

Weiter im Text ...

Nach langer Funkstille im Sinne regelmässiger Wettkampf- und Erlebnisberichte, ergibt sich für mich die Möglichkeit, eine textliche Reprise zu wagen.



*BOE-Zeitfahren in Krauchthal
(Bild: Switzerland Cycling Unit)*

2021 war voller Up-and-Downs – und dies nicht nur streckentechnisch. Nachdem ich mich anfangs Jahr mit viel Disziplin und Motivation aus einer schwierigen Verletzungsphase richtiggehend rausarbeiten musste, liess meine Achillessehne im Spätfrühling einen erneuten Trainings- und Wettkampfeinstieg zu. Die Zeit davor war geprägt von viel Kampf und schleppendem Fortschritt, ohne dass ich jedoch grobe Rückschläge in Kauf nehmen musste. Durch die sagenhafte Betreuung meiner Physiotherapeutin Susanne und meines Coaches Jörg Reinmann wurde der Alltag in der Schwimmhalle, auf dem Schwebelaufwand und später glücklicherweise wiederum auf dem Velo und den Langlaufskiern zwar hart, jedoch zielgerichtet und absehbar. Rückblickend bin ich dankbar, dass ich die

Erfahrung dieses Achillessehnen-Teilrisses machen durfte, denn sie hat mich Durchhaltewille, Zielstrebigkeit und Konstanz gelehrt.

Die wunderschöne Zeit, die ich mit vielen guten Freunden verbringen durfte, war zudem Gold wert: So zum Beispiel eine Langlaufwoche im wunderschönen Silvaplana im Engadin, sowie viele Stunden auf meinem neuen Zeitfahr-Rennrad – letzteres auch wettkampfmässig. Anfangs Mai fuhr ich beim BOE-Zeitfahren in Krauchthal mein erstes Velorennen! ☺

Danach hiess es – wie bereits angetönt – aber wiederum «Laufschuhe schnüren». Der Start in die Saison war, durch die gute Aufbauarbeit nicht komplett unerwartet, jedoch erfreulich erfolgreich. Meine ersten beiden Saisonrennen am Passwang Berglauf sowie am Abendlauf in Wengen durfte ich gewinnen! Weitere Highlights waren zu diesem Zeitpunkt der Eröffnungsevent der Gemsen Trophy in Wengen, sowie das Verbandstrainingslager der Bergläuferinnen und Bergläufer in Davos.



Trainingslager in Davos (Bild: Nico Dalcolmo)

Selektionsbedingt und um mich auch im abfallenden Gelände etwas zu fordern, reiste ich im Juli nach Canazei / IT, wo mit dem Dolomyths Skyrace ein traditionsreiches und mittlerweile im Rahmen der Golden Trail Series ausgetragenes Trailrennen anstand. Die 22km mit 1'700 auf und ab zu bewältigenden Höhenmetern waren aber zu diesem Zeitpunkt zu viel für mich. Nachdem ich mir bereits am Vortag eine leichte Bänderverletzung zugezogen haben, musste ich kurz nach dem Kulminationspunkt bei der Fuorcla Pordoi – dem berühmten «Couloir of Hell» – das Rennen aufgeben. Kopf und Körper spielten an diesem Tag einfach nicht mit.



Zurück in der Schweiz konnten mich die guten Resultate beim Stierenberg- sowie beim Weissensteinlauf sowie das Erlebnis bei der INFERNO Team Trophy (#chömetgieleundmeitschi) im



Abendlauf Wengen (Bild: Patrick Lehmann)

August für die Qualirennen vom Herbst wieder motivieren – und das war wichtig. Denn das Saisonhighlight sollte ja mit der WM in Chiang Mai / THA im November erst noch folgen. Im September war ich dann zum richtigen Zeitpunkt in Topform: Beim Selektionslauf am Harder Run erwischte ich einen perfekten Tag und konnte gar einen neuen Streckenrekord aufstellen!

