



2023ereien und 2024erismen

Ich erwische mich manchmal dabei, wie ich, auf meine Website schauend, merke: «Oh, da ist schon länger nichts mehr gegangen» – und die sich aufdrängende, offensichtliche Pendenz nichtsdestotrotz hinauszögere. Während noch vor einigen Jahren regelmässige Wettkampfbereiche mehrmals im Monat bei Euch ins Postfach flatterten, hat sich die Kadenz der Berichterstattung mittlerweile alltags- und zeitbedingt verringert, beziehungsweise auf soziale Plattformen verschoben. Es ist spannend, in einer Art Selbstreflexion anzuerkennen, wie sich sowohl veränderte gesellschaftliche wie auch private Realitäten vermischen und auf einen wirken – ohne, dass man dies bewusst wahrnimmt.

Item, sagen wir auf Bärndütsch, wie auch immer – ich nehme den roten Faden wieder auf und möchte Euch wiederum Einsichten, Rück- sowie Ausblicke in meinen ganz persönlichen sportlichen Realität



Der 2. Thorberg-Trail war ein voller Erfolg, dank' einer tollen Teamleistung des OKs. Ich freue mich, am 23. März 2024 beim 3. Thorberg-Trail selbst mitzulaufen und die wunderbare Haupttrail-Strecke aus Läuferperspektive erleben zu dürfen (Bild: Christoph Gysel)

ermöglichen: 2023ereien und 2024erismen – und im Sinne des Saisonhighlights im Rahmen der Berglauf-SM in Schwarzsee doch noch eine kleine Wettkampfreportage...

Der letzte Bericht endete mit einem Einblick in gesundheitliche Schwierigkeiten, welche mich anfangs 2023 beschäftigten, einer erneut verpassten Selektion für die Berglauf-WM in Innsbruck, sowie einem Ausblick auf die Highlights der zweiten Jahres- und Saisonhälfte. Seither hat sich einiges verändert. Beflügelt von einer erneut wunderbaren, wenn auch wetterbedingt etwas garstigen Durchführung des Thorberg-Trails in

Krauchthal Ende März und der darauffolgenden gesundheitlichen Besserungsphase, offenbarten sich die Sommer- und Herbstmonate wie prognostiziert als beständiger und ruhiger.

Erste sportlich wertvolle Ansätze zeigten sich bereits im Rahmen des Tüfelschlucht-Berglaufes, wo ich zwar die Qualifikation für die Berglauf-WM wie erläutert erneut verpasste, jedoch im Gegensatz zu den Monaten zuvor wieder Energie und Lust am Laufen verspürte. Zwei weitere Höhenpunkte des Frühlings waren zudem die SOLA-Stafette in Zürich, wo ich zusammen mit Lisa Gubler vom LC Uster als Co-Teamcaptain das traditionsreiche Team der Brownschen Spaziergänger zum tollen zweiten Platz begleiten durfte, sowie der Pfingstlauf in Niederbipp, wo ich hinter Marathon-Crack und Namensvetter Adrian Lehmann auf dem zweiten Platz landete.

Nun ging's an den Berg – die Höhenmeter mussten in die Beine! Der Mountainrun in Grindelwald anfangs Juni sollte der erste Test in der Vertikalen sein. Leichte Atemprobleme verunmöglichten mir



zwar ein zufriedenstellendes Resultat, in den Folgewochen stabilisierte sich das Ganze jedoch wieder. Beim lobärg-run in Ersigen lief ich auf einer coupierten, wunderschönen Strecke zum Streckenrekord und Sieg 2023, Trainingsumfang und -qualität stimmten.

Wie in den Vorjahren genoss ich im Juli mit dem Swiss Athletics Berglaufteam eine sonnige, teilweise aber auch fast schon winterlich-kalte Woche in der Davoser Bergwelt. Alles zeigte auf ein gutes Abschneiden an der Berglauf-SM im Rahmen des Stierenberglaufes anfangs August hin...

Die Hauptprobe für die Meisterschaften misslang gründlich – zum Abschluss des Trainingslagers mitorganisierte mein Sponsor SCOTT die X-Tracks in Davos, wo ich bei der Kurzdistanz über 10 hügelige Kilometer den sichergeglaubten Tagessieg verspielte und mir bei einem Sturz Schürfungen und Prellungen zuzog.

