

Stanserhorn-Lauf

Bergläufe im Vergleich:

Haldi Berglauf	9.5 km	1419 m HD	14.9%	Steigung durchschnittlich
Stanserhornlauf	11.5 km	1400 m HD	12%	Steigung
Rütlichschwur Gedenklauf	9.5 km	1115m HD	11.7%	Steigung
Inferno Halbmarathon	21.097 km	2175 m HD	10.3%	Steigung
Graubünden Marathon	42.195 km	2727 m HD	6.5%	Steigung
Gempen Berglauf	7.8 km	421 m HD	5.4%	Steigung
Jungfrau Marathon	42.195 km	1823 m HD	4.3%	Steigung
Swiss Alpine Marathon	78 km	2320 m HD	3%	Steigung
Swiss Jura Marathon	323 km	8000 m HD	2.5%	Steigung

Ich finde ein echter Berglauf benötigt mehr als Tausend Meter totale Höhendifferenz oder durchschnittlich 100 Meter Steigung pro Laufkilometer, damit er die Bezeichnung verdient. Trifft beides zu, um so besser. So gesehen ist der Gempen Berglauf eigentlich ein besserer Geländelauf.

Beträgt die Steigungsrate 5 % und weniger, sind Läufer die im Flachen stark sind, gegenüber den Bergspezialisten im Vorteil. Der Swiss Alpine mit 3% Steigung ist da schon fast ein Damenläufchen, auch wenn 2320 Meter hoch und wieder runter gelaufen werden muss, also brutto 6 %. Die Behauptung, dass es sexistisch ist von Damenläufchen zu schreiben, muss ich akzeptierend in Kauf nehmen. Nichtsdestotrotz setzte ich in Kenntnis, dass der wo mir am Swiss Alpine zwischen Dürrboden und Davos etwas von wegen Davoser Damenläufchen zu Ohren kommen lassen täte, von mir einen Satz warmer Ohren kriegte. Zum besagten Zeitpunkt wird sich meine mentale Verfassung nämlich weigern, Spässe als solche zu erkennen und falls doch, sie nicht lustig finden.

Stanserhornlauf: die Belohnung

Unübertrefflich ist der Finisher-Preis. Jeder erhielt einen aufwändig gearbeiteten Rucksack, Marke Mc Kinley. Vier Aussentaschen (eine davon vorgesehen für den Walkman, mit integrierter Öffnung fürs Kopfhörerkabel). Zwei Innentaschen und diverse Halterungen für Kugelschreiber und Getränkedosen. Alle Reissverschlüsse entsprechen den Qualitätsstandards wie bei denen von sturzfester Motorradbekleidung. Brust- und Hüftgurt versteht sich von selbst, obwohl wegen dem ergonomischen Rückenteil bereits vorbildlicher Halt geboten wird. Langer Rede kurzer Sinn: Als Gegenleistung für CHF 23.- Startgeld, kriegten wir ein Teil, das im Laden 80 bis 100 Franken kostet.

Aber die wirkliche Belohnung ist die grandiose Aussicht auf 100 Kilometer Gebirgskette, welche lediglich von der Flasche Bier vor meiner Nase – quasi als Kernstück des Panoramas – unterbrochen wird. Tiefblau aber tief unten liegt der Vierwaldstättersee. Als Mann blickt man so nachdenklich auf den Bürgenstock hinab, wie beim Pinkeln auf einen Maulwurfshügel. Wie ich den Blick zum Bürgenstock den Frauen erklären kann, weiss ich nicht wirklich. Andererseits wissen jetzt die Holden, die einmal auf dem Stanserhorn waren, wie sich die Männer dabei fühlen, wenn sie in freier Natur ... und wo sie hinzielen.

Stanserhornlauf: der Haken

Man muss erst einmal da hoch rennen. 200 Meter nach dem Start, beim Winkelrieddenkmal, geht das bereits los und zwar schon so steil, dass man erst gar nicht auf die Idee kommt, aus Übermut zu schnell zu sprinten.

