

GurtenClassic 2016: Experiment geglückt

Etwas nervös konsultierte ich am letzten Samstagabend die Startliste für den Kurzlauf über 8.4km (+320/-70hm) des GurtenClassic 2016. Seit zwei Wochen befinde ich mich nun nach der Saisonpause wieder im Lauftraining und was ich auf diesem Dokument für Namen zu lesen bekam, vermochte mich schon leicht zu beunruhigen. Zwei Bahnläufer haben sich für den Berglauf am Gurten eingeschrieben, beide Mitglieder des TV Länggasse, der 5000m-Spezialist (14:41min) Lukas Marti, sowie sein Teamkollege und 800m-Läufer (1:52min) Hendrik Engel. Nun ja, in Anbetracht des Fakts, dass es sich beim anstehenden Event um einen Berglauf handelt, welcher eigentlich mein Terrain darstellt, könnte man fast meinen, ich liesse mich von der Präsenz von ein paar Gipfelunferfahrenen nicht beindrucken. Weit gefehlt: denn, wenn man sich die Mühe nahm, vor dem Wettkampf das Profil zu studieren, stellte man fest, dass die erste Streckenhälfte sich mehrheitlich im flachen oder leicht coupierten Terrain abspielen sollte, was wiederum die schnellen Stadionbeine begünstigte.

Der Start am Gurten war gelinde gesagt ein Experiment, ich hatte vor dem Rennen keine Ahnung über meinen derzeitigen Formstand, auch deshalb, weil ich im Training bis jetzt nie ans Limit ging. Insgeheim hoffte ich auf einen eher langsamen Start, um mir die Chance zu wahren, noch in der Spitzengruppe dabei zu sein, wenn es nach 4km in die Steigung gehen würde.

Der Startschuss erfolgte pünktlich um 10:40 Uhr am Sonntagmorgen beim Schulhaus Morillon in Wabern, nahe der Talstation der Gurtenbahn. Zu meinem Erstaunen wurde nicht gleich wie wild drauflosgesprintet, ein bärtiger Läufer, welcher sich als der Vorjahreszweite herausstellen sollte und damals Triathlon-Olympionike Sven Riederer ernsthafte Konkurrenz machte, setzte sich an die Spitze und legte sogleich einige Meter zwischen sich und uns Verfolger. Gleich wollte er demonstrieren, wen es hier zu schlagen gilt. Diese Aktion dauerte aber nur kurz und bereits nach 500m, bei einem leichten Aufstieg, waren wir zu viert zusammen (Lukas, Hendrik, der Vorjahreszweite und ich), hinter uns gab es bereits eine riesen Lücke.



*Unterwegs im Spiegelquartier, kurz vor Kilometer 2
(Bild: David Bill)*

Wir liefen am ersten Kilometerschild vorbei, ich schaute auf die Uhr: 3:19. Obwohl nicht ganz flach – in der Bilanz leicht ansteigend – war dies für einen Kilometer 1 doch ziemlich langsam, ich mag mich nicht erinnern, wann ich zuletzt auf flachem Terrain so moderat in ein Rennen gestartet bin. «Sie scheinen also ihre Stärken nicht ausspielen zu wollen, ein Glück für mich», dachte ich mir.

Bis jetzt lief ich stets an dritter Position der Gruppe, den Rücken von Lukas Marti suchend, ihn wollte ich keineswegs zu stark ziehen lassen.

Als sich das Profil nach einem kurzen Aufstieg nach gut zwei Kilometern der Horizontalen zuneigte, preschte ich kurz nach vorne, mir wurde das Tempo unter dem Lead des Vorjahreszweiten nämlich auch langsam zu moderat. Lukas seinerseits verstand dies wohl als Angriff, sofort erhöhte er die Pace und setzte sich ab. Da konnte ich ohne ein grosses Risiko einzugehen nicht dranbleiben, gleichzeitig konnte ich mit Hendrik aber unseren Begleiter, welcher bisher das Rennen angeführt hatte, abschütteln.

