

## Tagessieg und Streckenrekord vor der Haustüre

Die vergangene Trainingswoche hat mir zugesetzt. Gleich in insgesamt drei Einheiten wurde es für Muskeln und Gelenke ziemlich intensiv, zudem spulte ich innerhalb von sieben Tagen über siebzig Kilometer ab. Dies ist in so einer Phase ungewohnt für mich, die Steigerung machte sich dann insbesondere bemerkbar, als ich zum gewohnten, ruhigen Wettkampfvorbereitungsdauerlauf für den Lueglauf Heimiswil (8.3km, +375/-125hm) am Samstag ansetzte. Gegen Ende meiner Runde verspürte ich plötzlich einen stechenden Schmerz im rechten Aussenknie. Bei jedem Schritt spürte ich ihn, als ob sich eine Schraube ins Gelenk bohren würde.

Dieser Umstand bereitete mir für den Rest des Abends Kopfzerbrechen, auch, weil sich das Treppenlaufen auch nicht als allzu angenehm erwies. «Soll ich nun starten, soll ich's bleiben lassen?», fragte ich mich.

Um es vorab zu nehmen: ich liess mir die Vorfreude auf eines meiner Lieblingsrennen nicht nehmen. Ich nahm am Sonntagmorgen die Kurzreise ins Quasi-Nachbarsdorf Heimiswil in Angriff und nach einer



*Lädt zum Verweilen (und Rennen) ein: die Aussicht von der Lueg bei Heimiswil, ein landschaftliches Gemälde, wie in Öl gezeichnet (Bild: Marco Malnati)*

gemächlich gestiegenen Einlaufrunde von fast 40 (!) Minuten war dann auch klar, dass ich starten kann, ich verspürte keine Beschwerden.

Ich würde mich ja kaum als Traditionalist bezeichnen, aber die urchige Stimmung am Lueglauf ist auch für mich jeweils ein Highlight: Die gut 100 Teil-

nehmer des Hauptlaufs stellen sich am Anfang neben einer Scheune hin und nach dem Startschuss rennt das Feld einem Geländewagen – der ein Spitzenfahrzeug darstellen sollte – hinterher, welcher konstant Ländlermusik durch die angebauten Lautsprecher erklingen lässt. Ist doch geil, nicht?!

Schon nur, um mir diese einmalige Stimmung nicht entgehen zu lassen, nahm ich mir vor, mich so schnell wie möglich abzusetzen, um eine schnelle Zeit zu erzielen.

Trotz dem kleinem Rahmen reihte sich doch ein wenig Prominenz in das Starterfeld ein. Neben der mehrfachen OL-Welt-/Europameisterin und Gesamtweltcupsiegerin Simone Niggli-Luder bei den Damen war bei den Herren der mehrfache Eiger-Ultra-Trail-Sieger und Trail-Schweizermeister Urs Jenzer am Start. Urs nahm – wohlbemerkt – noch vor zwei Wochen für die Schweiz an den Trail-Weltmeisterschaften teil und fühlte sich nach seinem gewaltigen Wettkampf über 85km (+/-5000hm) bereits wieder in Form, um ein Rennen zu laufen. Chapeau!

Das Startkommando ertönte und los ging's! Der Lenker des Geländewagens lauschte wohl noch seinen ländlichen Klängen, als die Kanone ertönte, so verpasste er doch glatt den Start und das Läuferfeld hatte ihn schon beinahe überholt, als er seinen Fauxpas bemerkte, den Motor startklar machte und losfuhr. Eine lustige Anekdote zum Beginn des Rennens.

Die ersten zwei kleineren Runden führten bereits ziemlich coupiert durchs Dorf. Nach einem Kilometer war eine Sprintwertung zu absolvieren. Von allem Anfang an hatte ich hinter mir eine Lücke zu den nächsten Verfolgern, ein paar Sprintaspiranten versuchten, dieses klaffende Loch mit Zwischenspurts zu schliessen, jedoch fielen sie nach ihrem Effort, als sie mich eingeholt hatten, jeweils gleich wieder zurück. So konnte ich, ohne gross aus meinem Rhythmus zu kommen, bei Kilometer eins als Erster passieren und mir den Gutschein des Intersports «Kropf» in Wasen im Emmental sichern. Vielen Dank!

