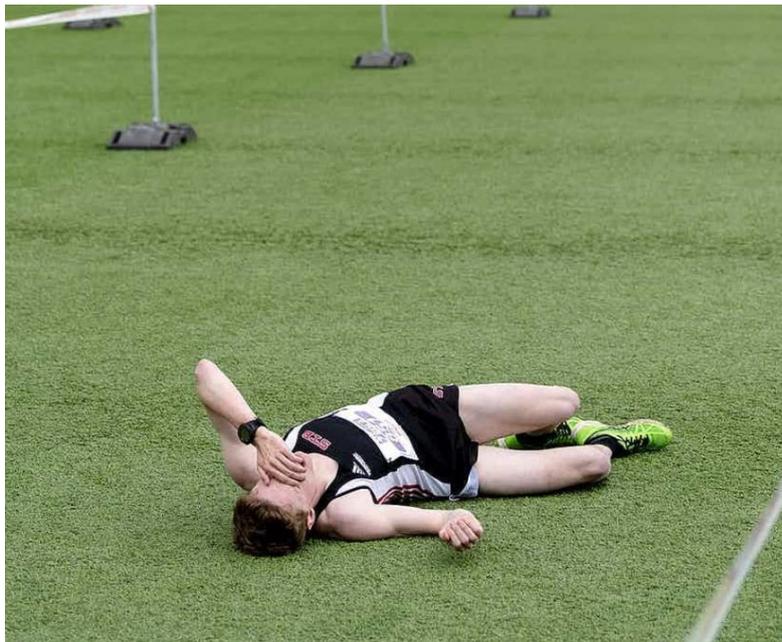
herausstellte, trompierte sich Hunt um einige 10er Meter im Weg und ermöglichte Schmid dadurch das Aufschliessen und gar das Überholen, wobei Schmid der Fairness halber auf seinen Kontrahenten wartete. Chapeau, das ist wahrer Sportsgeist!

Nun kam ich dem Spitzenduo immer näher, konnte auf dem Schlussanstieg auf der Wiese so richtig pushen. 150m vor mir sah ich immer wieder, wie die beiden Führenden – nun gemeinsam laufend – immer wieder nervöse Blicke nach hinten warfen. Es gelang mir zwar, den Abstand noch einmal etwas schrumpfen zu lassen, jedoch nicht, endgültig zum Zweiergespann aufzuschliessen. Tatsächlich – und was mich sehr freute – liefen die beiden nach individueller Parforce-Leistung gemeinsam ins Ziel (32:20). 11 Sekunden dahinter lief ich als zufriedener



Die Übergabe an Teamcaptain Roger Kaufmann an der SOLA-Stafette 2019
(Bild: ASVZ)

Dritter auf dem Allerheiligenberg ein (32:31). Es folgten Lustenberger (+47s), Rolli (+59s) und Rüttimann (+1:54) auf den Rängen 4 bis 6. Die Zielzeit von 32:31min liess mich zuversichtlich in die



Die Leiden eines Läufers - nach der Übergabe an der SOLA 2019 (Bild: ASVZ)

Saison blicken – nur 32 Sekunden fehlten zum Streckenrekord vom kenianischen Langstreckenass Daniel Kiptum (31:59, 2007).

Bei den Damen gewann die amtierende Solothurner Duathlon-Weltmeisterin Petra Eggenschwiler in 37:53 vor der britischen Rennrad-Olympionikin und ebenfalls Duathlon-Weltmeisterin (2014-2017) Emma Pooley (38:03) und der OL-Internationalen Sarina Jenzer (39:28).

Was es heisst, ein Brownscher Spaziergänger zu sein...

Nicht der Tüfelsschlucht-Berglauf war es, welcher mich während meiner Kurzverletzung im Februar und März am nervösesten stimmte,

nein, es war ein anderer Anlass, welchem ich seit einigen Jahren jeweils voller Ungeduld im Frühjahr entgegenfiebere, dessen zeitliches Näherrücken mich anspannte. Glücklicherweise – sollte später klar



Alle aus dem Häuschen nach dem siegesgekrönten Zieleinlauf an der SOLA 2019
(man beachte, wie Freude bei Rüttimann aussieht - oben rechts 😊)
(Bild: ASVZ)

werden – waren meine Sorgen unbegründet und ich durfte Teil sein des Teams 'Brownsche Spaziergänger XXXS'. In den Vorjahren war ich stets für die 'running freaks' – welche dieses Jahr kein Team stellten – am Start und lief meinen Teil der 114km langen Stafette – aufgeteilt auf 14 Teammitglieder – jeweils auf der Bergstrecke den Uetliberg hoch. Dieser Part war dieses Jahr Bergneuling Jan Rüttimann vorbehalten und so schickte ich mich an, mich auf der 10.5km langen und 240 Uphill- sowie 140 Downhillhöhenmeter umfassende Strecke Nr. 6 von Buchlern auf den Höniggerberg mit Marathon-Olympionike Christian Kreienbühl zu messen, welche diesen Abschnitt für unsere grössten Kontrahenten vom TV Oerlikon 1 laufen sollte. Es sollte jedoch nicht zu einem

unmittelbaren Duell zwischen dem Strassencrack und mir kommen, die zuvor auf der 5 laufenden Adrian Marti (Brownsche Spaziergänger XXXS) und Stephan Wenk (TV Oerlikon 1) hechteten mit

grossen Abstand aus dem Wald. Bergspezialist Wenk hatte Marti auf der coupierten Strecke nicht die geringste Chance gelassen und erschien mit 3min Vorsprung auf ihn – nun ging es darum, gegen Kreienbühl möglichst wenig Zeit zu verlieren. Dementsprechend ging ich meinen Solo-SOLA-Lauf auf den ersten, leicht ansteigenden bzw. welligen Kilometern an. Auch im anschliessenden, steilen Downhill nach Schlieren pushte ich, was das Zeug hält. Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht wusste: ich



