

# TESTLAUF BASEL-LUGANO



Der Initiant, Rolf Strauss

# Eine Reise in die innere Weltmeister

**In der Januarausgabe berichtete «Der Läufer» über die ausserordentlichen Höchstleistungen Sri Chinmoy's im einarmigen Gewichtheben. Mittlerweile steigerte sich der Inder sogar noch weiter auf 7063¼ Pfund, was fast ungläublichen 3210,8 kg entspricht. Sri Chinmoy hob damit die grösste je gebaute Hantel mit einem Arm hoch. Nicht mit reiner Muskelkraft, sondern, wie er sagt, mit der inneren Kraft der Meditation. Viele Leser haben sich beim Sri Chinmoy Marathon Team nach seinen Meditationsmethoden erkundigt und verlangten Informationen und Unterlagen zur Praxis der Meditation. Deshalb geben wir hier eine praktische Einführung in die Meditation und einige Informationen über den Zusammenhang von Körper und Geist.**

## Von Nikunja Ebner

Durch unsere Erziehung, unsere Gesellschaftsformen und unser gesamtes Leben entsteht eine einseitige, auf Begebenheiten und Ereignisse in unserer Umwelt ausgerichtete Lebenshaltung und Anschauungsweise. Wir reagieren auf Einflüsse aus dieser «äusseren» Welt auf uns und werten diese Ereignisse als einzige oder zumindest als die «realste» Wirklichkeit. Immer mehr Menschen erkennen jedoch, dass wir, um über gewisse Grenzen hinwegzukommen – seien dies scheinbar unüberwindbare Leistungsgrenzen im Sport, unlösbare Probleme in der Wissenschaft oder das Einbinden von neuer geistiger Kraft in den Ausdruck in der Kunst – in Harmonie mit einer «inneren» Wirklichkeit handeln und reagieren lernen müssen. Gerade im Sport wird besonders deutlich, wie sich die psychische Verfassung und Einstellung auf die physische Leistungsfähigkeit auswirkt. Im Training und im Wettkampf ist Erfolg und Fortschritt nicht nur abhängig von körperlichen Faktoren wie Ernährung, Fitness und Erholungsvermögen, sondern auch von einem ausgeglichenen, harmonischen und dynamischen Innenleben des Athleten.

Wenn wir das Wesen des Menschen näher betrachten, können wir verschiedene Bereiche unterscheiden: *Körper, Vitales*: darunter versteht man den Bereich der Lebenskraft, Lebensenergie; *Verstand*: unsere Gedankenwelt; *spirituelles Herz*: als Zentrum unserer Persönlichkeit

und unseres Wesens, und die *Seele*. Alle diese Wesensteile stehen vielfältig untereinander in Kontakt und beeinflussen einander ständig. Wir können uns das Ganze als eine Art Familie vorstellen, wobei die Seele das Familienoberhaupt wäre. Die Seele, unser Selbst, möchte sich durch den Körper ausdrücken und braucht dazu die Hilfe der anderen Familienmitglieder Herz, Verstand und Vitales. Wenn wir diese Teile in uns in eine Harmonie bringen können und auf ein Ziel ausrichten lernen, dann können wir so bewusst unserem inneren Selbst helfen, sich äusserlich zu verwirklichen, und wir erreichen dadurch mehr Kraft, Enthusiasmus und Freude. Wir werden uns so sogar einer inneren Quelle bewusst, die uns Freude, Frieden, Energie in unerschöpflichem Mass, gemäss unserer Empfänglichkeit, geben kann.

## Die innere Wirklichkeit

Um eine solche Harmonie zwischen unseren «inneren Familienmitgliedern» herzustellen, brauchen wir Erfahrungen und Erkenntnisse über unsere innere Wirklichkeit, über unser inneres Leben. Wir müssen fühlen lernen, wie es in uns aussieht, welche Eigenschaften wir haben, wo unsere grössten Fähigkeiten liegen und welches unsere schlimmsten Fehler sind. Wenn wir uns diesen Überblick über unser «Sein» verschaffen können, wenn wir erkennen, wer und was wir eigentlich sind, wird es uns auch möglich sein, mit unseren «inneren Familienmitgliedern» bewusst umzugehen und dadurch neue Kräfte, neue Fähigkeiten und gesteigerte Leistungsfähigkeit zum Vorschein zu bringen. Nicht nur das: wir werden auch mehr Freude, mehr Frieden, mehr Toleranz im täglichen Leben in uns haben, da sich unsere Persönlichkeit, unser «inneres Wesen», in der äusseren Welt besser wird manifestieren können und wir intensivere Erfahrungen in unserem Leben werden machen können.

Erkenntnisse über unser inneres Leben erhalten wir, indem wir uns auf unser inneres Wesen konzentrieren und versuchen, uns unserer inneren Wirklichkeit vollumfänglich, in seiner ganzen Weite, bewusst zu werden. Dieses Sich-Öffnen und Sich-Identifizieren mit dem eigenen inneren Wesen nennt man Meditation. Meditation zeigt uns unsere innere Wirklichkeit, unser inneres Leben, unsere in-

neren Bestimmung, unser Selbst. Sri Chinmoy nennt das bewusste Leben in Übereinstimmung mit den Bedürfnissen des psychischen Wesens das spirituelle Leben und den Athleten, der in Harmonie mit seiner inneren Wirklichkeit lebt und Sport betreibt, den spirituellen Athleten.

Im folgenden möchten wir einige einfache Übungen für den Einstieg in die Meditation vorstellen. Alle Meditationsübungen und -anleitungen gelten für alle Sportler gleich. Meditation ist etwas, was Ihnen gut tun soll und Freude bringen wird. Trotzdem muss man auch hier regelmässig üben und sich aufrichtig bemühen, um zu Resultaten und zu Erfolg zu kommen.

## Wie ein Taucher auf dem Meeresgrund

Wenn wir meditieren, treten wir bewusst in unser tieferes, psychisches Wesen ein und bringen den Reichtum, den wir tief in uns besitzen, zum Vorschein. Meditation ist, wie auf den Grund des Meeres zu tauchen, wo alles ruhig und still ist. An der Oberfläche mag es viele Wellen geben, doch das Meer darunter ist unberührt. Um wirklichen Frieden, echte Freude, aufrichtige Liebe zu erfahren, müssen wir in uns tauchen, meditieren.

Wir sind abhängig von Eifersucht, Angst, Zweifel und Frustration. Doch wenn wir für fünfzehn Minuten meditieren können und auch nur für eine Minute soliden inneren Frieden erhalten, dann wird dieser Frieden unseren ganzen Tag durchdringen und stärken. Wenn dann die Wellen der äusseren Welt auf uns einströmen, werden wir nicht gestört werden. Angst, Zweifel, Sorgen und die ganze weltliche Unruhe werden einfach wegwaschen, da wir tief in uns festen Frieden fühlen.

Meditation heisst nicht fünf oder zehn Minuten einfach ruhig dazusitzen. Es braucht dazu eine bewusste Anstrengung. Der Verstand muss ruhig und still gemacht werden; zur gleichen Zeit muss er wachsam sein, damit nicht störende Gedanken und Wünsche, die die innere Erfahrung beeinträchtigen, in ihn eindringen können. Denken und Meditation sind zwei völlig verschiedene Dinge. Wenn wir meditieren, denken wir überhaupt nicht. Das Ziel der Meditation ist es, uns von allen Gedanken zu befreien. Dann können wir in unserer inneren Welt tiefere Erfahrungen direkt erleben.

Lehrgang in Kenia einen Trainingsanzug und ein paar Sportschuhe geschenkt hatte. Nur ihm. Damals in dem Provinzstädtchen Eldoret. Kimeli war um sechs Uhr aufgestanden und die 16 km von der väterlichen Schamba herübergetrabt, ein Schuljunge in Schuluniform, schüchtern. Seine Entschlossenheit war dem Trainer aufgefallen. Abmayr wusste, dass er das grösste Nachwuchstalent vor sich hatte, nicht nur der Western Province, sondern des gesamten Landes, und es gehörte den Nandi an, dem «Volk der Läufer».

