



Geduld, Geduld, Geduld... lasst die Spiele beginnen!

Den letzten Bericht hatte ich mit ein paar Zeilen zur aktuellen Situation geschlossen. Wie wir uns bewusst werden sollen – gerade in solchen Zeiten – wie privilegiert wir doch sind und wie vergänglich das alles ist. Nun – dies müsste doch einigen von uns mittlerweile noch klarer geworden sein. Plötzlich sind wir abhängig von etwas, was wir nicht oder nur bedingt kontrollieren können – und das macht uns Angst. Es schränkt uns in unserer individuellen Freiheit ein. Eine Freiheit, die doch in unserer Gesellschaft so einen hohen Stellenwert zu haben pflegt. Im Jahr 2020 wurden wir alle für eine nun doch schon längere Zeitspanne auf den Boden der Realität zurückgeholt. Zum Wohl der Gemeinschaft musste jeder und jede lernen, zu verzichten. Wohl niemand – wirklich niemand – konnte in dieser Zeit seine persönlichen Pläne durchziehen – aufrechterhalten. Uns Sportlerinnen und Sportler hat die Pandemie in diesem Sinne teils mehr, teils weniger unsere Ziele, unsere Gemeinschaft, ja teils gar die Möglichkeit an der sportlichen Betätigung selbst genommen. Als Läuferinnen und Läufer hat man die Fortune, für die Ausübung der ach so geliebten Leidenschaft nicht auf öffentliche Infrastruktur angewiesen zu sein – zumindest nicht gänzlich. Klar, es war unschön, dass man sich fürs Training nicht oder nur noch bedingt treffen durfte, dass man keine Wettkämpfe bestreiten konnte, einem auch ein bisschen die Ziel- und Planungssicherheit ausging – aber wir konnten immer noch laufen. Und ich persönlich sah 2020 als eine Chance an, mich auf einer ganz anderen Ebene im Sport entwickeln zu können. Endlich hatte man mal die Möglichkeit, ohne schlechtes Gewissen richtig ‘dumme’, aber abenteuerliche und wunderschöne Projekte umzusetzen. Ohne die sonst durch Ehrgeiz und Zielstrebigkeit in den Vordergrund gestellte Raison berücksichtigen zu müssen.

Kurz vor Pfingsten also machte ich mich mit meinem Kollegen Steffu auf, um die Schweiz per Rennrad zu erkunden. Leergefegte Strassen, wunderbares Wetter und atemberaubende Landschaften sollten uns auf den vier Tagen quer durch das Emmental, die Innerschweiz, das Glarnerland und Rheintal, das Prättigau und Engadin, das Sursés und den Rheinwald, das Misox, die Riviera, das Valle die Blenio und das Medel, durch die Schöllenen zurück an den Vierwaldstättersee und ins Emmental begleiten. Nachfolgend die Etappen und Details dazu:

Tag 1: Signau im Emmental – Mols am Walensee: 203km (+2'900/-3'200hm); 8h 15min

Signau im Emmental – Entlebuch (716m) – Glaubenbergpass (1'543m) – Sarnen (471m) – Luzern – Brunnen (435m) – Pragelpass (1'548m) – Netstal (464m) – Mols am Walensee

