

Eine teuflische Herausforderung

Zum Auftakt der Jura-Top-Tour, einer Berglauf-Serie im Jura-Gebirge, fand am vergangenen Freitag der Tüfelsschlucht-Berglauf in Hägendorf statt. Die Strecke ist für mich eine der schönsten und spannendsten im Berglaufzirkus, dementsprechend freute ich mich auf das Rennen. Im Vorjahr konnte ich mir an gleicher Stelle den Tagessieg sichern, am Freitag durfte ich deshalb mit der Startnummer 1 den Parcours in Angriff nehmen.

Die Herausforderung der Titelverteidigung war aber alles andere als einfach. Nebst dem Vorjahressechsten Gilles Bailly, welcher damals lange in der Spitzengruppe mithielt, waren gleich mehrere junge afrikanische Läufer - darunter der Vorjahresfünfte Sium Zerehannes - sowie zwei Nachwuchssportler aus dem nationalen OL-Kader, Joey Hadorn und Simon Dubach, gemeldet.



Die schön gelegene Strecke hielt einige herausfordernde Passagen bereit (Bilder: Patrick Lehmann)



Mit der Startnummer 1 unterwegs (Bild: Oltner Tagblatt)

Zu Beginn galt es, eine ca. 3km lange, leicht coupierte Runde im Dorf zu absolvieren, an deren Ende sich eine Sprintwertung mit einer ausgeschriebenen Prämie befand. Danach ging es in die Schlucht, das Ziel war auf dem Allerheiligenberg. Insgesamt waren 8.3km und 500 Höhenmeter zu bewältigen.

Der Start verlief weniger forciert als auch schon, das Tempo war nicht sehr hoch, was mir entgegenkam, hatte ich mir doch vorgenommen, die Kräfte für den Anstieg in der Schlucht zu sparen. Nachdem wir

aber den Abstieg zurück ins Dorf in Richtung Sprintwertung unter die Füße nahmen, lösten sich Joey und Sium von der Spitzengruppe. Dieses Tempo konnte ich nicht mitgehen, ohne zu riskieren, bereits zu Beginn des eigentlichen Anstieges saure Beine zu haben. In einer 5-köpfigen Verfolgergruppe lief ich in Richtung Sprintwertung. In der Ferne konnte ich beobachten, wie Sium sich die Prämie sicherte, sich aber dann zurückfallen liess. Joey hingegen zog den Rhythmus in die Schlucht weiter. Gleich zu Beginn des Anstieges holten wir Sium ein und liessen ihn sogleich stehen, er zollte dem Anfangstempo Tribut. Auch die restlichen zwei Afrikaner vermochten unserem Tempo nicht zu folgen, sie hatten ihre Stärken vor allem im flachen Terrain. Es zeichnete sich also zwischen Gilles, Simon und mir ein Duell um Rang 2 ab.

In der Schlucht spürte ich, dass das von meinen Begleitern angeschlagene Tempo etwas zu langsam für mich war, jedoch war mir bewusst, dass es schwierig würde, gleich beide im Alleingang stehen zu lassen. Ich setzte mich an die Spitze der Gruppe und begann, etwas mit der Pace zu spielen. Mal konnte ich durch eine leichte Beschleunigung 20-30m Distanz zwischen mich und die anderen beiden legen, mal liess ich sie durch eine leichte Temporeduktion wieder etwas aufschliessen, um sie dann mit einer Tempoforcierung erneut zurückfallen zu lassen. Zwischen Kilometer 6 und 7 musste Simon



*Unterwegs in der Schlucht mit Gilles Bailly
(zweite Position) und Simon Dubach
(dritte Position)
(Bild: Patrick Lehmann)*

deshalb abreißen lassen. Gemeinsam mit Gilles nahm ich den letzten Kilometer, nun ausserhalb der Schlucht, in Angriff. Dieser führte zuerst über eine steile Wiese, die letzten 500m waren dann auf der Betonstrasse zu bewältigen. Bereits auf der Wiese schloss Gilles zu mir auf und fragte mich, ob wir uns zusammentun oder duellieren wollen. Selbstverständlich war ich für das Duell, aus seiner Frage konnte ich aber schliessen, dass auch er durch meine Tempospielerei müde geworden war, ich hingegen verspürte noch gewisse Reserven. Zu Beginn der Betonstrasse forcierte ich deshalb das Tempo und konnte mir ohne Probleme den zweiten Overallrang sichern.

Mit meiner Zeit war ich zufrieden. Obwohl es nicht zum Tagessieg reichte, war ich 40s schneller als im Vorjahr. Joey seinerseits nahm mir 80s ab und lief mit seiner Leistung beeindruckend nahe an die vor zwei Jahren gelaufene Zeit vom mehrfachen OL-Gesamtweltcup Sieger und -Weltmeister Matthias Kyburz heran. Auch der Streckenrekord vom kenianischen Langstreckenass Daniel Kiptum war nicht sehr weit entfernt.

Der Rennverlauf liess es heute nicht zu, dass ich für Joey eine ernsthafte Konkurrenz darzustellen vermochte, zu schnell war sein Anfangstempo. Das Laufgefühl, welches ich während dem ganzen Wettkampf wahrnahm, sowie die Reserven, welche ich in die Renntaktik investieren konnte deuten aber darauf hin, dass bei einer anderen Ausgangslage eine noch schnellere Zeit für mich möglich gewesen wäre.

Nach einem weiteren Trainingshöhepunkt nächstes Wochenende beim Berglaufkader-Zusammenzug in Interlaken steht in zwei Wochen mit dem GP Bern ein wettkampftechnisches Highlight an. Die 10 Meilen lange Strecke möchte ich gerne unter 54min absolvieren, zudem möchte ich mich in dem internationalen Feld in den Top 25 klassieren. Nach dem erfolgreichen Abschneiden im Jura bin ich nun sehr zuversichtlich, diese Ziele auch zu erreichen.



*Die Kategorie M20 konnte ich gewinnen
(Bild: Patrick Lehmann)*

Rangliste: http://www.juratoptour.ch/de/rankings_tu_2016.html?ranktyp=all

Bericht Oltner Tagblatt: <http://www.solothurnerzeitung.ch/sport/solothurn/petra-eggenschwiler-und-joev-hadorn-gewinnen-zum-auftakt-der-jura-top-tour-130240667>