Altstadt-GP Bern 2019, gut gelaunt kurz vor dem Start (Bild: Livia Lehmann)

konnte dabei Zeit auf den Olympia-Teilnehmenden von Rio 2014 gut machen. Der nun anstehende,



flache Kiesweg entlang der Limmat kochte mich richtig durch. Ich versuchte, ein Tempo von unter 3:10min auf den Kilometer durchzuhalten, was sich im Nachgang als etwas zu unbedacht herausstellen sollte. Denn eigentlich wäre indes im Nachgang an diese Fläche das Terrain angestanden, wo ich



Salvisberg enteilt mir oben am Aargauerstalden wieder (Bild: Gabriel Lombriser)

Kreienbühl am ehesten hätte fordern können: der steile Anstieg hoch auf den Höggerberg. Doch passierte nun zweierlei Malheur: einerseits war ich nicht mehr richtig in der Lage, alles aus meinen Berglaufbeinen herauszuholen und zu allem Übel kam da noch dieser Verkehrs-Kadett auf halber Höhe am Berg, welcher mich grundlos in die falsche Strasse einwies. Glücklicherweise konnte ich nach reichlicher Desorientierung meinen Laufweg auf der nächsten terrassenartigen Querstrasse

wieder korrigieren. Nach den letzten zwei Kilometern, auf denen das Terrain wieder abflachte und wo man rausbeschleunigen hätte können – mit Betonung auf die letzten beiden Silben (!) – wurde aber im Ziel klar, dass die entscheidenden 15s, welche mir zur Streckenbestzeit im Duell mit Kreienbühl fehlten, wohl einerseits durch mein leichtes Einbrechen, andererseits aber auch durch den Umweg auf der Strecke blieben. Trotzdem war ich zufrieden mit meiner Leistung und auch stolz auf diejenige des gesamten Teams: schlussendlich konnten wir unter 1000 Mannschaften den 1. Platz behaupten und die SOLA-Stafette 2019 gewinnen. Ein wunderbarer Tag, welcher vor allem unserem Team-Captain Roger Kaufmann gewidmet sein sollte, welcher heuer zum 25. und letzten Mal die Teams für die Spaziergänger an der SOLA koordinierte. Bravo Roger für deine super Arbeit, saugeil!

Bärn di hani gärn!

Eine Woche nach der SOLA nahm ich als Heimrennen den Altstadt-GP von Bern ins Visier. In den Vorjahren schnitt ich jeweils beim



Ich enteile meinerseits Mekonnen (Bild: Gabriel Lombriser)

Hauptrennen über die sogenannten 'Schönsten 10 Meilen der Welt' sehr dürftig ab, kam mit dem Streckenprofil überhaupt nicht klar und nahm mir für dieses Jahr darum die Kurzstrecke vor. Der Parcours über 4.7km wies stattliche 70 Höhenmeter auf – ein sehr coupiertes Rennen also, wofür ich mir viel vornahm. Im Wissen um meine gute Form setzte ich mir ein hohes Ziel im Optimalfall: ein Podestplatz sollte es werden. Es war schon immer mein Traum, beim GP Bern dereinst um einen Rang

auf dem Treppchen mitlaufen zu können. Ich bin läuferisch quasi mit dem GP aufgewachsen, daher meine Motivation. Mit Blick auf die Startliste musste ich aber die Schwierigkeit meines Unterfangens feststellen. Viele hochkarätige Namen aus der nationalen Strassenlaufszene würden sich auf der Startlinie bei der Papiermühlestrasse einreihen: 10km-Schweizermeister Eric Rüttimann, die



Start zum Passwang-Berglauf (Bild: Stefan Kohler)

Bahnkracks Urs Schönenberger und Derek Bucassi und der 3000m-Hallenschweizermeister von 2017 Luca Noti, die Triathlon-Internationalen Florin und Andrea Salvisberg, sowie Mekonnen Tefera. Meine bisherige Bestzeit auf der Strecke: 15:00, gelaufen 2015. Im Vorjahr hätte sie einen Podestrang bedeutet, so auch dieses Jahr? Eines war klar: diese Zeit galt es klar zu toppen, um auch heuer mit den Besten mithalten zu können.

Ich hatte nichts anderes als ein Vollgasrennen von Anfang an erwartet – und genau so war es auch! Sofort setzten sich die Altstadtspezialisten aus der Familie Salvisberg an die Spitze. Wir liefen in einem Tempo von knapp unter 3min auf den Kilometer an – eigentlich noch bedacht, sinnierte ich (soweit mir das noch möglich war). Doch dann kam bereits nach 500m die Feuerzündung – durch niemand Geringeres als Schweizermeister Rüttimann. Was der da an Tempo anschluss, war nochmals eine andere Liga – eine zu hoch für mich. Zumal es nun runter ging, in die Altstadt, den Aargauerstalden hinab. Hier lagen die Tempo-Spitzenbereiche selbst bei mir – ich musste mittlerweile, an 7. Stelle laufend, eine kleine Lücke reissen lassen – um die 2:30min auf den Kilometer – Wahnsinn! Das Sextett Rüttimann, Salvisberg hoch 2, Schönenberger, Tefera und Noti setzte sich ab. Es war nicht einmal besonnene Vernunft, welche mich zur Zurückhaltung bewegte, nein, ich kam schlicht an die Grenzen meiner Basisgeschwindigkeit – was hier gelaufen wurde, musste ich schlicht bisher noch nie so schnell



Hunt auf den Fersen am Passwang (Bild: Stefan Kohler)

laufen... Immer in Tuchfühlung mit dieser Staubwolken auslösenden Spitzengruppe jagte ich solo die Altstadt hoch. Bei der Zytglogge drehte der Kurs, man befand sich bereits auf dem Rückweg – BEREITS... Ich war BEREITS hier durchgekocht, das trifft es eher. Irgendwie versuchte ich, auf dem nun

leicht abfallenden Pavé in Richtung Bärengraben, das Tempo wieder hochzubringen. Ich versuchte mich dabei einerseits durch die nicht grösser werdende Lücke gegen vorne und den grossen Abstand gegen hinten, sowie andererseits durch den Umstand zu motivieren, dass nun mein eigentliches