Tag 2: Mols am Walensee – Savognin im Sursés, 184km (+3'300/-2'500hm); 7h 46min

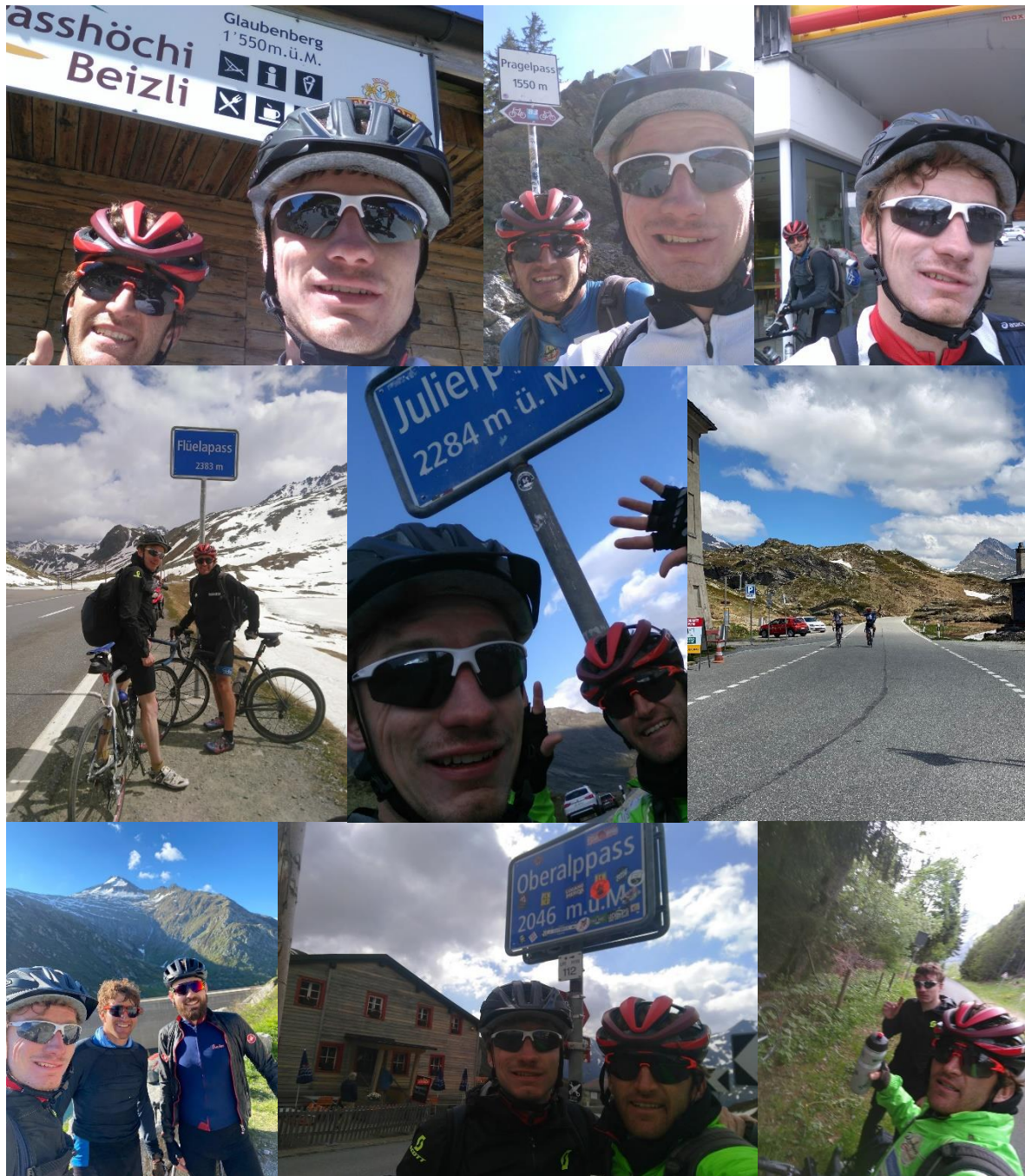
Mols am Walensee – Landquart (528m) – Wolfgangpass (1'632m) – Davos Dorf (1'560m) – Flüelapass (2'384m) – Susch (1'425m) – Silvaplana (1'815m) – Julierpass (2'284m) – Savognin im Sursés

Tag 3: Savognin im Sursés – Sedrun in der Surselva: 210km (+4'000/-3'900hm); 8h 47min

Savognin im Sursés – Thusis (720m) – Passo del San Bernardino (2'067m) – Castione (239m) – Passo del Lucomagno (1'916m) – Disentis Mustér (1'142m) – Sedrun in der Surselva

Tag 4: Sedrun in der Surselva – Signau im Emmental: 186km (+3'800/-4'400hm); 8h 43min

Sedrun in der Surselva – Oberalppass (2'044m) – Bauen am Vierwaldstättersee (436m) – Seelisbergpass (837m) – Beckenried (437m) – Dallenwil (483m) – Ächerlipass (1'396m) – Sarnen (471m) – Glaubenbergpass (1'543) – Entlebuch (716m) – Signau im Emmental



Pässe-Collage (Glaubenberg, Pragel, Wolfgang, Flüela, Julier, San Bernardino, Lucomagno, Oberalp, Ächerli)



Landschafts-Collage (Klöntal, Muotathal, Julier, Flüela, Hinterrhein, Lucomagno, Bauen, Ächerli, Oberalp)



