

Von ganzen und halben Sachen

Manche Ziele verlangen nach minutiöser Vorbereitung, Disziplin, harter Arbeit und gar vorübergehender, teilweiser Selbstaufgabe, damit sie zur bestmöglichen Zufriedenstellung erreicht werden können. Andere wiederum bedürfen jener Spontanität, welche zur so oft beweihräusserten



Circuit-Auftakt in Bulle (Bild: Corrida Bulloise)

Freiheit im Kopf führen soll. Der Laufsport – jedenfalls mein Laufsport – verfügt glücklicherweise über Planung und Spontanität. Die Gestaltung verbleibt stets flexibel, sowohl ganze als auch halbe Sachen liegen alternierend im Bereich des Möglichen und machen Faszination und Leidenschaft gerade erst aus.

Die Winter-Stadtlaufserie Circuit de Courses, ja die war eine ganze Sache – seit längerem hatte ich die Cupwertung der Rundenkurse in der Westschweiz auf dem Radar. Bulle – Genf – Sion. Obwohl ich selbst nur in Bulle und Genf mitlaufen und für mich somit das Ergebnis der Gesamtwertung irrelevant sein würde, freute ich mich auf die stimmungsvollen Rennen. Das Welschland hatte sich in den letzten Jahren mit diesen Anlässen – und kürzlich auch mit der Kooperation im Sinne des Cups – einen Namen gemacht und einen Stellenwert erreicht, den zuletzt wohl nur der vor Jahren aufgelöste Post-Cup als Schweizer Elite-Laufserie inne hatte.

Stimmung ist also ein Garant – so auch zum Auftakt in der Bullenstadt. 8km, 8 Runden, 80 Höhenmeter – so die Koordinaten der Strecke. Die abendliche Dämmerung

bewirkte eine plötzliche Abkühlung vor dem Start – Zeit für Stirnband und Handschuhe. Eingepackt

für eine Polarexkursion bewegte ich mich auf der ersten Runde zu träge, um den Anschluss an meine Wunschgruppe zu halten. Ich lief ein konstantes, gutes, wenn auch nicht überragend tolles Rennen und beendete die Corrida Bulloise 2019 auf dem soliden 34. Platz im 60 Läufer umfassenden Elitefeld in 25:32. Angesichts meines Trainingstandes waren die 7s Rückstand auf meine Vorjahreszeit im akzeptablen Bereich, wobei ich schon darauf



Eine regnerische Escalade in Genf (Bild: Course de l'Escalade)



hoffte, mich noch steigern zu können. Es gewann Isaac Kimeli (BEL) in 22:55 vor Boniface Kibiwott (KEN, 23:15) und Tadesse Abraham (SUI, 23:19). Bei den Damen über 6km triumphierte für einmal nicht die Genferin Helen Bekele (ETH, 19:09.5), welche Zweite wurde, sondern die erst 18-jährige Sarah Chelangat (UGA, 19:09.0). Dritte wurde Esther Chebet (UGA, 19:17).

In Genf lief ich wiederum ähnlich solide, aber nicht vollends euphorisierend. Aus völlig anderen als den einleitend erwähnten Gründen kriegte ich den Fokus nicht hin und den Kopf nicht frei – ich befand mich im totalen Abgabestress einer universitären Abschlussarbeit. Wiederum konnte ich das – vernünftigerweise auch als simpel und einfach immer wiederholend stumpfsinnig schnell zu bezeichnende – Anfangstempo des Feldes nicht mitgehen und war auch nicht grossartig in der Lage, den Tross von hinten aufzurollen. Wiederum verlor ich in 23:08 acht Sekunden auf meine Streckenbestzeit über die 3 Runden umfassende 7.25km und wurde akzeptabler 49 – noch immer musste ich mir ja bewusst sein, dass ich erst einen guten Monat Training in den Beinen hatte. Julien Wanders (SUI) gewann das Rennen in 20:39 vor Telahun Haile Bekele (ETH, 20:53) und Abraham Tadesse (SUI, 21:11). Bei den Damen wurde Helen Bekele (ETH, 23:12) erstaunlicherweise wieder nur Zweite, hinter Norah Jeruto Tarui (KEN, 22:56), jedoch vor Bulle-Siegerin Sarah Chelangat (UGA, 23:13).