## In der Jugendherberge

Wie er das Häufchen Elend im Büro in Nairobi sitzen sah, fackelte er nicht lange, sondern lud ihn ein, nach Heidelberg zu kommen. Die Freigabe vom Verband war schnell ausgestellt. Die Eltern

stimmten zu. Die Schamba ist nicht gross, vierzig Acres, und Kipkemboi ist das fünfte von acht Kindern.

Sein deutscher Betreuer bezahlte den Flug, und er fand einen Freund, der mit ihm für Unterkunft und Verpflegung aufkommt. Kimeli lebt, sofern die auf drei Monate befristete Aufenthaltserlaubnis verlängert wird, bis September in der Jugendherberge. Für 12,40 DM am Tag, Frühstück inklusive. Er ist anspruchslos und weiss, dass sich hier die unverhoffte Gelegenheit auftut, den Schatz seines ungewöhnlichen Talentes heben zu können, den womöglich einzigen Schatz, den ihm das Leben zu bieten hat.

Kimeli muss noch viel lernen, ja eigentlich fast alles. Bisher lief er morgens um sechs Uhr alleine los. Wie lange genau, wie viele Kilometer er zurücklegte, weiss er nicht. Die erste Armbanduhr seines Lebens erhielt er in Luzern, wo er anfangs Mai beim Stadtläufer Dritter wurde, nur zwei Sekunden hinter dem italienischen 10 000-m-Olympiasieger Alberto Cova. Ein Startgeld von 800 Franken sowie sogar eine Stoppuhr werteten sein Selbstbewusstsein weiter auf, und er vermochte einen Teil seines ersten Einkom-

mens schon als Abzahlung der Unkosten aufzubringen.

Abmayr: «Es wäre halt schön, wenn ich wenigstens wieder meine Auslagen für das Flugticket herausbekäme.» Bei allem Idealismus muss er die Tatsache berücksichtigen, dass er eine Familie mit drei kleinen Kindern hat. Sein Schützling wird es richten. Das Training auf der Bahn, Intervalle und Tempoläufe, schlägt an. Kimeli kannte es überhaupt noch nicht, bisher streifte er nur durchs Gelände.

Schon heute kündigt er an, im November zurückzukommen, um sich auf die Olympischen Spiele und die 10 000 m vorzubereiten. Nach jedem Training bedankt er sich. Er ist von zu Hause bestimmt dazu angehalten worden. Die Frage, ob er sich unter Druck gesetzt hat, stellt sich ihm nicht. Selbstverständlich steht er unter Erfolgszwang. Jeder Nandi, der in die Welt zieht, weiss, dass er nicht mit leeren Händen heimkehren darf. Sonst hat er sein Gesicht verloren. «Deshalb soll er sich nach Möglichkeit noch zweitausend Mark zusammenlaufen», sagt Abmayr. «Damit er sich zwei, drei Stück Vieh kaufen kann.» Alles Weitere ist Zukunftsmusik. □

## 10 Jahre Jubiläum

19. Juli 1987

# 10. Vogorno-Bardughee, Europacup im Berglauf

**Veranstalter**  
**Start**  
**Distanz**

Gruppo podistico Bardughee, 6611 Vogorno  
19.7.1987, 10.00 Uhr beim Schulhaus Vogorno  
7,9 km mit einem Höhenunterschied von 1143 m  
(495-1638 m ü.M.)

**Kostenbeitrag**

Fr. 18.- für Elite, Veteranen I und II, Damen und Junioren  
Fr. 12.- für Teilnehmer am Volksmarsch (ohne Klassifikation) } Mittagessen inbegriffen

**Anmeldetermin:**  
**Ermässigungen:**  
**Einzuzahlen an:**  
**Preise**

**14. Juli 1987** (Datum des Poststempels) oder am Start mit Zuschlag Fr. 2.-  
für die Mitglieder des Spiridons-Clubs Fr. 2.-.  
SBG Locarno Kto.-Nr. 541.925.L1 D - PC 65-8-5  
Pokal für die ersten Drei jeder Kategorie + Andenken für jeden Teilnehmer.

**Resultate und Preisverteilung**

Ab 14.30 Uhr. Während des Volksfestes Spiele und Kinderlauf

**Übernachtung**

Auskunft erteilt das Ente Turistico Tenero e Valle Verzasca  
Tel. 093/67 16 61

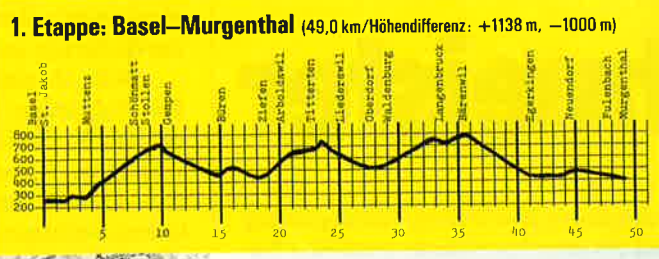
**Informationen**

Marra Angelo, Bürozeiten,  
Privat 093/31 01 61  
ab 19.00 Uhr Tel. 093/67 31 08 oder 67 11 09

## Preisgelder

	Elite	Veteranen I	Veteranen II	Damen	Junioren
1.	1.000.-	1.500.-	1.500.-	1.500.-	1.300.-
2.	500.-	2.400.-	2.400.-	2.400.-	2.200.-
3.	400.-	3.300.-	3.300.-	3.300.-	3.150.-
4.	300.-	4.200.-	4.200.-	4.200.-	4.100.-
5.	200.-	5.100.-	5.100.-	5.100.-	5. 50.-

Jedem Gewinner der einzelnen Kategorie wird eine Rock Watch überreicht.



Kommt es zu einer Tour de Suisse für Läufer?

# In sieben Tagen durch die Schweiz

Es gibt 100-Meilen-Läufe, 24-Stunden-Rennen, Super-Marathons im Himalaya und in der Sahara. Jetzt plant ein Basler eine Tour de Suisse für Läufer. In sieben Tagen soll es von der Stadt am Rhein nach Lugano gehen, insgesamt 329 Kilometer mit dem Grimsel und dem Nufenen als «pièces de résistance». Ob dieser Lauf im nächsten Jahr Tatsache wird, steht im Moment allerdings noch nicht fest. Viele Fragen sind noch offen, und vor allem möchte Initiant Rolf Strauss zuerst einmal wissen, was die Läufer dazu meinen. Besteht überhaupt ein Interesse an einer solchen Veranstaltung?

## Von Jürg Wirz

**R**olf Strauss ist in der Laufszene kein Unbekannter: Als langjähriger Präsident des Sportvereins Basel (heute Ehrenpräsident) ist er die treibende Kraft am Rheinknie: der Basler Marathon, der Geländelauf und auch der Stadtlauf, dessen OK-Präsident

er bis zum letzten Jahr war, sind zu einem wesentlichen Teil sein Verdienst.

Das Projekt der Tour de Suisse liegt schon lange in seiner Schublade; jetzt, kurz vor seiner Pensionszeit, die er mit 62 vorzeitig antreten kann («42 Jahre in der gleichen Firma genügen»), hat er es wieder hervorgeholt, soll der endgültige Entscheid für oder gegen die Durchführung fallen. «An sich», sagt er, «wäre die Organisation einer solchen Veranstaltung natürlich eine reizvolle Aufgabe, aber ich führe den Lauf nur dann durch, wenn ich sehe, dass wirklich ein Bedürfnis besteht und das Ganze nicht nur für ein paar wenige «Übermenschen» zu bewältigen ist.» Um das herauszufinden, werden in diesem Jahr ein paar Mitglieder des SV Basel die Strecke ablaufen, und zwar genau nach dem vorgesehenen Etappenplan.

