

«Tour-de-Suisse»-Testlauf Basel–Lugano

Keiner kam ohne Probleme über die Distanz



Die sechs Testläufer mit Organisator Rolf Strauss als strahlende Sieger in Lugano.

Die Reaktionen auf unseren Artikel im Juni-«Läufer», als wir die Idee des Baslers Rolf Strauss vorstellten, waren unterschiedlich: Sie gingen von verständnislosem Kopfschütteln («eine Spinnerei») bis zur begeisterten Zustimmung («eine tolle Sache»). Inzwischen haben sechs Läufer, alle sehr gut trainiert (mit Wochenpensen von deutlich über 100 km), die Probe aufs Exempel gemacht. Sie liefen in sieben Tagen von Basel nach Lugano. Obwohl keiner ohne Probleme über die Distanz kam – 100-km-Sieger Hans Schnyder musste danach sogar eine Trainingspause einschalten –, waren sich am Schluss alle mehr oder weniger einig: Wenn man nur wirklich gute Läufer zulässt, die Teilnehmerzahl im ersten Jahr auf 60 bis 80 beschränkt und versucht, besonders stark befahrene Hauptstrassen zu meiden, dann sind diese 330 km auch als Wettkampf möglich. Allerdings wird nur eine Chance haben, wer mit seinen Kräften haushälterisch umgeht. Thomas Tanner war einer der sechs Testläufer. Lesen Sie, wie er die sieben Etappen erlebte.

Von Thomas Tanner

1. Tag: Basel–Murgenthal

Bei bewölktem Himmel laufe ich gleich von zu Hause ins St.-Jakob-Stadion. Auf die zwei zusätzlichen Kilometer kommt es jetzt auch nicht an. In mir ist es eher mulmig. Eine erstaunlich grosse Anzahl «Fans» hat sich eingefunden, und es dauert einige Zeit, bis alle Hände geschüttelt und Fragen beantwortet sind. Trotzdem können wir ziemlich pünktlich, um 8.30 Uhr, auf der Tartan-Bahn des Leichtathletik-Stadions starten. Endlich ist es soweit, jeder von uns hat seit Wochen darauf gefiebert. Locker geht es in die erste Steigung zum Gempfen hinauf. Die Gegend ist uns wohl bekannt. Wir sprechen viel und lernen einander näher kennen. Urs Schüpbach, Xaver Meyer, Herbert Liechti und ich trainieren seit Jahren zusammen beim Sportverein Basel, Urs Hänggi und Hans Schnyder kennen wir noch weniger. Aber alleine schon das Laufen verbindet schnell, und bald sind wir eine verschworene Gemeinschaft. Im hügeligen Baselbiet geht es auf und ab, was sehr kurzweilig ist. Dazu erwartet uns alle 10 km der feudale Verpfle-

gungsservice. Der Organisator und geistige Vater dieser Tour, Rolf Strauss, packt jedesmal eine Art Holzgestell aus dem Fahrzeug und stellt jedem Läufer sein namentlich gekennzeichnetes Körbchen mit der persönlichen Verpflegung darauf. Daneben steht ein kleiner Klapptisch mit der offiziellen Rivella-Verpflegung, Wasser und Schwämmen. Jeder schwört auf seine eigenen Mixturen, aber wir fahren bis zum Schluss sehr gut damit. Dieser Verpflegungsservice trägt wesentlich zum guten Gelingen bei. Nachdem der Jura überwunden ist, folgen für heute die letzten langen 9 km bis nach Murgenthal. Die Sonne hat das Zepter übernommen, und es wird heiss und windstill.

Bilanz des Tages:

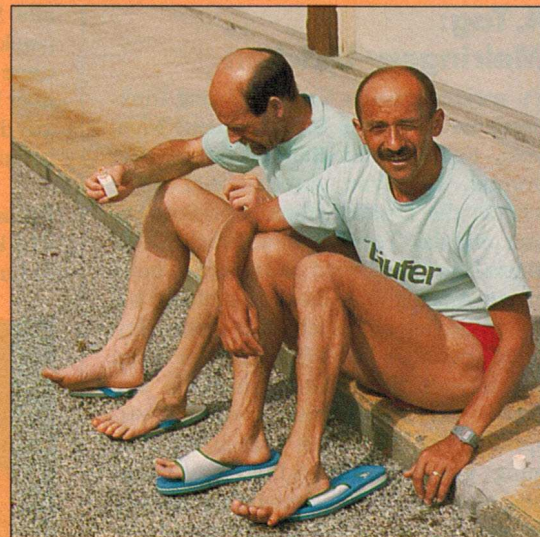
49 km in 4:17 h (reine Laufzeit). Eine Einrolletappe, die es in sich hatte, mit nicht zu unterschätzenden Höhendifferenzen. Trotz der grossen körperlichen Müdigkeit haben wir ein wenig Mühe mit dem Schlafen. Vielleicht auch deshalb, weil auf einer der meistbefahrenen Bahnstrecken der Schweiz praktisch alle 5 Minuten ein Zug vorbeidonnert.