Das illustre Starterfeld am Zürcher Silvesterlauf (Bild: Zürcher Silvesterlauf)

Da mir aus terminlichen Gründen der krönende Abschluss in Sion entsagt blieb, schickte mich an, diesen beim Silvesterlauf in Zürich zu erlangen. Die Affiche: ein Ausscheidungsrennen über eine – sagen wir mal – ambivalent zu definierende Streckenlänge... Auf einer Runde von ca. 350m duellieren sich die Läuferinnen und Läufer im Rundentakt im Kampf gegen ein frühzeitiges Wettkampfende – wobei die ersten drei Runden als Warmup-Turnusse ohne Knock-Out gedacht waren und in Runde 12

und 15 jeweils auf 10 bzw. 5 des ursprünglich 24 Mann starken Elitefeldes reduziert wurde. Das Argument, behutsames Angehen wäre stets zielführender, zählte in diesem Kontext nun also nicht mehr. Nach einer Runde Schnellstart und hinter Seriensieger Tadesse Abraham laufend übermannte mich eine erste Schnappatmung, wobei sich in den Runden 2 und 3 die Spitze nun doch langsam in die Länge zog und auch die ersten Läufer gegen hinten – dem hohen Tempo geschuldet – regelrecht in sich zusammenfielen. Aus taktischer Sicht verpasste ich es dummerweise, meine Attacken – oder im besten Falle wäre es einfach eine Attacke gewesen – auf den richtigen Zeitpunkt zu timen. Meine Auffassung der Fälligkeit von Durchgang Nummer 12 und der Reduktion auf 10 Personen war gleich zweierlei falsch. Einerseits dachte ich, ich befände mich hinter den besten zehn, andererseits zählte ich die Runden falsch mit. Und so kam es, dass ich nach zahlreichen Kurzsprints – scheinbar präventiv das Ausscheiden verhindernd – in den Vorrunden vor dem 10er-Cut mein Pulver verschossen hatte und im entscheidenden Moment zwar der Ustermer OL-Juniorenweltmeister Riccardo Rancan in Schach halten, aber eben die bestimmende Personalia in Form von Mekonnen Tefera vor mir genauso

wenig im Griff hatte, wie die davor laufenden Patrik Wägeli – seinerseits Marathonschweizermeister 2019 – und der Oerliker Olympionike Christian Kreienbühl. Ja, und dann wars halt zu Ende. Wenn ich mich umschaute, in welchen Gefilden ich mich bewegte, konnte ich aber mit dem Geleisteten mehr als zufrieden sein – sicher war ich glücklicher damit als noch in Genf und Bulle, wo jeweils eine nüchterne Betrachtung dominierte.

In den folgenden Dezembertagen nahm ich es – naja, von einer Saisonpause kann man nicht sprechen, die hatte ich ja bereits im Oktober – etwas gemächlicher – zumindest, was Wettkämpfe betrifft.

Trainingstechnisch hielt ich mich auf der vielfältigen, sicheren Seite und frönte insbesondere über die Festtage – rein schon güezi-energetisch bedingt – der körperlichen Ertüchtigung auf den Langlauf- und Alpinski, im Wasser und natürlich auch in den Laufschuhen.

Nun ist es nicht von der Hand zu weisen, dass oftmals eine sportliche Exponierung zu winterlich-kalten Verhältnissen eine immunsystemische Überlastung provozieren kann. Kurz: eine Erkältung machte mir

zu schaffen. Ich reflektierte in dieser Zeit auch über die anstehende Saison und die damit verbundenen ganzen Sachen, da ja geplant... Folgende Hauptziele sollten nun 2020 anstehen:

- Passwang-Berglauf, Mümliswil, 30.05.2020, *Selektion Berglauf-EM (up-and-down)*
- **Berglauf-EM (up-and-down)**, Cinfaes/POR, 04.07.2020
- Berglauf-SM Trophée de la Tour de Moron, Mallerrey, 27.09.2020, *Selektion für Berglauf-WM (mainly uphill)*
- **Berglauf-WM (mainly uphill)**, Haria (Lanzarote)/ESP, 15.11.2020