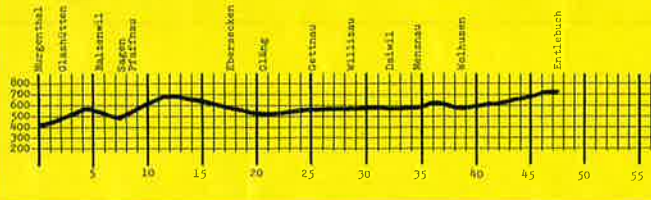
## Zwischen 34 und 56 km

Auf einer 25 000er-Karte hat Strauss eine Linie zwischen Basel und Lugano gezo-

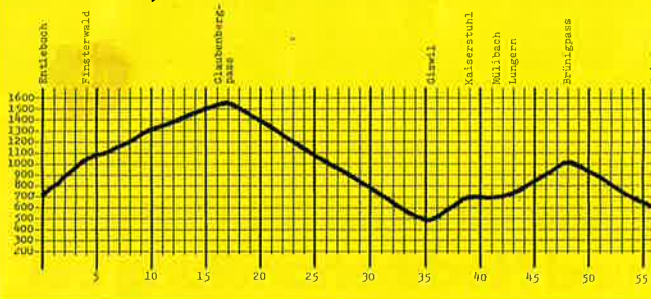
gen und dann die Strassen und Strässchen gesucht, die möglichst nahe an dieser «Ideallinie» verlaufen. So kam er auf die 329 Kilometer, aufgeteilt in sieben Etappen.

Die Anforderungen sind enorm. Schon die «Einlaufstrecke» hat es mit einer Länge von 49 km, 1138 m Steigung und 1000 m Gefälle in sich. Das zweite Teilstück von Murgenthal nach Entlebuch (L 47,5 km, Hd +537 m, –220 m) ist eher harmloser Natur, doch am dritten Tag wird es dann um so ernster: Start auf 725 m in Entlebuch, nach 17 km wird der Glaubenberg (1543 m) überwunden. Innerhalb von 18,5 km geht es danach 1055 m nach Giswil hinunter, und über den Brünig (1008 m) wird das Ziel in Meiringen erreicht. Wer diese 56 km überstanden hat, hat zwar eine Schlacht gewonnen, aber noch nicht den Krieg. Denn jetzt kommen die Königsetappen: Zuerst Meiringen–Ulrichen über 49,5 km mit 1655 m Steigung und 904 m Gefälle, dazwischen der Grimsel (2165 m), und am

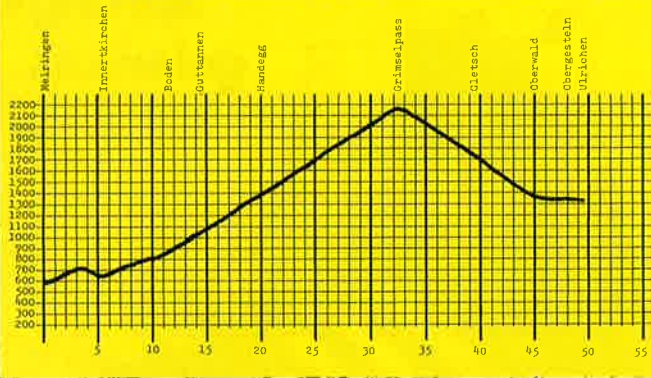
**2. Etappe: Murgenthal–Entlebuch (47,5 km/Höhendifferenz: +537 m, -220 m)**



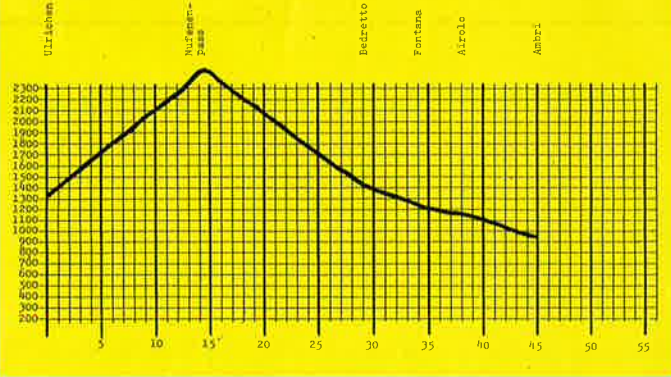
**3. Etappe: Entlebuch–Meiringen (56,0 km/Höhendifferenz: +1338 m, -1468 m)**



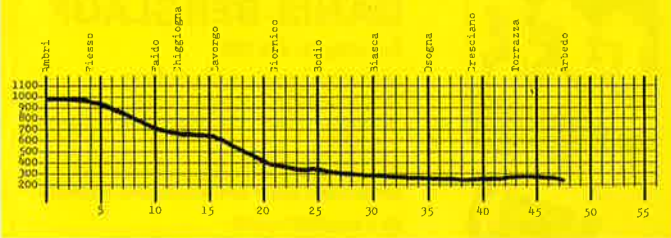
**4. Etappe: Meiringen–Ulrichen (49,5 km/Höhendifferenz: +1655 m, -904 m)**



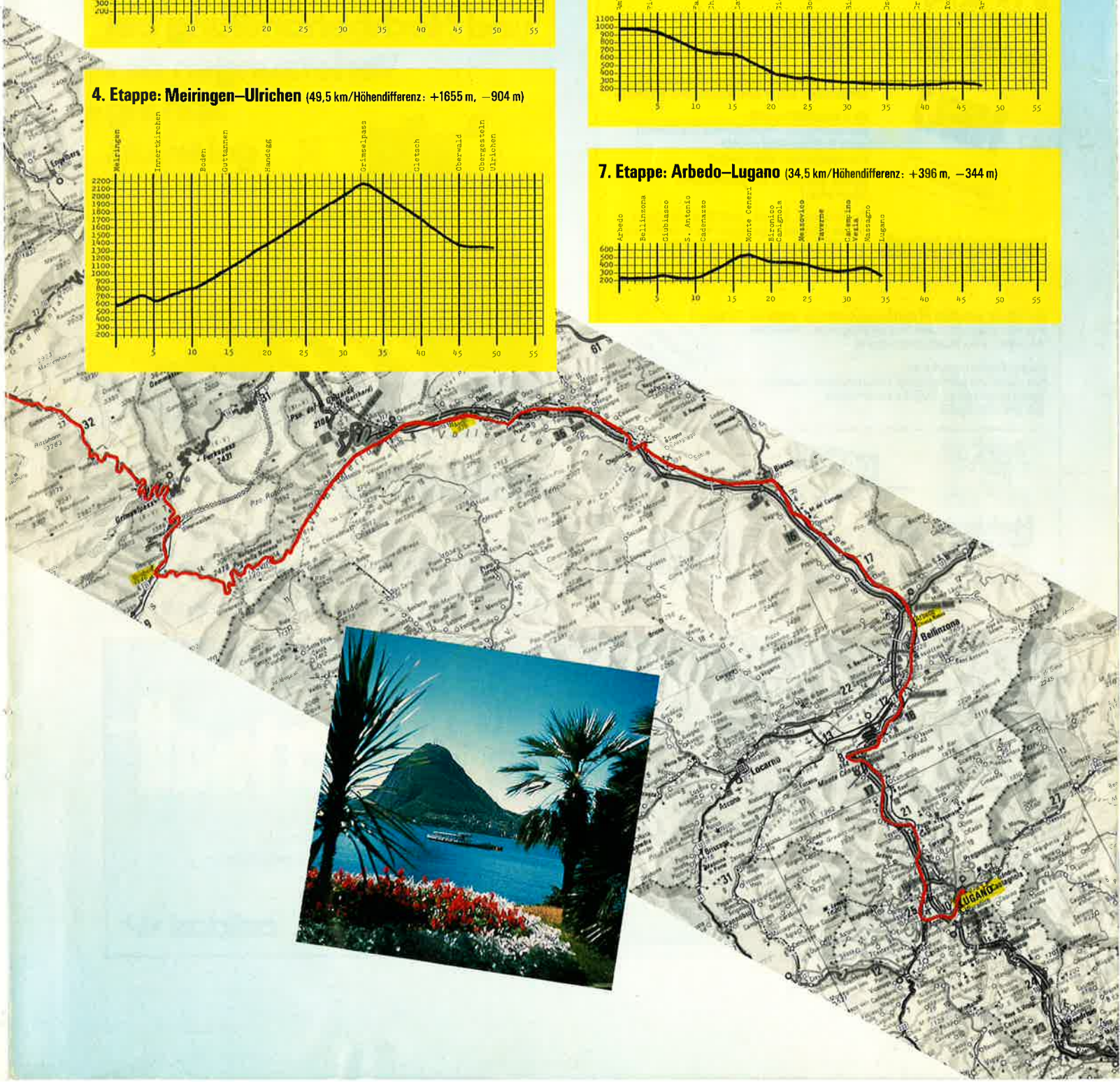
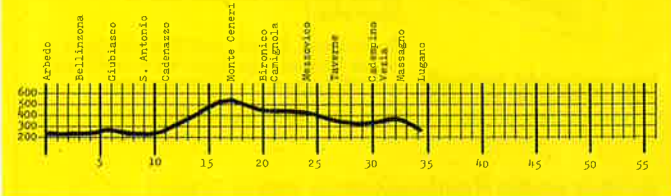
**5. Etappe: Ulrichen–Ambri (45,0 km/Höhendifferenz: +1132 m, -1490 m)**