Einige Wochen später dann die ernüchternde Botschaft: Aufgrund der erneut ernstgewordenen epidemiologischen Lage in Südostasien wurde die WM auf November 2022 verschoben. Damit auch mein Traum, mich nach 2016 und 2018 erneut für einen Berglauf-Grossanlass zu qualifizieren. Zu allem Übel verpasste ich aufgrund erneuter Unterschenkel-Problemen – wie sich nach einem erneuten MRI jedoch

herausstellend sollte, glücklicherweise nur muskulär an der Wade – die Berglauf-Schweizermeisterschaften in Malleray. Ein i-Tüpfelchen war zu dieser Zeit ein verlängertes Weekend in Klagenfurt, wo ich Kollege Steffu Graf beim Ironman Austria supporten durfte.

Ich entschied mich in der Folge aufgrund der WM-Absage sowie der erneuten Beschwerden schweren Herzens, die Saison vorzeitig abzubrechen. Im Nachhinein erwies sich dies als guter Entscheid, denn mein Körper war nach der langen, mit vielen Unklarheiten und Verschiebungen bestückten Saison müde geworden. Zudem konnte ich bereits Ende Oktober den Trainings-Regelbetrieb wieder aufnehmen und eine optimale Basis fürs 2022 ebnen.

Dementsprechend früh startete ich im neuen Jahr auch bei meinen ersten Rennen. Beim Run & Walk Bern im Januar war der Motor noch etwas stottrig – jedoch hatte ich nach langer Flach- sowie Ernstkampf-Abstinenz über 10km auch keine Glanzleistungen erwartet. Viel besser lief es mir dann an den folgenden Rennen: dem STB CROSS BÄRN auf der Allmend, dem Cross de Vidy in Lausanne sowie beim Bremgarter Reusslauf. Bei ersterem stand ich zudem als Streckenverantwortlicher für einmal auf der Organisationsseite im Einsatz und durfte wertvolle Erfahrungen für die Erstaustragung des Thorberg-Trails am 26. März in Krauchthal sammeln. An diesem genannten Tag im März durften wir viele wunderbare Momente und dank der tatkräftigen Unterstützung von Helfenden, Partnern und Teilnehmenden eine optimale Premiere in Krauchthal erleben. Mehr Infos und Impressionen zum Thorberg-Trail [hier](#).



INFERNO Team Trophy #chömetgieleundmeitschi
(Bild: Patrick Lehmann)



Die Cross-Saison lieferte mir zwar eine optimale Grundlage für die auch diesem Jahr prominent geplanten Bergrennen, eine kleinere Operation sowie eine gleich darauffolgende Grippe Ende Februar



STB CROSS BÄRN (Bild: Daniel Werthmüller)

und anfangs März verschafften mir jedoch eine unerwartete, fast zweiwöchige Trainingspause. Ein Trainingsrückstand, sowie eine erneut verpasste Schweizermeisterschaft (diesmal im Cross, gleichzeitig erster Selektionslauf für die Off-Road-EM), waren unvermeidbar. Den Rückstand bekam ich sowohl in den harten STB-Intervalleinheiten, sowie im letzten Streckendrittel des ersten Berglaufes 2022 zu spüren. Beim Lauberhorn Run in Wengen, welcher über die 4km lange und mit gut 1'000 Höhenmetern bestückte Lauberhorn-Abfahrt den Berg hochführt, musste ich nach langem Pistenbully-Dienst, bei eisigen -10°C und nicht sehr frühlingshaften Schneesturm-Bedingungen Jonathan Schmid ab Hundschopf den Vortritt lassen.

Nichtsdestotrotz gehe ich zuversichtlich und gestärkt in die anstehende Berglauf-Saison. Mit der Off-Road-EM auf La Palma / ESP sowie der verschobenen WM in Chiang Mai / THA stehen grosse Rennen auf dem Plan, für die ich mich unbedingt qualifizieren möchte. Nachfolgend stelle ich die Highlights 2022 vor:

29. April: Tüfelsschlucht-Berglauf in Hägendorf

Die 8km lange und mit 500 Höhenmetern coupierte, aber nicht ultrasteile Strecke ist seit Jahren eines meiner Lieblingsrennen. In Hägendorf konnte ich 2015 meinen ersten Tagessieg feiern.

7. Mai: SOLA-Stafette in Zürich

Die SOLA ist ein Teamevent der Extraklasse! Auf der 114km langen Strecke messen sich rund 1'000 gemeldete 14-köpfige Teams um den Sieg. Ich werde mein Bestes geben, um den «Brownschen Spaziergängern» mit meiner Strecke hoch zum Üetliberg bei der Titelverteidigung von 2019 zu helfen.

