

Neue Erfahrung am Gantrisch Trail

Das war ja mal eine kurze und intensive Session, welche vor gut drei Wochen im Rahmen des Riggis-Berglaufs in Bowil zu absolvieren war. Augen zu und durch – Gring abe und secklä; passende Mottos für dieses Sprint-Training unter Wettkampfbedingungen. Um die Diskrepanz zwischen den einzelnen Läufen hochzuhalten, war als nächster Start das Rennen über 20km am Gantrisch Trail geplant. Und als ob der Vergleich nicht schon grob genug wäre, wurde einige Tage im Vorfeld des Events in Rüeggisberg bekannt gegeben, dass die Strecke aufgrund von Veränderung von Start und Ziel nun 3km länger sein würde. Neu waren also 23km mit knapp 900hm (hoch und runter) zu absolvieren. Neudeutsch würde man sagen: toughe Sache! Doch ich habe mich vorbereitet: An zwei Wochenenden spulte ich gezieht anspruchsvolle und längere Einheiten in den Bergen ab, bewusst zeitlich etwas ausgedehnter und vom Terrain her anspruchsvoller, als der eigentliche Wettkampf dann sein würde. Denn: die Strecke des Gantrisch-Trail spielt sich nur zu einem kleinen Prozentanteil auf stark technischen Wanderwegen ab. Das Terrain war bunt gemischt: Asphalt, Forstweg, Wiesen- und Waldwege sollten sich auf dem schönen Parcours im Gurnigel-Gebiet abwechseln.

Im Vorfeld deutete vieles auf ein Duell zwischen meinem Vereinskollegen Dominik Rolli und mir hin. Da aber Dominik kurzfristig nicht am Rennen teilnehmen konnte, lichtete sich das Feld potentieller Kontrahenten um den Sieg doch gewaltig. Der Vorjahresdritte Stephan Pulver war am Start, weiter



Start zum 23km-Lauf beim Gantrisch Trail 2017
(Bild: Ronny Baumann)

konnte ich den Weltrekordhalter im 24h-Höhenmeter-Erklimmen (20'407(!)hm) Friedrich Dähler aus der Startliste herauslesen.

In durchaus präsentem Bewusstsein, dass solch' lange Up-and-Down-Strecken nicht wirklich meine Stärke darstellen, begab ich mich am vergangenen Sonntag nach Rüeggisberg.

Bereits wenige Sekunden nach dem Start wurde mir klar, dass ich mich vermutlich auf ein einsames Rennen an der Spitze einstellen konnte. Die ersten Kilometer verliefen mehrheitlich abwärts nach

Riggisberg. Alsdann ich mich vom restlichen Feld des 23km-Laufes abgesetzt hatte, überholte ich nach und nach die Läuferinnen und Läufer des 5min zuvor gestarteten 31km-Feldes. Die aus der verpufften potentiellen geschöpfte kinetische Energie – oder für Nicht-Akademiker: die Geschwindigkeit aus den zum Teil groben Abwärtsrampen (Grasshalden und Forstwege) machte sich vor allem in meinem etwas angeschlagenen Rücken bemerkbar, welche die Schläge aufzufangen hatten. Die Beschwerden blieben jedoch erträglich und bald neigte sich das Höhenprofil der Horizontalen entgegen – ja, stieg sogar leicht an. Die ersten 5km waren absolviert. Dafür, dass bisher mehrheitlich auf Naturpfaden gelaufen wurde, war der Schnitt von unter 3:30min/km bis hierhin gar nicht so unansprechend.

Bereits bei der ersten Verpflegungsstelle versuchte ich mich in Präventionsarbeit, um späteren Krämpfen vorzubeugen und den Salzhalt auszugleichen, nahm ich schon hier isotonisches Getränk zu mir. Nach einigen, quasi eben verlaufenden Kilometern auf schmalen Forstwegen und Wiesen baute der Veranstalter eine erste Rampe ein: querfeldein galt es, eine steile Kuhwiese hinauf zu stampfen. Ich wechselte kurz in den Gehschritt, konnte aber beim nachfolgenden, ebenso steil abfallenden Wiesenstück gleich wieder beschleunigen. Nach wie vor überholte ich ständig Athletinnen und Athleten des 31km-Rennens. Dies war zwar motivierend, aber wurde zugleich immer harziger: die Leute wurden, je weiter ich mich in ihrem Feld vorarbeitete, natürlich auch immer schneller und es brauchte länger, um jeweils aufzuschliessen und zu passieren. Dies auch, weil nun die Strasse immer wie steiler anstieg. Kurz nach diesem ersten, länger anhaltend steilen Abschnitt bei KM 11 teilte sich zum Glück die Strecke und ich war fortan völlig allein unterwegs. Wieder verpflegte ich mit Wasser und einem selbst mitgenommenen Gel.