**6. Etappe: Ambri–Arbedo (47,5 km/Höhendifferenz: +15 m, -763 m)**



**7. Etappe: Arbedo–Lugano (34,5 km/Höhendifferenz: +396 m, -344 m)**



nächsten Tag auf dem Weg nach Ambri (45 km) der Nufenen (1132 m Steigung auf den ersten 14 km). Von der Passhöhe geht es während 31 km nur noch hinunter, insgesamt 1490 Höhenmeter.

Die Beine bekommen aber keine Gelegenheit, sich in der folgenden, der zweitletzten Etappe zu erholen; weiter geht es talwärts, zwar diesmal nur von 988 m (Ambri) auf 240 m (Arbedo), aber immerhin... Das Schlusstück nach Lugano stellt mit einer Länge von 34,5 km und einer Höhendifferenz von +396 und -344 m (einziges «Berglein» der Monte Ceneri) vergleichsweise geringe Anforderungen – wer die Alpenüberquerung geschafft hat, wird auch Lugano erreichen. Aber wie viele kommen wohl über die Alpen?

### Mit Ortsvereinen

Die Organisation möchte Strauss mit Hilfe lokaler Turn- und Sportvereine auf die Beine stellen. Die Unterkunft ist in Hotels vorgesehen, die auf die speziellen Ernährungsbedürfnisse der Läufer eingehen können. Daneben ist natürlich auch ein Verpflegungsdienst vorgesehen, dazu eine medizinische und physiotherapeuti-

sche Begleitung des Laufes. Analog der Tour de Suisse für die Velofahrer soll es neben dem Gesamtklassement auch Etappenklassemente, Bergpreiswertungen usw. geben.

Luigi Nonella, der Tessiner Trainer der Schweizer Marathonläufer, zu diesem Unternehmen: «Jesus Gott, das ist verrückt! Ich kann mir aber schon vorstellen, dass dieses Pensum zu bewältigen ist. Es reizt mich, es selber zu probieren.» Nach der Hauptprobe der Basler Testläufer wird man mehr wissen. Bis dahin bleibt die Frage im Raum: Ist eine solche Tour de Suisse realistisch oder nicht? □



## Eine Tour de Suisse für Läufer?

### In 7 Tagen durch die Schweiz 30

Es gibt 24-Stunden-Rennen, 100-Meilen-Läufe, Super-Marathons im Himalaja und in der Sahara. Jetzt plant ein Basler eine Tour de Suisse für Läufer. In sieben Tagen soll es von der Stadt am Rhein über 329 km nach Lugano gehen. Ob dieser Lauf im nächsten Jahr Tatsache wird, hängt auch von der Meinung der «Läufer»-Leser ab.

## Leserbriefe vor dem Lauf

### Basel-Lugano: warum nicht?

Erster Gedanke: Die sind ja verrückt. Aber nach dem Betrachten der einzelnen Etappen sagte ich mir, warum glaube sogar, dass der gesamte Lauf weniger streng wird als ein 10-Tages-Trainingslager mit dem Marathonkader, das einige Seniorenläufer in den letzten Jahren mitgemacht haben, ergibt sich doch fast die gleiche km-Zahl, nur gemüthlicher, aber in 7 Tagen.

Es sollte doch eine gewisse Neugier bestehen, auf eine andere Art die eigenen Grenzen kennzulernen und einmal während einer Woche mit bekannten und unbekanntem Läufern im gleichen Hotel zu wohnen und zu essen. Wie ich feststellen konnte, hat der TdS-Vorschlag bei den Läufern ein Interesse geweckt, haben doch eine ganze Anzahl spontan auf die Frage, ob sie daran teilneh-

men würden, mit Ja geantwortet.

Einige persönliche Wünsche und Anregungen: Strassen sollten etwa je 50% Asphalt und Naturwege sein; Startgeld und Naturwege sein; Startgeld zwei Varianten: Nur Lauf, oder Lauf mit Hotel und Frühstück; Startzeit frühestens 10 Uhr; Jahreszeit Ende August/Anfang September; Ausschreibung wenn möglich im Dezember/Januar (Ferienplanung); Jeder Teilnehmer sollte sich ausweisen können, dass er in den letzten zwei Jahren zwei bis drei Läufe über Marathondistanz oder länger bestritten hat; Kategorien: Max. je zwei für Herren und Damen, z. B. jung bis 40 Jahre und 40 Jahre bis alt... Hoffentlich bleibt Rolf Strauss bei seiner Idee - einen Teilnehmer hat er auf alle Fälle.

Hans Maag, Steinmaur

### Idee kann Realität werden

Soeben habe ich ein weiteres Mal den 100-km-Lauf von Biel ohne ernsthafte Probleme und wie ich feststellen kann, ohne Nachwirkungen, in der Zeit von 12:32 Stunden bestanden. Ich bin sogar der Meinung, dass für mich noch eine Verbesserung um etwa eine Stunde drinliegt. Für den RUBI benötige ich jeweils um die 3:50, und rund um den Hallwilersee laufe ich seit Jahren in etwa 1:45. Diese Angaben mache ich nur, um Ihnen meinen «Ist-Zustand» in Sachen Laufen zu vermitteln.

Nun habe ich Ihren Artikel «In sieben Tagen durch die

Schweiz» vor mir auf dem Tisch. Die Idee von Rolf Strauss hat mich angesprochen, ja ich hoffe sogar, dass aus der Idee Tatsache wird. Wenn die Teilnahme von Läufern in meinem Leistungsreich denkbar und gewünscht/begrüsst wird, bin ich der festen Überzeugung, dass die Idee von Rolf Strauss Realität werden kann.

Die Gelegenheit möchte ich noch nützen, um Ihnen für die Herausgabe des «Läufers» zu gratulieren. Er ist für mich die beliebteste Zeitschrift geworden.

Paul Stutz, Häggingen

### Tour de Suisse für Läufer?

Ist die im «Läufer» Nr. 6 vorgeschlagene Tour de Suisse für Läufer zu bewältigen? Von Basel nach Lugano, 329 km mit je 6200 m Steigung und Gefälle an 7 aufeinanderfolgenden Tagen. Für ein Dutzend «Supermen» sicherlich. Durchschnittlich 47 km mit 900 m HD, also gegen 60 Leistungskilometer, das entspricht immerhin 7 aufeinanderfolgenden «Gotthardläufen» oder «Burgdorfern», ohne Ruhetag. Für Durchschnittsläufer eindeutig ausserhalb der Vernunftgrenze. Für die 6200 m Gefälle, vorwiegend auf asphaltierten Passstrassen, sind mir meine Sehnen, Bänder und Gelenke zu wertvoll. Aus diesem Grunde wurde übrigens die Neuenburger Waffenlaufstrecke abgeändert.

