

## Die cheiben OL-Läufer

Bei dem diesjährigen Berglaufcup der Jura-Top-Tour (JTT) möchte ich den Gesamtsieg in der Kategorie M20 anpeilen. Dazu erforderlich ist die Teilnahme an mindestens fünf der neun Bergläufe der Tour, denn so viele zählen schlussendlich für die Entwertung.

Nachdem ich mir beim Auftakt in der Tüfelsschlucht zwar den 2. Overall-Rang sicherte, danach aber für meine Teilnahme an der SOLA-Stafette den Passwang Berglauf sausen liess, ist nun jede weitere geplante Teilnahme zwingend. Folglich stand für mich am vergangenen Mittwochabend der Gempen-Berglauf in Dornach auf dem Programm. Die 7.8km lange Strecke, auf welcher es jeweils 420 Höhenmeter zu bewältigen gilt, diente dem nationalen OL-Verband «swiss orienteering» bereits



*Kurz nach dem Start, in der Dreiergruppe holen wir einen Startspringer (ganz vorne) ein (Bild: gempenlauf.ch)*

in den Vorjahren als Selektionslauf für die Junioren-Grossanlässe. Wer sich also als Schweizer Nachwuchs-Orientierungsläufer für Junioren-WM oder –EM qualifizieren wollte, musste unter anderem am Gempen sein Können beweisen. Folglich war die Startliste für den Mittwoch im Vorhinein ziemlich überschwemmt mit den OL-Nachwuchshoffnungen und es war schwierig, den Überblick zu behalten. Trotzdem konnte ich in etwa erahnen, wen es in Dornach zu schlagen galt.

Am Mittwoch unter anderem am Start waren Joey Hadorn, welcher den Auftakt der JTT mit grossem Vorsprung vor mir gewinnen konnte, sowie Simon Dubach, welcher in der Schlucht lange mit mir zusammen unterwegs war. Ausserdem galt es den OL-Sprint-Juniorenweltmeister von 2013, Florian Schneider, zu beachten. Auch aus der Läuferzene waren einige prominente Namen auf der Startliste. Da war unter anderem Jeremy Hunt, welcher bereits als Junior an Berglauf-Weltmeisterschaften startete und die jurassische Berglaufszene in den letzten Jahren dominierte, sowie sein Halbbruder Gilles Bailly, welchen ich beim Schluchtlauf nur knapp distanzieren konnte.

Ich hatte mir im Vorfeld fest vorgenommen, diesmal so lange wie möglich mit Joey mitzuhalten, ihn wohlmöglich gar zu fordern...

Bereits nach 700m gab es bei einer Sprintwertung ein Goldvreneli für den ersten Mann und die erste Frau zu gewinnen. Dementsprechend wurde beim Start gleich drauflosgesprintet. Zahlreiche Läufer probierten, um den begehrten Preis zu fighten, bei vielen war aber schon nach ein paar wenigen Metern die Luft draussen. Im Windschatten der Schnellstarter gab Jeremy ein schnelles Tempo vor, ich setzte mich ihm in die Fersen. Von hinten schloss Joey zu uns auf, gemeinsam setzten wir uns vom Feld ab und überholten nach 700m den letzten Sprinter, welcher sich zwar den Preis sichern konnte, danach aber erst einmal einige Meter marschieren musste und sich zurückfallen liess.

Kilometer 1 passierten wir gemeinsam in genannter Dreiergruppe. Das Tempo war hoch, 3:11min benötigten wir für die ersten tausend Meter, das obwohl diese bereits mit satten 40 Höhenmetern bestückt waren. Zu schnell für mich, ich entschied mich, abreißen zu lassen und Jeremy und Joey ziehen zu lassen.

Die Strasse schlängelte sich mit einer angenehmen Steigung den Berg hoch. Bis zu Rennhälfte war ich alleine unterwegs. Nun

schloss die Folgegruppe um Gilles, Florian und Simon zu mir auf. Ich hatte noch viele Körner übrig und keine Probleme, das Tempo der Gruppe mitzugehen. Im Gegenteil, ich gestaltete die Pace im Ensemble zuerst mit Florian, dann mit Gilles aktiv mit und war stets an der Spitze anzutreffen. Motiviert wurden wir unter anderem indem wir sahen, wie Jeremy Joey nicht mehr imstande war, zu folgen und wir ihm immer näher kamen...



Ausgangs Gempen, 1km vor dem Ziel (Bild: Alfons Borer)



In der Kategorie M20 konnte ich mir den 3. Podestplatz erlaufen (Bild: gempenlauf.ch)

Bei Kilometer 5 folgte ein Flachstück, welches ins Dorf Gempen führte. Gegenüber reinen Bergläufern hab' ich in solchen Passagen immer Vorteile, deshalb erhöhte ich die Schlagzahl. Gilles war der einzige, welcher mitzog, jedoch konnte auch er das Tempo nicht lange halten. Nunmehr alleine lief ich in Gempen (Kilometer 6) ein und konnte mehr und mehr Zeit auf Jeremy gutmachen.

Ausgangs Gempen folgte eine steile Rampe, nun spürte ich meine Beine, probierte aber,

nicht nachzulassen. Von hinten kam jedoch ein weiterer OL-Crack, Thomas Curiger, herangestürmt, holte mich ein und liess mich sogleich stehen. Zu meinem Erstaunen konnte er im abschliessenden Waldstück ohne Probleme auch zu Jeremy aufschliessen und auch ihn sogleich distanzieren. Ich war leider nicht mehr imstande, Jeremy den dritten Platz abzuluchsen, konnte mich aber gegen den von hinten anstürmenden Florian zum Glück gerade noch verteidigen.

Im Ziel war meine Bewertung des Geleisteten etwas zweigespalten. Ich war das ganze Rennen über auf einem Podestplatz unterwegs, musste mich aber schlussendlich mit Rang 4 begnügen. Jedoch war es eines der schnellsten Rennen, welches je am Gempen gelaufen wurde. Unter anderem schnappte Joey Waffenlauflegende Martin von Känel den 17 Jahre alten Streckenrekord weg. Angesichts dieser Tatsache und ob der guten Zeit (ich konnte meine persönliche Bestzeit auf der Strecke um eine gute Minute verbessern!) war ich doch sehr zufrieden mit meinem Rennen.

Kommenden Sonntag steht nun für mich der erste Selektionslauf für die Berglauf-WM vom September an, dies im Rahmen des WMRA Weltcuprennens «La Montée du Grand Ballon» in Willersur-Thur im Elsass. News folgen...

Rangliste: [http://www.juratoptour.ch/de/rankings\\_ge\\_2016.html?ranktyp=all](http://www.juratoptour.ch/de/rankings_ge_2016.html?ranktyp=all)

Weitere Bilder:

[http://www.gempenlauf.ch/bilder/?type\\_0=gallery&album\\_gallery\\_id\\_0=21&bwg\\_previous\\_album\\_id\\_0=5,5&bwg\\_previus\\_album\\_page\\_number\\_0=0,0;](http://www.gempenlauf.ch/bilder/?type_0=gallery&album_gallery_id_0=21&bwg_previous_album_id_0=5,5&bwg_previus_album_page_number_0=0,0;)

<https://picasaweb.google.com/110908733979655258004/6292381053330249153?feat=directlink>

Bericht Solothurner Zeitung: <http://www.solothurnerzeitung.ch/sport/solothurn/fast-800-laeufer-am-gempen-dabei-eggenschwiler-und-hadorn-sind-die-sieger-130319612>



*Endlich wieder mal waren beide Lehmmänner am Start... :-)  
(Bild: Christian Grütter)*