*Die Steigung hoch zur Gibelegg-Höhe, im Hintergrund die atemberaubende Landschaft rund um Riggisberg
(Bild: Ronny Baumann)*

Für kurze Zeit wurde es nun technisch, dem steilen und steinigen Aufstieg folgte eine wurzlige «Abfahrt», an dessen Ende man gar noch unter einem Kuhzaun durchkriechen musste. Es folgte der happige, aber technisch einfache Aufstieg zu Gibelegg, dem höchsten Punkt des Rennens. Eine kurvige Strasse mit abwechselndem Asphalt- und Kiesbelag führte zu einer kurzen, aber intensiven Grassnarbe, welche einem hoch auf die Gibelegg-Höhe bringen sollte.



...und gleich wieder beschleunigen (Bild: Ronny Baumann)

KM 15: Nun folgte der Part, bei welchem sich der Lauf das Anhängsel «Trail» auch verdient. Die Gibelegg-Kuppe wurde auf einem technisch nicht zu unterschätzenden Wanderweg passiert. Nun ging es steil bergab. Nach einer kurzen Passage auf der Forststrasse wies einem die Streckenmarkierung (gelbe Forstfarbe und Absperrband-Aufhänger)

direkt ins Gebüsch. So richtig «Weg» konnte man diese schmale Lücke im dichten Wald nicht nennen. Dieser Abhang – im wahrsten Sinne des Wortes «mitten in den Sträuchern» (links und rechts sowie oben schleifte man den Ästen und Blättern nach) – war auch die technisch schwierigste Stelle des gesamten Parcours. Und RUMMS! Schon ist's passiert: Nicht-Trailläufer Cédric haut's mit seinen Strassenschuhen gehörig auf die Schnauze. Ich war etwas euphorisch den Hang runter gerannt und schon hat's geknallt. Kurz schütteln und weiter ging's! Der Waldweg dauerte – für mich glücklicherweise – nicht viel länger als 500m an, da war man schon wieder auf dem Forstweg, welcher sich langsam aber stetig nun den Hügel hinunterschlingelte. Obwohl bereits 17km absolviert waren,



war dieser Abschnitt äusserst idyllisch. Über mehrere Kilometer begegnete man niemandem und war mit dem Rennen völlig eins (Nun ja: als Idyllebrecher stellte ich ein im grössten Dickicht positionierter Fotograf heraus, der hatte sich aber eine schöne Stelle ausgesucht 😊). Ich war hier auch – im Nachhinein betrachtend – eher in moderatem Tempo bergunter unterwegs.

Das Ziel schien nun langsam aber sicher in Griff- und auch in Sichtweite. Nur musste man den Nacken nach hinten lehnen, wollte man in Richtung des Finish' blicken, trennte doch das Zielband nicht nur noch zwei zu absolvierende Kilometer sondern auch ca. 150 Höhenmeter bergauf von einem. Der Schluslaufstieg hatte begonnen. Nun begann ich die Strapazen der letzten 90min zu realisieren. Die Oberschenkel waren vom Bergablaufen sauergeklopft, die Waden vom Hochsteigen hartgekocht. Ich war wirklich froh, musste ich in diesen letzten, äusserst steilen Metern nicht mehr um meine Position kämpfen – zu weit weg waren meine Verfolger.



Auf dem Siegereppchen :) (Bild: Ronny Baumann)

Mehr schlecht als recht schlich ich dem Ziel entgegen und war froh, nach einer Stunde und ziemlich genau neununddreissig Minuten endlich im Ziel anzukommen.

Alles in allem ist mir kein schlechtes Rennen gelungen, obwohl ich resümierend auch festhalten muss, dass ich – um mein volles Potential auf diesen Distanzen ausschöpfen zu können – noch einiges an Erfahrung benötige. Der erste Verfolger – Alain Felder vom LC Aare – kam mit acht Minuten Rückstand ins Ziel, Stefan Pulver egalisierte sein Vorjahresresultat und wurde mit zehn Minuten Verspätung Dritter. Das nächste Rennen wird für mich der GurtenClassic in Wabern kommenden Sonntag sein. News folgen!

Links Gantrisch Trail (29. Oktober 2017):

[Veranstalter](#)

[Rangliste](#)

[Weitere Bilder](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)

Links GurtenClassic (5. November 2017):

[Veranstalter](#)

[Startliste](#)