



KOLUMNE – UNPARTEIISCH



Die schönen Seiten des Fussballs

Am 25. Mai 2017 durfte ich den Schweizerischen Cupfinal zwischen dem FC Basel und dem FC Sion im Stade de Genève leiten. 26 500 Zuschauer im Stadion und viele Tausende zu Hause am Fernsehen schauten zu, wie der FC Sion zum ersten Mal überhaupt in seiner Vereinsgeschichte einen Cupfinal verlor. Der Druck auf die Spieler war deswegen sehr gross. Sie versuchten, vor allem zu Beginn des Spiels, auch auf mich Druck auszuüben. Bei jedem Foul an ihnen forderten sie eine gelbe Karte gegen einen Gegner, was für mich sehr mühsam war. Als direkt nach meinem Pausenpfiff Herr Salatic, ein wichtiger Führungsspieler von Sion, direkt auf mich zuschritt, bereitete ich mich innerlich schon auf eine Auseinandersetzung mit ihm vor. Er gab mir allerdings nur die Hand, entschuldigte sich für das Verhalten seines Teams gegen mich und sagte, dass ich bis jetzt alles richtig gemacht habe. Eine schöne Geste! So sollte es glücklicherweise bis am Ende des Spiels auch bleiben, und dies gilt gemeinhin als schönstes Lob für einen Schiedsrichter überhaupt. Als Schiedsrichter ist der Cupfinal deswegen ein ganz besonderes Erlebnis, da man diesen nur maximal einmal in seiner Karriere leiten darf. Wegen dieser Besonderheit erhielt ich vor dem Spiel enorm viele Nachrichten und Glückwünsche, die mich alle sehr freuten. Je näher der Cupfinal jedoch kam, desto nervöser und angespannter wurde ich – und desto weniger konnte ich mit Aussagen wie «geniesse das Spiel» anfangen. Ein Genuss war es vor und vor allem während dem Spiel eigentlich nie. Ich versuchte, zu jedem Zeitpunkt 100 Prozent konzentriert zu sein, blendete die eindrückliche Kulisse, den Druck der Spieler und der Medien, das spezielle Spiel für mich und die Möglichkeit Fehler zu machen, vollkommen aus. Als ich nach dem 2:0 für Basel kurz aufblickte und die Atmosphäre im mit feiernden Fans gefüllten Stadion einsaugen wollte, gelang mir dies nicht. Ich war sofort wieder damit beschäftigt, mich auf die Reaktion des FC Sion einzustellen und wollte bereit für den nächsten Entscheid sein. Erst einige Minuten nach dem Schlusspfiff, als die Basler am Jubeln und die Sittener am Weinen waren, realisierte ich langsam, dass mir das Spiel sehr gut gelungen war und wir das Resultat nicht beeinflusst hatten. Es kamen viele Verantwortliche, vom Schweizer Fussballverband, von beiden Teams und auch von den Medien, vorbei, um mir zu gratulieren. Da erst entspannte ich langsam und konnte den Gang auf die Ehrentribüne und das schöne Kompliment von Bundesrat Guy Parmelin, welcher übrigens selber auch einmal Schiedsrichter gewesen ist, doch noch geniessen. Am wichtigsten und schönsten war es jedoch, dass ich nach dem Spiel meine Familie und viele gute Freunden sehen und mit ihnen auf das Spiel anstossen durfte. Diese Unterstützung war wunderschön und sehr emotional. Es waren auch zehn Mitglieder des FC Frutigen anwesend, die nach Genf gereist waren, um mich zu unterstützen. Einer von ihnen, Bruno Grossen, war als mein Coach ganz nahe dabei, und wir beide haben nach dem Spiel die eine oder andere Glücksträne miteinander vergossen. Schön war's an meinem Cupfinal.

STEPHAN KLOSSNER
STEPHAN.KLOSSNER@GMAIL.COM

15. VOGELLISI-BERGLAUF

Schmids Home-Run

LAUFSPORT Das Vogellisi-Lied ertönt, ein paar Sekunden später gehen die ersten Teilnehmer ins Rennen: 12,6 Kilometer und 860 Höhenmeter bis Sillerenbühl. Der OK-Präsident Jonathan Schmid ging mit gutem Beispiel voran – und schaffte etwas ganz Besonderes.

