



## Gedanken zum Grand-Prix Bern am 18. April 2009

**Die Eckdaten des Laufs: 10 Meilen (16.093 km), stark coupiert, Kopfstein, Asphalt und Natur**

Kurzer Epilog.

Die schönsten 10 Meilen der Welt. Unter diesem Logo wirbt der Veranstalter für sein Rennen Grand-Prix von Bern. Je nach Blickwinkel zu Recht oder auch "es muss zuerst hart umkämpft werden" bis einem das widerfahren kann!

Für mich beinhaltet dieser Lauf lediglich eine Vorbereitung für den in einer Woche stattfindenden Zürich Marathon.

So locker, gelöst und unbefangen hatte ich mich noch nie an einen Lauf begeben. In einem Zug nach Bern, unter die zigtausend von LäuferInnen, habe ich mich im 2. Startblock eingefunden. Der Puls normal, hingegen um mich herum herrschte eine grosse Nervosität.

Langsam kommt Bewegung in unseren Sektor, wir können aufschliessen und starten exakt 90 Sekunden später. Gemächlich lasse ich mich in der Menge treiben, schon bald kommt der berühmte Berg, doch vorerst gilt es sorgsam hinunter zu traben.

Unglaublich die vielen Zuschauer, links wie rechts, sitzen in Cafés, schauen aus den Fenstern und treiben die AthletInnen zu Höchstleistungen an.

Ein Blick auf meine Uhr, ich laufe locker mit einem Puls von 150, das ist gut so. Ich geniesse wirklich diesen Lauf, die vielen Richtungsänderungen sind mir egal, eine grosse Abwechslung, die reich geschmückte Altstadt und, nicht zuletzt das angenehme Wetter.

An den etlichen Verpflegungsposten unterwegs lasse ich es mir nicht nehmen anzuhalten, genüsslich mein Isostarbecher hinunter zu schlürfen und das ohne zu kleckern.

Gediegen eben an der Aare entlang folgt jetzt der Abschnitt durch das Dählhölzli, durch Waldabschnitte auf Naturboden, zwischendurch zeigen sich auch ein paar Steigungen. An diesen laufe ich jedes Mal etwas schneller, der Puls kommt einwenig über 160, ein kleines aber kurzes Fahrtspiel.

Ich fühle mich gut, das mir aufgelegte Tempo ist ideal, ungefähr 10" Sekunden höher als die angestrebte Marathonpace. Die Brücke ist bereits in Sichtweite, das heisst auch, jetzt kommt der berühmte Aufstieg, welcher auch so manche Entscheidung bringen kann. Die Zuschauer haben die Strasse fest im Griff, es bleibt uns nur eine schmale Gasse. Hier forcieren ich noch 2-3 Mal längere Abschnitte und spüre, ich habe Kraft. Oben lasse ich es wieder ruhiger angehen und beginne mit dem slow down. Im Ziel, der Puls normal, habe ich die schönsten 10 Meilen mit einer Pace von 4:18 absolviert.

Noch eine gravierende Bemerkung: Seit Mittwoch plagen mich again big pains am linken Fussgelenk, stechend und impulsartig - das auch während dem Lauf! Ora et labora oder wer zaubert etwas mehr aus dem schwarzen Zylinder als nur weisse Karnickel zur endgültigen Heilung meiner Gelenke?