Zuvor sollte aber noch die Frühsaison adäquat zelebriert werden. Die Cross-Schweizermeisterschaften vom 7. März standen an – und die damit verbundene Aussicht zur Qualifikation für des Cross-Vereinseuropacup 2021, welcher dem Team-Schweizermeister winkte. Also setzten wir den jungfräulichen 2020er-Monate alles daran, als Stadtturnverein Bern (STB) möglichst kompetitive Teams an die SM in Farvagny (FR) entsenden zu können. Was schlussendlich auch der Fall gewesen wäre – wäre ... dazu später mehr.

Um selbst optimal auf den Cross-Country-Wettkampf vorbereitet zu sein, plante ich mit dem Cross de Lausanne mit einem Testwettkampf am Lac Léman. Am 1. Februar machte ich mich folglich mit Reisedestination Waadtland start- und rennbereit, packte meine Nagelschuhe nach einer gefühlten Ewigkeit wieder in die Sporttasche und los gings. Schon zu diesem Zeitpunkt plagte mich jedoch – einmal mehr – die rechte Achillessehne. Im Rennmodus, so schien es, mochte diese Teufelsding aber gewisse Resistenzen zu entwickeln. Nach einem langsamen Start mit einer kontinuierlichen Steigerung bis zum Rennende, konnte mir auf der Langcross-Distanz von 8km einzig Mittelstreckenspezialist Urs



*Auf der Überholspur beim Knock-Out-Rennen um das Zürcher Grossmünster
(Bild: Zürcher Silvesterlauf)*

Schönenberger (26:00) enteilen. Auf der letzten Kilometerrunde fehlte mich gegen den Bahnläufer schlicht der Speed, um noch einmal einen draufsetzen zu können. Nicht, dass ich's nicht versucht hätte. In der zweitletzten Runde versuchte ich, an der Spitze das Tempo kontinuierlich zu steigern. Dies auch mit einem Teilerfolg: der Ustermer Riccardo Rancan konnte die Pace nicht halten und fiel als Dritter im Bunde zurück (26:14). Und so konnte ich mich am Ende über einen Overall-Podestplatz



Spitzengruppe beim Cross de Lausanne (Bild: Daniel Werthmüller)

(26:07) bei einem nationalen Crossevent freuen – meinen ersten überhaupt. Bei den Damen gewann über 6km Chiara Scherrer (22:01) vor Laura Hrebec (22:41) und Delia Scherrer (22:45).

Ich schien für das erste Teilziel also bestens vorbereitet zu sein und erlaubte mir Ende Februar einen Abstecher in Richtung der halben Sachen. Einigermassen spontan buchte ich zusammen mit meiner Schwester Pascale eine Reise nach Barcelona mit

dem Ziel, am hiesigen Halbmarathon in der katalonischen Hauptstadt zu laufen. Der Halbmarathon entpuppte sich in den letzten Jahren auch generell zu einer Sache, zu welcher ich mich mit meinem Athletenprofil nur halbherzig zu eignen schien. Jedes einzelne Mal konnte ich über die halbe Marathondistanz das Rennen nicht sauber zu Ende laufen. Zuletzt 2017 in Uster, als ich nach schnellem Start mehr ins Ziel joggte als rannte. Umso heisser war ich auf das Rennen an der Costa Brava. Eine Stunde und zehn Minuten – da drunter zu laufen, war das Minimalziel. Eine Geschwindigkeit von 3:19 auf den Kilometer – das schien mir gut machbar. Mit qualitativ hochwertigen und langen Trainingseinheiten aus den vergangenen Wochen war ich bestens für einen solchen Abstecher auf die 21.1km vorbereitet – und dies war mir bewusst. Ebenso sehr wie die Tatsache, dass sich ein zu

schneller Beginn auf dieser Distanz immer rächt. Ich liebäugelte dennoch sogar mit einer Zeit unter 69 Minuten (3:16/km). Voller Selbstvertrauen ging ich gerade eben bedacht an, liess mich zu Beginn weit ausserhalb der ersten 200 Läufer*innen über die spanischen Strassen gleiten. 3 Minuten und 22 Sekunden. So die Durchgangszeit bei Kilometer 1 – weit unter der Zielgeschwindigkeit, doch ich wusste, ich muss mir etwas Zeit lassen. Die Athletinnen und