MICHAEL SCHINNERLING

Sich noch einmal strecken, den Blick auf den Lauf fokussiert. Hier noch einmal Salü sagen, dort noch ein Händeschütteln. Ein paar motivierende Worte von der Familie. Dann hiess es vom Speaker: «In acht Minuten geht es los. Aufstellen und parat machen».

Die Startsektoren füllten sich, die 941 Läufer waren parat. Im Feld Männer M20 ein Staraufgebot: Lokalmatador und OK-Präsident Jonathan Schmid (EM-Teilnehmer), Stefan und Daniel Lustenberger (EM-Teilnehmer), Marco Wildhaber und Tefera Mekonen. Jeder von ihnen hatte das Zeug, das Rennen für sich zu entscheiden. In einem spannenden Lauf konnte sich Schmid mit einer Zeit von 0:55.53 durchsetzen. Damit hatte er den letztjährigen Streckenrekord von Christian Mathys von 0:56.35 unterboten.

Auf den letzten Kilometern wurde es dieses Jahr allerdings noch eng: Stefan Lustenberger kam mit einem minimalen Rückstand von 47 Sekunden (0:56.40) als Zweiter ins Ziel. «Dieses Jahr war das Niveau extrem hoch», so Schmid. «Aber wir hatten perfektes Laufwetter. Und wenn du hier oben mit Alphörnern, Ländlermusik und Trychlern empfangen wirst, ist das schon etwas Spezielles.»

Und drumherum die wunderschöne Landschaft

In insgesamt 26 Kategorien starteten die Läuferinnen und Läufer. In der Kategorie Frauen F50 war Beatrice Bärtschi mit am Start. Seit 2004 hat die

Adelbodnerin keinen Lauf verpasst und war immer in den Top Ten zu finden. Diesmal schloss Bärtschi auf dem 3. Rang mit einer Zeit von 1:21.50 ab. «Heute war es recht mühsam für mich», gestand die Adelbodnerin. «Aber es ist ein schöner Lauf, es ist mein Heimlauf, und ich finde, den unterstützt man einfach.» Alles sei gut organisiert und sie bewundere die freiwilligen Helfer, die sich hier ehrenamtlich engagieren, so Bärtschi.



BILDERGALERIE
Mehr Bilder vom Vogellisi-Lauf finden Sie unter
www.frutiglaender.ch

Ähnlich sah es Albert Trummer aus der Kategorie M60, der zum elften Mal dabei war. Mit einer Zeit von 1:20.37 kam der gebürtige Adelbodner auf den 7. Rang. «Es macht mir Freude, Wettkämpfe zu bestreiten, so muss ich etwas machen», befand Trummer. Beim Anstieg Geils und Blattihütte sei es schon recht anspruchsvoll gewesen. «Etwas ruhiger ging es dann vom Hahnenmoos bis Silleren.» Die wunderschöne Landschaft, die man als Läufer habe, mache diesen Lauf aus. Trummers Junior Stefan kam in der Kategorie M30 auf den ersten Rang (01:01.45).



Die Zwei auf der Brust, aber nicht am Rücken: Jonathan Schmid lief am Vogellisi-Berglauf der Konkurrenz und der

Der «Frutigländer» im Selbstversuch

FEATURE Wie fühlt sich das Adelbodner Rennen für einen – und mit einem – Laufmuffel an? Das fragte sich der «Frutigländer» – und schickte ein ungleiches Paar auf die Staffel-Piste.