Inmitten dieses tollen Ausflugs ging neigte sich auch der Lockdown dem Ende zu – das Ende der Wettkampfabstinenz wurde absehbar. Doch zuvor rückte ein nächstes persönliches Projekt in greifbare Nähe. Zusammen mit T-Roy, Domi und Fabrice erkundete ich die legendäre Hintere Gasse von Meringen nach Gsteig bei Gstaad im Laufschrift. In drei Tagen sollten dabei der Bäretrek – die Variante über 128km mit 9400 Uphill- und 8800 Downhill-Höhenmetern – zurückgelegt werden. Ein kurzer Überblick:

Tag 1: Meringen – Rotstockhütte SAC: 56km (+4'100/-2'800hm); 7h 42min

Meringen (595m) – Grosse Scheidegg (1'962m) – Grindelwald, Oberer Gletscher (1'228m) – Pfingstegg (1'386m) – Grindelwald, Gletscherschlucht (1'200m) – Eigergletscher, Wart (2'285) – Lauterbrunnen, Trümmelbach (823m) – Stechelberg – Rotstockhütte SAC

Tag 2: Rotstockhütte SAC – Engstligenalp: 37km (+3'100/-3'000hm); 5h 59min

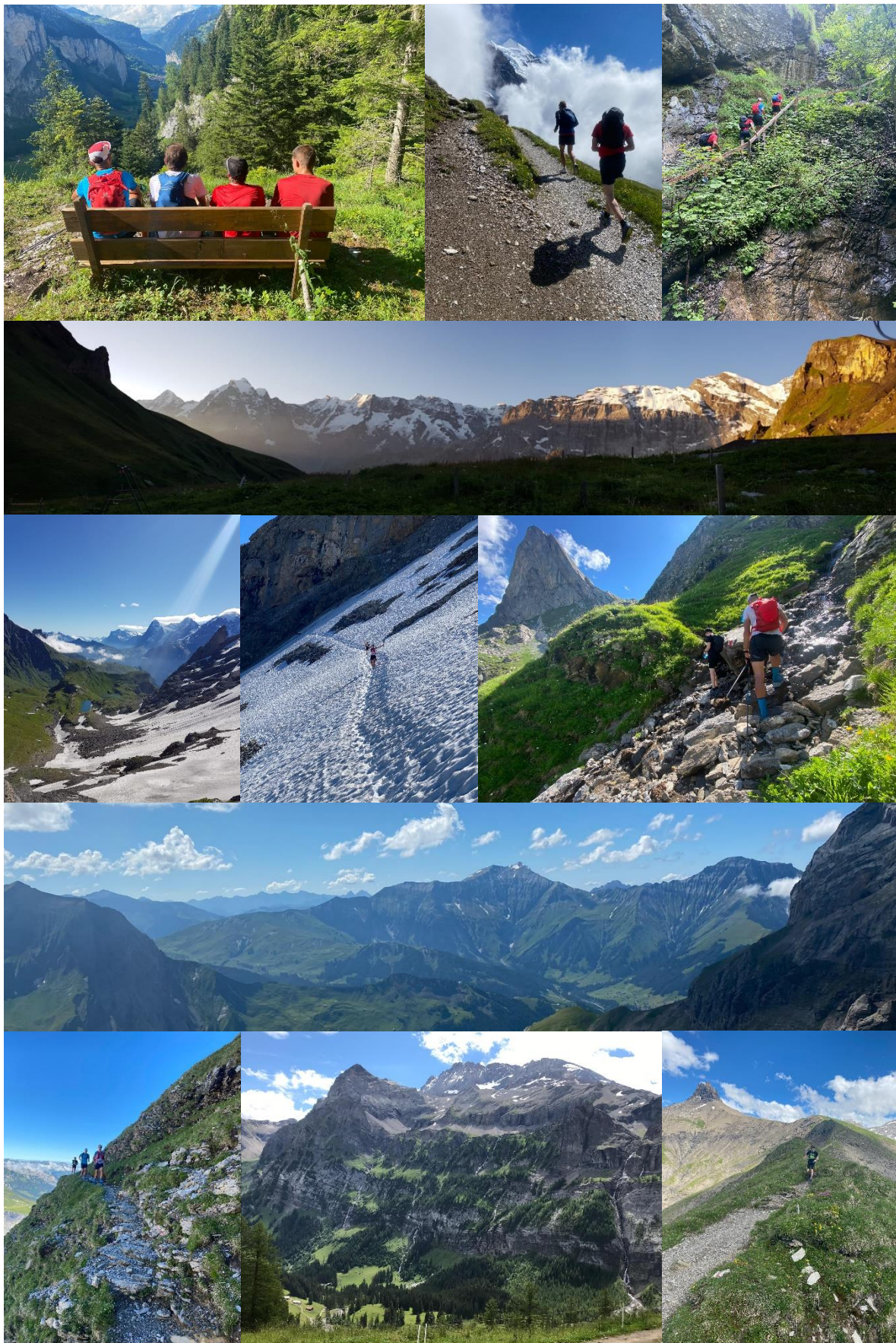
Rotstockhütte SAC – Sefinenfurgge (2'611m), Gamchi (1'950m), Blüemlisalphütte SAC (2'835m) – Kandersteg (1'170m) – Üschene – Schedelsgrätli (2'512m) – Engstligenalp (1'940m)

