

Ein Duell gegen einen gewohnt starken Gegner

Auf dem Weg zum zweiten Selektionslauf im Rahmen des Belchenberglaufs von Olten kam mir der Stierenberglauf Schwarzsee als Vorbereitungswettkampf zwei Wochen zuvor gerade recht. Die vorangehenden, harten Trainingswochen machten sich nun endgültig bemerkbar. Neben erneuten Überbeanspruchungserscheinungen in der Achillessehne machte mir eine Überbelastung im Knie zu schaffen – und zu denken. Es war also eine Reise, welche ich nicht wirklich mit freiem Kopf, sondern viel mehr mit sehr gemischten Gefühlen und einer ordentlichen Portion Unsicherheit antrat, jene in die schönen Freiburger Alpen rund um die Kaiseregg, ein Gebiet, dass vor zwei Jahren als Austragungsort für die Schweizermeisterschaften am Berg fungierte. Ein denkwürdiges Ereignis, konnte ich doch damals als U20-Athlet mir meine erste Nachwuchs-SM-Goldmedaille erkämpfen. Dieses Jahr präsentierte sich die Ausgangslage – wie bereits bei der SM-Reprise 2015 – etwas anders. Zwar rechnete ich heuer mit nunmehr grösserer Konkurrenz als noch vor Jahresfrist (damals konnte mich bei meinem Tagessieg einzig Kaspar Grünig (Team MAHU) fordern), aber im Gegensatz zur SM vor zwei Jahren würde ich wohl am diesjährigen 1. August wie schon im Vorjahr in der Spitzengruppe anzutreffen sein.

Auf dem markanten Parcours (9.7km, +600/-150hm) durfte ich mir schon im Vorfeld über einen starken Widersacher aus dem Gürbental sicher sein. Gegen Simon Zahnd (Gantrischbike) hatte ich ach schon so harte Duelle gefochten. Der letzte Kampf trug sich am Grenchenberglauf dieses Jahres zu. Nachdem Simu mich im Vorjahr auf den letzten Metern noch abfangen konnte, so war ich bei der Austragung 2016 in der Lage, ihn bis zum Schluss auf Distanz zu halten. Wäre also schon etwas komisch gewesen, wenn es nicht auch im Freiburgerland zu einer Neuauflage dieses achso epischen Zweikampfes gekommen wäre.

Das Einlaufen gab' zumindest einen Teil der im Vorfeld des Rennens verlorenen Sicherheit zurück. Sämtliche lädierte Körperstellen hatte ich zur Sicherheit mit Kinesio-Tapeband zugeklebt, dieser Schutz schien seine Wirkung nicht zu verfehlen.

Ein schneller Start war quasi garantiert, gesellte sich doch zu den herkömmlichen Berg-



Start in Gypsersa (Bild: Stierenberglauf Facebook)

ein «exotischer» Bahnläufer (das ironische daran ist die Tatsache, dass Bergläufer normalerweise als Exoten bezeichnet werden). Jedoch konnte ich Laurent Schaller (TSV Düdingen) am Berg überhaupt nicht einschätzen, konnte nicht erahnen, was er zu leisten imstande ist, wenn von Tartan- auf Trailunterlage gewechselt wird.

Nun drückte Laurent also wie erwartet kurz nach dem Start mächtig auf die Tube, die ersten knapp zwei Kilometer waren auf nur ganz leicht welligem Terrain dem See entlang zu bewältigen. Nachdem sich Laurent eben auf den ersten 2km einen Vorsprung von knapp 100m auf das Verfolgerfeld, welches ich anführte, herausgelaufen und die Sprintwertung mit einem satten Speed von 20km/h passiert hatte, bekam er zu spüren, wie sich so eine Steigung für die

bahngewohnten Wadli anfühlt. Innerhalb von anderthalb Kilometer galt es nun nämlich 300 Höhenmeter zu erklimmen. Ich, mit Simu Zahnd in meinem Schlepptau, startete sehr forciert in die Rampe. Schnell hatten wir den Bahnläufer ein- und überholt und setzten uns auch vom restlichen Feld ab. Ich wusste dabei, dies hier war Simu's bevorzugtes Terrain, er liebt die steilen, saftigen Aufstiege. Er demonstrierte sogleich Stärke und übernahm die Führungsarbeit.

Meter für Meter kletterten wir mühsam die scheinbar fast senkrechte Wand hoch. Simu war auf diesem Abschnitt unerbittlich stark, ich musste aufpassen, dass ich in seinem Windschatten nicht den Anschluss verlor. Dann war es endlich geschafft und das Relief neigte sich der Horizontalen entgegen, ja, fiel bei Kilometer 4 sogar kurzzeitig ab. Sofort preschte ich nach vorne, legte einige Meter zwischen Simu und mich. Ich wollte ihm zeigen, dass auch im coupierten Terrain nicht getrödelt wird. Gegensteigungen waren aber für meine Beine unerbittlich, nach der eben gemeisterten Steilwand.