JULIAN ZAHND

Ich bin kein begeisterter Läufer. Früher war es richtig schlimm: Schon beim Begriff «12-Minüteler» lief mir ein Schauer über den Rücken. Je kürzer die Distanz, desto wohler fühlte ich mich. Den 60-Meter-Sprint mochte ich sogar richtig gern. Beim Fussball spielte ich jahrelang als Libero. Das ist eine ziemlich veraltete Position und ich habe den leisen Verdacht, dass unser Trainer diesen Spielertypen nur deswegen so lange am Leben hielt, weil er mir dermassen entsprach: Der Libero macht hinten dicht und räumt im Notfall auf. Sein Laufpensum ist verhältnismässig klein.

Meine Beziehung zum Ausdauersport ist also im besten Fall zwiespältig. Doch die Zeiten können sich ja ändern. Auch Vorlieben haben ein Ablaufdatum und müssen hin und wieder auf ihre Gültigkeit hin überprüft werden. Insofern kommt die Anfrage unseres freien Mitarbeiters und passionierten Freizeitläufers Michael Maurer gerade recht: Er will eine «Frutigländer»-Staffel an den Vogellisi-Start schicken. Also nichts wie los.

*

Michael Maurer ist begeisterter All-Blacks-Thun-Läufer. Er trainiert mehr-

mals pro Woche, hat auch schon einen Stadt-Marathon unter die Füsse genommen und will im September den Jungfrau-Marathon absolvieren. Wir sind somit ein ungleiches Paar. Im Vorfeld des Rennens stossen wir zufällig auf ein publiziertes Interview mit Tipps von Lauf-Crack Jonathan Schmid. Um die Unterschiede zu unterstreichen, haben wir uns den Fragen ebenfalls gestellt:

• Worauf konzentrierst Du dich während des Laufens?

Michael Maurer: Bei einem Berglauf halte ich es wie der schnelle Adelbodner Bergläufer und achte auf den Untergrund. Denn Unebenheiten, Wurzeln oder Steine auf der Wegstrecke können unangenehme Folgen haben. Trotz der Konzentration nehme ich aber sehr wohl die schöne Bergwelt wahr.
Julian Zahnd: Vor dem Lauf traf ich

auf eine Bekannte. Sie brachte für mich auf den Punkt, worauf man bei einem Rennen achten sollte: Auf allfällige Schmerzen und darauf, dass man den Lauf möglichst geniess.
• Hast Du eine bestimmte Atemtechnik oder einen Rhythmus?
MM: Auch wenn ich nicht die gleichen Ambitionen wie der Berglauf-Schweizermeister habe, ist für mich das Einteilen des Laufs ebenfalls sehr wichtig.



Mission erfüllt: Michael Maurer (l.) und Julian Zahnd im Ziel auf Sillerenbühl.

Schweizer Flieger holen Bronze in Italien

GLEITSCHIRM Das Schweizer Flugteam um den Frutigländer Piloten Patrick von Känel flog an der WM in Feltre stark, hatte aber an den schwierigen Verhältnissen zu beissen.

Die Weltmeisterschaften standen unter einem schwierigen Stern. Wer hier vorne mitmischen wollte, brauchte nebst gutem Material und herausragender Verfassung immer auch das notwendige Wettkampfglück, so der Tenor vieler Piloten quer durch alle Nationen. Die Topografie lässt wesentlich weniger verlässliche Prognosen zu, als sich das die Schweizer Piloten von den Alpen gewohnt sind. Kommt hinzu, dass vor allem in der zweiten Hälfte die instabilen Wetterbedingungen und gewitterbedingte Rennabbrüche das Ihre dazutaten. Teamroutinier Stefan Wyss will es aber nicht nur den schwierigen Verhältnissen zuschieben: «Im Nachhinein betrachtet, waren wir bei diesen Wetterverhältnissen taktisch oft zu offensiv unterwegs.» Eine Diagnose, die Teamchef Martin Scheel sogar noch leicht zuspitzt: «Die Nachkommenden konnten immer wieder davon profitieren, dass die Führenden falsche Entscheidungen trafen.»