Mit Hunt (links), Füeg (links) und einem Passwang-Mutschli auf dem Siegerpodest in Mümliswil (Bild: Stefan Kohler)

Kompetenzgelände anstehen würde: den Aargauerstalden hoch! Tatsächlich vermochte ich, zum hintersten Teil der nun gesprengten Spitzengruppe aufzuschliessen. Bei der Mingerstrasse hatte ich Schönenberger, Andrea Salvisberg sowie Tefera eingeholt. Während der Äthiopier mit seinen Kräften am Ende schien, entflohen mir der Triathlet sowie der Bahnspezialist auf dem abfallenden Schlusskilometer wieder. Nun war ich muskulär so richtig sauer, sogar die Arme schmerzten (!),

ich versuchte, mich irgendwie ins Ziel zu wuchten. 14:31! Sehr zufrieden mit der guten Zeit legte ich mich auf den Asphalt. Was für ein Kampf! Im Vorjahr hätte ich mit dieser Zeit um einen Podestplatz laufen können. Heuer wurden die Stockerlränge für mich unerreichbar ausgefochten. Es gewann Eric Rüttimann in 13:58, vor Luca Noti in 14:04 und Florin Salvisberg in 14:14. Bei den Frauen gewann die mehrfache Weltmeisterschaftsmedaillengewinnerin im Duathlon und 800m-Lauf der U20-Kategorie, Delia Sclabas in 15:57, vor der vormaligen OL-Queen und jetztigen Bergläuferin Judith Wyder in 16:16 und Christine Müller in 16:30.

Runners high am Passwang

Die Richtung unter den Vorzeichen der bald anstehenden Selektionsläufen, sie stimmte! Ein Formtest am Berg stand aber noch aus. Dieser sollte im Rahmen des Passwang Berglaufes im Mümliswil mir das Selbstvertrauen für die Berglauf-Schweizermeisterschaft am Moléson bringen. So richtig motiviert und voller formtechnischer Zuversicht – herrührend vom guten GP-Resultat – reiste ich zwei Wochen nach dem Rennen in der Hauptstadt ins Thal, um ähnlich Zufriedenstellendes zu vollbringen. Keine besseren Vorzeichen hätten den Lauf im Regionalen Naturpark beleuchten können. Mit Jérémy Hunt



Start zur Berglauf-Schweizermeisterschaft am Moléson (Bild: Patrick Lehmann)



auf der Voranmeldungs-Startliste wusste ich an diesem Tag ganz genau, wen es zu schlagen galt, um mit einem guten Gefühl erneut einige Wochen später in Neirivue am Start stehen zu können. Die letzten Duelle fielen meist zu meinen Ungunsten aus – ich war so richtig heiss darauf, dies am heutigen Tage umzudrehen! Jérémy seinerseits machte mich auf der Startlinie darauf aufmerksam, am



*Auf den Fersen von Werner Marti kurz vor der Mittelstation des Molésons
(Bild: Neirivue-Moléson)*

Vorabend in seiner jurassischen Heimat Pruntrut einen coupierten 10km-Bewerb gelaufen zu sein. Das einzige, was aber dies zu ändern vermochte, war, dass er – als berühmter Schnellstarter – dieses Mal nicht ganz so schnell ins Rennen schoss und dies mir die Gelegenheit gab, ihm zu folgen. Innert kürzester Zeit hatten wir uns zu zwei vom restlichen Feld abgesetzt und verloren das Peloton rasch aus den Augen. Behutsam schlängelte sich zunächst eine Asphaltstrasse, später ein gewundener Kiesweg in die

jurassischen Höhenlufte. Auf der welligen Strecke (10.4km, +660/-90hm) gab es jedoch viele Rhythmuswechsel, welche einem einen steten Schritt verunmöglichte. Nach anfänglicher Führung reihte ich mich bald an den Fersen meines Kumpanen ein – und blieb dort für eine Weile. In unregelmässigen Abständen versuchte mein Laufspändli, sich mit regelrechten Zwischensprints von mir zu verabschieden. Die Angriffe verpufften aber durch die zu hohe Brechstangen-Intensität in der Ausführung – ich konnte immer wieder zu ihm aufschliessen. Dieses Spiel wiederholte sich 5-6 Mal – wohl einmal zu viel für ihn. Nachdem er in einem Steilstück nach einer kurzen Speed-Fläche erneut erfolglos davonhechtete, schloss ich wiederum zu ihm auf, wir grinsten uns an, er konnte jedoch seine Müdigkeit nicht verbergen. Nun übernahm ich das Tempodiktat, lief auf einem leicht ansteigenden, etwas technisch zu laufenden Abschnitt lange neben Hunt und erhöhte das Tempo kontinuierlich ein bisschen – und siehe da: plötzlich war ich alleine unterwegs. Mein Begleiter musste abreissen lassen. Auf den verbleibenden gut 2km bis ins Ziel sollte ich ihm noch 47s abnehmen. Ich war sehr glücklich, dass ich an diesem Tag meinen Vorsatz des Tagessieges in die Tat umsetzen konnte. Noch mehr aber freute mich die tolle Zeit: 43:12! Zum Streckenrekord des



*Abendlauf Wengen 2019, ein veritables Hitzerennen
(Bild: Rolf Wegmüller)*



Kenianers Bernard Matheka – seines Zeichens in seinem Rekordjahr Zweitplatziertes beim den 10 Meilen am GP Bern – fehlten mir nur gut 30s. Ich konnte hinter Matheka die zweitbeste je gelaufene Zeit am Passwang aufstellen – und dies, obwohl an diesem Berg schon Selektionen für internationale Meisterschaften gelaufen wurden... Hinter Hunt (43:59) klassierte sich der einheimische Bergläufer



*Abendlauf Wengen, das Siegerpodest (v.l.n.r.):
Silas Walther, ich, Patric Schneider (Bild: Rolf Wegmüller)*

Marius Füg (46:38) als Dritter, bei den Frauen gewann Petra Eggenschwiler (52:56) vor Simone Hertenstein (56:46) und Gertrud Wiedemann (57:35).

