



Ein solider Auftakt

Prolog

Mit einem tollen Rennen im Rahmen der Escalade de Genève konnte ich die Saison 2017 im Dezember abschliessen und begab mich in eine anschliessende, erholsame Trainingspause von gut drei Wochen. Frisch und vollgetankt mit Energie konnte der Trainingsalltag pünktlich auf den Jahreswechsel also wieder von neuem beginnen.

Es gilt ja pragmatisch resümierend festzuhalten, dass das Jahr 2017 gesamtheitlich und nüchtern betrachtet mit dem Prädikat «durchzogen» ad acta zu legen war – bedenke man doch die akut- und überlastungsverletzungsbedingten Schwierigkeiten im Frühjahr und -sommer. Das eigentliche Ziel – die Grundschnelligkeit auf der Bahn nach der Stadionsaison 2015 erneut aufzuwerten, im Hinblick auch auf gemischt flach-bergige Bergläufe – scheiterte, im Spätsommer, Herbst und Frühwinter konnte ich jedoch einige gute Resultate verzeichnen – und phasenweise punkto Schnelligkeit nichtsdestotrotz gar doch die initial geplanten Fortschritte erzielen.

Für das Folgejahr '18 plane ich deshalb ein zurückkehrender Fokus auf mein eigentliches Metier – die Bergläufe. Die Hauptziele in diesem Jahr liegen mit Schwerpunkt – wie bereits 2016 – auf der Selektion für – die diesmal zweigleisig vorliegenden – Grossanlässe:

- Berglauf Europameisterschaften (up and down), 1. Juli 2018, Skopje, Mazedonien
- Berglauf Weltmeisterschaften (mainly uphill), 16. September 2018, Canillo, Andorra

Um die Selektionsphase erfolgreich zu überstehen, werde ich folgende Selektionswettkämpfe absolvieren:

- Tüfelschlucht Berglauf, 27. April 2018, Hägendorf/SO, Schweiz
- Kreuzegg Classic, Berglauf Schweizermeisterschaften, 2. Juni 2018, Bütschwil/SG, Schweiz

Nach der mittlerweile fast drei Monate dauernden Wettkampfpause galt es nunmehr einmal wieder, etwas Rennluft zu schnuppern und diesjährig erstmals zu bestimmen, wie es um meine Form so steht. Nach trainingsintensiven Wochen im Januar und Februar sollte die Standortbestimmung im Rahmen des Bremgarten Reusslauf geschehen, dem Auftakt der Schweizer Strassenlaufszene.

Bremgarten Reusslauf (24. Februar 2018)

Als alleinstehender Anlass im Schweizer Rennkalender trumpft der Bremgarten Reusslauf Ende Februar jeweils mit einem hochkarätigen Feld auf – so auch dieses Jahr. Die Halbmarathon-Teameuropameister Adrian Lehmann, Andreas Kempf und Marcel Berni, OL-Weltmeister und -Gesamtweltcupsieger Matthias Kyburz, sein Disziplinenkollege und seinerseits Juniorenweltmeister Joey Hadorn sowie zahlreiche weitere Sterne aus dem Läuferhimmel hierzulande standen in der Reussstadt auf der Startlinie – ich gesellte mich, erfürchtig wie gewöhnlich (☺), dem Starterfelde hinzu.

Nur allzu gerne hätte ich bereits in Bremgarten – wo der Parcours über coupierte 11km Kieswege führen sollte – bei der 10km-Durchgangszeit meine 2015 im Rahmen der Schweizermeisterschaften in Uster aufgestellte persönliche Bestzeit unterboten. Dieses hochgesteckte Ziel würde ich später nur allzu knapp verfehlen – doch mehr dazu einige Zeilen weiter unten...