Schlechte Ausbeute

Die Wertung zeigte ein deutlich schlechteres Bild, als den Schweizern zugestanden wäre. So darf das Schlussresultat in der Teamwertung durchaus aus zweier-

lei Perspektiven betrachtet werden. Bei einem Total von 14302 Punkten trennten die Schweizer nur gerade 19 Punkte von der Silbermedaille. Auf der anderen Seite mussten sich grosse Gleitschirmnationen wie die Lokalmatadoren aus Italien oder die sonst erfolgsverwöhnten Deutschen mit Rang 6, bzw. Rang 18 begnügen.

Auch von Känel blieb hinter den Erwartungen

Patrick von Känel, welcher für den verletzungsbedingt ausfallenden Michael Sigel nachrückte, hat in Italien zum ersten Mal weltmeisterliche Wettkampfluft geschnuppert. Dass ihm das gut tat und er nun hungrig auf mehr ist, liegt auf der Hand. Trotz sehr gutem Beitrag zur Teamwertung blieb aber auch er hinter seinen eigenen Erwartungen in der Einzelwertung. Er landete auf dem 51. Schlussrang. Auch nach vollendeter Meisterschaft ärgert ihn vor allem ein Fehler im zweiten Task. Aufgrund eines technischen Fehlers der Instrumente holte er sich anstelle von vielen Punkten ein weiteres Streichresultat. «Eigentlich konnte ich konstant gute Leistungen abrufen. Aber dieser Fehler hätte nicht sein müssen.» Doch die Formkurve des Frutiglers scheint zu passen. Die Chancen stehen gut, dass dies nicht seine letzten Weltmeisterschaften waren.

PRESSEDIENSTOLIVER KUHN, MEDIENMANUFAKTUR/RED

Weitere Infos und Resultate finden Sie in der Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch.

Silber und Gold fürs Frutigland

AUSDAUERSPORT Der 5. Eiger-Ultra-Trail zählte erstmals auch als Trail-Running-Schweizermeisterschaft. Urs Jenzer und Helene Ogi krönten ihre Läufe mit Edelmetall.

PETER RUSSENBERGER

Nach einem klugen Steigerungslauf rückte der Frutiger Urs Jenzer aus der achten bis zur zweiten Position des 101 Kilometer langen und 6700 Höhenmeter aufweisenden Eiger-Ultra-Trails vor. Gegen den entfesselt laufenden Deutschen Stephan Hugenschmidt, der mit 11:01.10,3 Stunden klar neuen Streckenrekord lief, war an diesem Tag nichts zu machen. Jenzer, der mit 11 Stunden und 15 Minuten auch noch klar unter dem alten Streckenrekord von Iker Karrera von 11,38 Std. in Grindelwald ankam, wurde bei seinem Comeback zum dritten Mal Trail-Running Schweizermeister.

Die Kandergrunderin Helene Ogi, welche im Overallklassesment hinter der Sigriswilerin Andrea Huser und der Oesterreicherin Martina Trimmel ausgezeichnete Dritte wurde, gewann hinter Huser Schweizermeisterschafts-Silber. Beim Heimrennen zu Füssen der Eiger nordwand SM-Edelmetall zu gewinnen, ist auch für die fünffache Ultra-Trail-Siegerin der letzten Saison ein einzigartiges Erlebnis. Ein ausführlicher Bericht mit allen Frutigländern erscheint in der Freitagsausgabe.

Ranglistenauszug

A-HS1: 1. Jenzer Urs, Frutigen, Big Friends.ch; **A-FS1:** 2. Ogi Helene, Kandersteg; **A-HS1:** 45. Wäfler Francis, Wengi, Lauffreff Spiez; 98. Wüthrich

SPORT IN KÜRZE

Schwinger

Kantonaler Nachwuchsschwingerstag, Obersteckholz 2001-02: 15a. Wittwer Mathias, Faulensee; 16h. Inniger Flurin, Ried; 17b. von Känel Pascal, Aeschried; 20b. Steiner Pascal, Adelboden; 22b. Christen Florian, Aeschried; 24b. Christen Reto,