Tag 3: Engstligenalp – Gsteig bei Gstaad: 35km (+2'200/-3'000hm); 5h 0min

Engstligenalp (1'940m) – Ammertepass (2'443m) – Simmefäll (1'377m) – Langermatte (1'856m) – Iffigläger (1'541m) – Iffigenalp – Iffigsee – Stigelschafberg (2'343m) – Tungelpass – Louwenesee (1'380m) – Drosleloch (1'760m) – Chrine – Gsteig bei Gstaad (1'183m)



Hütten-Collage: Rotstockhütte (Nacht 1) und Bärghaus Bärtschi (Nacht 2)



Landschafts-Collage (Prech, Eigergletscher, Trümmelbach, Sefinenfurgge, Gspaltenhornhütte, Üschene, Schedelsgrätl, Gamchi, Langermatte, Engstligenalp)

Ja – 2020 war wirklich das Jahr, um genau solche Geschichten zu schreiben. Denn – wie gesagt – diejenigen, die der normale Läuferalltag schreibt, fanden halt nur in begrenzter Form statt. Aber: sie fanden statt. Ende Juni schien sich auch die Dernière der ersten Beschränkungswelle des Bundes dem Ende zuzuneigen. Als erstes konventionell durchgeführtes Rennen schien sich der seit Jahren nicht mehr durchgeführte und neu ins Programm gerutschte Berglauf-Klassiker Rougemont-Videmanette am Horizont abzuzeichnen. Abzuzeichnen schien sich einerseits aufgrund fehlender Optionen, andererseits wegen der offiziellen Empfehlung seitens des Verbandes, diesen Wettkampf zu bestreiten, auch, dass sich im Saanenland kein Bräzelibueben-Feld auf der Startlinie ansammeln würde. Trail-Crack Rémi Bonnet, OL-Champ Matthias Kyburz und Berglauf-Meister Jonathan Schmid waren nur einige der klingenden Namen...



*Auf den letzten Metern von Rougemont-Videmanette
(Bild: Patrick Lehmann)*

Und so tuckerte das Peloton auch nicht en gros vor sich hin, sondern zerlegte sich von Beginn weg pandemiekonform in seine Einzelteile. Zuvorderst legte ein 5er-Gruppetto mit Schmid, Kyburz, Bonnet, Pascal Buchs und Dominik Rolli los wie die Feuerwehr. Ich ging das Rennen auf dem ersten, noch asphaltierten Streckenabschnitt gemächlicher an – obwohl diese Beschreibung mein effektives Gefühl beim Laufen nicht zwingend widerspiegelte. Sei's drum. Das Rennen war in vollem Gange. Das Gefälle auf den 7.6km mit insgesamt 1'200 Höhenmetern berghoch neigte sich immer stärker der Vertikalen entgegen. In die erste Rampe stiess ich mit meinem Ensemble rund um Skialpinist Werner Marti und Altmeister Cesar Costa mit ordentlich Schub und so konnten wir die hinter uns liegenden Läufer distanzieren. Zuerst setzte sich nun Costa von mir und Marti ab, danach entwischte mir wiederum Marti im immer steileren Gelände. So näherte ich mich ziemlich am Limit langsam, aber sicher dem Ziel. Im nunmehr wieder coupierten Gelände überholte mich ein Duo bestehend aus dem Italiener Emanuele Manzi und dem Neuenburg-Jurassier Julien Fleury, welchen ich zuvor scheinbar bereits abgehängt glaubte, und ich musste nun richtig beißen. Eine letzte Rampe hoch zu Bergstation Videmanette stand noch an. Von hinten drückte der Walliser Nachwuchsläufer Fabian Fux – doch schlussendlich behielt ich in diesem Duell das bessere Ende für mich. Mit Rang 10 (51:59) war ich zufrieden, erhoffte mir aber aus der Trainingszeit, welche im nun anstehenden Camp im Engadin folgend sollte, schon mehr. Mehr in Richtung



