



Los geht's

Das Jahr 2025 ist vorbei – ich blicke zurück, habe ein lachendes und ein weinendes Auge zugleich. Weinend – hintergründig – begründet durch die verpasste Qualifikation für die Berglauf-WM in Canfranc. Lachend – vordergründig – die schönen Erinnerungen, Begegnungen und auch einige positive Resultate betrachtend.

Die Frühsaison '25 startete vielversprechend. Nach dem Trainingslager im kenianischen Iten ([siehe vorangehender Bericht von D'REGION](#)) erlief ich einen guten 2. Platz in einem starken Feld beim Lozärner Cross über matschige 6km und fühlte mich bereit für die Heim-SM auf der Berner Allmend. Dort machten wir jedoch zu Rennhälfte die bereits 2023 und 2024 präsenten und bekannten Atemprobleme zu schaffen, ich geriet zeitweise in Atemnot und konnte mit Rang 11 den guten siebten Platz aus dem Vorjahr leider nicht bestätigen. Nichtsdestotrotz konnten wir uns durch den Teamtitel mit STB Leichtathletik für den Cross-Teameuropacup 2026 im portugiesischen Albufeira qualifizieren.

Leider stabilisierte sich meine Atmung in den Folgemonaten jedoch nicht grundlegend. Sowohl das Debut beim heimischen Thorberg-Trail in Krauchthal (Rang 7) sowie die weiteren Läufe im Rahmen des All Black Abendlaufs in Thun (Rang 2), des Mizuno Städtlilaufs in Wangen (Rang 2) und des Trainingslager-nachgelagerten X-Trail in Davos (Rang 3) waren von Beschwerden gezeichnet. Ein kleiner Lichtblick stellte in dieser ersten Saisonhälfte der Tagessieg beim Kurzlauf des Chäsitzerlousfs in Kehrsatz dar. Die Selektionsrennen für die Berglauf-WM in Canfranc vom September, welche im Rahmen des Up-and-down in Aigle sowie der Berglauf-SM in Fischingen/TG ausgetragen wurden, konnte ich jedoch beschwerdebedingt gar nicht erst antreten.

So konzentrierte ich mich weiter auf kleinere Rennen und familiäre Anlässe, von welchen ich mir ein gutes Gefühl versprach. Mit dem jeweils zweiten Rang beim Stierenberglauf in Schwarzsee (trotz Sturz) und beim Emmenlauf in Bätterkinden war ich trotz persistenter Atemprobleme zu diesem Zeitpunkt zufrieden – auch, da ich im Training spürte, dass sich die Situation zumindest stabilisierte. So schloss ich die Saison 2025 mit einem 5. bzw. 8. Rang beim Vertinight- bzw. Active-Rennen im Rahmen des Matterhorn Ultraks in Zermatt Ende, einem Staffelfrennen (merci Ädu!) im Rahmen des Napf-Marathons, sowie eines wunderbaren Trailrunning-Weekends gemeinsam mit Indurance im Gantrischgebiet Mitte Oktober ab.



Das Trailrunning-Weekend, welches ich mit Indurance Mitte Oktober im Gantrischgebiet mitorganisieren durfte, stellte den krönenden Saisonabschluss 2025 dar (Bild: Tazio Bernardi)



Nach einer Verschnaufpause hiess es für mich: neues Jahr, neue Ziele. Fleissig begann die Pläneschmiederei für 2026 – los geht's! Folgende Rennen habe ich für 2026 bisher geplant:

10. Januar 2026: UBS Cross, Düringen

24. Januar 2026: STB Cross, Bern (Kantonalmeisterschaften Cross)

6. Februar 2026: European Champion Clubs Cup, Cross Country, Albufeira/POR

8. März 2026: Adrian Lehmann Cross, Langenthal (Schweizermeisterschaften Cross)

28. März 2026: Thorberg-Trail, Krauchthal

24. April 2026: Tüfelsschlucht-Berglauf, Hägendorf (Selektionswettkampf Off-Road EM Kamnik)

2. Mai 2026: Selektionswettkampf Swiss Athletics Uphill, Solothurn

16. Mai 2026: SOLA-Stafette, Zürich (Brownsche Spaziergänger)

5. Juni 2026: European Off-Road Running Championship, Kamnik/SLO

25. Juli 2026: Davos X-Tracks, Silber

23. August 2026: Matterhorn Ultraks Active, Zermatt

5. September 2026: Jungfrau-Marathon, Interlaken

fett: Hauptwettkämpfe *kursiv: qualifikationsabhängige Teilnahme*

Ich freue mich und sehe dem Jahr 2026 mit Zuversicht entgegen. Euch, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich dafür ebenfalls nur das Beste.

Vielen Dank an meine Partner und Sponsoren, sowie Familie, Freunde und Bekannte, welche mich auf meinem Weg begleiten.

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



Schöne Aussichten - das Jahr 2026 steht an (Bild: Monika Lehmann)

Liebefeld, 7. Januar 2026