Glücklicherweise gefährdete dies aber die Teilnahme an der SM nicht, weshalb ich wenige Tage später im stürmisch-regnerischen Freiburger Hinterland topmotiviert an der Startlinie stand. Ich wusste, die speziell für die Champs leicht verlängerte, gut 11 Kilometer lange Strecke mit rund 600 Höhenmetern sagte mir zu. Den flachen Startkilometer entlang des Lac Noirs und der steilen Rampe hoch zur Alp Unteri Rippa würde ein mehrheitlich arrhythmischer, mit kurzen steilen Anstiegen und technischen Bergab-Passagen gespickter Parcours rüber zur Bergstation Riggisalp folgen.



Trotz geschlossener Barriere auf der Strecke: Bei der SOLA-Stafette zählt das Teamergebnis – und dafür gibt man alles... (Bild: sportrait.ch)

Nahezu bewegten wir uns rückwärts zu Beginn entlang des Sees. Beinahe kickten wir uns gegenseitig in die Waden – so beissend piff und der Wind und peitschte uns der Regen um die Ohren – und bremste uns. Im Anstieg angekommen, dividierte sich das Renngeschehen auseinander. Nun konnte man nicht mehr vom Windschatten des – im reinen Männerfeld auch geschlechtsneutral korrekt formuliert – Vordermannes profitieren. Im steilen Gelände setzte sich zugleich eine Dreiergruppe mit den Favoriten Roberto Delorenzi, Fabian Aebersold sowie Jérémy Hunt ab. Ich hielt mich bewusst zurück, fand aber im Verfolgerensemble Unterschlupf und lief mit meinen Mitstreitern Lars Schnider und Loïc Dubois die steile Kiesstrasse hoch. Nachdem diese das Tempo auf der anschliessenden Treppe hoch zur Unteri Rippa verschärften, übte ich mich wiederum in Geduld und liess die beiden motivierten Herren etwas ziehen.

Die Zielhöhe war nun beinahe erreicht, doch es sollten nun sieben stark wellige, kräfteaubende Kilometer folgen. Beschleunigung war gefragt, denn bis zur Alp Brecca führte die Strecke nun leicht bergab. Der Abstand zu meinen enteiltten Weggenossen stabilisierte sich – mehr noch: ich kam zumindest an Lars Schnider wieder näher heran und holte ihn kurz nach der Alp Brecca bei Rennhälfte



gar ein. Nun ging's steil bergab – vom oberhalb der Brecca gelegenen Rippetli über rutschig-nasse Steine hinunter zur Alp Stierenberg, welche dem Lauf ihren Namen leiht.

Treppe hoch, Treppe runter, Flachpassage – steiler Anstieg. Das Gelände wechselte in ähnlicher Kadenz wie unsere Führungsarbeit. Die Alp Untere Euschels passierten wir gemeinsam und begaben uns, angefeuert von zahlreichen Zuschauenden, auf die letzten drei Kilometer. Nun war ich wieder am Drücker, fühlte mich gut, pushte – und konnte Lars schliesslich in einem längeren Anstieg etwas distanzieren. Kurz, bevor es auf das zusätzliche Streckenstück ging, welches für die Meisterschaften



Bei der Berglauf-SM in Schwarzsee reichte es auch dieses Jahr "nur" aufs Teampodest (Bild: Gabriel Lombriser)

speziell dem Parcours angefügt wurde, da sah ich Loïc Dubois vor mir, keuchend und hustend. Er war für kurze Zeit stehengeblieben und ich schloss zu ihm auf. Da er unmittelbar, nachdem ich ihn eingeholt hatte, das Laufen wieder aufnahm und mir folgte, war für mich klar: das zieh' ich durch!

Auf Rang 4 liegend schleuderte ich mich auf der abfallenden Asphaltstrasse dem Wind entgegen – sah, wie Lars und Loïc mir von hinten nicht näherkamen, was mich motivierte. Ich gab' alles, versuchte, die Lücke gegen hinten aufrechtzuhalten und – wer weiss – nach vorne die Podest-Ambitionen auszuschöpfen. Denn vor mir erhaschte ich plötzlich einen weiteren Läufer, ca. eine halbe Minute vor mir laufend: Jérémy Hunt musste für sein horrendes Anfangstempo Tribut zollen und lief jetzt auf dem Zahnfleisch.