*Domi wurde starker Fünfter in 49:09
(Bild: Patrick Lehmann)*



der Schnellsten – auch bei solchen Rennen – zu rücken. In Rougemont gewann Rémi Bonnet (46:51) vor Matthias Kyburz (47:41) und Jonathan Schmid (48:06). Bei den Damen bezwang Maude Mathys (53:13) Simone Troxler (57:13) und Viktoria Kreuzer (57:50) klar.

Die zwei folgenden Wochen war ich – wie angedeutet – in der Bündner Bergwelt unterwegs. Mit guten



Mit Steffu und Elias im Bergell bei der Capanna da l'Albigna (Bild: Stefan Graf)

Freunden genoss ich eine wunderbare Trainingszeit – und dies, ohne verbissen auf ein Ziel hin zu trainieren. Ich fuhr und rannte in der Gegend um Silvaplana vor allem Umfänge. An den Hängen von St. Moritz, im Bergell, dem Sursés, dem Val d'Alvra, dem Val Susasca, im Val Fex – ja gar im Südtirol und in der Lombardei. Die Welt schien (fast) wieder in Ordnung zu sein.

Das musste ich ausnutzen. Voller Vorfreude startete ich am Wochenende nach dem Trainingslager in Schwarzsee/FR am Stierenberglauf – fast schon

standesgemäss: in den Vorjahren war ich ausnahmslos immer am Nationalfeiertagsklassiker am Start. Mit Bahnläufer Jari Piller und Vereinskumpane T-Roy Brown warteten am Fusse der Kaiseregg aber

starke Gegner auf mich. Und so kam es, dass ich die grossen Umfänge aus den Vorwochen eindrücklich zu spüren bekam. Jari teilte sich das Rennen gut ein und nahm mir über anderthalb Minuten bis ins Ziel auf der Riggisalp ab (45:54), nach dem er mich zur Rennhälfte aufgeholt und stehen gelassen hatte. Ich konnte mich derweil noch knapp vor Nachwuchsläufer Ambroise Repond (48:09) ins Ziel retten. Bei den Damen gewann Seriensielerin Inge Inne in 56:20 vor Vanessa Pittet (58:01) und Joanna Burke Martignoni (58:06).



Bei einer Abwärtspassage am Stierenberglauf 2020 (Bild: OK Stierenberglauf)

Zweiter in 47:35 – ich war auch schon glücklicher nach einem Rennen. Glaubte aber zu diesem Zeitpunkt zu wissen, wo der Umstand der schwachen Tagesform zu verbuchen sei. Die Quittung auf den Irrglauben erhielt ich eine Woche später in Lauterbrunnen beim virtuellen Rennen des Jungfrau Marathons 2020: dem Supporter Run über 9km mit 1'200 Höhenmetern plus. In einem Anflug aus

einer Mischung von Optimismus und Selbstüberschätzung versuchte ich Sparringpartner Dominik



Auf dem Siegerpodest am Ultraks Active 2020 in Zermatt mit Francois Leboeuf und Maximilien Drion (v.l.n.r.) (Bild: Daire Bermingham)

Rolli, mit welchem ich den Lauf absolvierte, gleich zu Beginn zu distanzieren – was ich noch auf der ersten Hälfte bitter bereute. In 58:56 klassierte ich mich in der Endabrechnung des virtuellen Laufes als 12. – fast 5 Minuten hinter Domi (54:05). Jonathan Schmid gewann den Supporter Run in einer unglaublichen Zeit von 51:07 vor Joey Hadorn (51:48) und Matthias Kyburz (52:03). Bei den Damen setzte sich die OL-Delegation bestehend aus Sabine Hauswirth (Erste in 1:07:32) und Sarina Jenzer (Zweite in 1:09:11) vor Monica Carl aus Deutschland (1:10:30) durch.