Apropos: Man kriegt nicht mit, wie sich die in Stein gehauene Version Arnold von Winkelrieds mit habsburgischen Lanzen beschäftigt, weil man ist selber zu beschäftigt dem Vordermann nicht über die Flossen zu stolpern. Ich hatte also gar keine Zeit, mir Gedanken zu machen, wie es zu Noldis Heldentod kam und wieso er bei der Schlacht von Sempach in der ersten Reihe stand, wo, wie im Kino, die ungemütlichsten Plätze waren.

Bei der Mittelstation steigen die Zuschauer aus dem nostalgischen Standseilbähnchen in die Gondel um und die Läufer biegen in den Wald, oder in das was davon übrig blieb, ein. Man muss wissen, dass der Sturm Lothar vor vier Jahren tüchtig geräumt hat, was die Nordflanke des Stanserhorns, aus weiterer Entfernung, wie ein gerupftes

Huhn aussehen lässt. Trotz meinen Befürchtungen sind noch einige Schattenspender stehen geblieben und mir lief es super. Ich füllte mich prächtig. Das änderte sich auch später nicht, als ein dezentes Brennen in Waden, Oberschenkeln und in der Kreuzgegend begann, den Sauerstoffmangel in der Software zu bestätigen.

Etwa bei K7 beginnt das Herzstück des Berglaufes. Die Kuhweide. Steil wie Sau. Eine Sauweide von Kuhweide. Es gilt auf einem Single-Trail und im Zickzackkurs 2 Kilometer zu bewältigen. Einfach genial. In gleichmässigen Rhythmus keuchend, vor sich zu Boden blickend, die Beine Schritt für Schritt gegen den Berg zu pressen und dabei die Distanz zum edlen Biotop der Engel, der Unendlichkeit über den Wolken, der Heimat der zu den Sternen entrückten Seelen, genannt Astralis, zu verringern.

Ich wusste, dass ich Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis habe.

Ich wusste, dass es hier sehr steil werden wird.

Ich wusste noch nicht, dass ich auch ein Problem mit dem Langzeitgedächtnis habe. Bei K8 blickte ich nach oben. So lang, so steil, anhaltend steil, steil dass man anhalten möchte, hatte ich den Event nicht mehr in Erinnerung. „Hupla!“

Ein Geistesblitz blitze in meinem Geiste. Ich begriff umgehend wie sich die Jungs in Apollo 13 fühlten, als sie: „Houston, wir haben ein Problem!“, funkten.

Bei mir funkte es auch: „Dätti, wir haben ein Problem!“

Einzig und alleine, dass ich noch schlechter dran war, als die Astronauten von damals. Ich habe nämlich kein Controll-Center. Ich funkte nur mit mir und das war weder hilf- noch geistreich. (Wer das hat kommen sehen, behält es für sich.)

Die Lage war ernst! Aber ich reduzierte nicht einmal die Pace, weil sich die Pace von selbst reduzierte. Ich teilte mir die Kräfte, die ich nicht mehr hatte, ein und kam – Freude herrschte – doch noch passabel im Ziel an.

Stanserhornlauf: die Nachgeburt

Wieder im Tal fesselte mich dauernd der Blick zum Berg. In der Gartenwirtschaft, beim Inlinen, immer wieder wandte ich mich zur Kuhweide um, die in direkter Luftlinie unterhalb des Gipfels liegt.

Bei Buochs, auf der Autobahn Richtung Luzern, könnt Ihr gut beobachten, wie sich der imposante Neigungsgrad, der das Abheben der vollendeten Frauenbrust von deren Oberkörper jämmerlich erscheinen lässt, unverfälscht gegen den Horizont abzeichnet.

Wer diese Sicht erlebt, der weiss, wieso dabei dem Bergläufer die Lust an der Frauenbrust vergeht.

Diese Steigung ist einfach zu geil!

Happy trails – Dätti