2. Tag: Murgenthal–Entlebuch

Es ist erstaunlich, wie gut sich ein trainierter Körper innert 18 Stunden regenerieren kann. Zwar wirkt unser Gang auf den ersten paar Metern noch holprig, aber nach kurzer Zeit ist die Elastizität wieder da. Es wird in jeder Beziehung ein heisser Sonntag. Auf den noch menschen- und autofreien Strassen erzählen wir uns Witze, in der Ferne läuten Kirchenglocken – was gibt es Schöneres, als so in den Tag hineinzulaufen? Das Mittelland, für einmal nicht aus der Autobahn- oder Eisenbahnperspektive betrachtet, hat seine Reize und Schönheiten. Eine davon ist der Abschnitt zwischen Pfaffnau und Ebersecken. Der Jura ist mittlerweile nur noch im Dunst sichtbar, vor uns bereits die ersten Voralpenerhebungen. So ab halb elf gewinnt nach und nach der Verkehr die Oberhand. Ab Willisau laufen wir die restlichen 20 km in einer Kolonne. Die Sonne brennt jetzt unerbittlich, und der hitzespeichernde Teerbelag trägt das seinige dazu bei. Unser Kollege und Velobegleiter Bernhard hat alle Hände voll zu tun,



Unterwegs im Tessin, angeführt von Urs Schüpbach (links) und Thomas Tanner.



Urs Hänggi und Hans Schnyder begutachten ihre havarierten Füsse.

ALLE BILDER: JÜRGEN WIRZ

uns mit genügend Wasser einzudecken. Die Flasche zirkuliert in perfektem Teamwork von hinten nach vorne und umgekehrt. Endlich, nach 40 km, steigt die Strasse an, Richtung Entlebuch.

Bilanz des Tages:

47,5 km in 4:08 h. Ab km 20 eher eintönig. Die grosse Hitze und der enorme (Sonntags-)Verkehr erschweren das Ganze zusätzlich. Körperlich haben wir uns nun alle «ingerollt» und harren der bergigen Dinge, die in den nächsten drei Tagen kommen werden. Es gibt fast nichts Angenehmeres, als nach vollbrachter Leistung im schattigen Gartenrestaurant die Beine unter den Tisch zu strecken und zu entspannen. Wir sind alle in sehr guter Stimmung.

3. Tag: Entlebuch—Meiringen

Nun folgt die Etappe, vor der uns alle gewarnt hatten. Denn es ist der berühmte dritte Tag mit 2 Passübergängen und erst noch das längste Teilstück. Gleich zu Beginn gilt es, den Glaubenberg-Pass zu erklimmen, den fast jeder Schweizer vom Militär her kennt. Wiederum kündigt sich ein heisser Tag an. Jeder steigt nun in seinem «Bergschritt» zur Passhöhe hinauf. Alle 3 bis 5 km warten wir wieder aufeinander. Oben wird erstmals der Blick auf die Innerschweizer Gipfel und Berner Viertausender frei. Jetzt sind wir in den Alpen! Der erste richtig lange und steile Abstieg folgt; 12 km immer bergab. Es ist praktisch windstill; die Talwärme steigt auf und vermischt sich mit der Sonnenwärme. Das Ganze zusammen ergibt eine «Mordshitze». Ich bin noch nie so lange und erst noch auf einer Betonstrasse hinabgerannt. Schon in der Hälfte, weit oberhalb Giswil darf ich gar nicht mehr an das denken, was noch folgt. Unten im Tal fühle ich mich dann wie windelweich geschlagen. Dem Lungernsee entlang, bei prächtigstem Postkartenwet-

ter, nähern wir uns dem letzten Tageshindernis, dem Brünigpass. Zur wohltuenden Abwechslung erfolgt der Aufstieg auf dem Wanderweg und ganz im Schatten. Einmal mehr wird mir bewusst, dass das Aufwärtslaufen viel einfacher ist als das Abwärtslaufen. Wenn nur nicht die letzten 8 km von der Brünigpasshöhe nach Meiringen wären mit bis zu 13% Gefälle. Und das, nachdem man schon 50 km in den Beinen hat. Kurz vor dem Etappenort finden wir noch irgendwo die Kraft, knapp unter einer sich schliessenden Barriere hindurchzuspurten. Im ersten Moment, nach dem Duschen, spreche ich von Aufgeben. Mir gelingt es nur noch im Zeitlupentempo, die Treppe ins Restaurant hinunterzusteigen. Meine Kollegen sind in einer weitaus besseren Verfassung.