Endspurt beim Mitja Marató Barcelona (Bild: eDreams Mitja Marató Barcelona)

Athleten vor mir schienen indes bereits teilweise Mühe zu bekunden. So befand ich mich, nun etwas



schneller um die 3:15/km laufend, bei Kilometer 3 bereits auf der Überholspur. So wie auch die Gruppe, welche sehr kontrolliert wirkend an mir vorbeizog. Das ist der Zug, den es zu erwischen gilt, dachte ich mir und hängte mich dran. Nun befand ich mich im Abhang nach den ersten ansteigenden Kilometern über Zielpace – zeitweise mit unter 3:10/km preschten wir in Richtung der Zehnkilometermarke vor. 32:09 – der Durchgang bei Kilometer 10. 24 Sekunden über meiner persönlichen Bestzeit auf der Distanz – ordentlich, vielleicht fast zu schnell? 3:13/km: das Durchschnittstempo bis hier – ich befand mich also auf dem Weg zu einer Zeit unter 1:08. Fokussiert spulten wir die nächsten Kilometer ab – am Streckenrand joggte Adrian Lehmann. Der Schweizer Top-Crack musste das Rennen aufgrund von muskulären Problemen aufgeben. Die Gruppendynamik wurde nun stärker. Immer wieder gab es Ausbrüche, die es nicht zu verpassen galt, wollte man den Anschluss an die Phalanx halten. Einmal musste ich aufgrund des Abtropfens des vor mir laufenden



*Neuer Ausrüstungspartner! MERCI SCOTT Running!
(Bild: Monika Lehmann)*

Läufers einen Zwischensprint einlegen, um auf Tuchfühlung mit dem Gruppette zu bleiben. Nun schienen wir drauf und dran, einen weiteren vor uns laufenden Bund einzuholen. Ich entdeckte im leuchtgelbem ASICS-Shirt Andreas Kempf. Mit dem Fribourger hatte ich am Dienstag zuvor mein Abschlusstraining abgespult. Nun schien uns der Rennverlauf wieder zu vereinen. Die Passagen zwischen den Kilometern 13 und 16 waren besonders hart. Eine diagonale Wendung verlief direkt in Richtung Stadtzentrum zurück, bevor uns eine 180-Grad-Wende wiederum weg von der Zielrichtung laufen liess. Erste Krampferscheinungen machten sich bemerkbar, als ich die nun grössere Gruppe für eine kurze Zeit anführen wollte. Doch glücklicherweise schien ich mich ungeniert hinter den weitaus engagierteren Mitläufern verstecken zu können. Glücklicherweise auch deshalb, da die nun folgenden letzten 5 Kilometer nicht minder herausfordernd zu sein schienen. Bisher lief ich voll und ganz in einem Flow – einem angenehmen, aber zügigen Rhythmus. Nun schiens ans Eingemachte zu gehen, als wir uns in Richtung Küste bewegte. Strammer Wind schlug uns entgegen – und ich wurde mir dem Vorteil

des Windschattenlaufens bewusst. Mehrmals schien sich die Gruppe nun zu sprengen, einige Läufer mobilisierten ungeahnte Reserven, andere zollten den bisherigen Anstrengungen Tribut. Ich hielt mich unauffällig in der Mitte, noch immer an der Seite meines Landsmannes Kempf. Auch nun 2 Kilometer vor dem Ziel bewegten wir uns noch immer auf der Überholspur und schlossen zur Gruppe von Xavi Tomasa auf. Der katalonische Marathonmeister war im vergangenen August in der Schweiz zu Gast in den Ferien und wir liefen Seite an Seite den Emmenlauf in Bätterkinden – bevor er mich schlussendlich im Endspurt auf Schlussrang 3 verwies. Hier schienen die Vorzeichen nun gegenteilig – doch noch war das Rennen nicht Geschichte. Wir bewegten uns nun wieder weg von der Küste in Richtung Stadtzentrum – nun wurde es richtig hart. Doch mehrfach erhöhtem Druck konnte ich das Tempo auf der flamme rouge nicht mehr ganz halten. 1:08:39: die Endzeit, 3:15: das Durchschnittstempo pro Kilometer. Rang 118, 113 Männer und 4 Frauen waren beim Mitja Marató Barcelona 2020 schneller. Überaus happy war ich mit dem Resultat – die persönliche Bestzeit fiel um satte sieben Minuten. Auch