Langsam aber sicher näherten wir uns auf einer kurvigen, abwechselnd ansteigend oder abfallenden Forststrasse der Alp «Brecca» (beinahe wären wir hier noch falsch abgebogen...). Nun wechselte das Terrain und wurde ruppig. Bis jetzt prägten viele Kieswege die Strecke, bei der Alp «Brecca» folgten dann schmale Trails. Meine Beine schienen sich wieder etwas erholt zu haben, jedenfalls konnte ich den knapp einen Kilometer langen Anstieg gleich mit einer schnellen Pace angehen. Simu war sichtlich überrascht, blieb aber dran. Gleich nach dem höchsten Punkt (ca. Kilometer 6) folgte ein gut 500m langer, technischer Downhill-Trail zur Alp «Stierenberg». Hier bekundete ich letztes Jahr Mühe, hatte nicht den Mut, das Ding runterzusausen. Heuer war das anders, ich war hier am Drücker, flog den Kuhpfad hinunter, Simu unermüdlich dahinter.

Hoch und runter, links und rechts, zum Teil waren steile Treppen in beiden Richtungen zu passieren. Nicht nur wir Läufer bekundeten Mühe, sondern auch das Spitzenvelo, immer wieder musste der Fahrer absteigen und schieben, sein Vorsprung, den er auf uns als Sicherheitsreserve herausgefahren hatte, schmolz dahin. Unter grossem Gefluhe seinerseits mussten wir ihn schliesslich überholen, wir wollten uns ja nicht ausbremsen lassen. Obwohl wir quasi das ganze Rennen über zu zweit unterwegs waren, befanden sich unsere restlichen Konkurrenten nämlich keine Minute weiter hinter uns.

Die nun folgende Situation trug sich in meiner Läuferkarriere nicht zum ersten Mal zu. Bei Kilometer 7, kurz vor dem Euschelsspass, verspürte Simu wohl das Bedürfnis, mich zu fragen, ob wir denn nicht gemeinsam einlaufen wollen.

Bereits Gilles Bailly hatte mir beim diesjährigen Tüfelsschlucht-Berglauf dieselbe Frage gestellt und ist, als er meine stets selbige und als Wettkampfsportler logische Antwort «Nein, keine Option» hörte, eingebrochen. Auch Simu bekam dieselbe Antwort von mir zu hören, mit einem Augenzwinkern, nicht



*Markante Trails prägten die zweite Streckenhälfte
(Bild: Stierenberglauf Facebook)*

mit meinem besten Freund würde ich gemeinsam einlaufen, jedenfalls nicht über so eine kurze Wettkampfdistanz, so episch ist die Situation nun auch wieder nicht...

Leider traf es sich nun aber so, das Simu, obwohl er diese Frage auch, wie er mir später erzählte, aus dem reinen Verspüren seiner eigenen Müdigkeit heraus gestellt hatte, wider meiner jetzigen Erwartung noch die grösseren Reserven aufwies. Kurz darauf zog der Gürbentaler nämlich das Tempo markant an und zog davon. Auf den welligen Schlusskilometern auf Forstwegen schaffte ich es leider nicht mehr, meinen langzeitigen Begleiter einzuholen.

Meine persönliche Bestzeit auf der Strecke konnte ich gegenüber dem Vorjahr um weitere 20s nach unten schrauben. Somit kann ich mit meinem Rennen zufrieden sein, obwohl ich das Duell gegen Simon Zahnd verlor (und dies doch etwas an meiner Ehre kratzte... ☹).

Leider stellten sich in den auf das Rennen folgenden Tagen die Schmerzen in Knie und Achillessehne wieder ein. Um nun in gut einer Woche die Selektion in Olten bestreiten zu können, schraube ich das Trainingspensum stark runter und lege einige zusätzliche Regenerationstage ein. Diese werden mir hoffentlich gut tun...



*Die Kategorie M20 (v.r.n.l.): Jérôme Epiney (TSV Düdingen), Laurent Schaller (TSV Düdingen), Xavier Moulin (CABV Martigny), Simon Zahnd (Gantrischbike) und ich (Nicht auf dem Bild: Xavier Dafflon, Rang 3, Pro Cycles - Scott)
(Bild: stierenberglauf.ch)*

Rangliste: <https://www.mso-chrono.ch/de/results/662-stierenberglauf/dashboard#top>

Weitere Bilder: <http://www.stierenberglauf.ch/content/archiv/2016/index.html>; <https://www.facebook.com/stierenberglauf/>

Bericht Freiburger Nachrichten: <http://www.freiburger-nachrichten.ch/sport-leichtathletik/inge-jenny-erneut-eine-klasse-fuer-sich>

Strava-Datei: <https://www.strava.com/activities/660665736>