



## Ein Start nach Mass

Nach verletzungsreichen Monaten bin ich zurück in den Laufschuhen. Eine gefühlte Ewigkeit ist es her, seit ich die letzten schnellen Einheiten, geschweige denn Wettkämpfe absolvieren konnte. Während meiner Zwangspause – bedingt durch eine Stressfraktur im linken Wadenbein sowie einem anschliessenden Nasenbeinbruch – war ich viel auf dem Rennrad unterwegs, teilweise über eine Dauer von 5-6 Stunden. Die Planung für die Wettkampfsaison 2017 – und damit meinem eigentlichen «Saisonstart» – berücksichtigte diese ausgedehnten Einheiten und wurde dementsprechend u.a. auf längere Wettkämpfe ausgerichtet. Die grossen Ziele sollen dabei Mitte August und Mitte September folgen, einerseits der



Die Landschaft rund um den malerischen Schwarzsee lädt zum Verweilen ein  
(Bild: Patrick Lehmann)

Inferno Halbmarathon als Berglauf-Rennen, das über zwei Stunden dauern wird, andererseits die Halbmarathon-Schweizermeisterschaft in Uster im Rahmen des Greifenseelaufs.

Der Start in meine persönliche Saison sollte aber der Stierenberglauf darstellen. Der Berglauf über 9.6km mit 560 uphill- und 150 downhill-Höhenmetern im freiburgischen Schwarzsee fand wie üblich am Schweizer Nationalfeiertag, dem 1. August statt. Die Strecke führt über 2km flaches Terrain zu Beginn entlang des Schwarzsees, es folgt eine 2km-Rampe, in der 350 Höhenmeter erklommen werden sollten, worauf es über coupiertes Terrain mit technischen Downhills, Trails und Steilstufen in unwegigem Terrain in Richtung dem Ziel, der Riggisalp gehen sollte.

Bereits dreimal stand ich am Lac Noir in der malerischen Landschaft am Fusse der Kaiseregg am Start. Bei der Berglauf-Schweizermeisterschaft 2014 sicherte ich mir bei der Kategorie U20 die Goldmedaille, bei den Rennen 2015 und 2016 wurde ich einmal Tagessieger und einmal Zweiter.

Dieses Jahr reiste ich sehr befreit in die Freiburger Alpen, mit dieser Hintergrundgeschichte hatte ich an meinem ersten Rennen seit 4 Monaten überhaupt nichts zu verlieren. Ich wusste bereits im Vorhinein, dass



Vor dem Start (Bild: Patrick Lehmann)



der Mühledorfer Simon Zahnd, welcher mich 2016 als einziger bezwang, am Start stehen würde. Er war es auch, der mich beim Einlaufen darauf aufmerksam machte, dass er nicht der einzige sein würde, welcher es zu bezwingen gilt. Die beiden jurassischen Halbbrüder Jérémy Hunt und Gilles Bailly hatten sich für das Rennen nachgemeldet. Mit Jérémy nahm ich vor einem knappen Jahr an der Berglaufweltmeisterschaft in Bulgarien teil, gegen Gilles hatte ich schon zahlreiche harte Duelle gefochten, meistens gingen diese zu Gunsten meinerseits aus. Jérémy konnte ich indes noch nie bezwingen, ich ging im Vorfeld davon aus, dass dies auch heute so bleiben würde.



Die steile Rampe schlängelt sich hoch zu KM 4 (Bild: OK Stierenberglauf)

Am Start versteckte ich mich also gleich hinter Simon und versuchte, im ersten Flachstück an ihm dranzubleiben. Dies wohlwissend, dass ich auf flachem Terrain momentan noch erhebliche Defizite aufweise, welche auf die lange Laufpause zurückzuführen sind. Jérémy eilte wie erwartet vorweg, konnte

bereits eine kleine Lücke reissen. Von hinten stiess Pablo Goncalves zu unserer Gruppe auf, und gleich eilte er in Richtung Jérémy, um diesem die Sprintwertung bei KM 2 noch streitig zu machen, was ihm schliesslich auch gelang. Simon und ich passierten mit ca. 30m Rückstand die Marke, wo es ein Frühstück für 2 Personen in Schwarzsee zu gewinnen gab, bei 6:41min. Ein guter Wert, vor allem wenn man bedenkt, dass bis dorthin schon 40hm bewältigt wurden.

