

Weltcup-Debut am Grand Ballon

Am vergangenen Sonntag war es endlich soweit. Der erste Selektionslauf für die Berglauf-Weltmeisterschaft vom September in Bulgarien stand an. Dieser wurde im Rahmen des WMRA (World Mountain Running Association) Weltcuprennens «La Montée du Grand Ballon» ausgetragen. Eine Premiere für mich: noch nie konnte ich mich mit der internationalen Berglaufspitze messen.

Aufgrund oben genannter Ausgangslage war natürlich quasi die gesamte Schweizer Berglaufspitze mit von der Partie. Nebst den Krienser Berglauf-Brüdern Stefan und Daniel Lustenberger waren die Jurassier Jeremy Hunt und Gilles Bailly, sowie der St. Galler Pascal Egli und der Walliser Alex Jodidio mit dabei. Viele von ihnen hatten mit der Teilnahme im Elsass auch einen Startplatz an der WM im Visier. International galt es vor allem ein Augenmerk zu legen auf den Berglauf-Weltmeister von 2012, Petro Mamu aus Eritrea und den letztjährigen Gesamtweltcup-Sieger, den Waliser Andrew Davies.

Für mich galt es, mit dem Schweizer Feld mitzuhalten, gegen die Weltbesten indes rechnete ich mir keine Chancen aus.

Beim Start setzte sich gleich sofort eine Spitzengruppe ab, mit dabei natürlich Davies, Mamu und andere internationale Spitzen-Cracks, aber auch Alex und Daniel schlossen sich dem Ensemble an. Den ersten Kilometer lief ich zusammen in einer 4er-Gruppe mit Jeremy, Pascal und Stefan. Ich wusste, dass ich mich gut positionieren musste, wollte ich vermeiden, beim Singletrail ab Kilometer 1 den Anschluss zu verlieren. So setzte ich mich kurz vor der Abzweigung des holprigen Pfades vor Pascal und Stefan und hatte nun noch Jeremy vor mir. Dieser stolperte aber eingangs des Wurzelweges und verursachte einen Stau, Pascal reagierte blitzartig und überholte uns beide. Nun hatte ich doch nicht so eine optimale Position erwischt, war aber immerhin noch vor Stefan.

Mit hoher Konzentration und viel Risiko versuchte ich, auf dem technischen, wechselweise aufsteigend und abfallenden Trail (nicht mein Terrain!) den Anschluss an Jeremy und Pascal zu halten. Dies gelang mir zu meinem Erstaunen nicht schlecht, erst kurz nach Kilometer 3 musste ich etwas abreißen lassen. Nun ging es auf vom Regen der letzten Wochen matschig und sumpfig gewordenen Forstwegen den Berg hoch. Hier hatte ich bereits eine kleine Krise, Stefan überholte mich und gab nun das Tempo vor. Ich musste beissen.

Zu zweit liefen wir ins Dorf Goldbach (Kilometer 5) ein. Von der Besichtigung (anfangs Mai) her wusste ich, dass ausgangs des Ortes eine ca. 500m lange, steile Rampe mit Treppenstufen folgen sollte. Von Vater und Coach wurde ich den Berg hochgepeitscht. Immer noch war Stefan am Drücker. Um ihm in der regelrechten Steilwand Schritt zu halten, musste ich teils kurz in den Gehschritt wechseln. Glücklicherweise musste ich in diesem Teilstück nicht abreißen



*Stefan in der Rampe ausgangs Goldbach, ich hintendran, leidend im Gehschritt ;-)
(Bild: Nicolas Fried)*

lassen, gleich danach war meine Baisse nämlich wie weggeblasen. Im nunmehr nicht mehr teuflisch, sondern eher moderat steilen Gelände war ich wieder eher zuhause. Selbst ein fast-Verirren (ich wollte rechts abbiegen, die Strecke ging aber geradeaus) konnte mich aus meinem Rhythmus bringen, nicht zuletzt auch wegen der fairen Aktion von Stefan (er machte mich prompt auf meinen Fehler aufmerksam).

Eine steile, matschige Rampe verschlug uns nun hinunter nach Altenbach (Kilometer 6) die Beine, danach ging's mit einer angenehmen und stetigen Steigung auf einer Forststrasse in Richtung des Gipfels. Von den Passagen zwischen Kilometer 6 und 9 gibt es nicht viel Spannendes zu erzählen. Jedoch hatte ich in diesem Abschnitt stets das Gefühl, dass Stefan Mühe bekundete, meinem Tempo zu folgen.