Bilanz des Tages:

56 km in 4:51 h. Eine der Hauptklippen dieser Tour sind die Talläufe. Wehe dem, der hier zu schnell läuft: er wird niemals in Lugano ankommen. Ich schmiere mir alle möglichen Gels auf die lädierten Muskeln und hoffe auf den lieben Gott. Hans rät mir, künftig mehr zu trinken.

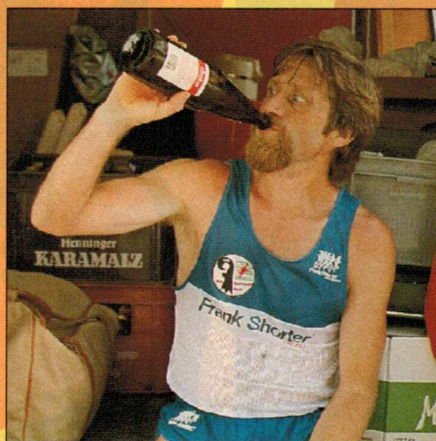
4. Tag: Meiringen–Ulrichen

Zu meiner grossen Verwunderung funktionieren an diesem Morgen meine Muskeln, Sehnen und Bänder fast wieder normal. Der Van Aakensche Leitsatz «Nicht die Distanz tötet, sondern immer nur das Tempo» bewahrheitet sich einmal mehr voll und ganz. Schon beim ersten Anstieg über die Aareschlucht bei Innertkirchen spüre ich, dass meine Krise überwunden ist. Wir passieren einen Wegweiser, der eine Marschzeit von 7:30 h bis zur Grimselpasshöhe verspricht. Vor uns liegen jetzt 30 km Steigung; gewaltige Felsen links und rechts und eine milchig scheinende Sonne. Die Strasse ist sehr grosszügig ausgebaut; ein Eldorado für Motorrad-Freaks. Urplötzlich, nach etwa 15 km, erfasst uns ein warmer, steter Gegenwind. Es ist der «älteste Haslitaler», der Föhn. Imposant beherrschen die diversen Staumauern der Grimselseen die Szenerie. Der Wind hier oben weht kühler, und wir sind froh um unsere Tights. Aufgrund des relativ sanften, nie ruppigen Aufstiegs, schaffen wir den Grimsel problemlos in etwas mehr als 3 Stunden. Gewitzigt vom Vortag, laufe ich in gemächlichem Tempo hinunter nach Gletsch. Beeindruckend der Furkagletscher und die Spitzkehren der Grimselsüdseite. Der weitere Abstieg nach Oberwald und die 5 km auf der Ebene des Oberwallis bis Ulrichen können uns nicht mehr gross erschüttern. Einzig Xaver hat Probleme, vor allem mit einer Furunkel. Ein Arzt in Fiesch kann ihm am Abend glücklicherweise helfen, so dass seine weitere Teilnahme gesichert ist. Im Hotel sind wir fast die einzigen Gäste; es herrscht ein typischer Zwischensaisonbetrieb. So essen wir gleich

alle Spaghettivorräte leer und ergötzen uns köstlich am Bananensplittdessert, das ohne Bananen serviert wird. Der Koch – über beide Ohren verliebt – habe sie zwar aus dem Keller geholt, aber vergessen, sie beizufügen.

Bilanz des Tages:

49,5 km in 4:36 h. Jetzt bin ich überzeugt, in Lugano anzukommen.



Laufen macht Durst.