Nun ging es in die steile Rampe. Goncalves hatten Simon und ich schnell ein- und überholt. Jérémy konnte zu Beginn der Steigung den Abstand ein wenig ausbauen. Nun setzte ich mich ein erstes Mal vor Simon, um das Tempo ein wenig besser kontrollieren zu können. Schnell



Was für ein Panorama! Der letzte Aufsteig 1km vor dem Ziel (Bild: OK Stierenberglauf)

merkte ich, dass ich heute die besseren Beine berghoch aufwies als er, zudem stellte ich fest, dass der Abstand gegen vorne gleich blieb, wenn nicht sogar leicht schrumpfte. Nun spielte ich etwas mit der Pace, beschleunigte kurz, um Simon abzuschütteln, und näherte mich in der Folge mit konstant zügigem Tempo Jérémy. Mein Vorhaben funktionierte – dies zu meinem Erstaunen. Plötzlich – ich verstand die Welt nicht mehr – befand ich mich Schulter an Schulter mit dem Jurassier. Um ihm nicht zu ermöglichen, mir zu folgen, geschweige denn, zu regenerieren, lancierte ich einen erneuten Angriff.

Und siehe da: heute scheint alles zusammen zu passen... Am Ende der Steigung – KM 4 – hatte ich einen Vorsprung von ca. 50m auf Jérémy herausgelaufen.. Wuchtig drückte ich meinen Oberkörper nach vorne, um das Tempo beim anschliessenden Abhang, auch mit saueren Beinen, wieder hoch zu kriegen.



Beim Siegerinterview auf dem Podest  
(Bild: Patrick Lehmann)

Rauf, runter, links, rechts. Nun gings auf engen Kuhpfaden, steinigen Wanderwegen und heftigen Steilstufen hoch und wieder runter. Der Abstand nach hinten vergrösserte sich ständig. Bei KM 7 flog ich regelrecht über die steilen Felsstufen hinauf.

KM 8: unterer Euschelpass. Bis hierhin wollte ich eigentlich nicht recht wahrhaben, was gerade passiert. Dass ich nach einer so langen und mit emotionalen und physischen Hochs und Tiefs verbundenen Verletzungspause mich an der Spitze dieses hochkarätigen Feldes befinde! Doch langsam schien sich der Tagessieg abzuzeichnen. Noch einmal probierte ich – nunmehr am Limit – die letzte Steigung hoch zum höchsten Punkt der Strecke – gut 500m vor dem Ziel – zu beschleunigen. Der Abstand blieb konstant bei ca. 300m. Ich preschte den Abhang hinunter und war nun auf der leicht ansteigenden Strasse hoch zum Ziel. Die letzten Meter konnte ich geniessen. Nach 44min und 35s lief ich als Erster über die Ziellinie auf der Riggisalp – und dies eine gute halbe Minute schneller als im Vorjahr. Als Zweiter lief Jérémy Hunt mit einem Rückstand von 40s ein, als Dritter sein Halbbruder Gilles Bailly mit einer guten Minute Rückstand. Simon Zahnd kam als Vierter

mit gut 90s Defizit im Ziel an. Bei den Damen gewann Sandra Brügger vor Maya Chollet und Tatiana von Allmen.

Auf diesem Resultat lässt sich aufbauen, mehr noch, es bestätigt mir, dass ich trotz spärlichem Lauftraining in den letzten Monaten nicht schwächer wurde, sonder gar leicht zusetzen konnte. Das Ergebnis gibt viel Selbstvertrauen für die zukünftigen Rennen. Am Abendlauf in Wengen am 11. August kann ich die bereits gute Form ein nächstes Mal unter Beweis stellen.

Links zum Stierenberglauf:

[Veranstalter](#)

[Resultate](#)

[Weitere Bilder](#)

[Bericht: Freiburger Nachrichten \(kostenpflichtig\)](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)

Links zum Abendlauf Wengen:

[Veranstalter](#)

[Startliste](#)