Bei eisigkalten Temperaturen und einer bissigen Bise schickte der Starter das Läufer- und Läuferinnenfeld auf die Strecke. Das zu Beginn leicht ansteigende Terrain verhinderte einen allzu schnellen Start und ermöglichte mir, den ersten Kilometer im Windschatten der Spitzengruppe mitzulaufen. Beim ersten Abhang bei KM 1 teilte sich das Frontfeld jedoch auf – 9 Läufer setzten sich ab. Ich merkte, dass dieses Tempo nicht für ein Durchhalten meinerseits auf 11km geeignet war – und



Start zum Bremgarten Reusslauf (Bild: Bremgarten Reusslauf)

nahm mir etwas Luft. Mit OL-Läufer Jonas Egger konnte ich bis KM 4 die Führungsarbeit abwechseln – ehe dieser aufgrund einer Schwächephase abreißen lassen musste. Ich war alleine – und merkte, dass Egger anscheinend nicht der einzige Läufer war, der bereits so früh im Rennen Probleme bekundete: aus der ca. 200m vor mir laufenden Spitzengruppe tropften bereits einige Läufer ab.

Ich lief in dieser Phase mein eigenes Rennen, schaute auf eine möglichst konstante Pace, war aber mit dem angeschlagenen Tempo auch selbst bereits früh am Limit des Laufbaren. Meter um Meter machte ich auf den nun alleinkämpfenden Läufer vor mir auf, ehe ich ca. bei KM 6 zu ihm aufschliessen konnte. Neben mir erkannte ich nun den Triathlon-Europameister von 2015 auf der Olympischen Distanz – David Hauss – neben mir. Ich wollte nun schauen, ob er imstande sein würde, meinem Rhythmus zu folgen – und beschleunigte etwas. Es stellte sich heraus, dass sich der Spitzentriathlet nicht so leicht abschütteln liess.

Ich zog jedoch – um es vorab zu nehmen – aus meiner neusten «Gruppenmitgliedschaft» nicht zwingende Vorteile. Die Kilometer 7 bis 10 spulte ich stets vor Hauss ab – er schien selbst zu sehr am Anschlag zu sein, um sich einmal selbst in den Wind hinaus zu exponieren.

Nun war auch ich selbst mit leidendem Gesichtsausdruck unterwegs, die letzten beiden Kilometer waren äusserst hart. KM 10 passierte ich mit einer Durchgangszeit von 32:00min – saubere 1.3s über meiner pB aus dem Jahr '15. Nun setzte mein Begleiter zum Finish an, nach 4km Führungsarbeit, hatte ich diesem Angriff nichts mehr entgegenzusetzen. Nach 35min und 7s erreichte ich schliesslich als 10. Läufer die Ziellinie. Das Rennen der Männer gewann Mekonnen Tefera knapp vor Marcel Berni und dem erstaunlichen Joey Hadorn.

Mit diesem Ergebnis kann ich – trotz vorläufig verpasster 10er-pB – sehr zufrieden sein. So stand doch meine 10km-Bestzeit bisher als Ausreisser in den Reiher meiner Resultate über diese Distanz – ich konnte sie somit erstmals richtig bestätigen. Das effektive Knacken des Wertes unter 32min vertagte ich in der Folge aufs nächste Wochenende – in Payerne soll die Marke fallen...



Auf den letzten Metern (Bild: alphafoto.com)

10km de Payerne, 4. März 2018

In Payerne sollte sich die Affiche jener der Vorwoche ähneln, so war das Starterfeld bereits im Vorfeld erneut als stark zu erahnen. In der Broye-Stadt standen diesmal nicht vorwiegend die – erstaunlicherweise extrem konzentrierten – Berner Läufer wie in Bremgarten im Fokus, es waren vorwiegend natürlich Athleten aus der Westschweiz anwesend. Dazu gehörten – dies als Parallele zur Vorwoche – der gebürtige Fribourger Andreas Kempf sowie der zum Ende der letzten Saison erstarkte



Nach ca. 2km - zusammen mit David Bill (Nr. 519)
versuche ich, die Gruppe anzutreiben
(Bild: DS Photography)

Jurassier Jérémy Hunt, weiter war der Neo-Waadtländer und gebürtige St. Galler Bergläufer Pascal Egli mit von der Partie, zum Kreise der Bergerfahrenen gesellte sich der waadtländer Internationale Francois Leboeuf. Aus Berner Sicht war der Langenthaler Fabian Kuert dabei, weiter stand auch der TVL-Athlet David Bill am Start.