Roland, Aeschried; **B-FS1:** 2. Wittwer Marianne, Reichenbach, TV Reichenbach; **B-FS2:** 15. Hari Ellen, Reichenbach, FC Reichenbach; **B-HS1:** 3. Glogger Daniel, Frutigen, Mentigsläufer; 6. Jenzer Stefan, Frutigen, Mentigsläufer; **B-HS2:** 5. Ammeter Manfred, Mülenen, Team Sengghang; 33. Hari Hansjürg, Reichenbach, FC Reichenbach; **C-H:** 10. Thielmann Raffael, Aeschi; **C-HS1:** 38. Fährndrich Roland, Reichenbach; **C-HS3:** 12. Odermatt Wendel, Reichenbach, Swiss Electric; **K-1M:** 11. Jenzer Jorin, Frutigen; **K-2M:** 20. Jenzer Matti, Frutigen.

Die ausführliche Rangliste finden Sie in unserer Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch.



Urs Jenzer pulverisierte lief am Samstag eine Topzeit. Nach dem Deutschen Stephan Hugenschmidt kam der Frutiger als erster Schweizer ins Ziel.

BILD PETER RUSSENBERGER

Aeschried. 1999-2000: 6c. Knutti Alexander, Adelboden; 8c. Burkhalter Daniel, Krattigen.

Frauen- und Meitischwingfest, Göschenen

Aktive: 7. von Känel Rahel, Reichenbach; 8. Ruch Franziska, Frutigen.

Zwergli (Mädchen und Knaben: 11b. Ruch Ivo, Frutigen.

Staffellauf, Kinderberglauf und Nordic Walking

Für jeden besteht die Möglichkeit, am Vogellisi-Berglauf teilzunehmen. Der Event ist altersübergreifend und begeistert – die einen auf, die anderen neben der Laufstrecke zum Anfeuern.

Seit einigen Jahren gibt es den Staffellauf, bei dem man sich die Laufstrecke teilen kann. In Geils befindet sich die Wechselzone. Stefanie und Abraham Pieren nahmen am Staffellauf teil. «Ich finde es gut, dass man sich den Lauf teilen kann», sagt Stefanie Pieren. Sie sei ohne grosse Erwartungen gestartet, «mitmachen ist das Wichtigste.» Ob beim Staffellauf, beim Kinderberglauf oder beim Nordic Walking, die Freude an der Sache und die Bewegung in der Natur machen allen Spass. Ein Blick auf die Rangliste zeigt: Auch dieses Jahr waren Hunderte von Teilnehmern aus dem Frutigland dabei.

Rangliste: (nur Frutigländer, die innerhalb ihrer Kategorie unter den 20 Besten klassiert sind)

M15: 5. Zryd Rui, Adelboden; 10. Pieren Jan, Frutigen. **M20:** 1. Schmid Jonathan, Adelboden; 5. Wildhaber Marco, Krattigen; 10. Brügger Hansjürg, Frutigen; 11. Wäfler Jonathan, Achseten; 12. Bärtschi Lorenz, Adelboden; 14. Schwarz Ivan, Adelboden. **M30:** 16. Allenbach Philippe, Adelboden. **M40:** 14. Zurbrügg Aaron, Adelboden; 17. Seiler Marcel, Reichenbach; 18. Sieber Daniel, Scharnachtal. **M50:** 4. Bärtschi Ruedi, Adelboden. **M60:** 9. Steiner Ueli, Frutigen; 14. Büschlen Peter, Reichenbach. **F15:** 2. Bieri Laura, Frutigen. **F20:** 13. Bansky Manuela, Adelboden; 19. Müller Veronika, Adelboden. **F30:** 13. Mathys Brigitte, Scharnachtal; 20. Zurbrügg Pia, Adelboden. **F40:** 4. Zurbrügg Edith, Adelboden; 16. AllenbachVeronika, Frutigen. **F50:** 3. Bärtschi Beatrice, Adelboden; 5. Pieren Marianne, Adelboden. **Knaben 1:** 2. Mürner Nias, Reichenbach; 7. Trach-