5. Tag: Ulrichen–Airolo

Mit Elan stechen wir heute morgen in die ersten Kurven des Nufenenpasses. Es ist stark bewölkt und kühl. Xaver ist schon 30 Minuten vor uns gestartet; er wird oben auf uns warten. Bis zur Passhöhe, dem Dach unserer Tour (2478 m), sind es 13 km. Die Strasse gehört ganz uns; nur vereinzelt hat es Verkehr. Insbesondere auf den letzten 3 km windet sie sich in engen Kurven in die Höhe. Irgendwie kann man heute einen Teil seines Tagwerkes wiederholt bewundern, nämlich immer

dann, wenn der Blick wieder frei wird hinunter ins Tal zu km 5, wo die Strasse nur noch einen kleinen Strich in der Landschaft markiert. Nach rund anderthalb Stunden überqueren wir frierend die Passhöhe und betreten Tessiner Boden, den letzten Kanton unserer Tour. Nebel kommt jetzt auf, und stellenweise ist die Sicht gleich Null. Schade, dass wir von den Schönheiten des Bedrettotals praktisch nichts sehen. Weiter unten treten die urwüchsigen Naturgewalten und Zerstörungen des Augustunwetters zutage. Die Hauptstrasse hat es förmlich weggeschwemmt, so dass der ganze Verkehr über eine schmale Nebenstrasse direkt durch die Dörfer führt. Bezaht uns nun die Natur alle unsere Zivilisationssünden nach und nach zurück? Herbert und Urs leiden unter einer beginnenden Sehnenentzündung am Fussgelenk. Etwa 2 km vor Airolo beginnt es leicht zu regnen, was das Tunneldorf noch trostloser macht. Erstmals haben wir die Möglichkeit, im Hotel ein Vollbad zu nehmen. Es regnet jetzt aus allen Kübeln.

Bilanz des Tages:

38 km in 3:19 h. Wie schnell man sich doch an Tagespensen von 50 km gewöhnt. Die heutigen 38 km erschienen geradezu kurz.

6. Tag: Airolo–Castione

Zum Glück hat es aufgehört zu regnen; es ist nur leicht bewölkt. Herbert und Xaver laufen 25 Minuten vor uns, damit sie diese Etappe etwas «gemütlicher» angehen können. Wie vermutet, ist es eher trostlos in der Leventina. Links und rechts die erdrückenden Berge, im Talbo-

Der Testlauf in Zahlen

	Distanz		Höhendifferenz		Reine Laufzeit				Zeit inkl. Verpflegung			
	pro Etappe	Total	pro Etappe + -	Total + -	Zeit pro Etappe	Schnitt pro Std.	Total Zeit	Total Schnitt	Zeit pro Etappe	Schnitt	Total	Schnitt
1. Etappe: Basel–Murgenthal	49,0		1138/1000		4:17	/ 11,4			4:40	/ 10,5		
2. Etappe: Murgenthal–Entlebuch	47,5	96,5	537/ 220	1675/1220	4:07	/ 11,5	8:24	/ 11,4	4:40	/ 10,1	9:20	/ 10,3
3. Etappe: Entlebuch–Meiringen	56,0	152,5	1338/1468	3013/2688	4:53	/ 11,4	13:17	/ 11,4	5:45	/ 9,7	15:05	/ 10,1
4. Etappe: Meiringen–Ulrichen	49,5	202,0	1655/ 904	4668/3592	4:38	/ 10,6	17:55	/ 11,2	5:45	/ 8,6	20:50	/ 9,6
5. Etappe: Ulrichen–Airolo	38,0	240,0	1132/1337	5800/4929	3:35	/ 10,6	21:30	/ 11,1	3:50	/ 9,9	24:40	/ 9,7
6. Etappe: Airolo–Castione	51,5	291,5	15/ 916	5815/5845	4:18	/ 11,9	25:48	/ 11,2	4:45	/ 10,8	29:25	/ 9,9
7. Etappe: Castione–Lugano	38,0	329,5	396/ 344	6211/6189	3:17	/ 11,5	29:05	/ 11,3	3:45	/ 10,1	33:10	/ 9,9

den finden nur drei Sachen Platz: die Autobahn, die Eisenbahn und die Kantonsstrasse. Das ist der Preis unseres schier unerschöpflichen Mobilitätsbedürfnisses. Und die Leute, die hier wohnen (müssen), haben die Zeche dafür zu bezahlen. Deshalb sind die Dörfer vermutlich so lieb- und trostlos. Auch nach 20 km immer wieder das gleiche; eine elend lange Kantonsstrasse, zwar mit wenig Verkehr, aber total eintönig. Die Müdigkeit gewinnt bei mir langsam die Oberhand, obwohl noch nicht einmal die Hälfte des heutigen Pensums absolviert ist. Da hilft nur eines: Kopf «in den Boden», nicht links oder rechts schauen und abschalten. Die Beine können's ja mittlerweile von selbst. Da bewundere ich Hans, der wirklich ein Supersportler ist. Obwohl auch er Beschwerden hat, ist er stets fröhlich, stets hilfsbereit und nie misstrauisch. Nach 45 km holen wir Xaver und Herbert ein; das Ziel ist zumindest in weiter Ferne erahnbar. Trotzdem werden es unheimlich lange letzte Kilometer. Vor allem am Schluss, als wir in einem Motel zu früh einbiegen wollten und dann nochmals weiter mussten... Der herzliche Empfang unserer Tessiner Freunde und die Ankunft von Jürg Wirz bringen Farbe in den Nachmittag und Abend. Insbesondere auch später im Grotto, wo Luigi Nonella und Martine Oppliger auch noch zu uns stossen und damit ein äusserst interessanter Gedankenaustausch folgt.

