



Bestätigung in Kerzers

An Reuss und Broye konnte ich zu Jahresbeginn über 11 bzw. 10 zu laufenden Kilometer zwei meiner besten Leistungen über diesen Distanzbereich abrufen. Nun sollte in Kerzers nochmals eine Schippe draufgelegt werden. Die 15km am Kerzerslauf sind bekannt für eine weltklasse Spitzenphalanx, bestehend aus der afrikanischen – und damit folglich auch internationalen und -kontinentalen – Elite.



Start zum Kerzerslauf 2018 (Bild: Patrick Lehmann)

Bei den Frauen werden auf der coupierten Strecke mit knapp 200 Höhenmetern nicht selten Zeiten von um die 50min angepeilt. Bei den Männern wird indes fast jährlich der Sieg unter 45min Laufzeit ausgefochten. Gerade letzterem Kampf würde ich mich nicht stellen können, eine Pace von unter 3:00min pro Kilometer ist für mich auf so einer Strecke schlicht utopisch und ein Klassenunterschied. Die Orientierung sollte meinerseits an den besten Frauenleistungen anknüpfen. Ich habe mir eine Zeit mit einer 4 zuvorderst vorgenommen, überzeugt, damit in den Bereich der Top-5 der Schweizer Läufer laufen zu können. Bereits der so angepeilte Schnitt von 3:20min pro Kilometer mutet ambitioniert an, betrachtet man das erwähnte Profil. Dieses – oft alleinig auf die markante Steigung am Ramsey Hill hinauf nach Golaten nach knapp 10km reduziert – hat nämlich wesentlich mehr als dieses – zugegebenermassen – grobe Herzstück zu bieten. Das erste Streckendrittel ist stark coupiert und steigt gesamthaftlich leicht bis in den

Wald vor

Kallnach an, danach folgt ein steiler Abhang hinunter zum Stausee Niederried bei Streckenhälfte. Nach einem steinigen und dadurch etwas unebenen Flachstück entlang des Stausees erreicht man bei Kilometer 9 den Ramsey Hill hinauf nach Golaten, bevor man bei einem abfallenden letzten Streckendrittel noch finalen und hartnäckigen Gegensteigungen gegenübersteht.

Der Platz an den besten Schweizer schien bereits vor Startschuss an Tadesse Abraham vergeben zu sein. Der Internationale auf der Marathonstrecke schien mit seiner 10km-Bestzeit von 28:28min für sämtliche nationale Läufer unschlagbar – eine Hypothese, diese sich später auch verifizieren lassen würde. So sah ich mich nach dem Start primär nach der restlichen Konkurrenz um Rang 2 im Schweizer Parallelwettkampf um – und erblickte dabei primär die letztjährigen Ränge 4, 6, 7 und 8 dieser Wertung, namentlich: Francois Leboeuf, Yvan Betrisey, Julien Fleury und mein Teamkollege vom STB, Dominik Rolli. Während sich



Fokussiert auf die Beine der beiden Vordermänner im Wald oberhalb Kallnach (Bild: alphafoto.com)



Fleury mit einem Schnellstart in den bildlich aufgewirbelten Staub hinter dem afrikanischen Schnellzug hechtete, liess ich mit Rolli an der Seite Leboeuf und Betrisey vorerst in meinem Windschatten. Mir war es während der Startphase ein Anliegen, Fleury möglichst schnell zu stellen, um dann als Gruppe mit den anderen Erwähnten möglichst gute Chancen auf eine schnelle Zeit aufzuweisen. Also setzte ich mich nach dem ersten, ansteigenden Startkilometer im nun auf den zu passierenden Feldern aufkommenden Gegenwind an die Spitze der Gruppe und steigerte das Tempo. Näher und näher



Die Gruppe mit Fleury, mir und dem Italiener Belluschi (v.l.n.r.) bei Niederried
(Bild: Migros Myrun Clip)

kamen wir an den nun allein laufenden bzw. von der afrikanischen Feldspitze stehen gelassenen Neuchatelois heran – in meinem Rücken vernahm ich indes bereits ein starkes Keuchen, was mich vermuten liess, dass das angeschlagene Tempo nicht für jedes Gruppenmitglied auf 15km Distanz prädestiniert sein dürfte. Schliesslich holten wir zwischen Kilometer 2 und 3 Fleury ein. Ich fühlte mich in dieser Phase super und hatte keine grosse Mühe, die

nun in der Gruppe angeschlagene Pace mitzugehen. Das sich nun formierte schien aber zum Scheitern verurteilt und sprengte nach guten 4km. Während ich dem Schritt von Fleury und dem aufgerückten Italiener Belluschi folgte, mussten Rolli und der Tscheche Kreisinger reissen lassen.