meine Schwester Pascale lief mit 1:37:40 eine super Zeit und mit dem 18. Kategorienplatz auch in die Top20 der Nachwuchsläuferinnen. Es gewann der Kenianer Victor Chumo in sackstarken 59:58, vor den zeitgleiche Stephen Kissa (UGA) und Moses Koech (KEN), beide genau eine Stunde – wobei letzterer die Zehntel zu seinen Lasten akzeptieren musste. Bei den Damen gewann Ashete Bekere (ETH, 1:06:37) vor Asnakech Awoke (ETH, 1:07:04) und Dorcas Kimeli (KEN, 1:07:10).

Mit dem Abstecher nach Barcelona startete und beendete ich zugleich die Strassenlaufsaison, um nach der Cross-Schweizermeisterschaft in die Bergwelt einzutauchen. Eine Ausnahme im Mai an der 10er-Strassenmeisterschaft in Lugano sollte drinliegen – doch wie wir mittlerweile wissen, waren alle diese Gedanken umsonst.

Mittlerweile hat sich unser Alltag aufgrund der COVID19-Pandemie komplett verändert. Als erstes spürte ich die ausserordentliche Lage anhand der kürzestfristigen Absage der Cross-SM, zahlreiche Events mussten sich nach der Verordnung des Bundes ebenfalls fügen. In der Zwischenzeit – wir wissen es alle – wurden die Massnahmen weitaus umfassender. Das Wohl der Gesamtgesellschaft steht auf dem Spiel – und obgleich Solidarität und internationales Miteinander zu jeder Zeit wichtig sind, so erlangen sie gerade in Krisenzeiten erhöhte Bedeutung. Im Zuge dieser Gedanken steht es mir nicht zu, die Situation aus einer eigensinnigen Perspektive heraus zu beurteilen. Dies, obwohl ich ob der Absage sämtlicher Anlässe in der ersten Jahreshälfte traurig bin. Nichtsdestotrotz möchte ich die nun angepassten Saisonziele an dieser Stelle listen – trotz gehälftet im Sinne einer ganzen Sache:



Auf heimischen Pfaden unterwegs (Bild: Monika Lehmann)

- Berglauf-SM Trophée de la Tour de Moron, Mallerey, 27.09.2020,
Selektion für Berglauf-WM (mainly uphill)
- **Berglauf-WM (mainly uphill)**, Haria (Lanzarote)/ESP, 15.11.2020

So verbleibt uns zur aktuellen Zeit die inspirative Möglichkeit, im entschleunigten Alltag uns der wichtigsten Dinge im Leben zu besinnen. Denn plötzlich sind wir nun vieler der Möglichkeiten beraubt, welche das hiesige Leben normalerweise privilegieren. Und doch bleibt uns im Gegensatz zu jenen, welche aus hundsgewöhnlicher Unmittelbarkeit von Not und Armut gerade zur jetzigen, doch auch zu allen anderen Zeiten um ein Vielfaches mehr leiden, so viel beständig. Gerade jetzt sollten uns die systemische Fragilität und die globalen Zusammenhänge nachdenklich stimmen, welche diese Disparitäten erwirken und verstärken – gerade im Sinne von Solidarität und Miteinander.

Und zuletzt noch dies: gerade in Zeiten von Unsicherheit ist es wichtig, Vertrauen in eine Sache haben zu dürfen. Ich freue mich sehr, meine neue Partnerschaft mit SCOTT Running bekannt zu geben. Es ist mir eine Ehre, Teil der SCOTT-Familie sein zu dürfen!

Bleibt gesund!