Gemeinsam bewältigten wir den nächsten Streckenabschnitt, der Abstand zu Lukas Marti blieb nun einigermaßen konstant. Nach einem steilen Abhang im Spiegelquartier ging es nun endgültig in Richtung Gurten, ab jetzt begann das Höhenmeterfressen. 😊



*Kurz vor dem definitiven Einstieg in die Steigung, mit Hendrik unterwegs
(Bild: David Bill)*

Schon bei den ersten halbsteilen Passagen bemerkte ich den schweren Schritt meines Begleiters, in den kurzen Abwärtsstellen konnte er aber die verlorenen Meter anfangs immer wieder gutmachen. Gut für mich, dass ich mich bis dorthin nie an meiner Grenze bewegte, ich konnte eine Schippe drauflegen und Hendrik nach ca. 5km definitiv hinter mir lassen.

An einen möglichen Sieg, dachte ich bis dahin überhaupt nicht, zu souverän schien mir Lukas ca. 200m vor mir das Tempo zu kontrollieren. Nun ging es aber in die ersten richtig steilen Rampen in Richtung Gurtendörfli und schlagartig änderte sich das Bild, plötzlich schien ich in Windeseile Meter um Meter auf den Bahncrack im roten TVL-Leibchen vor mir gut zu machen. Das motivierte mich, nochmals das Tempo etwas anzuziehen. Je näher ich Lukas kam, desto mehr bemerkte ich seine schleppende Kadenz. Beim Gurtendörfli – knapp zwei Kilometer vor dem Ziel – war es schliesslich soweit, in einer der steilsten Stellen des Parcours zog ich schliesslich holte ich ihn schliesslich auf und zog, indem ich einen



*Auf dem Weg zum Triangulationspunkt
(Bild: Raphael Moser, Berner Zeitung BZ)*

kurzen Zwischenspurte einlegte, gleich an ihm vorbei, er machte keine Anstalten, mir zu folgen.

Dass ich nun mich an der Spitze des Rennens befand, beflügelte mich, obwohl es gar nicht so war, dass ich in jenen Passagen gar nicht beißen musste, im Gegenteil: auf der Fläche und dem leichten Anstieg rüber zum Triangulationspunkt Gurten – der höchsten Stelle des Rennens – musste ich das Tempo nochmals anziehen, ein eiskalter Wind blies mir Schneeflocken ins Gesicht.

Ich musste einen möglichst grossen Vorsprung auf den letzten Abhang mitnehmen, was mir schlussendlich auch gelang. Als Erster lief ich im Gurten Kulm über die Ziellinie. Meine drei Verfolger waren 8, 12 bzw. 26 Sekunden später im Ziel.

Mit meinem Einstieg am Gurten bin ich natürlich sehr zufrieden. Vor allem mit der Zeit war ich happy: 30:51min. Der Vorjahressiegerzeit von Sven Riederer konnte ich nicht weniger als 54 Sekunden abnehmen, nur Christian Mathys war in den letzten 10 Jahren bei einer seiner zahlreichen Teilnahmen 24 Sekunden schneller gewesen, sonst war auch er stets langsamer. Läufer wie Matthias Bieri, Christoph Ryffel, Florin Salvisberg oder Marcel Berni, welche in den vorangegangenen Jahren das Rennen bestritten, konnte ich mit meiner Zeit hinter mir lassen, das macht mich doch sehr stolz!

Am nächsten Wochenende geht es für mich weiter mit dem Lueglauf in Heimiswil, ein ähnliches Rennen: gleiche Distanz und fast gleiche Anzahl Höhenmeter. Der Lueglauf ist eines meiner Lieblingsrennen und ich freue mich sehr auf den Anlass.

Link zum Veranstalter: <https://gurtenclassic.swiss/>

Rangliste: <https://services.datasport.com/2016/lauf/gurten/>

Weitere Bilder: <http://www.alphafoto.com/event.php?eventID=811>; <https://www.facebook.com/GurtenClassic/>

Bericht Berner Zeitung BZ: <http://www.bernerzeitung.ch/sport/weitere/schnell-in-der-kaelte/story/26610152>

Strava-Datei: <https://www.strava.com/activities/768058285>



*Im Ziel mit meinen drei langzeitigen Begleitern, v.l.n.r.:
Antonio Magalhaes De Almeida, Hendrik Engel, Lukas Marti und ich
(Bild: GurtenClassic Facebook)*