So – nun war es wieder Zeit zu liefern, dachte ich mir nach den missglückten ersten Auftritten 2020. Dies, zumal am darauffolgenden Wochenende mit dem Matterhorn Ultraks eines der raren Saisonhighlights anstand. Und siehe da, nun schien's wieder aufwärts zu gehen. Mit einem dritten Rang war ich zum damaligen Zeitpunkt sehr zufrieden – insbesondere die Tendenz stimmte mich positiv. Denn das Rennen in Zermatt war nicht schlecht besetzt, wie Ihr [hier](#) nachlesen könnt.

Nun war ich in Wettkampflaune – und das nicht zufällig: Ende September wurde uns Bergläufern die Schweizermeisterschaften in Adelboden angekündigt. Als Vorbereitung auf die Vogellisi-Berglaufstrecke im Oberland entschied ich mich, mich am steilen Berg noch etwas auszuprobieren, um den harten Verhältnissen im Spätherbst dann auch trotzen zu vermögen. So startete ich beim Quasi-Verticalrennen Grimpette des Bedjuis im Unterwallis, wo ich auf ebenfalls starke Kontrahenten traf. Der internationale Topläufer und Neo-Walliser William Rodriguez hatte sich für das Rennen in Riddes eingeschrieben. Der gebürtige Kolumbianer sollte auf der 6.3km und 960 positiven Höhenmetern umfassenden Strecke bis an die Hänge von Isérables die grösste Knacknuss darstellen.

Nach meinen negativen Erfahrungen im Freiburgischen und Berner Oberland entschied ich mich für eine taktisch defensive Variante und lief bedacht im Feld an. Als das Gelände nach welligem Start steiler wurde, konnte ich mich zusammen mit dem Einheimischen Pierre-André Ramuz absetzen – der Kolumbianer war zu diesem Zeitpunkt bereits wortwörtlich über alle Berge. Etwa bei Rennhälfte liess ich nach einer Tempoverschärfung auch Ramuz stehen und hoffte nun darauf, mit meinem progressiven Rennen den früh enteilten Rodriguez noch stellen zu können. Es blieb bei



Bei der Grimpette des Bedjuis hatte ich gegen William Rodriguez (links) keine Chance (Bild: Bernard Mayencourt, promosports.ch)



der Hoffnung. Auf das Laufgefühl war genial und ich lief nach 41:21 – fast drei Minuten nach dem Südamerikaner (38:28), welcher seinerseits den Streckenrekord von Rémi Bonnet nach unten korrigierte – als Zweiter in Les Crêtaux ein. Dritter wurde Ramuz in 42:10. Bei den Damen gewann die ehemalige Weltmeisterschafts-Medaillengewinnerin Christel Dewalle in starken 43:05 vor Marjorie Berrut (48:48) und Tatiana von Allmen (50:18).



*Start zur Berglauf-SM in Adelboden
(Bild: Patrick Lehmann)*

Nun war es also Zeit für die einzige Meisterschaft 2020, die ich absolvieren sollte. In Adelboden trafen sich die Besten im Schweizer Berglaufsport. Schmid, Hadorn, Egli, Lustenberger, Leboeuf waren nur einige der Namen im Männerfeld. Die Verhältnisse, sie schienen sich wie vermutet als knüppelhart herauszustellen. In der Nacht, bevor sich das reduzierte, 25-Mann und 12-Frau umfassende Feld auf den Weg in Richtung Sillerenbühl machen sollte, hat es ca. 20cm Neuschnee gegeben. Davon liess man sich im OK – namentlich Titel-Favorit Jonathan Schmid – souveränerweise kaum beirren. So machte sich am frühen Sonntagmorgen der kompakte