Nun führte die Strecke auf einer Asphaltstrasse aus dem Dorf hinaus, man gab sich nun, zuerst nur leicht und ab Kilometer drei stärker ansteigend in Richtung des Ziels. Die Lücke gegen hinten wurde immer wie grösser, ein Blick zurückwerfend, erspähte ich das grün leuchtende «BigFriends»-Shirt von Urs Jenzer, nach anfänglicher Begleitung war auch er nun alleine unterwegs.

Das stetige, gemütliche Gedudel des Spitzenwagens, welches nur manchmal von Durchsagen durch den Lautsprecher («Hier kommt die Spitze des diesjährigen Lueglaufts, angeführt von einem Junior, Cédric Lehmann, verfolgt vom mehrfachen Tagessieger hier, Urs Jenzer») unterbrochen wurde, war schon verlockend, um in einen Trott zu geraten.

Ich lief nur gegen die Uhr und gegen meinen inneren Schweinehund, versuchte mich, wo es nur ging, zu pushen, warf Blicke gegen hinten, um meinen einzigen Verfolger, welcher mittlerweile einen stattlichen Rückstand aufwies, als unmittelbare Bedrohung um den Tagessieg wahrzunehmen und probierte, die Anfeuerungen, welche anfangs nur spärlich aus den Fenstern der marginal gestreuten Bauernhäusern oder aus Vorhöfen von Farmen hallten und, je näher wir dem Ziel kamen, von den zahlreichen Gruppen von Wanderern und Angehörigen zugerufen kamen, aufzusaugen und in Energie umzumünzen, was mir nicht schlecht gelang.

Der weitere Streckenverlauf lässt sich generell als landschaftlich sehr anschaulich, idyllisch und schön, jedoch als wenig anspruchsvoll beschreiben. Eine gleichmässige Steigung auf Asphalt und Kies zog sich von Kilometer 3 bis 5, darauffolgend ging der Weg ein klein wenig bergab – für ein einziges Mal



*Hinter dem Spitzenwagen in den letzten Abhang (Bild: Marco Malnati)*

während des ganzen Rennens befand man sich hier auf einem schmalen Graspfad und verliess die autotauglichen Unterlagen – um dann für den Teil bis einen Kilometer vor dem Ziel wiederum auf eine gleichmässig ansteigende Asphaltstrasse zu wechseln.

Hier fühlte ich mich wieder super, spürte meine momentan tolle Verfassung, konnte, auf den letzten Kilometer zugehend, gar nochmals beschleunigen. Beflügelt von diesem guten Gefühl preschte ich in den letzten Abhang vor der Schlussteigung, die nun reichlich den Streckenrand säumenden Zuschauer schrien mich auf den Schlussteil. Eine Kuh muhte mir fröhlich entgegen. Motiviert von den Leuten am Strassenrand und von meinem gehörnten Freund sauste ich den Abhang hinunter.



Tagessieg und Streckenrekord! (Bild: Marco Malnati)

Hinter dem weiterhin fröhliche Äplermusik spielenden Spitzenfahrzeug ging's in die letzte Steigung. Angetrieben von zahlreichen Verwandten und Bekannten setzte ich zum Schlussspurt an. Die letzten Meter wurden zum Genuss, vor allem, weil der Lautsprecher des Wagens verkündete, dass ich neben dem Tagessieg mir auch

den Streckenrekord holen würde. Diese Bestzeit, welche ich um 19s unterbieten konnte, wurde von Hansruedi Mathys im Jahre 2008 aufgestellt.

Besonders freute mich, dass sich meine Freundin Alexandra Wallimann bei den Damen knapp hinter (Ex-)OL-Ass Simone Niggli-Luder den zweiten Gesamtrang sicherte und auch mein Vater, mit welchem ich in letzter Zeit oft trainierte, sich wieder mal mit Erfolg die Laufschuhe schnürte.

Dass es leider nicht in diesem trainingsintensiven Stil weitergehen kann, wurde mir in den darauffolgenden Tagen wieder bewusst. Beschwerdebedingt musste ich für drei Tage die Laufschuhe im Keller lassen, mittlerweile bin ich wieder – bedacht und vorsichtig – ins Training eingestiegen. Ob ich am kommenden Samstag im Elitefeld am Basler Stadtlauf starten kann, lasse ich offen.



Link zum Veranstalter: <http://www.tvheimiswil.ch/index.php/lueglauf.html>

Rangliste: [http://www.tvheimiswil.ch/images/stories/rangliste\\_lueg\\_lauf\\_2016.pdf](http://www.tvheimiswil.ch/images/stories/rangliste_lueg_lauf_2016.pdf)

Strava-Datei: <https://www.strava.com/activities/774453339>