Eine gute Hauptprobe als schlechtes Omen...

Nun war es also soweit: das erste Selektionsrennen stand an. Der Berglauf Neirivue-Molésion (10.6km, +1300/-80hm) bot nebst der Qualifikation für die Berglauf Heim-EM (up-and-down) in Zermatt und der Berglauf WM (mainly uphill) in Patagonien/ARG auch eine Plattform für ein gutes

Abschneiden an den Berglauf-Schweizermeisterschaften 2019. Dementsprechend war das Feld gut bestückt: die Innerschweizer Daniel und Stefan Lustenberger, die Berner Oberländer Jonathan Schmid und Werner Marti, der Greyerzer Rémi Bonnet, Strassencrack Adrian Lehmann, Vereinskollege Dominik Rolli, Fabe Downs, Francois Leboeuf, Alex Jodidio, Stephan Wenk, Jérémy Hunt und viele mehr – alle hier vorzustellen, würde schlicht den Rahmen sprengen. Mit viel Selbstbewusstsein

startete ich dennoch ins Rennen – ich wusste, an einem guten Tag würde eine SM-Medaille in Reichweite liegen. Die ersten Meter lief ich bedacht an, aber in den engen Strassen von Neirivue auch mit dem Ziel, kräfteraubende Rangeleien zu vermeiden. So befand ich mich nach knapp 1km in der Spitzengruppe mit Bonnet, Lehmann und den Internationalen Cracks Robbie Simpson (Jungfrau-Marathon-Sieger 2017 und 2018) und Saúl Antonio Padua Rodríguez. Die ersten 2-3 Kilometer fühlte ich mich wohl. Das Gelände



Start zum Stierenberglauf 2019 (Bild: Monika Lehmann)

präsentierte sich zwar ansteigend, jedoch rollend und asphaltiert. Ich konnte meine Stärken ausspielen und den Anschluss an die Gruppe halten. Danach wurde die Unterlage ruppiger und das



Kurz vor dem Ziel, zwischen der Alp Stierenberg und der Riggisalp (Bild: Freiburger Nachrichten)

Profil steiler. Die Unterlage – vom Regen der Vornacht aufgeweicht – war nass und rutschig. Ich hatte mich im Vorfeld für meine schnellen Strassenflitzer entschieden – wohl ein Fehler. Meine Gruppe war weg, von hinten schlossen bereits Schmid und die beiden Lustenbergers zu mir auf und liessen mich sogleich auf verlorenem Posten stehen. Gleich tat es ihnen der Brite Jacob Adkin und der Tscheche Jan Janu. Ich kämpfte mich den steilen Berg hoch – hatte jedoch bereits einiges an Müdigkeit und negativen Resignationsgedanken aufgeladen. Am Ende der ersten Steigung hatten mich auch STB-Trainingspartner Dominik Rolli, Werner Marti und mein anfängliches Gruppenspändli Adrian Lehmann wieder überholt. Im nun folgenden, technisch schwierigeren Gelände stabilisierte sich meine Lage glücklicherweise etwas. Ich konnte Lehmann wieder hinter mir lassen und auch den Anschluss an Werner Marti halten. Zu Beginn der bestialisch steilen Schlussteigung über 2km (+500hm) war es dann aber endgültig um mich geschehen – Marti und Lehmann entflohen mir und nun

passierten mich etliche Läufer: Stephan Wenk, Cesar Costa, Pierre-André Ramuz, Jan Rüttimann, Mekonnen Tefera und auf den letzten Metern auch noch Jérémy Hunt, Francois Lebeouf – mit letztem Effort konnte ich den besten Schweizer des letztjährigen Jungfrau-Marathons noch in Schach halten – und Alex Jodidio. Serienweise wurde ich überholt und kam schlussendlich als 22. und 14. Schweizer in enttäuschenden 1:06:11 ins Ziel. Die Qualifikation für die Heim-EM in Zermatt konnte ich somit natürlich komplett vergessen – zumal nur vier Schweizer Läufer teilnahmeberechtigt. Rémi Bonnet wurde in 59:46 Schweizermeister und wies Jonathan Schmid (1:00:50) und Stefan Lustenberger (1:01:38) in die Schranken. Überlegene Schweizermeisterin wurde Maude Mathys (1:08:13) vor Simone Troxler (1:13:15) und Victoria Kreuzer (1:15:12). Als schwacher Trost blieb mir einerseits, dass auf der harten Strecke viele andere Läufer – unter anderem die direkt mit mir ins Ziel gelaufenen Lebeouf, Hunt, Jodidio und Tefera – nicht ihre beste Leistung abrufen konnte und einem halt



Gabeanalyse mit dem Zweitplatzierten Jérémy Schouwey (Bild: Monika Lehmann)

einmal mehr aufgezeigt wurde, dass man nicht über einen maschinell funktionierenden Körper verfügt und ich andererseits im Gegensatz zum Vorjahr, wo ich entkräftet aus dem Rennen schied, es immerhin ins Ziel schaffte.

Auftanken

Neirvue-Molésion – ein veritables Bergrennen. Kein Strassenberglauf, kein Geländelauf, kein Hügelrennen – absolut gnadenlos. Gnadenlos vor allem dann, wenn man sich auf erstere vorbereitet – in den Hügeln trainiert – und dann in den Bergen Wettkämpfe läuft. Die Erkenntnis nach der verpassten Selektion war einfach: erstens – das musste ich mir eingestehen – hatte ich zu viel riskiert



Sierra-Zinal, das Streckenprofil (Bild: sierra-zinal.com)

und war weit über meinen Verhältnissen gestartet. Zweitens – und wichtiger! – ich hatte im Vorfeld schlicht falsch trainiert. Das

Grundlagentraining: coupierte Dauerläufe. Die Intervalle: auf asphaltierten Bergstrassen und welligen Kieswegen. Klar ist, sowas bereitet einen nicht adäquat auf Bergläufe wie denjenigen am Molésion vor.

