

Wenn sich das Risiko nicht auszahlt...

Ziemlich genau vor einem Jahr konnte ich mir bei der Berglaufschweizermeisterschaft in Grenchen die (in diesem Jahr im Rahmen der Meisterschaften am Belchen leider nicht mehr vergebene) U23-Goldmedaille sichern. Heuer fand die SM-Reprise beim Grenchenberglauf (12km, 800hm) unter etwas anderen Vorzeichen statt. Das Feld war natürlich um einiges weniger hochkarätig besetzt als im Vorjahr, zudem ging es für heute nicht um einen «Plämpu», sondern um einen Platz auf dem Overallpodest oder – wer weiss – vielleicht gar um den Tagessieg. Dieser Sieg war aber heute nur über Jérémy Hunt zu erreichen. Der Jurassier war vor Wochenfrist beim WMRA-Weltcup am Grand Ballon mit knapp 2min Vorsprung auf mich viertbester Schweizer geworden. Um heute an ihm vorbei zu kommen, brauchte es also nebst dem nötigen Wettkampfglück und einer ordentlichen Portion Risiko auch nochmals eine erhebliche Steigerung gegenüber dem Lauf im Elsass von meiner Seite.



Vor einem Jahr am Grenchenberg: Berglauf-SM-Goldmedaille bei den U23 vor Florian Suter (links) und Laurent Schenkel (rechts) (Bild: Patrick Lehmann)

Gerade das Wagnis war heute ein zweiseitiges Schwert, ging es doch für mich auch in Grenchen wieder um die Gesamtwertung der Jura-Top-Tour. Diese beruht nämlich auf einer Relativwertung. Es zählt dabei nicht die absolute Zeit, sondern eine Punktzahl, welche die eigene gelaufene Zeit mit der Durchschnittszeit der besten 25 der Kategorie in Relation stellt. Die Summe der Punktzahlen der individuell besten fünf Rennen eruiert schlussendlich den Gesamtsieger. Es galt also heute, nicht allzu viel von meinem Vorsprung von gut hundert Punkten auf Jérémy einzubüssen. Diesen hatte er sich nämlich eingehandelt, weil er an besser besetzten Rennen als ich teilgenommen hatte, und somit im Vergleich mit seiner Kategorie dann sozusagen «schlechter» aussah. Wie war nun dies anzugehen? Soll ich mitgehen und riskieren, dass mich irgendwann der Hammermann besucht, oder soll ich von Anfang



Start in Grenchen: Jérémy (grünes Shirt) zog eine schnelle Pace an (Bild: Grenchner Tagblatt)

an meinen Platz in einer Verfolgergruppe suchen und damit dann das Risiko eingehen, dass Jérémy ohne Probleme davonziehen kann? Hier zeigte sich der Januskopf deutlich, ich entschied mich jedoch für erstere Variante.

So kam es also, dass ich beim Start Jérémys wie immer sehr hohes Starttempo mitging und wir nach 500m bereits einen satten Vorsprung von ca. 50m aufwiesen. Dies, obwohl mit Simon Zahnd unter anderem jener Konkurrent sich in der Verfolgergruppe befand, gegen welchen ich im letzten Jahr im Schlusssprint beim selbigen Rennen den Kürzeren zog. Ich liess mir nichts anmerken, setzte mich beim ersten kleineren Aufstieg (Kilometer 1) vor Jérémy und gestaltete so die Pace aktiv mit.

Jedoch stellte ich fest, dass ich auch schon mit frischeren Beinen gerannt bin. Ich überliess nach 2km Jérémy wieder das Feld der Tempogestaltung und reite mich hinter ihm ein. Eigentlich erwartete ich nun in den nächsten Minuten eine Temporeduktion von seiner Seite als Tribut für die Startpace, doch diese wollte einfach nicht kommen. Bei Kilometer 3 kam eine nächste, steinige Rampe und anstatt der erwarteten Reduktion hier kam nochmals eine Steigerung von ihm. Jetzt hatte ich genug. «Geh du nur, dich hol ich schon wieder, du wirst noch für dieses Tempo büssen...», dachte ich mir, schielte dabei bereits auf das anstehende Flachstück. Jedoch zog Jérémy auch hier weiter und weiter davon und ich konnte das Tempo mit meinen etwas schweren Beinen nicht mehr so forcieren, dass ich wieder näherkam.