Als 4-Stunden-Marathonläufer würden einige Gleichgesinnte und ich höchstens eine Etappe mitmachen oder dann die ganze Strecke im Wandertempo absolvieren. Und als Wanderung wiederum gibt es lohnendere Ziele als vielbefahrenere Passstrassen im Sommer: Alpenpass-, Alpenrandroute, Jurahöhenwege usw. Gewiss,

auch der Trans-Swiss-Triathlon wie auch 12- oder 24-Stunden-Läufe werden ihre «Finisher» haben, sprechen aber nie einen grösseren Läuferkreis an. Was Zukunft haben wird, sind Laufserien an Wochentagen, wie die Teilnehmerzahlen in Neuenburg und Freiburg zeigen. Beispielsweise jeden Mittwoch eine Etappe, 8 Wochen lang, mit Einzel- und Gesamtklassament. Da kommt die Erholung nicht zu kurz.

Um die Initiative des jugendlich wirkenden Rentners Rolf Strauss auszunützen und mehr Teilnehmer anzusprechen, schlage ich die Durchführung eines «Rheinlaufes» vor. Was gibt es Schöneres, als einem Flusslauf zu folgen, sei es Sense, Aare, Doubs, Birs usw. Start in Reichenau, wo der Rhein seine Attribute «Vorder» und «Hinter» verliert bis zum Dreiländereck in Basel, möglichst auf Naturwegen. Das ergibt ca. 7 Marathonläufe in Originallänge. Für weniger Ausdauernde am 4. Tag statt dem Bodensee entlang eine Schifffahrt auf demselben.

Beat Schmutz, Düringen

### Alles Gute für den Lauf

Zur Idee einer Tour de Suisse für Läufer und deren Verwirklichung sende ich positive Kräfte. Wenn ich gesund bin, werde ich mit Freuden dabei sein. Sicher werden viele Ultraläufer eine solche abwechslungsreiche Tour begrüßen. Sie bietet eine Alternative zu den kurzen, farblosen Rundenrennen. Das Tagespensum

finde ich gut bemessen, da noch ausreichend Erholung Platz hat. Auch ist das Gefühl vorhanden, dass man wirklich weiterkommt. Am Ziel angekommen, ist doch die Schweiz durchlaufen. Viele Erlebnisse und die Schönheiten der Landschaft sind einem sicher. Alles Gute wünsche ich zur Verwirklichung! Paul Hertig, Biel

### TdS: Jetzt schon vornotieren...

Mit Interesse habe ich in der Juniausgabe Ihrer ausgezeichneten Zeitschrift vom Projekt einer Tour de Suisse für Läufer Kenntnis genommen. Falls dieser Super-Lauf nächstes Jahr wirklich stattfindet, können Sie mich jetzt schon als Teilnehmer vornotieren. Die

Tendenz zu solchen Etappenläufen hat in letzter Zeit, besonders in Frankreich, enorm zugenommen, und ich bin überzeugt, dass auch in der Schweiz das Bedürfnis für einen solchen Anlass besteht.

Jean-Pierre Oser, Founex



Dr. med. Bernhard Segesser  
Spezialarzt FMH  
für Orthopädische Chirurgie

Herrn  
H.R. Strauss  
Im tiefen Boden 3

4059 B a s e l

Muttenz, 16.04.1987 Sg/uw

Lieber Rolf

Ich danke Dir herzlich für die Ueberlassung Deiner Unterlagen bezüglich des Langstreckenlaufs Basel-Lugano. Ich bin nach wie vor überzeugt, dass die Idee gut ist.

Die Etappen 3, 4 und 5 sind allerdings sehr happig. Man müsste sich deshalb überlegen, ob diese Etappen nicht auf 4 Teilstücke aufgeteilt werden könnten oder aber in Meiringen ein Ruhetag eingeschaltet werden könnte. Die Veranstaltung würde ja wahrscheinlich von Samstag bis Samstag dauern, so dass eine solche Aufteilung möglich würde.

Man müsste sich auch überlegen, ob in Zusammenhang mit einer erstmaligen Durchführung nicht eine Ausweitung auf 10 Tage sinnvoll wäre, da keine entsprechenden Erfahrungen über die Leistungs- und Erholungsfähigkeit nach diesen Anstrengungen bekannt sind (Durchführung Freitag bis Sonntag). Es ist klar, dass die Betreuung unterwegs und die medizinische Versorgung eines solchen Laufes genau geplant werden muss. In diesem Zusammenhang wäre es zu überlegen, ob man die Veranstaltung nicht auch für Zweiertteams (1 Läufer und 1 Velofahrer) ausschreiben würde, wobei der Velofahrer jeweils den Läufer betreut und je nach Etappen auch abgewechselt werden könnte. Zumindest für eine Kategorie sollte man diese Variante wählen, da ich nicht weiss, wieviele Läufer sich dieser 7-tägigen Gewaltsprüfung unterziehen werden.

Gesamthaft finde ich es jedoch wertvoll, einen solchen Lauf auszuschreiben und entsprechende Erfahrungen zu sammeln. Ich glaube, dass ein sportliches Interesse dafür sicherlich besteht.

Die Adressen und Schulungen der am Laufschuhtest interessierten Läufer habe ich der Firma adidas weitergeleitet und warte auf die Fertigstellung der Testschuhe. Dies dürfte u.U. ein bis zwei Monate dauern. Du wirst bald wiederum von mir hören, wenn das weitere Vorgehen definitiv abgesprochen ist (orthopädische Untersuchung der einzelnen Läufer, Fragebogen über laufspezifische Probleme am Bewegungsapparat etc.).

Mit meinen besten Wünschen für die kommenden Ostertage verbleibe ich mit freundlichen Grüssen

Dein Bärni Segesser

PS: Deine Unterlagen mit bestem Dank zurück

VAR. I

Basel - Murgenthal	49,0
Murgentthal - Entlebuch	47,5
Entlebuch - Meiringen	56,0
Meiringen - Ulrichen	49,5
Ulrichen - Ambri	45,0
Ambri - Arbedo	47,5
Arbedo - Lugano	34,5

VAR. II

Basel- Murgenthal	49,0
Murgenthal - Entlebuch	47,5
Entlebuch - Giswil	35,5
Giswil - Innertkirchen	26,0
Innertkirchen - Ulrichen	44,0
Ulrichen - Ambri	45,0
Ambri - Arbedo	47,5
Arbedo - Lugano	34,5

Var. III

Basel - Egerkingen	41,0
Egerkingen - Wolhusen	46,5
Wolhusen - Giswil	44,5
Giswil - Guttannen	35,5
Guttannen - Ulrichen	35,0
Ulrichen - Ambri	45,0
Ambri - Arbedo	47,5
Arbedo - Lugano	34,5



Hans Rudolf Strauss

Im Tiefen Boden 3  
4059 Basel  
Telefon 35 28 63

Basel, den 15. Aug. 1987

Geht an: Dr. Segesser B.      Hänggi U.  
            Wirz J.                Liechti H.  
            Müller E.                Meier X.  
                                      Schnyder H.  
                                      Schüpbach U.  
                                      Tanner Th.

Liebe Laufsportfreunde,

zur 2. Besprechung des Testlauf von Basel nach  
Lugano möchte ich Euch alle recht herzlich ein-  
laden.

Am Montag, den 24. August 1987, um 19.30 Uhr  
in der REGENT BELEUCHTUNGSKOERPER AG  
Dornacherstrasse 390 (links hinten)

Es würde mich sehr freuen, wenn ich Euch alle an  
diesem Termin begrüßen könnte.

