



Selektionsfrühling

Vielseitigkeit, Spannung, Abwechslung, Entdeckung, Überraschung – Aufstieg, Abhang, Fläche – Berg, Tal – Sommer, Winter – Sonne, Schneefall, Regen – Kälte, Wärme – Schnee und Eis, Stein und Fels, Wald und Weide, Asphalt und Tartan.

Variation macht den Laufsport aus, begründet die Freude an der Bewegung, schafft Kraft für neue



Trailrun aufs Stockhorn (und wieder runter) im Mai (Bild: Cédric Lehmann)

Ziele und Projekte, erteilt Stärke für anstehende Herausforderungen, stiftet Leidenschaft. Variation ist die Zugkraft hinter Motivation, Passion und Progression.

Es ist nicht primär die Leistung, der Wettkampf – Competition – welche die Faszination am Sport definiert, sondern vielmehr die Möglichkeit, täglich denselben zu leben – zu erleben. Selektion bedeutet Leistungsdruck – Verpflichtung und Anspruch, das Beste vom Körper zu fordern. Selektion bedeutet unmittelbaren Vergleich –

Wertung, Klassifizierung, Einordnung. Selektion kann physisch wie psychisch belasten – kann anspornen, motivieren, aber auch hemmen oder einschränken.

Die vergangene Zeitspanne, wo es um die Auswahl für die Grossanlässe im Jahr 2018 – die Berglauf WM (mainly uphill) sowie die Berglauf EM (up and down) – ging, hat mich körperlich wie mental gefordert. Denn nebst der Tatsache, dass ich in meiner alltäglichen Entscheidung, wann, wie und wo ich meine persönliche Leidenschaft aus- und erleben möchte, in einer gewissen – angebrachten – Weise autonom bleiben möchte, ist es mir wichtig, mit der eingangs erwähnten Vielseitigkeit meinem Körper in möglichster Form an die



Training durchs Dischmatal im Juni (Bild: Cédric Lehmann)

Intensität und den Umfang des Ausdauertrainings zu gewöhnen. Während der unmittelbaren Vorbereitung auf diese wichtigen Wettkämpfe betreibt man Optimierung und sieht daher ab von jener Spontanität und Varietät.

Den Fokus auf der Freude an der Bewegung zu bewahren ist jedoch wichtig, sonst externalisiert man



*Die Schlusssteigung beim Vertical-Up Wengen - nicht nur von der Kulisse her atemberaubend
(Bild: Patrick Lehmann)*

sein persönliches Wohlergehen – macht es abhängig von Wettkampfplatzierungen, d.h. Gegner, Tagesform, Pech/Glück und Willkür. Setzt man vollends auf die Karte der puren Leistung, droht man, seine Leidenschaft zu verfehlen.

Mit diesen einleitenden Worten möchte ich jedoch nicht ganzheitlich von der Erwähnung und Berichterstattung der Ereignisse dieses Frühjahrs absehen. Jedoch schien es mir zentral, die eigentlichen Beweggründe für mein Tun und Lassen zu erläutern. Hatte ich doch zwischenzeitlich im Zuge strikter Trainingsplanung Mühe, die Freude am Laufen beizubehalten. Die Tatsache, dass mir dies nichts desto trotz gelang, verdanke ich einerseits der Fähigkeit meines Trainers Jörg Reinmann, die Trainingspläne trotz Optimierungsabsicht abwechslungsreich und spannend zu gestalten und auch meiner persönlichen Entscheidung, manchmal mein spontaner Wille über die eigentliche Planung hinweg zu priorisieren.

Der Saisonauftakt auf der Strasse verlief runder als rund: auf die persönliche Bestzeit über 10km Strasse in

Payerne (31:52) folgte ein tolles Rennen in Kerzers, wo ich als 3. Schweizer bei diesem renomierten Anlass einlaufen durfte. Es folgte die Fokussierung aufs Bergige, schliesslich stand – wie bereits erwähnt – die Selektionsperiode an.

Und die erste – eben nun nicht mehr flache – Prüfung hatte es bereits in sich. Beim Vertical-Up in Wengen galt es, die Lauberhorn-Rennabfahrtsstrecke gegenläufig zu bewältigen. Auf 4km waren dabei 1000 Höhenmeter zu erklimmen. Mit Stöcken und Spikes regelrecht bewaffnet lief ich hinter dem amtierenden Berglauf-Schweizermeister Jonathan Schmid auf den guten zweiten Platz. Der Rückstand auf Bergkönig Schmid liess mich zwar ein wenig ins Grübeln geraten, jedoch musste ich auch reflektieren, dass jener Husarenritt in Wengen als mein persönlich erster, diesjähriger Auftritt in der Vertikalen figurierte.

In einer kurzfristig geplanten Trainingswoche ging ich mit Teamkollege Dominik Rolli in der frühlingshaften Toskana dem Bedarf nach zusätzlichen Hügel-Trainingseinheiten nach. Mit



*Auf einem Flachstück beim Tüfelschlucht-Berglauf 2018
(Bild: Patrick Lehmann)*



Voller Einsatz für die "running freaks"
bei der SOLA-Stafette
(Bild: sportrait.com)

täglich zwei Laufeinheiten und zusätzlichem Programm auf dem Rennrad geriet ich physisch an meine Grenzen, zog jedoch leistungsbezogener Profit aus dem Aufenthalt. Zudem war das Camp optimal auf den anstehenden, ersten Selektionswettkampf im Rahmen des Tüfelsschlucht-Berglaufs abgestimmt.