Es galt, nun auch hinsichtlich des zweiten Selektionslaufs für die Berglauf-WM – Sierra-Zinal, ein Trailrennen

über 30km! – in dem Gelände zu trainieren, in welchem die Quali dann auch stattfinden würde. Das hiess: Höhenmeter fressen, Höhenmeter fressen und nochmals Höhenmeter fressen – und dies

berghoch, wie auch bergab. Lange Trailläufe waren nun wöchentliche Routine, dazu Intervalltraining auf steilen Uphillwegen. Das tolle daran: diese Art von Training ist nicht nur effektiv, sondern auch unglaublich erlebnisreich. Ich konnte nach der verpassten EM-Selektion wieder so richtig auftanken. Unter anderem in einem wunderbaren zweiwöchigen Trainingslager im Engadin – zuerst eine Woche in der wilden Umgebung des Berninapasses, dann eine Woche in Silvaplana! Dazu gesellten sich



Der Blick auf die gemeisterten Höhenmeter zurück nach Sierra (Bild: photossports.ch)



zwei up-and-down Trainingswettkämpfe mit Geländepartien – und zwei Siege! Ende Juni absolvierte ich den Abendlauf in Wengen und stellte auf dem 7.7km (+/-350hm) umfassenden, mir bestens bekannten Kurs trotz höllisch heißen Temperaturen meine zweitbeste je gelaufene Zeit auf. Am Nationalfeiertag lief ich zudem wie gewohnt den Stierenberglauf in Schwarzsee und konnte mich gegen die Konkurrenz durchsetzen. Die Endzeit war – trotz den unmittelbar zuvor erlebten



Aussicht zu 2 der 5 weissen Schneebergen im Val d'Anniviers:
Ober Gabelhorn (4'063 m.ü.m.) und Dent Blanche (4'357m.ü.m.)
(Bild: photossports.ch)

Anstrengungen der Trainingslagerwochen – nur 10s unter meiner persönlichen Bestmarke auf der Strecke.

Ich war nun bereit für Sierre-Zinal – mehr oder weniger. Es sollte mein längstes je gelaufenes Rennen werden...

La course des 5 4000 - Feuertaufe

Weisshorn (4'506m.ü.m.),
Zinalrothorn (4'221 m.ü.m.),
Ober Gabelhorn (4'063 m.ü.m.),
Matterhorn (4'478m.ü.m.) und
Dent Blanche (4'357m.ü.m.) –
diese 5 Viertausender hat man im
steten Blick, wenn man von Sierre

über das beschauliche Chandolin und das imposante Hotel Weisshorn nach Zinal läuft. La course mythique – das wohl schönste, härteste und kompetitivste Rennen weltweit. Der Panoramaweg – beginnend nach dem steilen, 7km und 1500hm umfassenden Startaufstieg zur Ponchette – schlicht atemberaubend. Das brutale Rennprofil – mit den bereits erwähnten, steilen Anfangskilometern, den arrhythmischen Passagen auf dem Höhenweg und dem Schlussabstieg nach Zinal – muskelverschleissend. Das Starterfeld – besser bestückt als jede Weltmeisterschaft – besser als jedes andere Bergrennen. Ich konnte mich auf ein wunderschönes Abenteuer, eine körperliche Prüfung und auf einen hochkarätigen Wettkampf freuen – meine Erwartungen wurden übertroffen und über den Haufen geworfen, in jeder Hinsicht...

Um 6 Uhr morgens riss uns im überschaubaren Vernamiège oberhalb des Walliser Hauptortes Sion der Wecker aus dem Schaf. Als wir nach einer nun bewusst erwirkten kurzen Anfahrt im Startgelände in Siders eintrafen, bekamen wir einen ersten Vorgeschmack auf die geniale Atmosphäre, welche uns den ganzen Tag über verzaubern würde. Es waren schlicht alle da – all jene, die in der heimischen und internationalen Berglaufszene



Start zum Emmenlauf: Auf den Fersen des Spaniers Tomaso
(Bild: Marco Malnati)



irgendetwas auf sich haben, laufen dieses Rennen – anscheinend. Was für ein Feld, welches sich um punkt 10 Uhr auf den Weg zur Startrampe machte! Was für ein Starttempo, welches einen in Ehrfurcht erstarrt weit hinten anstehen liess! Was für Weg, welcher nun vor uns liegen würde, bevor wir nach 30km im Bergdorf Zinal zum Endspurt ansetzen könnten!



Schlusseffort in Bätterkinden (Bild: Marco Malnati)

Moderat – die Devise für die erste Rampe, hoch zur Ponchette. Bewusstseinschaffung für Zustand von Körper und Geist, Kontrolle der eigenen Nervosität, der rastlosen Renn- Ungeduld, der Unvernunft. Ich bin wahrscheinlich nie weiter hinten in einem Rennen gelaufen – jedenfalls seit langer Zeit – und überholte, als es nach einem Kilometer zuerst bedacht und

nach 3km so richtig hoch ging, Leute um Leute, die einen weniger ausgewogenen Start hinter sich hatten. Nach 4km hatte ich Jonathan Schmid – seinerseits Berglaufschweizermeister 2017 – eingeholt und lief fortan mit ihm. Wir befanden uns zu diesem Zeitpunkt bereits (weit) hinter der ersten Frau, Maude Mathys. Eine völlig neue Situation, in solcher Weise Rennen zu laufen, jedenfalls für mich. So war es nicht überraschend, dass wir auf dem mehr wandernd als laufend zurückgelegten Abschnitt teilweise miteinander plauderten und uns bei der Verpflegung unterstützten, für welche wir uns viel Zeit nahmen. Läufer für Läufer passierten wir – alle bereits gezeichnet von den ersten Metern. Wie die es wohl ins Ziel schaffen würden, frage ich mich!

