

Hallo Jungs und Mädels

Ein kurzer Abriss der vergangenen Woche:

Sonntag 30.6.2002, Genf - St. Cergue, 45k/+1200m/-534m
(Distanz/Steigung/Abstieg).
4h 19' 49", Rang 23

Ich glaube der Start war beim Jutte d'eau um acht Uhr, aber dieser war, weil die Japaner im Hotel wohl noch nicht ausgepennt hatten, nicht in Betrieb. Schöne Strecke, 25k flach, danach 1200 Höhenmeter am Stück. In St. Cergue, gab es ein paar Biere und den WM-Finale und weil 2/3 der Teilnehmer am SJM Deutsche waren, war abends die Stimmung etwas flau. Dass ich beim Beinahe-Tor der Deutschen "vernütigend" kommentierte und, beim 1 und 2:0 jubelte, hat meinen Markwert nicht gerade gesteigert, aber wenigstens kannten mich jetzt alle (Deutschen).

Fazit: Startetappe geglückt. anstrengend aber nicht überanstrengt

Zitat des Tages: "Wie Tapenkleister für schwere Tapeten" [Ein Deutscher zur Sauce des Vegetariermenues]

Montag 1.7.2002. St. Cergue - Valorbe, 47k/+730m/-1021m
4h 41' 05", Rang 24, Gesamtrang 22

Über einige Hügel hoch zum Marchairuz und runter zum Lac de Joux. Leider war am Lac de Joux die Strecke wieder 10k flach und es war recht warm. Im See konnte ich mich nicht abkühlen, denn der war "seichlei". Zum Schluss nochmals 7k auf einer Waldstrasse leicht den Berg runter - auch nicht mein Ding.

Fazit: Brennt die Sonne auf die Rübe, werden die Beine schon mal müde!

Dienstag 2.7.2002, Valorbe - Fleurier, 37k/+1380m/-1389m
3h 59' 27", Rang 11, Gesamtrang 21

So, heute geht's ans Eingemachte. Die gröberen Steigungen stehen an. Technisch schwierige Wege (will heißen Trampelpfade steil hoch oder runter). Bewölkt, zum Teil leichter Regen und etwas Nebel auf dem Chasseron. Optimale Bedingungen für mich, weil Technik und Kraft, nicht Schnelligkeit und Kondition gefragt sind. Und weil sich ein halbes Dutzend der Spitzenläufer im Nebel auf dem Chasseron verlaufen haben, bin ich weit vorne auf der Tagesrangliste.

Mittwoch 3.7.2002, Fleurier - La Chaux de Fonds, 42k/+1028m/-773m
4h 37' 21", Rang 21, Gesamtrang 21

Am Anfang ist der Parcours leider wieder 15k flach. Und weil ich mich immer hinten einordnete, um warmzulaufen, bleibe ich schon nach 500m an einem Bahnübergang 2 Minuten lang hängen. Aber nach 15k kam :-)) die "Wand" :-))) Le Shock! 10 Plätze auf 3k und 500 Höhenmeter gutgemacht. Und oben geht es über Stock und Stein, hoch und runter. Weil ich keine Gegner mehr habe, werde ich selber zu meinem eigenen Gegner. Nicht aufgepasst. Verlaufen. 1k zusätzlich. Peinlich, peinlich, wenn man die Leute wieder überholen muss, die man vor einer Stunde schon einmal überholt hat.

Fazit: Wer keinen Kopf hat, hat Beine.

Donnerstag 4.7.2002, La Chaux de Fonds - Biel, 53k/+1340m/-1890m
5h 21' 39", Rang 15, Gesamtrang 20

Königsetappe. Vue des Alpes, Mont d'Amin und Chasseral. Zum Schluss 20k bergab. Beim Start Schmerzen im in beiden Beinen, na dann Prost! Aber nach einer Stunde Warmlaufen, kommt das erste schwierige Bergabstück und die Beine sind "gut" und ich kann es "kesseln" lassen. Bei 52k, Ausgangs Taubenlochschlucht, laufen wir mitten durch eine Gartenbeiz, wo der Organisator, Urs Schüppach, steht und Bier parat hält. Alle, bis auf 2, laufen vorbei. Nun denn, das Bierchen hatte einen ungeahnten Motivationsschub zur Folge und der 53. km war ein unwiderstehlicher Steigerungslauf mitsamt Endspurt. Alle die mich die letzten 9k ein- und überholt haben, kann ich wieder überholen.

