

Vom Winde verweht, von Schmerzen verzehrt

Hinter mir liegen anstrengende Trainingswochen. Es war für mich das erste Mal seit der Aufnahme der Trainingsstruktur mit meinem Coach Jörg Reinmann im Frühjahr 2014, dass ich einen Winter vollumfänglich verletzungsfrei durchtrainieren konnte. Die Trainingsumfänge 2017 lagen darum in einer Sphäre, die ich mir in den Vorjahren nur erträumen konnte. Ich konnte mehrere Wochen, in denen ich jeweils um die 100 Lauftrainingskilometer absolvierte, aneinanderreihen, lief drei Belastungseinheiten pro Woche, zum Teil bestritt ich zwei Dauerläufe pro Tag. Diese Basisarbeit, die ich nun für die beginnende Saison geleistet habe, kann mir niemand mehr wegnehmen.

Die diesjährige Cross-SM, welche praktisch auf meinem Trainingsgelände im Spiegel bei Bern stattfand, ging ich deshalb voll aus dem Training heraus an. Das Tapering für den Wettkampf auf der Blinzernwiese war kurz, die Cross-SM sollte die Premiere der ersten Wettkampfsérie in einer Saison sein, deren Fokus und Ziele noch weit entfernt liegen. Sie war deshalb nicht als ernstzunehmende Standortbestimmung, sondern vielmehr als Trainingslauf unter Wettkampfvoraussetzungen gedacht – und als Experiment auf ungewohnter Unterlage. Denn als Cross-Läufer würde ich mich definitiv nicht bezeichnen.

Trotzdem – als Wettkampfläufer kann ich dies schlicht nicht leugnen – schielte ich mit mindestens einem Auge auf die Schweizermeisterschaftswertung in der Wertung U23, wo ich mir berechnete Chancen auf einen Medaillengewinn machen durfte. Meine Hauptkontrahenten hier: Weltcup-Triathlet Max Studer von der LV Langenthal, Adrian Müller vom BTV Aarau und Vereins- und Trainingskollege Dominik Rolli. Zudem visierten meine Vereinskollegen vom ST Bern und ich eine Team-Medaille an.

So stand ich also am vergangenen Sonntagmorgen unter diversen Vorzeichen, bei äusserst windigen Verhältnissen am Start des Langcross über 10km (10 Runden à je 1km), das Feld bestand sowohl aus den Athleten der Elite-, sowie auch aus den Nachwuchsläufern der U23-Kategorie.



Start zum Langcross der Herren (Bild: athletix.ch)

Unter den motivierenden Ausrufen von Speakerin Ruth Raaflaub ging's auf den holprigen Pfad – und dies sogleich gegen den Wind und leicht berghoch. Im Schatten der Spitzengruppe versuchte ich mich vor den starken Böen zu schützen, die das Starttempo extrem einschränkten. So war ich auch nach 500m noch bei den Topläufern dabei. Nun galt es, in einer scharfen Rechtskurve die Richtung zu wechseln. In dieser Kurve verspürte ich nun die Limitation der seit kurzem leicht

gereizten Achillessehne ein erstes Mal. Ich war schlicht nicht in der Lage, in ähnlichem Umfang aus der Kurve in den Mitwind-Streckenabschnitt zu beschleunigen und musste Studer, Müller und Rolli bereits ziehen lassen.

Die ersten 5 Runden war ich somit in einer Gruppe mit Duathlet Gabriel Lombriser, seinem Vereinskollegen Neil Burton und Christopher Gmür unterwegs. Es war – um es noch einigermaßen elegant und gemässigt zu formulieren, ein Riesen-Geknorze. Die stetigen Rhythmuswechsel, geschuldet einerseits dem immer stärker werdenden Wind, andererseits der Tempolimitation wegen der Achillessehne sowie eine aufkommende Blase exakt auf der ebengenannten Sehne machten mir doch heftig zu schaffen, sowohl mental, wie auch körperlich. Die ganzen suboptimal bis grottenschlechten Umstände liessen bei mir das Gefühl zurück, einfach nicht aus dem Tempodauerlauf-Modus hinauszukommen, was sich als ziemlich deprimierend erwies.



Mit Lombriser, Burton und Gmür unterwegs (Bild: athletix.ch)



Immer wieder versuchte ich mich von der Gruppe abzusetzen (Bild: Jörg Reinmann)

Der Wind peitschte uns um die Ohren, irgendwie hatte ich das Gefühl, das müsste doch schneller gehen. Mehrmals probierte ich mich von meinen Begleitern zu lösen, was zur Folge hatte, dass ich taktisch gesehen unklugerweise praktisch andauernd den Böen ausgesetzt war. Es war hoffnungslos. Weder Wind noch Körper liessen es zu, Boden gegen vorne gutzumachen.

Jeder Schritt war genau zu planen, wo setze ich den Fuss auf, das war entscheidend, der Boden uneben, ruppig. Runde 6, kurz schöpfte ich etwas Mut, ich war mit meiner Gruppe

drauf und dran, Vereinskollege Matthias Castrischer zu überholen. Doch die Freude über den gewonnenen Platz war nur von kurzer Dauer. Die Konzentration schien rasch etwas nachgelassen zu haben und schon war es passiert: bei einem etwas grösseren Loch im Boden setzte ich den Fuss nicht richtig auf, Misstritt. Die einige zehner Meter dauernde Humpelei darauf war genug, um den Anschluss an die Gruppe zu verlieren.

Fortan war ich mit Castrischer unterwegs. Das Knorz-Faktor stieg beinahe von Sekunde zu Sekunde, sowie die durch mehrere Ursachen bedingten Beschwerden. Mit schmerzverzehrtem Gesicht kämpfte ich mich schliesslich im Windschatten von Castrischer ins Ziel, fürs Team, dachte ich mir, für ein persönlich befriedigendes Resultat war der Zug sowieso schon lange abgefahren.



Der Frust über den verpassten angepeilten Podestplatz in der U23-Kategorie war im ersten Moment gross, immerhin konnten wir uns in der Teamwertung die Bronzemedaille in der Elite-Kategorie sichern und so liess sich zumindest einen Plämpel mit nach Hause nehmen.

Schlussendlich musste ich mir im Nachhinein persönlich zugeben, dass nach drei Monaten Wettkampfpausen, harten und umfangreichen Trainingswochen und der aufkommenden Achillessehnenreizung mir schlicht die Kraft und Spritzigkeit für diesen Lauf fehlte, was das Resultat am Ende ziemlich nichts aussagend dastehen lässt. Die Zeit, wo ich von der intensiven Trainingsphase profitieren werden, wird kommen. Hoffentlich bereits am kommenden Samstag beim Kerzerslauf über die 15km-Distanz. Dies wird für mich die erste wirkliche Standortbestimmung sein...

Links zur Cross SM:

[Veranstalter](#)

[Resultate](#)

[Weitere Bilder](#)

[Bericht: swiss athletics](#)

[Bericht: Der Bund](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)

Links zum Kerzerslauf:

[Veranstalter](#)

[Startliste](#)