Bilanz des Tages:

51,5 km in 4:18 h. Zum Glück ist morgen der letzte Tag, aber wir werden alle in Lugano ankommen.

7. Tag: Castione—Lugano

Dieser letzte Tag beginnt mit einem kleinen Schock beim Frühstück, als wir die Nachricht von Sandra Gassers Doping-Geschichte vernehmen. Es tönt alles so unglaublich. Wanna Nonella und Jürg Wirz laufen diese Schlussetappe mit uns zusammen, Martine Oppliger ein Teilstück in der Magadinoebene. So addieren sich die ersten Kilometer bei lockerem Plaudern fast von selbst. Den Ceneri als letzte bedeutende Erhebung dieser Tour bewältigen wir problemlos. Allerdings haben sich die Sehnenentzündungen von Hans und Herbert über Nacht verschlimmert, und es schmerzt sie nun jeder Schritt. Nach dem Ceneri beherrschen wieder die langen Geraden und relativ viel Verkehr das Bild. Unsere Gruppe ist schweigsam geworden; jeder hängt seinen Gedanken nach und lässt die vergangenen Tage Revue passieren. Wir zählen jeden Kilometer jetzt einzeln, aber es scheint und scheint nicht entscheidend vorwärtszugehen. Endlich ist das Motel Vezia in Sicht. Dort wartet zu unserer Überraschung nicht der angekündigte Velofahrer, der uns den Weg ins Cornaredo-Stadion zeigen soll, sondern gleich ein Polizist auf dem Motorrad. So können wir die letzten 3 km wie die Könige mitten auf der Strasse, mit Vortrittsrecht auf den Kreuzungen, zum Stadion laufen. Welch ein Gefühl, welch eine Genugtuung, welch ein persönlicher Triumph für jeden. Im Cornaredo-Stadion laufen wir noch 550 m inmitten eines liebevoll vorbereiteten Szenarios mit Rundenzahlen, Einläuten der letzten Runde, Siegespodest usw.

Bilanz des Schlusstages:

38 km in 3:17 h. Wir alle fühlen uns als Sieger und mit uns der Laufsport.

Fazit

Voraussetzungen, die zu erfüllen sind, um einen Etappenlauf Basel—Lugano in 7 Tagen bewältigen zu können:

- Eine mehrjährige Lauferfahrung und eine Marathonbestzeit von unter 3:10 h bzw. 100 km (Biel) unter 9:30 h.
- Eine geistige Bereitschaft zu dieser Leistung, auf Ankommen laufen, sich immer wieder von Etappe zu Etappe neu einstellen. Mindestens 50% spielen sich «im Kopf» ab.
- Das richtige Tempo wählen, zum Beispiel jeden Kilometer 30–40% langsamer als bei der Marathonbestzeit. Vorsicht beim Bergablaufen.
- Eine persönliche Betreuung, die eine Verpflegung alle 10 km ermöglicht, sowie allfällige Kleider- und Schuhwechsel (Regen, Hitze, Kälte). Daneben ist das psychologische «Gspüri» dieses Betreuers vielfach Gold wert.
- Die Fähigkeit, sich an den Etappenorten optimal zu regenerieren (richtige Ernährung, genügend Ruhe/Schlaf).

Das Problem mit dem Verkehr ist nach meiner Meinung eher gering. Es gibt folgende vier neuralgische Abschnitte: Im Mittelland von Willisau bis Entlebuch, am Brünig von Giswil bis Kaiserstuhl und ab Brünigpasshöhe bis Meiringen; im Wallis von Gletsch bis Oberwald (nur bei schönem Wetter) und im Tessin vom Ceneri bis nach Lugano.

Es ist ein grandioses und einmaliges Gefühl, die Schweiz und die Alpen im Laufschrift zu durchqueren. Ich hoffe und wünsche es für jeden Läufer, dass dieser Lauf nächstes Jahr Realität wird. □

Gepäckausladen – Zimmerbezug.