sel Livio, Adelboden. **Mädchen 1:** 3. Schranz Alexandra, Adelboden; 7. Noto Orea, Adelboden; 10. Schmid Eileen, Adelboden. **Knaben 2:** 2. Spiess Pascal, Adelboden; 7. Elsener Elia, Reichenbach; 9. Schranz Solomon, Adelboden; 11. Fetzer Kevin, Ried; 13. Paur Lenny, Adelboden; 16. Stoller Dan, Ried. **Mädchen 2:** 3. Lauber Annina, Frutigen. **Knaben 3:** 5. Elsener Jonas, Reichenbach; 6. Noto Erwan, Adelboden; 7. Däpp Silas, Reichenbach; 9. Wäfler Florian, Frutigen; 11. Hefti Kimi-Mikka, Adelboden; 13. Lauber Simeon, Frutigen; 14. Stoller Levi, Ried; 15. Allenbach Michael, Achseten; 19. Studer Mathias, Frutigen. **Mädchen 3:** 6. Mürner Malea, Reichenbach; 7. Trachsel Ladina, Adelboden. **Knaben 4:** 3. Haidari Abbas Ali, Adelboden; 7. Allenbach Benjamin, Achseten; 10. Wäfler Nils, Frutigen; 13. Allenbach Gabriel, Achseten; 14. Schranz Thomas, Adelboden; 18. Dänzer Nick, Adelboden; 19. Dänzer Leandro, Adelboden. **Mädchen 4:** 8. Jungen Aline, Adelboden; 9. Jungen Mina, Adelboden; 12. Wäfler Ursina, Frutigen. **Knaben 5:** 4. Bircher Valentin, Adelboden; 5. Pieren Björn, Adelboden; 6. Pieren Lucas, Frutigen; 8. Trummer Jonathan, Frutigen; 9. Gempeler Aaron, Adelboden. **Mädchen 5:** 2. Seiler Joana, Reichenbach; 3. Müller Andrea, Aeschi; 4. Allenbach Flurina, Adelboden; 8. Pieren Andrea, Adelboden; 10. Elsener Sara, Reichenbach. **Team Herren:** 2. Pieren Silvan und Schmid Simeon, Adelboden; 4. Grossen Andreas und Trummer Niklas, Adelboden; 6. Kares Martin und Quagliato Robert, Adelboden; Maurer Michael, Reichenbach und Zahnd Julian, Bern. **Team Damen:** 1. Schmid Astrid, Reichenbach und Rauber Ursula, Frutigen; 2. Hari Tina und Inniger Stefanie, Adelboden; 6. Wyssen Nelly und Fachin Raffaela, Adelboden. **Team Mixed:** 2. Keller Kevin, Grosshöchstetten und Hari Tanja, Reichenbach; 3. Freiburghaus René, Kandersteg und Zufferey Frost Ingrid, Steffisburg; 5. Schmid Anita und Hari Niklaus, Adelboden; 6. Schmid Monika und Schmid Jakob, Adelboden; 7. Pieren Stefanie und Pieren Abraham, Adelboden.

Die ausführliche Rangliste finden Sie in der Web-Link-Übersicht unter www.frutiglaender.ch.

Dabei achte ich darauf, mich möglichst gleichmässig fortzubewegen.

JUZ: Als Karate-Trainierender habe ich verinnerlicht: Die Atmung gibt den Takt vor. Ist sie ruhig, bin auch ich es. Sobald ich zu japsen beginne, dürfte mein Laufstil komisch anzuschauen sein.

• Welche Gedanken helfen Dir beim Laufen/beim «Durchbeissen»?

MM: Das hängt vom Lauf, vom Ort und von weiteren Umständen ab. Auf jeden Fall ist mein oberster Grundsatz stets, das Ziel zu erreichen.

JUZ: Belohnungen motivieren mich. Ich achtete während des Laufs daher auch auf meinen ganz persönlichen «Nettosaldo», das heisst: So lange ich mehr Leute überhole als umgekehrt, treibt mich das vorwärts. Strategisch von Vorteil ist es natürlich, so wie ich, hinten im Feld zu starten (die Tatsache, dass ich bloss die Hälfte der Strecke meistern musste, hab ich übrigens grosszügig ignoriert).