Ich spielte hier etwas mit der Pace, mal konnte ich etwas Vorsprung herauslaufen, mal liess ich Stefan wieder näherkommen. Dass wir generell etwas an Terrain eingebüsst hatten, bemerkten wir bei Kilometer 9. Sowohl der amtierende Elsässische Berglauf Meister Emmanuel Allenbach als auch der letztjährige Achte der Junioren-Berglauf-WM, Jacob Adkin (GBR), schlossen zu uns auf. Diese Chance wollte ich mir nicht nehmen lassen. Sowohl Allenbach wie auch Adkin hängte ich mich an die Fersen. Sofort darauf liess Stefan abreissen. Leider gelang es mir wegen des doch groben Tempounterschieds nicht, sehr lange an den beiden dranzubleiben.

Nun wies ich einen Vorsprung von ca. 50m auf Stefan auf, war aber alleine. Das Tempoforcing hinterliess bei mir nun doch erste Spuren der Ermüdung, langsam gelangte ich ans Limit. Die Folge: Stefan schloss wieder zu mir auf, gemeinsam erreichten wir den Col du Haag (Kilometer 11). Hier wurden wir unter frenetischem Applaus auf die letzten zwei Kilometer geschickt.

Es wurde wieder steil, auf einer Wiese fighteten Stefan und ich zuerst nebeneinander, als der Pfad enger wurde, setzte ich mich wieder an die Spitze. Es war Berglauffeeling pur: ein eisigkalter Wind peitschte uns um die Ohren, grosse Steinblöcke waren auf dem marginalen Pfad in Richtung Gipfel zu passieren. Auf der letzten steilen Rampe beim Gipfel (Kilometer 12), kurz vor dem abschliessenden Abhang hinunter zum Ziel, war es dann soweit: Stefan preschte bei einer etwas breiteren Stelle des Weges nach vorne und forcierte das Tempo stark. Ich versuchte ihm zu folgen, dies gelang mir aber nur kurzzeitig, die Muskeln schmerzten zu sehr. Ich musste ihn, nachdem ich die letzten sechs Kilometer quasi nonstop geführt hatte, ziehen lassen. Die letzten 500m hinunter zum Ziel nahm ich nicht mehr volles Risiko, von hinten drohte keine Gefahr, nach vorne war leider nichts mehr zu machen...



Kurz vor dem Ziel (Bild: Nicolas Fried)

Trotzdem war ich im Ziel mit dem Rennen sehr zufrieden. Knapp 3min verlor ich auf den besten Schweizer, Daniel, um die 2min bürstete ich auf Alex, Jeremy und Pascal ein und auf Stefan verlor ich gut 20s. Gilles seinerseits kam knapp anderthalb Minuten nach mir ins Ziel. Der Fakt, nicht zu wissen, wo noch mehr aus diesem Rennen herauszuholen gewesen wäre, stimmte mich positiv. Das Resultat zeigte mir meine Möglichkeiten auf und bestätigte mir, dass ich, als Jüngster im Schweizer Feld, nicht einen grossen Rückstand auf die Spitze aufweise, an Stefan war ich sogar dran...

Als Randbemerkung gilt es noch hinzuzufügen, dass ich mit meinem 13. Schlussrang (4. Kategorie «Espoirs») 20 Weltcupunkte abstauben konnte, ein «nice-to-have», selbst wenn ich jetzt nicht auf den Gesamtweltcup aus bin... ☺

Es beginnen nun die Vorbereitungen für den zweiten Selektionslauf, welcher im Rahmen der Schweizermeisterschaft (Belchen Berglauf, Olten) am 14. August ausgetragen werden wird.



Die Siegerehrung der besten 15 Männer (Bild: La Montée du Grand Ballon, Facebook)

Rangliste: http://eha.athle.com/upload/ssites/000035/odile/masculin_scratch_vdef.pdf

Weitere Bilder: <http://www.alsace-en-courant.com/courses/photos.php?course=grandballon&galerie=20160612-grandballon-H>

Bericht l'Alsace.fr: <http://www.lalsace.fr/sport/2016/06/13/petro-mamu-toujours-au-sommet>