Die Strecke über diesmal exakt 10km schien sich im Vorhinein als äusserst schnell einschätzen – fungierte sie doch als Stätte des Schweizerrekords der Frauen im Vorjahr, aufgestellt von Fabienne Schlumpf. Liess man jedoch die Mitbetrachtung des Kontextes der Situation zu, erschien sich Optimalität der Szenerie zu relativieren. Die prognostizierten optimalen Lauftemperaturen von rund 10°C schienen sich nicht zu bewahrheiten, der äusserst nasse und kurvige Parcours schien man demnach bei ähnlichen frischen Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt – wie in Bremgarten – absolvieren zu dürfen.

Der erste Kilometer präsentierte sich auf abfallendem Terrain, als dementsprechend forsch offenbarte sich die Anfangspace. 2:50min – die Durchgangszeit nach diesem ersten Teilstück. Danach brach jedoch das Tempo der Verfolgergruppe, in welcher ich mich – aus Respekt vor einem späteren Einbruch – eingereiht hatte, komplett zusammen. So bummelte die Gruppe die nächsten 5km in regelmässigem Trott, einzig unterbrochen durch die raren Tempoverschärfungsversuche von Bill und mir, welche wohl als einzige im Ensemble ein Interesse an einer Zeit unter 32min erwägten.

Nach etwas mehr als 6km brachen bei der Geduld von Bill nun offensichtlich und bildlich gesprochen sämtliche Dämme. Der Triathlet vom TV Länggasse riss sprichwörtlich ein Loch in die Gruppe, ich – zu diesem Zeitpunkt mit ebenfalls ordentlichen Reserven – war der einzige, der ihm zu folgen vermochte. Nach einem knappen Kilometer im Windschatten des – für einen Läufer – stämmigen Berners, musste ich aber gleichsam den anderen Gruppenmitgliedern meine Unterlegenheit ihm



Flamme rouge! (Bild: DS Photography)



gegenüber eingestehen und ihn ziehen lassen, dies auch in Anbetracht des noch anstehenden, letzten Streckenviertels und seiner nun ordentlich kräftigen Kickbewegungen bei jedem Schritt. Fortan war – obwohl in schnellerem Tempo als noch in Gruppeneinheit – alleine unterwegs – und biss ordentlich auf die Zähne. Nun völlig Kälte und Wind ausgeliefert, musste ich beissen, um die Pace zu halten. Motiviert wurde ich dabei, als ich in der Ferne erkannte, dass auch Bill nun mit den Folgen seines Übermuts zu kämpfen hatte – sein zeitweilig so starker Schritt schien nachzulassen.

Um die Spannung rauszunehmen: ich konnte den TVLer auf den letzten 2km nicht mehr stellen, zu gross war sein herausgelaufener Vorsprung. Als Siebter lief ich mit einer Zeit von 31:52min über die Ziellinie. Persönliche Bestzeit über diese Distanz! Im Kontext der Umstände eine sehr befriedigende Zeit – das Rennen in Payerne war alles andere als einfach.

Die 10km von Payerne wurden gewonnen von Mekonnen Tefera, vor Andreas Kempf und Jérémy Hunt – auf dieses Trio verlor ich eine gute Minute.

Die Reise hin zu meinen zentralsten Saisonzielen führt mich nun in anderthalb Wochen nach Kerzers, wo ich über 15km antreten werde. Eine Woche später werde ich mich im Rahmen des Vertical Ups in Wengen auf der Lauberhornabfahrtsstrecke (rückwärts!) erstmals ans Bergige wagen.

Links Bremgarten Reusslauf (24. Februar 2018):

Links 10km de Payerne (4. März 2018)

[Veranstalter](#)

[Veranstalter](#)

[Rangliste](#)

[Rangliste](#)

[Bericht Aargauer Zeitung](#)

[Bericht Athle.ch \(franz.\)](#)

[Stream swissport.tv \(ab 2:12:00\)](#)

[Weitere Bilder](#)

[Weitere Bilder](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)

[GPS Strava](#)