

## Die schönsten 10 Meilen der Welt...

Wenn man jeweils die Läufer in der Region Bern nach ihrem Saisonziel befragt, steht nicht selten der Grand Prix von Bern ganz zuoberst auf der Prioritätenliste. Die 10 Meilen sollen es jeweils gleich sein. Eine bestimmte Zielzeit, eine Marke, zum Beispiel die 90 Minutenmarke oder gar die Stundenschallmauer werden auf der coupierten Strecke anvisiert.

Mich verbindet mit dem GP Bern eine lange Geschichte. Meine ersten Läufe fanden hier statt, im Rahmen des Bären-GP, der Kinderstrecke. Oft versuchte ich mich danach an der Kurzstrecke, dem Altstadt-GP, bevor ich mich vor sieben Jahren erstmals auf die 10 Meilen-Strecke wagte. Näher und näher tastete ich mich in den Folgejahren an die magische Grenze von einer Stunde heran, bevor ich sie vor zwei Jahren mit 58:20min erstmals knackte.

Nach einem erfolgreichen Abstecher auf die Altstadt-Runde im Vorjahr (Rang 10 Overall) stand ich in diesem Jahr wieder auf der Hauptdistanz am Start. Wie vermutlich jeder Läufer hatte ich ein klares Ziel im Visier: ich wollte unter 54min bleiben, meine oben erwähnte persönliche Bestzeit also deutlich verbessern. Die Zuversicht dafür nahm ich aus dem Wissen, in den vergangenen zwei Jahren erhebliche Fortschritte erzielt zu haben. Der Rang stand dabei nicht im Vordergrund, da mir klar war, dass es in der Hauptklasse an der afrikanischen Phalanx kein Vorbeikommen gab und deshalb ein Podestplatz nicht in Reichweite lag.

Einlaufen war ich mit zwei jener Jungs, welche eine Woche später bei der legendären SOLA-Stafette in Zürich meine Teamkollegen sein sollen. Der Bündner Florian Suter und der Rheintaler Fabian Anrig hatten auch klare Ziele vor Augen, Fabian wollte möglichst nahe an die 54min heranlaufen, Florian hingegen visierte eine tiefe 53er Zeit an. Beim Warmup wurde bereits intensiv über die anstehende, 16 Kilometer lange Herausforderung diskutiert. So wurde zum Beispiel geplant, das jeweils forsche Tempo beim Start nicht mitzugehen, um wichtige Körner für später zu sparen.

Kilometer 0: Wie es scheint, waren alle guten Vorsätze beim Start wieder vergessen. Die regelrecht davonsprintenden Afrikaner (darunter Marathonweltmeister Ghirmay Ghebreslassie) zogen das Elitefeld und die Volksläufer des ersten Startblocks hinter sich her. Ich liess von meiner Taktik nicht ab und liess deshalb die etwa 10-köpfige Gruppe rund um Fabian und Florian ziehen.

Kilometer 1: Bei fantastischer Atmosphäre – ermöglicht durch die zahlreichen Zuschauer – wurden wir den Aargauerstalden hinunter und quer durch die Altstadt gejagt. Ich war für die ersten drei Kilometer meist alleine unterwegs, bereits konnte ich in der Ferne beobachten, wie erste Läufer von der Schnellstarter-Gruppe abreisen lassen mussten.

Kilometer 4: Den Weg in Richtung Marzili-Quartier nahm ich mit zwei aufschliessenden Läufern in Angriff. Das Tempo machte mir bereits zu schaffen. Meine Begleiter flankierten mich und hielten die Pace hoch.



*Kilometer 1: Nydeggbücke  
(Bild: alphafoto.com)*

Bereits spürte ich die harten Trainingseinheiten der vergangenen Wochen. «Jetzt bloss nicht die schlechten Gedanken überwiegen lassen», sagte ich mir.

Kilometer 5: Einer der beiden vermochte sich zu lösen, mit dem anderen lief ich nun in gleichbleibendem Rhythmus Richtung Tierpark.

Kilometer 7: Beim Anstieg an der Jubiläumsstrasse verspürte ich gewisse Reserven, der Anstieg liegt mir als Bergläufer natürlich besonders, ich konnte meinen Begleiter distanzieren und war fortan alleine unterwegs.

Kilometer 10: Ausgangs Dählhölzliwald fand ich in einer aufschliessenden Gruppe Unterschlupf. Jedoch war für mich diese Temposteigerung zu heftig, die ganze Gruppe wurde gesprengt, ich musste abreißen lassen. Das kurze Hoch an der Jubiläumsstrasse war vergessen, völlig erschöpft von der erwähnten Temposteigerung vom Dählhölzliwald bis zur Monbijoubücke, hatte ich gar Mühe, die Pace von zuvor wiederaufzunehmen. Ich spürte förmlich wie ich von Minute zu Minute langsamer wurde. «Drücken, Pace hochhalten, in der Altstadt werden dich die Leute wieder tragen», sprach ich mir Mut zu.

Kilometer 14: Jetzt ging's ums nackte Überleben! Auf dem Weg vom Bundeshaus bis zur Nydeggbücke konnten mich mehrere Gruppen aufholen – und liessen mich sogleich stehen.



*Mingerstrasse: der Schlusspurt ist lanciert...  
(Bild: alphafoto.com)*

Kilometer 15: Der Aargauerstalden war hinter mir, das letzte grosse pièce de resistance war geschafft. Noch einmal nahm ich alle meine Kräfte zusammen und setzte zum Schlusspurt an. Noch einmal probierte ich die Stimmung in mich einzusaugen, noch einmal gab ich alles!

Kilometer 16.192: Aus! Vorbei! Zielzeit: 55:56, Rang: 42. 12 Plätze hatte ich auf der zweiten Streckenhälfte verloren. Das Tempo war ab Kilometer 10 regelrecht eingebrochen. Im ersten Moment nach dem Zieleinlauf war ich grob enttäuscht.

Zwischenzeitlich konnte ich das Rennen analysieren und ein Distanz nehmen. Zu resümieren bleibt, dass die Vorwochen mit den Trainingscamps sehr anstrengend ausfielen und dementsprechend ihren Teil dazu beigetragen haben, dass ich nicht fähig war, meine Ziele zu erreichen. Ich musste auch die Tatsache akzeptieren, dass meine Tagesform am GP von Bern dieses Jahr nicht die beste war. Jedoch bin ich mir auch bewusst, dass die Tage und Wochen, in welchen ich von dem harten Programm profitieren werde, mir noch bevorstehen. Ich hoffe natürlich sehr, dass die Formkurve beim WM-Selektionslauf am Grand Ballon ihren vorläufigen Höhepunkt findet.

Der Wettkampfbericht zur SOLA-Stafette werde ich in Kürze (wohlmöglich zusammen mit meinen Teammitgliedern) verfassen. So viel sei im Voraus gesagt: Es war der vorläufige Höhepunkt der Saison 2016 und hat sehr viel Spass gemacht, in einem Team einen Wettkampf zu bestreiten.

Rangliste: [http://bern.mikatiming.de/2016/?pid=list&event=GP&page=1&search\[sex\]=M&lang=DE](http://bern.mikatiming.de/2016/?pid=list&event=GP&page=1&search[sex]=M&lang=DE)

Weitere Fotos: <https://www.flickr.com/photos/91656960@N05/sets/72157668440388585>