• Welche Vorbereitungspunkte dürfen nie fehlen?

MM: Am Wesentlichsten ist für mich die regelmässige Teilnahme an den Trainings meines Laufvereins All Blacks Thun. Ich gehe mit Jonathan Schmid einig, dass kurz vor dem Wettkampf eine Ruhephase gut ist. Für mich bedeutet dies, am Tag vor dem Wettkampf nur locker joggen zu gehen. **JUZ:** Danke, Jonathan Schmid! Mit seinem Tipp, drei Tage vor dem Lauf nicht mehr zu trainieren, hat er mir das Training erspart. Zuvor hatte ich die Vorbereitung immer wieder hinausgezögert. Nun war ich zwar nicht

trainiert, aber immerhin auch nicht übermüdet.

*

Am Sonntag um 10.02 Uhr ertönt der Startschuss. Für Staffellaufer ist die Strecke mehr oder weniger halbiert, den (etwas weniger anspruchsvollen) Start mache ich, bevor ich in Geils an Michael übergebe. Das Rennen startet gemächlich. Ich habe von der Strecke keine Ahnung und reihe mich irgendwo hinten ein. Die Steigung ist zunächst human und führt durch angenehm kühlen Wald. Kilometer drei (für mich Halbzeit) ist rasch erreicht, ich kann also etwas steigern. Natürlich kommt es danach, wie es kommen muss: Beim Ausdauersport erreiche ich früher oder später die Phase, wo ich mir nur noch das Ziel herbeiwünsche. Glücklicherweise beginnt diese Phase erst während des letzten Kilometers, als die Steigung markant zunimmt. Zwar gebe ich mir Mühe, nicht zu gehen, belohnt wird das aber kaum: Jene Läufer, die den Hang marschierend meistern, sind fast ebenso schnell wie ich. Nach rund 40 Minuten erreiche ich Geils und damit Michael. Plötzlich bereue ich es beinahe, nicht noch weiterlaufen zu können. Denn der richtig spektakuläre Rennteil beginnt jetzt...

Nach der Gondel- und Busfahrt wartet Michael in der Staffelübergabzone im landschaftlich reizvollen Geils. Soeben prescht der heutige Sieger vorbei. Unter Beifall passieren weitere Laufsportler, bevor die StaffellauferInnen eintreffen. Nach der Übergabe um

zirka 10.45 Uhr gehts los. «Der wird wohl gewinnen», hört Michael von einem überholten Läufer, der aber bald merkt, dass Michael einer Staffel angehört und daher noch etwas mehr Reserven hat. Die sind beim ziemlich steilen Anstieg zum Hahnenmoos auch nötig. «... bei diesem Anstieg empfehle ich zügig zu gehen, dies ist ab einer gewissen Steigung ökonomischer als joggen». So wie es Schmid in einem Newsletter zum Vogellisi-Berglauf empfiehlt, hält es Michael bei den steilsten Wegstücken auch. Vorbei am Hahnenmoos, wo Hotelangestellte kräftig anfeuern, nähert er sich dem Ziel – dem herrlichen, von kräftig leuchtenden Blumen gesäumten Weg entlang. Jetzt folgt noch der kurze Anstieg zum Sillerenbühl. Trychler und Zuschauer motivieren um die Wette und schon ist es geschafft: «Team Frutigländer» ist nach 1:25.38 im Ziel.

*

Um 11.30 ist der Spuk vorbei. Michael und ich sitzen kurz darauf im Restaurant Sillerenbühl und prosten uns zu. Er wird das Gefühl bereits kennen, das mich in diesem Moment dominiert – eine Mischung aus Erleichterung und Stolz, in einigermaßen gutem Zustand oben angekommen zu sein. Für zusätzliche Ambitionen war da leider kein Platz, was auch ein Blick in die Rangliste bestätigt: Bei den sieben klassierten Paaren sind wir als Letzte aufgeführt. Zumindest in diesem Moment ist uns das aber ziemlich egal.



Zeit davon.

BILDER MICHAEL SCHINNERLING