Schmid enteilte mir kurz vor dem Erreichen der Ponchette. Mir hallte derweil sein Spruch nach, welcher er mir kurz davor mit auf den Weg gegeben hatte: «Sierre-Zinal, drei Drittel: das erste Drittel langsam, das zweite Drittel bewusst und das dritte Drittel schauen, was noch geht.» Und ich hielt mich dementsprechend zurück – so dachte ich zumindest.

Mehrheitlich war ich weiterhin auf der Überholspur – zog an Leuten wie die Profi-Skitourenläufer Werner Marti oder Micha Steiner vorbei. Meinerseits wurde ich auf dem coupierten Kiesweg nach Chandolin auch stehen gelassen – etwa vom Kenianer Robert Surum, welchen ich vorhin im Aufstieg gestellt hatte. Es war ein stetes



Die Spitzengruppe in Vancouver, zuvorderst Neo-Olympionike Trevor Hofbauer (Bild: Patrick Lehmann)



hin und her und in Chandolin – Kilometer 12 – schien eine erste kleine Krise mein Fortschreiten im Feld ein erstes Mal zu bremsen. Der Anstieg hoch zur Tignousa (KM 16) ging mir an die Substanz – trotz meiner bisher konzentrierten Verpflegung von 1/3 Gel im 20min-Verpflegungsposterhythmus. Mein Vater erwartete mich zusammen mit Kollege Stifu und unterstützten mich psychisch durch gutes Zureden und physisch durch ein Kohlenhydratgetränk und eine Salztablette.

Vor Krämpfen würde ich salzbedingt nun bewahrt werden, so dachte ich zumindest. Nach einem kurzen Abhang auf einem Kiesweg stand der steile Anstieg hoch zum Hotel Weisshorn (KM 20) und



weiter zum höchsten Punkt der Strecke bei Nava (KM 23) an. Schon beim Aufstieg zur Belle Epoque-Residenz auf 2337m.ü.m. zog meine Wade sich immer stärker zusammen. Ein ganz schlechtes Omen, waren doch noch nicht einmal zwei Distanzdrittel des Kurses passiert. Beim Verpflegungsposten vor dem Hotel stärkte ich mich nochmals konzentriert und machte mich mit müden Beinen auf den Weg nach Nava. Mittlerweile hatten mich rund zehn Leute überholt und stehen gelassen. Nebst den Krämpfen war ich in einem richtigen Trott gefangen und konnte trotz – oder gerade wegen – dem langsamen Start nicht mehr richtig rausbeschleunigen und drücken. Trotzdem war ich guten Mutes, meine Zielzeit von 2h 50min zu erreichen und die Krämpfe in der Wade liessen wieder etwas nach.

Im Windschatten von Sparring-Partner Kevin Friesen – Quizfrage: wer hat mehr gelitten? 😊 (Bild: Bryan Andrews)

Den Abstieg von Nava nach Zinal hatte ich eine Woche zuvor in zügigem Tempo

besichtigt. Ich konnte dabei nicht ganz nachvollziehen, warum dieser ein Problem darstellen sollte – oder für so viele Läuferinnen und Läufer zu einem wurde. Nicht sehr lange, technisch einfach zu laufen – aber...

...ja das Problem bei diesem Abhang ist halt eben, dass man im Rennen dann oben bereits gekocht reinstartet. Das heisst – obwohl in nicht allzu hoher Zahl vorhanden – die vereinzelt rhythmusbrechenden Geröllfelder werden im sonstig flowigen Trail zur Qual. So auch bei mir – und die Krämpfe meldeten sich zurück. Dieses Mal war es nicht die Wade, welche sich höllisch zusammenzog, sondern die Adduktoren. Obwohl nur leicht abfallend setzte mich das leicht schräge Aufsetzen bei einem Geröllfeld und die gleichsame Wiederholung dieses Falls unmittelbar kurz vor Barneza (KM 26) endgültig ausser Gefecht. Ich konnte schlicht nicht mehr laufen, es war nicht mehr möglich. So wanderhumpelte ich über den Pfad zu den nächsten Menschen am Streckenrand, welche mir lieberweise sofort halfen und wo ich mit Wasser und Magnesium über mehrere Minuten sitzend versorgt wurde.



Das Rennen war endgültig gelaufen, obwohl ich nach meiner Steh- und Sitzpause die verbleibenden 4km nach Zinal noch – mehr schlecht als recht – hinter mich bringen konnte. Nach gut 3 Stunden und 7 Minuten lief ich enttäuscht, entmutigt und total fix und fertig im Ziel ein.

Es gewann bei den Herren Trailrunning-Star Kilian Jornet mit einem fantastischen Streckenrekord von 2h25min vor dem mehrfachen eritreischen Berglaufweltmeister Petro Mamu (2h26min) und 50-Meilen-Weltrekordhalter und Ultra-Läufer Jim Walmsley (2h31min). Bei den Damen siegte die amtierende Berglauf-Welt- und -Europameisterin Maude Mathys (2h49min) vor der ehemaligen OL-Spitzenathletin Judith Wyder (2h54min) und der mehrfachen Weltmeisterin Silvia Rampazzo (2h56).

Abhaken – das war doch trotzdem eine ganz gute Erfahrung, oder? Beim ersten Mal Sierra-Zinal werde man ohnehin mit Feuer getauft, so wurde ich im Ziel vertröstet. So wird es wohl sein. Trotz oder gerade eben wegen der damit verpassten WM-Qualifikation konnte ich mich auf einen nun etwas freieren und flexibleren Laufherbst freuen.