Bis dahin noch ein paar schöne und heisse Sommer-  
tage.

Mit freundlichen Grüßen



U E B E R N A C H T U N G E N

Samstag, den 19. Sept.

4853 Murgenthal  
Gasthof zum Kreuz  
Fam. Künzli  
063 / 46 14 13

Sonntag, den 20. Sept.

6162 Entlebuch  
Hotel Meienrisli  
Fam. Häuptli  
041 / 72 13 26

Montag, den 21. Sept.

3860 Meiringen  
Hotel Victoria  
Fam. Anderegg  
036 / 71 10 33

Dienstag, den 22. Sept.

3988 Ulrichen  
Hotel Alpina  
Fam. Imwinkelried  
028 / 73 13 30

Mittwoch, den 23. Sept.

~~6776 Piotta  
Ristorante Vaïs  
Fam. Gobbi  
094 / 89 15 31~~

*6780 Cinola  
Hotel delle Alpi  
094 88 17 22*

Donnerstag, den 24. Sept.

6532 Castione  
Motel Castione  
Fam. Ferrari  
092 / 29 15 66

Freitag, den 25. Sept.

6943 Vezia/Lugano  
Motel Vezia  
Fam. Wilke 091 / 56 36 31

Ein Sammelsurium von Zetteln aus der Vorbereitungsphase

KOSTSPORT FREIE STRASSE 51 4001 BASEL

18/09/87 7036 1 2 27 17:02  
ES BEDIENTE SIE: FRAU H. HRECSKA  
40201511 SPORHOSE 59.00  
SUBTOTAL 59.00  
CLUB RABATT 10.00 % 5.90-  
SUBTOTAL 53.10  
BETRAG GEGEBEN 100.10  
RETOURGELD 47.00-  
TOTAL 53.10

Diätessen

Postclique  
Postauto kasse  
geld  
Führerschein

Medizin

- ✓ Fungizid - Mittel
- ✓ Antipillogistika
- ✓ ~~Vitamin~~
- ✓ Verbandstoff
- ✓ Seife
- ✓ Mikropore - Pflaster
- Bayl - Plaster
- ✓ Krusten

wecker

schnee

klammerst.

kleiderbügel (aufblasbar)

Vie pflegung

Malteser

Pistolen 3

duke fetoggi

Dein bein alle getrocknete Früchte, Bienen

Jogging - Hengel

Biddermanni

Sportbekleidung

alle Schuhe

gummilein

SW - Trainings

Dein Masalla - Lybl

Trainings - Hose

weisse Rollkragen - Pulli

x Wolle - Lybl

Badelings

Tights

Endlich, der 19. September 1987, es geht los



die letzten Vorbereitungen werden getroffen, wie...



das Annähen der SVB-Signete

Dann Modenschau und.....



....Gerangel für das Gruppenbild



Urs Hänggi      Thomas Tanner      Hans Schnyder  
Herbert Liehti      Xaver Meyer      Urs Schüpbach





Ein Lächeln für die Sponsoren.....



Und ab in die Arena





Leichtathletikstadion  
St. Jakob,  
kurz vor der Stunde Null

Letzte Besprechung



Aufstellung zum  
Probestart

Alles noch Show



Doch dann wird es langsam ernst



Ermahnungen des Präsidenten



und eine letzte aufmunternde Geste  
(jeder hat tatsächlich freiwillig mitgemacht)



Ein Hoch der Uhrenindustrie





Augen zu

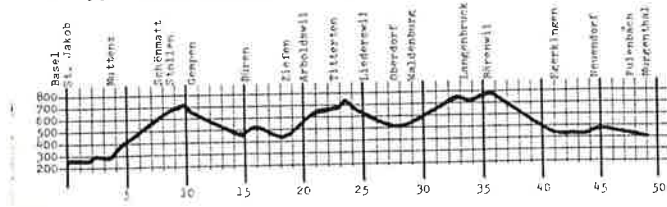


Peng



bereits zwei Meter  
geschafft

**1. Etappe: Basel-Murgenthal (49,0 km/Höhendifferenz: +1138 m, -1000 m)**



Die erste Etappe ist sehr kurzweilig. Das ständige Auf und Ab, die laufend wechselnden optischen Eindrücke, möglicherweise aber auch die körperliche Frische, lassen diese Etappe kürzer erscheinen, als sie in Wirklichkeit ist. Die Streckenführung über das Gempfenplateau ist sicher besser, als die auch diskutierte Variante Pratteln - Frenkendorf - Bubendorf.

Die letzten 8 km werden allerdings recht hart. Die grosse Hitze (sicher gegen 30°) bereitet mit einige Mühe.



Restaurant Schönmat



Im Anmarsch nach Gempen, erste Verpflegung bei km 10





Irgendwo im Baselbiet



Km 30, Schwimmbad Waldenburg



Verpflegungsstelle Waldenburg



Kurz nach der Verpflegung, in Richtung Hauensteinstrasse

Kurz vor Bärenwil





Abstieg nach Egerkingen



Km 40, vor Egerkingen



Egerkingen



in Neuendorf



Fulenbach



Murgenthal, das erste Ziel ist fast erreicht

Tankstelle Murgenthal, beim Hotel





Etwas Bewegung muss sein, daher noch ein Spaziergang entlang der Aare





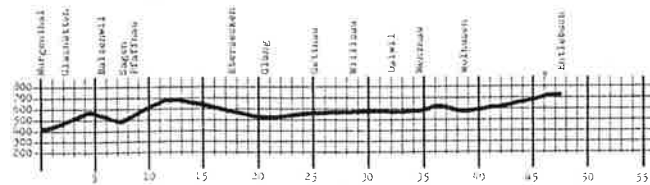
Palaver in der  
Gartenwirtschaft



Unser Hotel in Murgenthal  
(sehr verkehrsgünstige Lage)



## 2. Etappe: Murgenthal–Entlebuch (47,5 km/Höhendifferenz: +537 m, -220 m)



Auch für die zweite Etappe ist wieder heisses Wetter angesagt, das dann ab etwa km 10 so richtig zu "wirken" beginnt. Bis zum 20. km bewegen wir uns wieder in hügeligem, abwechslungsreichem Gelände, dann aber wird es vorwiegend flach. Ab ca. km 25 laufen wir meistens auf der Hauptstrasse. Durch die fehlenden optischen Reize wird das Laufen etwas monoton. Sehr dankbar nehmen wir die Dienste unseres "Wasserträgers" Bernhard Foltz in Anspruch. Auf den langen Geraden, auf welchen im Gänselikolonnen gelaufen werden muss, bleibt praktisch nur ein geistiges Abschalten; ein Gespräch unter Brüdern ist kaum möglich.

Recht anhänglich sind auch hier die letzten Kilometer.

Bis heute ist die Gruppe praktisch immer zusammengeblieben, d.h. sie hat sich meinem Tempo angepasst. In den Steigungen wird der Unterschied des Leistungsstandes aber sichtbar. Zum Teil liegt es aber sicher auch daran, dass ich vor allem hier mein Tempo laufe.