14. Mai: Selektionslauf am Harder in Interlaken

Der Harder liegt mir, das konnte ich 2021 zeigen. Ich freue mich auf das Qualirennen am Interlakner Hausberg und versuche, erneut einen perfekten Tag zu erwischen!

21. Mai: Montée du Nozon in Pommaples

Auf das Uphill-Rennen im Waadtland bin ich besonders gespannt. Die 13.6km-Strecke (+500/-60hm) durch die Nozon-Schlucht hoch nach Vaulion verspricht ein attraktives, schnelles Rennen!

25. Juni: Mountainrun in Grindelwald

Die Lütchinentäler sind meine zweite Heimat. Als Vorbereitung auf eine mögliche Teilnahme an der Off-Road-EM laufe ich in der Woche davor von Grindelwald auf die First (7.5km, 1'111 Höhenmeter).

1. Juli: Off-Road-EM in El Paso (ESP)

Ich werde am Harder alles versuchen, um den Weg auf La Palma antreten zu dürfen. Im Nationaldress zu laufen ist stets eine grosse Ehre. Die Strecke über 8.95 km (+1011m/-68hm) könnte mir liegen!



17. Juli: Berglauf-SM am Vogellisi-Berglauf in Adelboden

Adelboden und Berglauf – das passt! Bei den Rennen auf das Sillerenbühl erlebte ich meine ersten Berglauf-Momente und freue mich immer, dabei zu sein. Wenn gleichzeitig noch die Schweizermeisterschaften ausgetragen werden natürlich besonders!

5. August: Abendlauf in Wengen

Zurück in Wengen – beim Abendlauf durfte ich bereits einige Male ganz oben stehen. Ich hoffe, dass ich auch dieses Jahr die Möglichkeit habe, um den Sieg zu laufen und freue mich auf ein tolles Lauffest!

17. August: Emmenlauf in Bätterkinden

Der Emmenlauf ist ein wunderbarer Traditionsanlass. In welchem Tempo ich die 10.5km entlang der Emme nach Aefligen und zurück auch immer laufen werde, am 17. August bin ich sicher dabei!

19. August: Vertinight am ULTRAKS in Zermatt

Das wird ein klasse Wochenende – ich freue mich auf den Teamanlass von SCOTT Schweiz und möchte natürlich nach 2.3km (+655 Höhenmetern) zuvorderst sein 😊!

20. August: INFERNO Team Trophy

Doppelstart: Nach dem Rennen am Vorabend hoch zum Schwarzsee laufe ich für #chömetgieleundmeitschi die Strecke von Stechelberg über Lauterbrunnen und Grütschalp nach Müren und hoffe, danach noch Treppenlaufen zu können ...

28. August: Weissensteinlauf

Den Weissensteinlauf verbinde ich mit dem Gefühl von Höchstform, deren Beginn ich 2021 hier verspüren durfte – auf geht's zu den «drei hellsten Solothurnern»!

9. September: Freitagsrennen Jungfrau-Marathon und Selektionslauf am Harder

Auch für die WM findet das Qualirennen am Harder statt. Dieses Mal in einem öffentlichen Feld am Freitagsrennen des Jungfrau-Marathon – ganz klar ein Highlight!

8. Oktober: KV Lagunc, Chiavenna / IT

Auf den Anlass im Bergell freue ich mich sehr. Am zweiten Selektionslauf für die WM in Thailand versuche ich mich über die 1'000m-Distanz – nach oben!

4. November: Berglauf- und Trail-WM in Chiang Mai / THA

DAS Saisonhighlight – natürlich hoffe ich ganz fest, im November in Thailand mit dabei zu sein und den 8.5km langen Weg über die gut 1'000 Höhenmetern mit all' den Schlangen und Spinnen zu finden.

Zusatz: 30. Oktober: Cross des Papillons in Cronay

Falls es mit der WM nicht klappen sollte, stehe ich bei einem neuen Rennen in Cronay am Start. 11.5 coupierte Kilometer versprechen Spannung und Adrenalin, jetzt [anmelden!](#)

Aktuelle News zu den Wettkämpfen sind jederzeit in der Social Wall auf meiner [Website](#) sowie auf [Facebook](#) und [Instagram](#) ersichtlich.