

Der eigene Streckenrekord in Wengen geknackt!

Obwohl ich die erste Wettkampfphase in der Hauptsaison 2016 mit dem Grenchenberglauf vor zwei Wochen mit dem zweiten Platz abgeschlossen und nun die Trainingsumfänge für einen Neuaufbau gesteigert hatte, liess ich es mir nicht nehmen, aus dem Training heraus am Abendlauf in Wengen zu starten. Der Anlass im Herzen des Berner Oberlands wird zweimal jährlich durchgeführt, letztes Jahr feierte er die Erstaustragung. Es ist ein kleiner aber feiner und sehr familiärer Event, in allen Kategorien zusammengezählt sind jeweils knapp 100 Läuferinnen und Läufer am Start.



Start: Was gibt's denn da zu grinsen?! (Bild: Rolf Wegmüller)

Bei genannter Premiere war ich selbstverständlich auch am Start und konnte mich damals auf der 7.7km langen Strecke (+/-280hm) mit einem knapp 3-minütigen Vorsprung durchsetzen. Beim zweiten Lauf im Jahr 2015, bei welchem ich nicht am Start stand, blieb meine Marke von 29:25min trotz namhafter Laufprominenz unangetastet.

Am vergangenen Freitag kam es nun zum Direktvergleich. Samuel «Sämi» Hürzeler (Inferno Triathlon Sieger 2011, 2014,

2015) und Philipp Feuz (Sieger Glacier 3000 Run 2015), welche beim zweiten Lauf 2015 an meiner Zeit scheiterten, jedoch damals den Sieg unter sich ausmachten (Sämi gewann), stellten sich nun auch wieder einem Duell.

Also fiel im Dorfzentrum von Wengen am Freitagabend 19 Uhr der Startschuss und das 40-köpfige Hauptfeld setzte sich in Bewegung. Im Vergleich zu meiner letzten Teilnahme war ich heuer eher auf einen moderateren Start aus. Trotzdem befand ich mich mit Sämi sogleich an der Spitze, nach 500m hatten wir uns zu zweit vom restlichen Feld abgesetzt. Meine Beine fühlten sich an wie Gummi, kein Wunder, am Morgen lief ich die Strecke noch im Dauerlauftempo ab. Sämi schlug zu Beginn auf den Downhill-Passagen ein extrem hohes Tempo an. Ich liess jeweils kurzzeitig abreißen, mit den Gummibeinen konnte ich diese Pace zu diesem Zeitpunkt schlicht nicht mitgehen, verliess aber darauf, im aufwärtsführenden Gelände wieder aufschliessen zu können. So kam es dann auch: nach knapp 2km ging's bergauf, sofort hatte ich Sämi eingeholt und konnte mich sogleich von ihm absetzen.



*Kurz vor Kilometer 2:
Hier konnte ich mich von Sämi absetzen...
(Bild: Rolf Wegmüller)*



*1km vor dem Ziel, allein auf weiter Flur...
(Bild: Rolf Wegmüller)*

Spass gemacht, vor dieser Kulisse zu laufen. Die Stimmung in Wengen ist jeweils super und der Lauf sehr gut organisiert. Der kleine, familiäre Rahmen gefällt mir zudem! Und welches Event kann schon von sich behaupten, dass Kühe ein akutes ernstzunehmendes Risiko für die Streckenmarkierung darstellen?! ☺ (siehe Bericht Jungfrau Zeitung).

Für mich geht's nun nahtlos mit meiner laufumfangreichen Trainingsphase weiter. Der nächste Start steht am Nationalfeiertag im Rahmen des Stierenberglaufs in Schwarzsee an. Dieser Lauf werde ich wiederum aus dem Training raus bestreiten. Natürlich möchte ich dabei trotzdem meinen Tagessieg vom Vorjahr verteidigen können.

Rangliste:

<http://www.abendlauf-wengen.ch/index.php/start-rang/rangliste>

Weitere Bilder:

<http://www.abendlauf-wengen.ch/index.php/bilder/>

<https://www.facebook.com/AbendlaufWengen>

Bericht Jungfrau Zeitung:

<http://www.jungfrauzeitung.ch/artikel/145661/>

Von nun an konnte ich den Vorsprung auf meinen Kontrahenten immer wie mehr ausbauen. Auf der welligen Strecke mit den vielen Rhythmuswechseln versuchte ich trotz nun nicht mehr so hohem Druck von hinten das Tempo hochzuhalten, schliesslich jagte ich nach dem eigenen Streckenrekord. Auch die Downhill-Stellen funktionierten jetzt besser, ich konnte es mühelos sausen lassen.

Im Ziel lief ich mit einer Zeit von 29:22min und einem Vorsprung von gut anderthalb Minuten auf Sämi und gut zweieinhalb Minuten auf Philipp ein. Den Streckenrekord konnte ich damit um 3s nach unten schrauben. Dies hatte ich vor allem den Abwärtspassagen zu verdanken, welche wie angetönt in der zweiten Streckenhälfte keine Probleme mehr für meine Beine darstellte. Luft nach oben gab es von mir aus gesehen noch dann, wenn es berghoch ging, da hatte ich mich bei anderen Rennen schon besser gefühlt. Heute hatte ich während diesen Abschnitten immer ein leichtes Knorz-Gefühl.

Schlussendlich bin ich aber mit der Leistung aus vollem Training heraus mehr als zufrieden und es hat sehr viel



Die Siegerin der Frauen, Judith Graf, und ich, zuoberst auf dem Podest (Bild: Rolf Wegmüller)