Startvorbereitungen zur zweiten Etappe



Kurz nach dem Start



In Glashütten

Immer noch in Glashütten





Km 10, nach Pfaffnau; es wird langsam heiss

# HOTEL MEIENRISLI

*Restaurant - Tea Room*

CH-6162 ENTLEBUCH LU

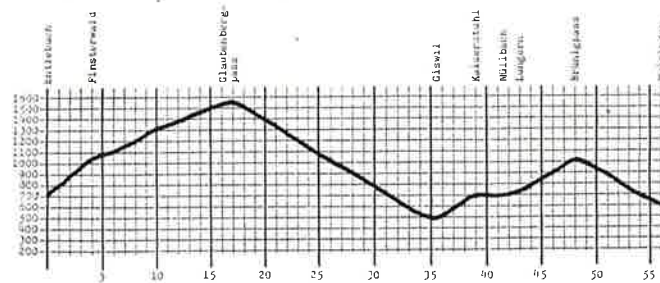
Familie M.+ K. Häuptli-Renggli  
Telefon 041-72 13 26

*Das familienfreundliche Hotel  
liegt an der Strasse Luzern-Entlebuch-Langnau-Bern  
Seit über 100 Jahren in Familienbesitz*





### 3. Etappe: Entlebuch–Meiringen (56,0 km/Höhendifferenz: +1338 m. -1468 m)



Die dritte Etappe verpricht Gigantisches. Weil ich aber möglicherweise vor Distanz und Höhendifferenz recht viel (zu viel?) Respekt habe und mich geistig entsprechend einstelle, läuft die Sache um einiges runder, als ich es erwartet habe. In Meiringen fühle ich mich besser, als an den beiden Etappenorten zuvor. Dies obwohl wir etwa einen Kilometer vor dem Hotel zu einem Spurt ansetzen mussten, um noch unter einer Bahnschranke durchzukommen.

Bis km 10 ist die Gruppe beisammen geblieben. Dann aber habe ich meine Kollegen aufgefordert, sie sollten doch am Berg ihr gewohntes Tempo laufen. Erstens scheint mir so das Testresultat repräsentativer, zweitens fällt es mir leichter, alleine mein "Tempo" zu laufen. Auf diese Art werden Glaubenberg und Brünig bewältigt. Die Abstiege und besonders auch die Ebenen scheinen mir härter als die Aufstiege.



Erster Start in Entlebuch



Zweiter und richtiger Start zur dritten Etappe



In Finsterwald



Stilvergleich auf dem  
Brünigpass



VICTORIA

hotel

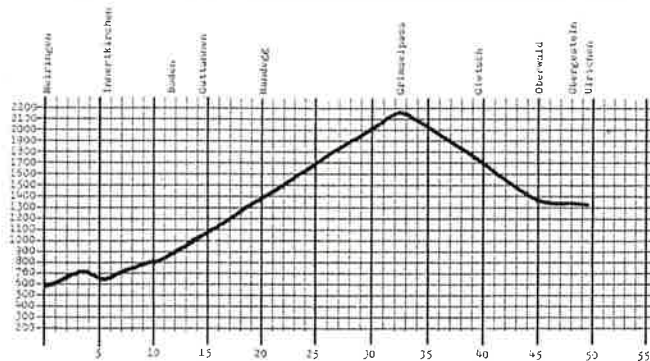
restaurant

# HOTEL **victoria** MEIRINGEN

OBERLAND BERNOIS · SUISSE  
BERNESE OBERLAND · SWITZERLAND



#### 4. Etappe: Meiringen-Ulrichen (49,5 km/Höhendifferenz: +1655 m, -904 m)



Die vierte Etappe ist für mich im nachhinein die schwierigste, obwohl ich eigentlich keine körperlichen Probleme gehabt habe. Das Auftreten eines Abszesses, das ich am Vorabend bemerkt habe, hat mich stark verunsichert: "Wenn die Sache so abläuft wie immer, werde ich in 1-2 Tagen Fieber haben und unfähig sein weiterzulaufen. Also alles für die Katz." Das drückt auf die Moral; ausserdem habe ich sehr schlecht geschlafen.

Praktisch die ganze Etappe fühle ich mich schlapp. Ich muss mir dauernd einreden: "Körperlich i.O., körperlich i.O., Kraft ist da, Kraft ist da" usw. Dadurch geht es zwar leidlich vorwärts, aber ich bekomme kaum etwas von der grossartigen Landschaft mit. Aufstieg zum Grimsel ab 10. km einzeln, sonst alles gemeinsam.

Nach dem Lauf suche ich den Arzt (Dr. Volken in Fiesch auf), der den Abszess behandelt und mir Tabletten (Bactrim forte und Olfen-25) abgibt. Moralisch etwas aufgepöppelt kehre ich nach Ulrichen zurück.



Vor dem Start  
zur vierten Etappe



Vor Innertkirchen



Km 10, Verpflegungsstelle Boden



Aufstieg zum Grimsel



Auf der Grimselpasshöhe



Der Blick zurück....