Fazit: Ein Bier zum Schluss hält dich in Schuss!

Freitag 5.7.2002, Biel - Balsthal, 49k/+1634m/-1590m
5h 11' 21", Rang 12, Gesamtrang 19

Tag der Wahrheit. Heut geht's rund. Technisch schwierig und zum Teil steil und nach 42k das steilste Bergabstück (7k) der ganzen Woche. Und das geilste, ich bin noch mit Reserven gelaufen. Am Weissenstein, steht Fluri Sepp mit dem Mountain Bike, um mich zu begleiten so lange es geht. Als die Wege nicht mehr Bike-tauglich sind erscheint Andy Bringold im Unterholz, um mitzulaufen und Schluss und endlich sind Anna, Beni und Sepp auf der Schwengimatt zur Unterstützung parat und im Ziel wartete Pitschli. Also ein Heimrennen. Abends dann noch ein paar Bierchen im Loch Ness (bis 00:30 Uhr).

Fazit: Mit Freinacht nach dem Marathon, erholt sich deine Seele schon!

Samstag 6.7.2002, Balsthal - Basel 50k/+1100m/-1330m
5h 05' 00", Rang 20, Gesamtrang 19

Muskelverhärtung im Oberschenkel und ich habe nur 8 Minuten Vorsprung auf meinen engsten Widersacher. Ich bin zwar stärker am Berg, aber er ist der schnellere Läufer und ab Seewen im Vorteil. Aber am Berg kann ich heute nicht sehr viel Zeit gut machen. Auf dem Ulmet sind Pitschli und Kurt mit heisser Bouillon. Super. Auf der Eichhöhe treffe ich nochmals Kurt und Pitschli, aber zusätzlich und absolut überraschend sind noch Miriam, Heinz und Käthi am Wegesrand.

Nun meinem Widersacher lief es auch nicht, denn er kam nie. So konnte ich mit müden Beinen und wachsender Sehnenscheidenentzündung (mein Fehler, Tape zu eng) locker nach Basel joggen. 3k vor dem Ziel wurde ich von hinten eingeholt, aber diese Zwei wollte ich dann doch nicht mehr passieren lassen. Also eine Tempoverschärfung. 1,5k später: Blick zurück und meine Verfolger sind: "Ohä!" noch näher. Einige von euch kennen mich und ihr wisst, sowas geht nicht! Also, der wo bei K49 zu Galoppieren begann, das war ich. Die Konkurrenz konkurrenzlos! Am Goldenen Sternen vorbei und hoch zum Münster, wo Ändeli und Silvia warteten. Und dann ab zu Ändeli und Silvia und ein Unser-Bier geniessen.

Fazit: Schlecht gelaufen. Taktik aufgegangen. Rang verteidigt.

Die Stadt Basel hat im Rollerhof, vor der Preisverleidigung einen Apéro spendiert. Okay, der Apéro war zeitlich begrenzt und der Kellner wollte nichts mehr ausschenken: "Apéro fertig!". Kein Problem, ich deutete auf den angefangenen Weisswein und erklärte, wir würden beim Fertigmachen mithelfen!

Sein oder Nichtsein. Sinn oder Unsinn:

Bewertung:

Eines der allerschönsten Laufereignisse. In meinen Ausführungen ist der landschaftliche Aspekt überhaupt nicht berücksichtigt worden, denn ich müsste täglich zwei bis drei A4 Seiten alleine diesbezüglich berichten. Sensationell und wunderschön.

Organisation:

1A

(100 Läufer, 30 Betreuer, 1 LKW, 3 3 1/2-Töner, mehrere PW's)

Machbarkeit:

Von Tag zu Tag wird es einfacher. Der Körper gewöhnt sich an die kurzen Erholungsphasen.

Die erste Etappe war hart, danach lief es immer besser, bis zur letzten, wo ich einen Einbruch hatte. Diesen Lauf werde ich wohl nie wieder machen, dachte ich, aber ...

So far so good - Happy trails.

Andy