und kompetitive Tross zur Mission Adelboden-Pistenlauf auf. Sofort ging es richtig zur Sache und eine Gruppe rund um die Titelanwärter löste sich früh vom restlichen Ensemble. Ich hingte mich an die Fersen der OL-Cracks und Vereinskollegen Fabian Aebersold und Jonas Egger. Das ging die ersten 2-3 Kilometer ganz passabel und der Rhythmus war gut. Doch dann kam ein komisches Gefühl auf, welches ich zuvor noch selten erlebt hatte. So eine Art Kraftlosigkeit und Lethargie – oder eine Mischung von beidem. Ich weiss es nicht mehr genau. Das Resultat davon war jedoch, dass ich von nun an in diesem Rennen in einen schleppenden Trott geriet, welchen ich bis am Schluss nicht loswerden konnte. Am Ende klassierte ich mich auf Rang 12 in 1:04:13. Was ziemlich enttäuschend für mich war, insbesondere nach zuletzt verspürten Aufwärtstendenzen und auch, wenn man sich die Siegerzeiten zu Gemüte führte: Joey Hadorn (57:33), Jonathan Schmid (57:58) und Daniel Lustenberger (59:46) waren an diesem Tag schlicht um Welten besser. Auch die Frauenspitze mit Siegerin Maude Mathys (1:05:06), Elin Keller (1:08:20) und Nina Zoller (1:12:53) war nicht weit weg.

Einige Wochen bekam ich zumindest eine Teilerklärung dafür, warum an diesem doch eigentlich wichtigsten Wettkampftag 2020 wenig bis gar nichts zusammen passte. Nach erneuten – mittlerweile seit fast 3 Jahren in zuverlässig regelmässigen Abständen auftauchenden – leichten Achillessehnenbeschwerden schickte mich mein Hausarzt ins MRI. Und siehe da: Partialriss in der



Auf dem verschneiten Pfad zum Sillerenbühl bei der Berglauf-SM 2020 (Bild: Patrick Lehmann)

rechten Achillessehne. Diese Bestätigung vermochte mir so einige Umstände, welche sich in der Vergangenheit abspielten, zu erklären, wie zum Beispiel die Kraftlosigkeit an der SM, die neuerlichen Beschwerden oder die in den letzten Wochen erhöhte Instabilität beim Laufen. Jedoch warf sie auch viele Fragen auf. War diese doch schwere Verletzung die Folge eines schleichenden Prozesses, oder trug eher ein akutes Ereignis dazu bei? War es vielleicht eine Kombination von beidem? Was mag das nun für die Zukunft bedeuten? Gerade ich danach wieder in Gefahr, durch die gewohnt zyklischen Beschwerden in der Achillessehne einen neuerlichen Worst-Case zu riskieren?



Der Teilriss der Achillessehne ist auf der rechten Seite deutlich zu erkennen

Fragen, die ich auch bis heute nicht vollständig beantworten konnte. Fakt ist, während meiner 3-monatigen, lauffreien Zeit bin ich unter den erschwerten, pandemiebedingten Umständen nun bis frühestens Ende Jahr mit der Herausforderung konfrontiert, alternative Trainingsmöglichkeiten zu organisieren. Die Aktivität im Wasser ist dabei am schonendsten, aber logistisch momentan nicht ohne Zusatzaufwände zu ermöglichen. Trotzdem muss ich sie erzwingen – da ich wegen der erhöhten Belastung nicht übermässig oft aufs Rennrad sollte, bleibt Aquajogging und Schwimmen unverzichtbar. Zurzeit pendle ich unter der Woche von meinem

Home-Office in Krauchthal jeweils abends ins Solothurnische raus, um von dem in diesem Kanton noch geöffneten Schwimmbäder zu profitieren. Am Wochenende mache ich die von meinem Arzt- und Physio team teilerlaubten Radausfahrten – und das gibt mir dann auch mental wieder was zurück, wenn ich draussen Sport machen darf.

In diesem Sinne hoffe ich, dass ich bald wieder die Laufschuhe schnüren darf, bleibe aber vorsichtig, da ich nicht riskieren will, meine Laufabstinenz aufgrund von naiver Nonchalance dereinst ins 2021 rein verlängern zu müssen.

Ich schaue jedoch positiv in das anstehende Jahr, persönlich und auch auf die Umstände bezogen, wie wettkampfmässig gelaufen werden kann. Und ich bin zuversichtlich, nach dem zwar abenteuerlichen, aber was die Leistungsorientierung angeht auch etwas ernüchternden Jahr 2020 einen Schritt vorwärts machen zu können. Gerne schaue ich auch zurück, was ich dieses Jahr mit tollen Menschen erleben durfte und bin dankbar dafür.