Auf dem Weg zur pB (Bild: marathon-photos.com)



Leiden beim Vertical in Fully (Bild: Ueli Thomann)

Epilog

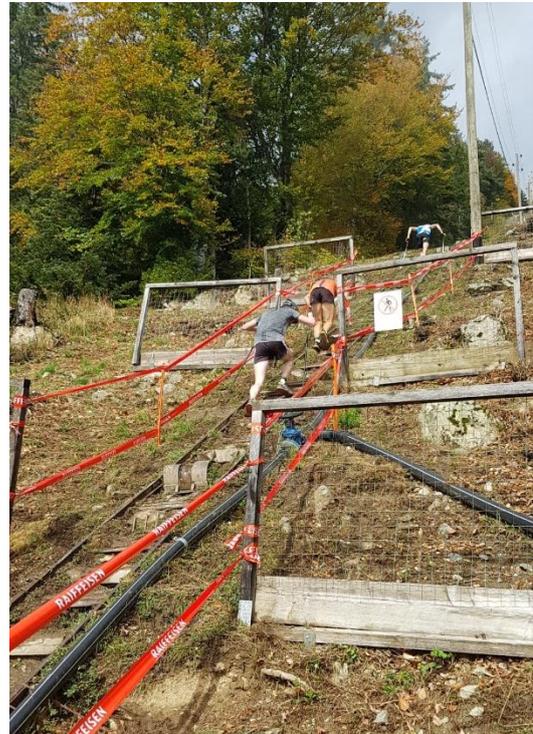
3 Monate – 3 Wettkämpfe. Der Herbst 2019 unterteilte sich entsprechend – und vollkommen ungeplant und spontan – in Lunationszyklen.

August: Bereits anderthalb Wochen nach dem enttäuschenden Course des 5 4000 im Wallis verspürte ich bereits wieder Wettkampflust. Ein gutes Zeichen – und so meldete ich mich, wie so oft in den vergangenen Jahren, für den Emmenlauf in Utzenstorf an. Die 10.5km lange Strecke führt unisono auf flachen Kies- und Trampelpfaden der Emme entlang – nach Aefligen und zurück. Aufgrund eines Renaturierungsprojekts des Flusses wurde der Kurs im Vergleich zu den Vorjahren leicht verändert – und war somit zeittechnisch nicht mehr referenzierbar. Am Start konnte ich als einziger Kontrahent um den Tagessieg Mekonnen Tefera ausmachen, welcher auch – goldvrenelisprintbedingt – losschoss wie eine Rakete. Dahinter machte ich mich mit einem mir unbekanntem Läufer auf die Verfolgung – und siehe da, bei KM 2 hatten wir Tefera bereits wieder eingeholt. Zu dritt spulten wir Kilometer um Kilometer

in einer konstanten Pace von rund 3:15min/km ab – ich machte dabei meistens das Tempo, meine

Begleiter hatten kein Interesse, sich dem Wind auszusetzen. Kurz vor KM 9 stürzte der unbekannte Drittläufer – welcher sich später als katalonischer Marathonmeister Xavi Tomaso herausstellen sollte – konnte jedoch wieder zu uns zwei verbliebenden aufschliessen. Flamme rouge: Tefera erhöhte das Tempo massiv. Um mich war's geschehen, Tomaso konnte mitziehen und sicherte sich schlussendlich den zweiten Platz (34:06). Tefera gewann (33:58), ich wurde Dritter (34:12) und war zufrieden ob Pace und Zeit – der Rang war mir an diesem Abend nebensächlich. Bei den Damen gewann Martina Strähl (36:57) vor Daniela Aeschbacher (39:19) und Lisa Holer (41:33).

September: Nach einer wunderbaren vierwöchigen Reise durch den Westen Kanadas (British Columbia und Alberta) lief ich – und dies war im Gegensatz zum Emmenlauf bereits länger geplant – in Vancouver zum Abschluss unseres Trips einen 10km-Lauf. Dabei schielte ich selbstverständlich auf meine bisherige persönliche Bestzeit von 31:52min – aufgestellt im Frühjahr 2018 in Payerne. Mit Blick auf das Profil des Kurses in der Küstenstadt schien die aber fast unmöglich. Mit 80 Höhenmetern hoch und runter zeigte sich der Parcours als ziemlich wellig. Rund 4000 Läuferinnen und Läufer sollten am Start stehen, darunter auch das mit kanadischen Olympia-Aspiranten und -Aspirantinnen



Nein, das war wirklich für einmal nicht flach...
(Bild: Ueli Thomann)



Kurz nach dem Start beim Lueglauf alleine im Dorfzentrum von Heimiswil unterwegs (Bild: Monika Lehmann)

bestückte Elite-Feld. Einer davon: Trevor Hofbauer aus Calgary. In seinem Windschatten lief eine ca. 12-köpfige Spitzengruppe eine enorme Pace an. Die ersten Kilometer waren dadurch jeweils unter drei Minuten – bedenklich, wenn man in Betrachtung zieht, dass wohl etwa die Hälfte dieses Ensembles – darunter auch ich – bestimmt nicht unter 31min und einer damit verbundenen Pace von 3:06/km laufen würde. Die Konsequenz dieses Gedankens zeigte sich bei KM 2: Mein Begleiter, mit welchem ich bis dahin am Ende des Tatzelwurmes lief, musste abtropfen lassen. Ich hatte bereits eine leichte Lücke vor mir, sah aber, wie sich das Tempo im voranlaufenden Trio auch verringerte. Also dachte ich mir: wenn du jetzt nicht auf die Tube drückst, läufst du das ganze Rennen mutterseelenallein und kannst die pB so gut wie vergessen. Also legte ich einen Zwischensprint hin und konnte bei KM 4 tatsächlich aufschliessen. Nun mussten auch zwei Leute des vorangehenden Trios die Segel