*Kilometer 4: Jérémy hat mich bereits mit einem müden Lächeln (der grinst!!) stehen gelassen...
(Bild: Alfons Borer)*

Nun musste ich alleine das Piece de Résistance, den

3km langen und sehr steilen Aufstieg hinauf aufs «Wäsmeli», in Angriff nehmen. Mehr und mehr am Limit, schielte ich während dieser Passage immer wieder nach hinten, kontrollierte den Abstand auf meine Verfolger, welchen ich zum Glück bis zum Ende des Aufstiegs konstant bei ca. 40s halten konnte. Hier wurde ich vom Coach nochmals angepeitscht, ich solle den Abhang nun «runterbrätschen». Ich probierte Geratenes umzusetzen, merkte aber, wie der Vorsprung nach hinten nun schmolz. Meine Kontrahenten waren nun wohlmöglich näher als eine halbe Minute hinter mir. Ich musste etwas ändern, musste nun taktieren, wollte ich die stetige Auf- und schliesslich die Einholung verhindern. Also ging ich nun etwas bedacht in das steilste Stück der Strecke, einen dünnen, steinigen Pfad. Ich wollte mich hier – entgegen allen Voraussetzungen – erholen, um dann auf dem nicht unwesentlichen, 2km langen und flachen Schlussabschnitt Richtung Untergrenchenberg wieder Kräfte mobilisieren zu können. Vor allem aber wollte ich die Verfolgergruppe demoralisieren, indem ich sie während meiner Erholungsphase zwar etwas näher rankommen lasse, sie nach ihrem Effort der Aufholung nunmehr erholt gleich wieder distanzieren zu können.



Im Ziel: immerhin konnte ich Rang 2 noch sichern... (Bild: Jörg Reinmann)

Mein Plan ging voll auf! Der Vorsprung vergrösserte sich ab Kilometer 10 wieder, ich konnte nochmals voll beschleunigen und den Schlussanstieg – eine steile Wiese hoch – sozusagen «safe» in Angriff nehmen, der Abstand nach hinten war zu gross. Simon Zahnd kam mir von den Verfolgern zwar noch am nächsten, aber auch er konnte nicht mehr aufschliessen.

Auf dem zweiten Platz lief ich auf dem Untergrenchberg ins Ziel ein, die Schlusszeit war zwar eine halbe Minute schneller als im Vorjahr, dennoch war ich mit dem Geleisteten nicht ganz zufrieden. Angesichts des doch sehr grossen Rückstand von 2min auf Jérémy (ich büsste damit gut 30 Punkte meines Vorsprungs auf ihn in der Gesamtwertung ein), den schweren Beinen und des nicht optimalen Rennverlaufs, wäre an einem anderen Tag wesentlich mehr möglich gewesen. Zudem war halt da die erneute Erkenntnis, dass der Abstand zu den besten Schweizer Bergläufer nach wie vor vorhanden ist. Positiv war aber wie bereits angetönt der Umstand zu werten, dass ich trotz eines nicht ganz perfekten Tages eine Verbesserung gegenüber dem letzten Jahr erzielen konnte.

Für mich geht es nach diesem nun abgeschlossenen Wettkampfblock mit einer Trainingsphase weiter, in welcher ich meine Form für den zweiten Selektionslauf im Rahmen der Schweizermeisterschaft von Mitte August am Belchenberglauf neu aufbaue. Kleinere Testwettkämpfe werde ich aber auch in dieser Periode aus dem Training heraus bestreiten.



Das Overall-Podest v.r.n.l.: Simon Zahnd, Tatiana von Allmen, Jérémy Hunt, Martina Strähl, Petra Eggenschwiler und ich
(Bild: martinatraehl.ch)

Rangliste: http://www.jurapoptour.ch/de/rankings_gr_2016.html?ranktyp=all

Weitere Bilder: <https://picasaweb.google.com/110908733979655258004/6298670705572276737?feat=directlink>

Bericht Grenchner Tagblatt: <http://www.grenchnertagblatt.ch/solothurn/grenchen/weiterer-sieg-fuer-martina-straehl-trotz-knuoppelhartem-rennen-130364321>