Die coupierte Strecke im zentral-östlichen Jura figurierte als einer von zwei Tests für die Berglauf-Europameisterschaften (up and down). Die Strecke – für mich nahezu ideal: 9km, +470hm und -80hm. Bergsturzbbedingt gegenüber den Vorjahren leicht verändert, wies der Kurs zahlreiche fordernde Rhythmuswechsel auf. Nach einem schnellen Start, bei dem ich unbedingt in der Spitzengruppe mit den Anwärtern für den Grossanlass bleiben wollte, sprengte das Feld auf. Ich konnte jedoch meine Pace bis ganz zu oberst halten und zahlreiche Plätze gutmachen. Hinter den Überfliegern aus der OL-Szene – Matthias Kyburz und Joey Hadorn – und knapp auch nach meinen Selektionsgenossen Jonathan Schmid, Daniel und Stefan Lusterberger, sowie Jérémy Hunt, reihte ich mich als guter Siebter in diesem starken Feld ein und erreichte sodann auch auf dieser Position liegend das Ziel.

Anfangs Mai standen mit der SOLA-Stafette und dem GP Bern zwei gesetzte Positionen in meinem Laufterminkalender an. Die beiden Anlässe waren für mich nicht nur diskrepant in ihrer Streckenwahl, sondern im Nachhinein betrachtet auch im Erfolg meines Abschneidens. Während ich bei der SOLA-Stafette auf meiner Paradestrecke hinauf auf den Üetliberg (5.9km, +420hm) meine persönliche Bestzeit um 40s auf 24:45min herunterschrauben konnte (und damit zumindest einen kleinen Teil zum 2. Platz der «running freaks» unter 1000 Teams beitrug), kam ich mit dem 10 Meilen-Kurs am GP Bern einmal mehr nicht wunschgemäss klar. Nachdem ich über die ersten 10km der coupierten Strecke durch den westlichen Teil der Hauptstadt meine Gruppe nach einem GP-normiert ultraschnellen Start stets anführte, lernte ich nach ebendieser Distanz aufgrund der durch die vielen Abwärtspassagen gekochten Beine den Hammermann kennen – aber gleich richtig. Mit der bescheidenen Zeit von gut 56min konnte ich natürlich nicht zufrieden sein. Auf Konkurrenz, die ich in diesem Jahr bereits bezwingen konnte, verlor ich mit haarsträubenden 5min gleichviel, wie diese auf Tagessieger und 10'000m-Weltrekordhalter Kenenisa Bekele einbüssten.



GP Bern (Bild: alphafoto.com)



Auf den letzten Kilometern der Berglauf-SM 2018 (Bild: kreuzegg.ch)

Die Kenntnis über die aktuelle eigentlich persistent erfreuliche Form liess mich nichts destotrotz zuversichtlich dem zweiten Berglauf-EM- und ersten und einzigen -WM-Selektionslauf entgegenblicken. Anfangs Juni erhielt ich jedoch an diesem Tag X einmal mehr die Quittung für ein zu ungestümes Angehen des Rennens. Ich wage zu behaupten, dass sämtliche Läufer in der Spitzengruppe jener Berglauf-Schweizermeisterschaft hinauf auf die Kreuzegg (12.9km, +820/-190hm) im Toggenburg zu Beginn des Rennens deutlich über ihrem persönlichen Limit liefen und

somit grosse Risiken hinsichtlich des weiteren Verlaufs des Rennens eingingen. Obwohl ich mich dieser Tatsache nach zwei Rennkilometern bewusst wurde, mich explizit von der Führungspalanx verabschiedete und in der Folge bis zu KM9 Läufer um Läufer einholen und sogleich stehen lassen konnte, explodierten in der darauf folgenden, regelrechten Wand erneut meine Beine, ich verlor – zwischenzeitlich auf SM-Rang 5 liegend – bis ins Ziel noch 5 Plätze und klassierte mich schlussendlich als SM-Zehnter.

Die Ernüchterung nach diesem Einbruch war gross. So war es doch mein grosses Ziel, mich auch hinsichtlich der Berglauf-WM vom September in Canillo/Andorra (mainly uphill) bestmöglichst zu empfehlen – was ich nun wohlmöglich verpasste. Dies nicht zuletzt im Wissen, dass die rein ansteigende WM-Strecke in den Pyrenäen mir im grösseren Masse zusagen würde, als der up-and-down-Kurs der EM in Skopje.

Mit Freude erfuhr ich einige Tage später vom positiven Selektionsentscheid für eben jene up-and-down-EM. Als Teil des vierköpfigen Männerteams und als Mitglied der gesamthaft zehn Läuferinnen und Läufer umfassenden Delegation darf ich also die Schweiz am 1. Juli 2018 in Mazedonien am Hausberg der Hauptstadt vertreten.

Der WM-Selektionsentscheid hingegen steht noch aus. News folgen!

[Rangliste Vertical-Up](#)

[Rangliste Tüfelschlucht-Berglauf](#)

[Rangliste SOLA-Stafette](#)

[Rangliste GP Bern](#)

[Rangliste Kreuzegg-Classic / Berglauf-SM](#)

[Info Berglauf-Europameisterschaften](#)