streichen und ich setzte mich mit dem lokalen 1500m-Spezialist und Neo-Langdistanzler Kevin Friesen ab. Friesen und ich liefen nun super Ablösungen und schluckten auch den beachtlichen Hügel in der Mitte des Rennens zwar mit etwas Tempo einbussen, aber weitestgehend ohne Probleme. Und so war ich auf dem Rückweg nach der 180*-Wende noch immer auf Bestzeitkurs. 1km vor dem Ziel erhöhte Friesen das Tempo und ich hatte keine Chance, gegen den Mittelstreckler zu bestehen. Er riss die Lücke auf und nahm mir bis ins Ziel rund 10s ab – wobei ich nichts desto trotz mit persönlicher Bestzeit von 31:45min (gun time, chip time: 31:40min) auf Rang 9 einlief. Dieses Rennen zeigte mir, dass auf der Strasse noch viel Potential habe um dereinst – wer weiss – auf einer flachen Strecke eine neue Marke unter 31min zu setzen. Es gewann das Rennen der Einheimische Evan Esselink (29:50) vor Trevor Hofbauer (29:58) und Benjamin Preisner (30:06). Bei den Damen siegte Malindi Elmore (32:42) vor Kinsey Midleton (33:15) und Leslie Sexton (33:29). Als kleiner Exkurs: Trevor Hofbauer – der Zweite des Rennens in Vancouver – lief mittlerweile die Olympialimite für Tokyo 2020 mit Bravour. Er unterbot sie an den kanadischen Marathonmeisterschaften – die er gewann – in Toronto in mit einer sagenhaften Zeit von 2:09:51 um über anderthalb Minuten und lief nur eine knappe halbe Minute am kanadischen Rekord vorbei. Dies zeigte mir auch im Nachhinein nochmals auf, was mein Rennen in Vancouver wert war und was auf einer flachen Strecke möglich gewesen wäre.

Der Aufstieg hoch zur Lueg beginnt (Bild: Monika Lehmann)



Der Aufstieg hoch zur Lueg beginnt (Bild: Monika Lehmann)

Oktober: Auf diese Veranstaltung hatte ich mich bereits sehr lange gefreut. Der Kilomètre Vertical in Fully (1.9km, +1000hm) gehört zu den steilsten Wettkämpfen weltweit und ist auch Stätte des Weltrekords über die 1000m Vertical (Philipp Götsch, 2017, 28:53). Ich hatte mir bereits im Frühjahr einen der umkämpften Startplätze gesichert und wagte mich trotz einer fast 5-wöchigen krankheitshalber von Trainingsunterbrüchen geprägten Zeit an den Start – dies im Wissen, wohl ohne Chance gegen die zahlreichen Spezialisten sein zu werden. Was für eine Rampe – bereits beim Einzelstart schauderte es einen bei der Belle Usine in Fully, liess man seinen Blick berghoch durch das Rebgut schweifen. Nach gut 37min war der Kampf zu



Konzentriert am letzten Aufstieg (Bild: Marco Malnati)

Krauchthal, 15. November



Ende. Ich hatte ein hartes Rennen mit einem im Nachhinein beurteilt doch zu schnellen Start hinter mir. Die Durchschnittssteigung von 55% war schlicht zu grob für mich, um nach der trainingsarmen Phase den Riemen einfach durchzurrennen und -drücken. In der Startphase hatte ich, trotz meinem späten Start mitten in der Elite, zahlreiche Läufer ein- und überholt, was ich nach Rennhälfte büssen sollte. Drei Dinge hatte ich an diesem Tag gelernt: Die mitgenommenen Stöcke waren trotz der Steigung doch nicht allzu schlau, da es im ehemaligen Standseilbahntrasse viel Metall und Holz verbaut hatte, ich kann nicht schnell gehen, insbesondere nicht, wenn ich die Stöcke dabei habe und wenn es einem bei einer solchen Rampe hinstellt, kommt man nicht mehr vom Fleck und man fliegt dauernd auf die Schnauze... 😊 Rang 41 ist nun wirklich nicht das, was ich mir von einem Laufrennen



Kurz vor dem Ziel auf der Lueg, gleich ist's geschafft (Bild: Marco Malnati)

– habe es noch so wenig mit Laufen im eigentlichen Sinne zu tun – erhoffe. Es gewann der italienische Skitourenprofi Henri Aymonod (31:36) vor seinen Landsleuten Manuel da Col (32:12) und Andrea Rostan (32:31). Bei den Damen gewann Christel Dewalle (34:49) vor Victoria Kreuzer (37:17) und Alessandra Schmid (39:01).

Der Epilog des Epilogs

Einen hab' ich noch: die fahrende Jukebox – obwohl sie dieses Jahr Ladehemmungen hatte. Am vergangenen Sonntag eröffnete ich die Wintersaison mit dem Start am Lueglauf. Der Laufwettkampf in Heimiswil ist seit Jahren mein absolutes Lieblingsrennen! Und so kam es, dass ich trotz einer vierstündigen Velotour am Vortag und einer nach wie vor sich im Aufbau befindenden Trainingsform nur 14s am im Vorjahr aufgestellten Streckenrekord vorbeilief. Der Umstand, dass ich trotzdem zufrieden war, verdankte ich meiner Prognose, nach welcher ich – insbesondere unter diesen Umständen – nie und nimmer an diese Marke heranlaufen sollte. Im Nachhinein betrachtet erachte ich es nun doch als möglich, mit einer guten Vorbereitung die 30min-Schallmauer durchbrechen zu können – am Sonntag stoppte die Uhr indes bei 30:37. Zurückzuführen sind die 14s aber sicherlich auch auf die bis 1km vor dem Ziel fehlende musikalische Unterstützung des Spitzenfahrzeugs 😊 Zweiter am Lueglauf wurde Ultra-Spezialist und 100km Vizeschweizermeister Severin Lang (33:23), Dritter Roman Kessler (33:53). Bei den Damen gewannen die Oberländerinnen Iris Wenger (40:00) und Karin Jaun (40:43) vor der Burgdorferin Jasmin Liechti (40:50).

Damit ist die Winterlaufserie eröffnet, wobei ich diese morgen Samstag im Rahmen der Corrida Bulloise fortsetzen werde. Ich werde dereinst auch noch ein zweites Rennen des diesjährigen Stadtlaufcups 'Circuit de Courses' anschliessen – die Escalade in Genf am 1. Dezember. Ich freue mich auf diese Wettkämpfe und den Abschluss einer resultatetechnisch durchgezogenen, aber trotzdem wunderbaren Saison. Dare to fail, was die Ziele angeht – ja, ich habe sie hoch gesteckt und alle verpasst – und trotzdem, die Saison hat mir viel geboten. Und so werde ich mich also in den kommenden Wochen wieder auf die schnelle Strassenunterlage wagen. News folgen!