Wiederum im Anstieg, probierte ich mit meinen letzten Kräften alles, um auch diesen Abstand noch wettzumachen, doch auf der steilen Grasnarbe hoch ins Ziel war auch ich erschöpft und musste schauen, dass mich meine zuvor passierten Kontrahenten nicht wieder aufholten. Ich rettete schliesslich neun Sekunden vor Lars Schnider ins Ziel, nach vorne verlor ich eine gute halbe Minute auf Jérémy Hunt, welcher sich SM-Bronze sicherte.

Zufrieden mit der Leistung, ernüchert ab dem Resultat – die Gefühle nach dem Rennen präsentierten sich als gemischt. Nach 2022 sollte es nun die zweite Schokoladenmedaille an einer Schweizermeisterschaft im Berglauf en suite werden, worüber auch den gewonnenen Teamtitel mit dem STB Leichtathletik nicht hinwegtröstete. Doch alles hadern – es bringt nichts – im Folgejahr wird es wiederum eine Möglichkeit geben, Verpasstes nachzuholen.

Die Zeit nach der Berglauf-SM war nicht einfach – die Vorbereitungen auf dieses Rennen waren hart und ich zollte ihnen Tribut. Nach dem Tagessieg unmittelbar nach der SM am Abendlauf Wengen lief bei den restlichen Rennen im August im Rahmen des Inferno Halbmarathons in Lauterbrunnen sowie



des Ultraks Vertinight in Zermatt wenig zusammen. Umso schöner war es, die Berglauf-Saison 2023 im Rahmen des Belpathlon / Belpberg-Trails mit einem Tagessieg und Streckenrekord abzuschliessen.

Nun gönnte ich meinem Körper etwas Erholung, legte im Oktober eine dreiwöchige Trainingspause ein – tankte frische Energie für neue Ziele Ende Jahr, als auch fürs 2024...

Die ersten Wettkampfschritte tätigte ich im Rahmen der Corrida Bulloise Ende November sowie des Steinhölzlilaufes anfangs Dezember. Die Rennen verliefen jeweils zufriedenstellend, die Form liess

aber noch zu wünschen übrig. In den ersten, winterlich-kalten Frühjahrswochen 2024 sollte sich dies in eine positive Richtung wandeln. Über 10km beim Run & Walk in Bern und eine Woche später im Rahmen der Kantonalen Crossmeisterschaft beim STB Cross lief ich jeweils in starken Teilnehmerfeldern auf Rang 2. Zwar konnte ich bei letzterem die angestrebte Titelverteidigung aus dem Vorjahr nicht vollziehen, holte aber bei beiden Rennen unter Beteiligung von starker Konkurrenz von Clément Durance (Run & Walk Bern) sowie Dhabar Hamse (STB Cross) so ziemlich das Maximum raus.



Schneeerlebnis auf der Berner Allmend beim STB Cross 2024 (Bild: [athletix.ch](https://www.athletix.ch))

Ich freue mich auf die anstehende «Spielzeit» 2024: Im Fokus steht als Zwischenziel die Cross-SM von



Anfang März in Moghegno im Tessin, der Thorberg-Trail Ende März in Krauchthal, wo ich diesjährig als Mitorganisator selbst am Start stehen darf, sowie später die Berglauf-SM Ende April in Hägendorf, welche gleichzeitig und zusammen mit dem in der Vorwoche stattfindenden Up-and-down in Aigle als Selektionslauf für die Berglauf-EM Ende Mai / anfangs Juni fungiert. Es ist überflüssig, zu erwähnen, dass die Letztere mein primäres Saisonziel darstellt.

Ich bedanke mich herzlich bei meinen Sponsoren, Partnern, meinem Coach Pat Flückiger sowie meinem Umfeld für die stets geniale Unterstützung! #mitöichfägs 😊

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

Merci Pat für ein super Jahr 2023 und auf viele weitere... 😊 (Bild: Martin Amstutz)

Liebefeld, 23. Januar 2024