Nach Kilometer 5 fiel nun das Terrain ab nach Niederried. Belluschi erhöhte das Tempo, Fleury folgte ihm. Auch ich setzte mich in den Windschatten des Schnellzuges, dessen Pace nun auch mich forderte. Bei Kilometer 7 passierten wir die Zuschauenden in Niederried, welche uns mit Applaus auf die anstehende, zweite Streckenhälfte entliessen. Angesichts des nun flachen Profils mit steinigem Untergrund, schien das Tempo am Stausee im Vergleich zum bevor passierten Abhang nicht einbrechen zu wollen. Meine zwei Gruppenpartner schienen dem anspruchsvollen Boden nichts schuldig zu sein und hielten die Pace hoch. Dies war nun auch für mich ein Zacken zu rassig, was



Am Stausee Niederried, von nun an etwas kriselnd alleine unterwegs
(Bild: alphafoto.com)

darin resultierte, dass sich Belluschi und Fleury langsam von mir entfernten. Unter den nun verschlechterten Vorzeichen – ich hatte fast die halbe Distanz noch vor mir und war mutterseelenalleine – zog ich eine Krise ein und zweifelte an meinem vorangegangenen Vorgehen, mit Fleury und Belluschi mitzugehen. Zudem stand nun Ramsey Hill an. Zuschauende, Treichler und Musiker motivierten mich, mich den «Berg» hochzukämpfen, in der Hoffnung, danach auf abfallendem Kurs wiederum zu alter Stärke zurückzufinden. Ich beobachtete 100m vor mir, wie auch



Fleury nun Probleme bekundete in dem Unterfangen, dem Italiener zu folgen. Belluschi entfernte sich in der Folge von ihm, was nun zur Folge hatte, dass das einstige Trio komplett gesplittet vorlag.

Kilometer 10.5: Golaten «Gipfel». Noch immer stand uns ein knappes Streckendrittel bevor. Das visualisierte Profil liess mich jedoch motiviert zurück, was sich als Glücksfall erwies. Denn nach der eingezogenen Krise, welche bis hinauf nach Golaten bestand hielt, fühlte ich mich nun wieder besser. Die Folge: der Abstand nach vorne schien sich nicht weiter zu vergrössern. Ein weiterer aufmunternder Faktor war, dass sich die Lücke gegen hinten weiter zu wachsen schien.

Nun ging's über – teils mit Gegenanstiegen versehenen – Feld- und Waldwegen stets leicht hinunter in Richtung Kerzers. Für die finalen zwei Kilometer fand man sich auf der asphaltierten Nebenstrasse



Zieleinlauf (Bild: Daniel Werthmüller)

wieder, die von Golaten zurück an den Ausgangspunkt der Strecke führen sollte. Nun häuften sich auch die nach dem Streckenhöhepunkt nur noch marginal vorhandenen Zuschauenden neuerlich. Ich pushte zum ultimalen Effort, dies jedoch auf höchst bescheidenem Niveau. Auch bedingt zur den Fakt, dass mein Platz soweit in beiden Richtungen gesichert war. Als dritter Schweizer hinter Tadesse Abraham und Julien Fleury lief ich als Gesamtvierzehnter ins Ziel ein. Die Zeit: sehr zufriedenstellende 49min und 50s.

Fazit: das hochgesteckte Ziel, unter 50min zu bleiben, konnte ich in Kerzers erfüllen. Dies trotz einer kleinen Krise zwischen Rennhälfte und «Renn-Zweidrittel», was mich schlussendlich auch positiv stimmt, in den kommenden Jahren auf der Strecke auch zeitlich noch Luft nach oben zu haben. Zudem bin ich um eine wertvolle Erfahrung reicher geworden: nämlich, dass auch wenn man zwischenzeitlich das Gefühl völliger Leere und Erschöpfung verspürt und diesbezüglich frustriert reagiert, man trotzdem wieder ins Rennen zurückfinden und ein ordentliches Resultat erbringen kann.

Diese Erfahrung ist es, welche ich am kommenden Sonntag auch mit nach Wengen nehme, wo – und dies als Diskrepanz zum Temporennen in Kerzers – die Lauberhorn-Rennstrecke im Rahmen des Vertical Up rückwärts zu erklimmen sein wird. Auch auf diese Impressionen freue ich mich sehr!

Links Kerzerslauf (17. März 2018):

[Veranstalter](#)

[Rangliste](#)

[Bericht Berner Zeitung](#)

[Stream swissport.tv \(ab 1:36:00\)](#)

[Weitere Bilder](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)

Links Vertical Up Wengen (25. März 2018)

[Veranstalter](#)

[Startliste](#)

[Vorschau Jungfrau Zeitung](#)

[Strecke](#)

[Impressionen 2017](#)

[Rangliste 2017 \(verkürzte Strecke\)](#)

[Rangliste 2016 \(volle Strecke\)](#)