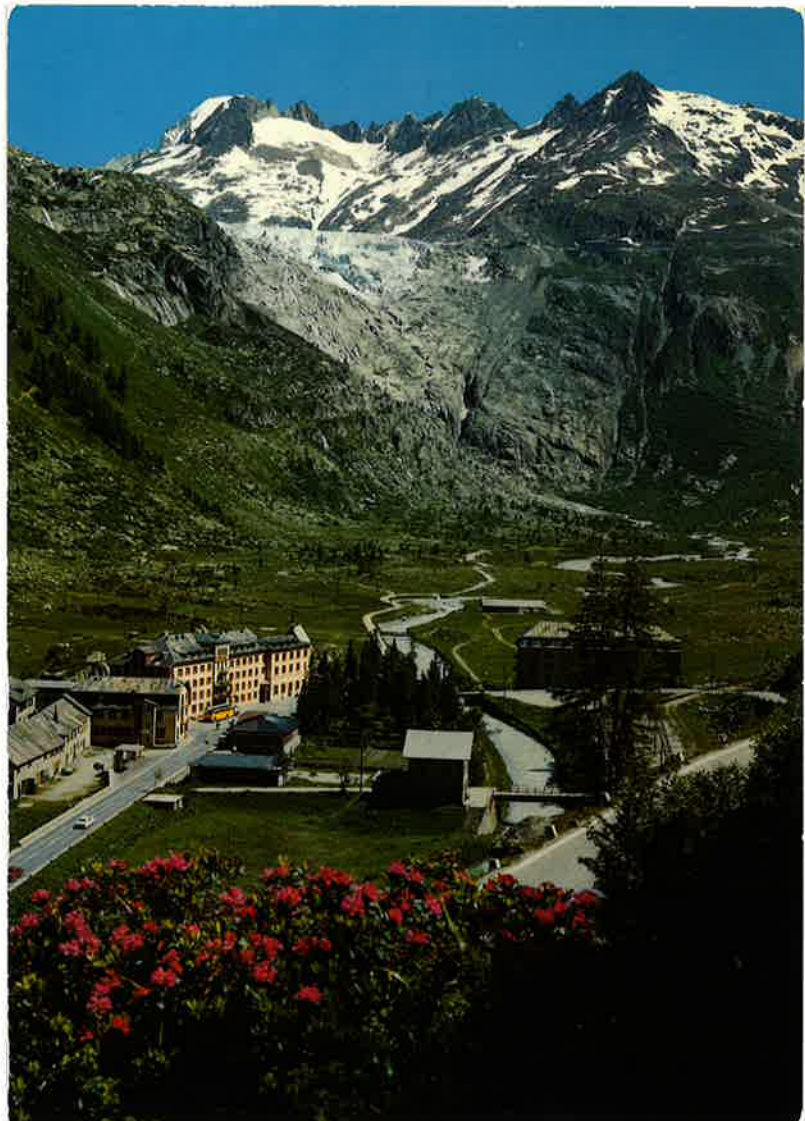


...und dann nach vorn

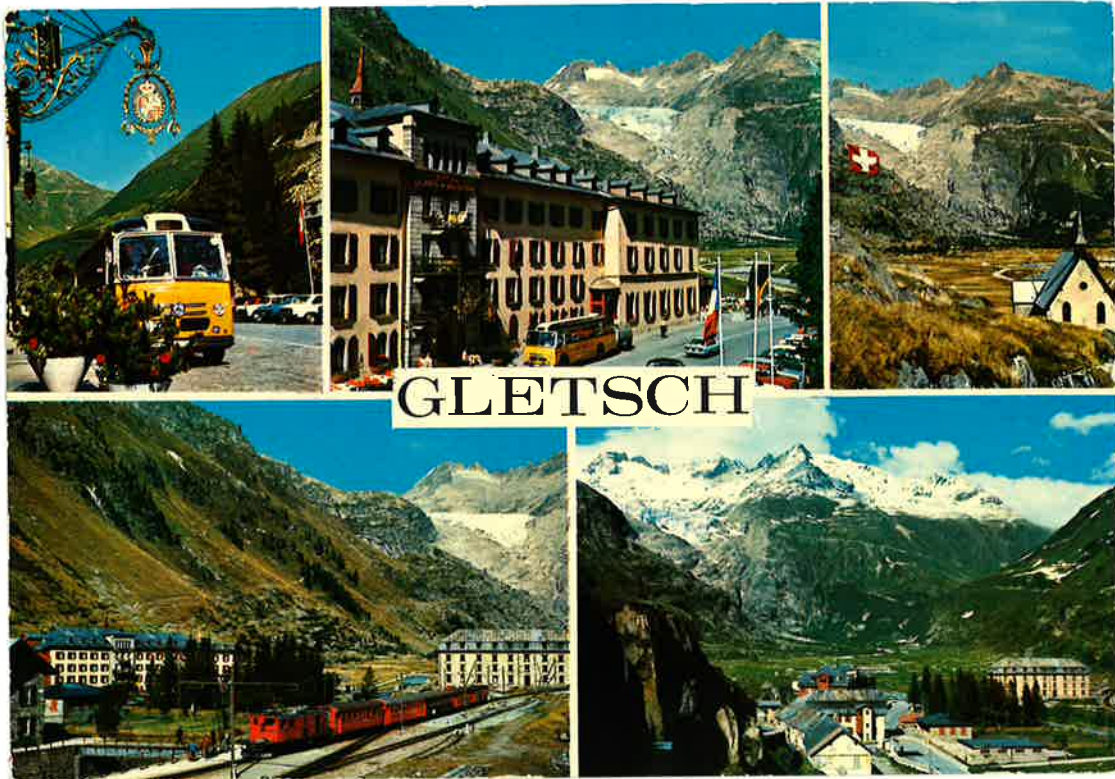




Kleiderwechsel nach der Grimselpasshöhe



Gletsch einst



Nochmals Gletsch in früheren Zeiten  
(vom heutigen Zustand gibt es kaum noch Ansichtskarten)



Verpflegungsstelle zwischen Gletsch und Oberwald

Ulrichen



**WURZEL**  
von Graham

NUN KOMM SCHON,  
WURZEL.



© BULLS



Dr. med. B. Volken  
 Arzt für Allgemeine Medizin FMH  
 3984 Fiesch  
 Telefon 028 / 71 17 37

CH-3984 Fiesch, 26. 10. 87

Herrn  
 Xaver Mejer  
 Vierjuchartenweg 9  
 4125 Bienen

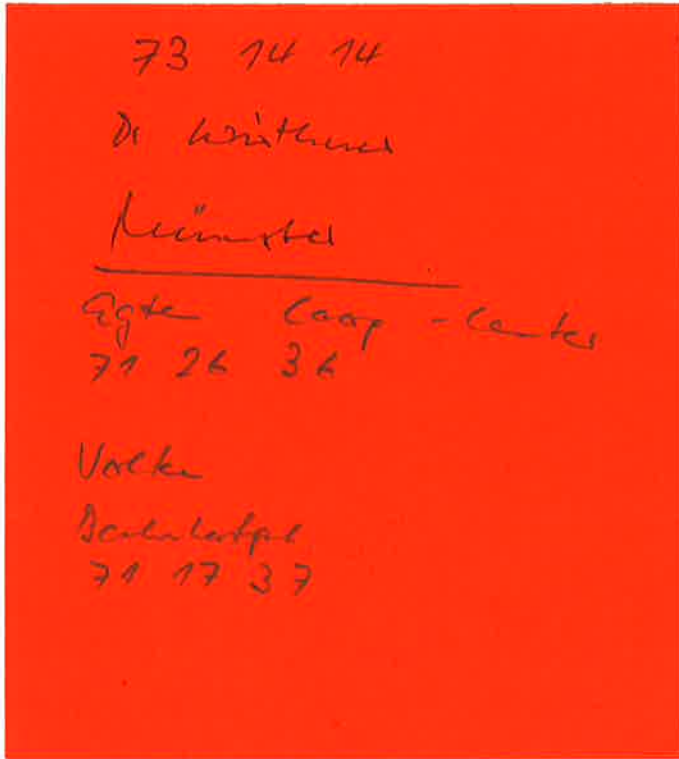
RECHNUNG

betr. Krankheit / Code: M

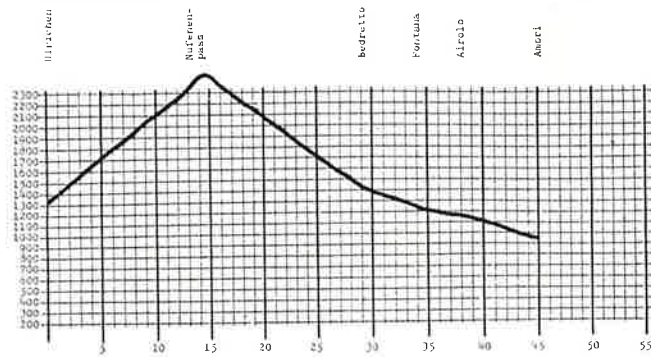
für Behandlung vom 22.9.87

Konsultationen	Pos 1	80.60
Besuche		
Wegentschädigung		
Nachtbesuche		
Röntgen		
Leistungen	Pos 222a, 307, 50	25.20
Medikamente	2 Amp. lid.-Glin.	1.65
	1 CP Bactrim forte	19.60
	1 CP Olfen 25mg	12.90
	Total Fr.	89.95

Die bitteren Pillen



### 5. Etappe: Ulrichen–Ambri (45,0 km/Höhendifferenz: +1132 m, -1490 m)



Für die fünfte Etappe, über den Nufenenpass ist abgemacht, dass ich etwa eine halbe Stunde früher starte - eff. sind es dann 22 Minuten. Dies einerseits, wegen meiner unsicheren Gesundheitslage, andererseits habe ich an den vorangegangenen Etappen festgestellt, dass es alleine bergauf besser geht; erst recht vermutlich, wenn ich mich vor der Gruppe laufe. In der Tat; dies wird für mich eine der schönsten Etappen. Alleine in dieser wilden Landschaft, kaum Strassenverkehr, Murmeltiere die mich anpfeifen - ein tolles Erlebnis. Ich laufe von A-Z in meinem gewohnten Schritt und muss mich dennoch nicht einholen lassen. Mein Vorsprung auf der Passhöhe beträgt immer noch mehr als 10 Minuten - Zeit für einen Tee im Selbstbedienungsrestaurant, von wo aus ich den Aufstieg der Kollegen beobachten kann...

Bergab und in der Ebene des Bedretto harzt es merkwürdigerweise etwas, aber ich komme dennoch in guter Verfassung in Airolo an.

Was nun auch passieren mag, ich habe immerhin die Alpen überquert.

Herr Meier Xaver  
nach unserer Tispm  
ist das Nufenen  
schneefrei!  
Betriebsabteilung

Nachricht der lieben Kollegen aus dem Büro

# Una settimana di escursioni in Val Bedretto/Valle Leventina

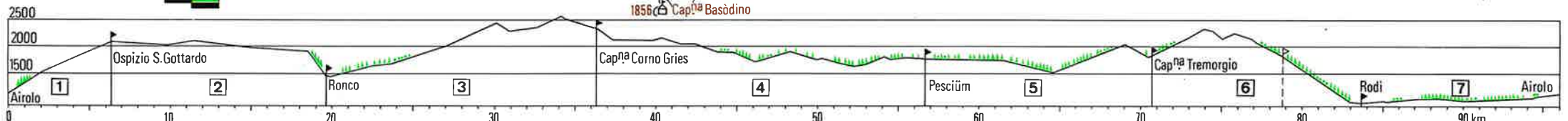
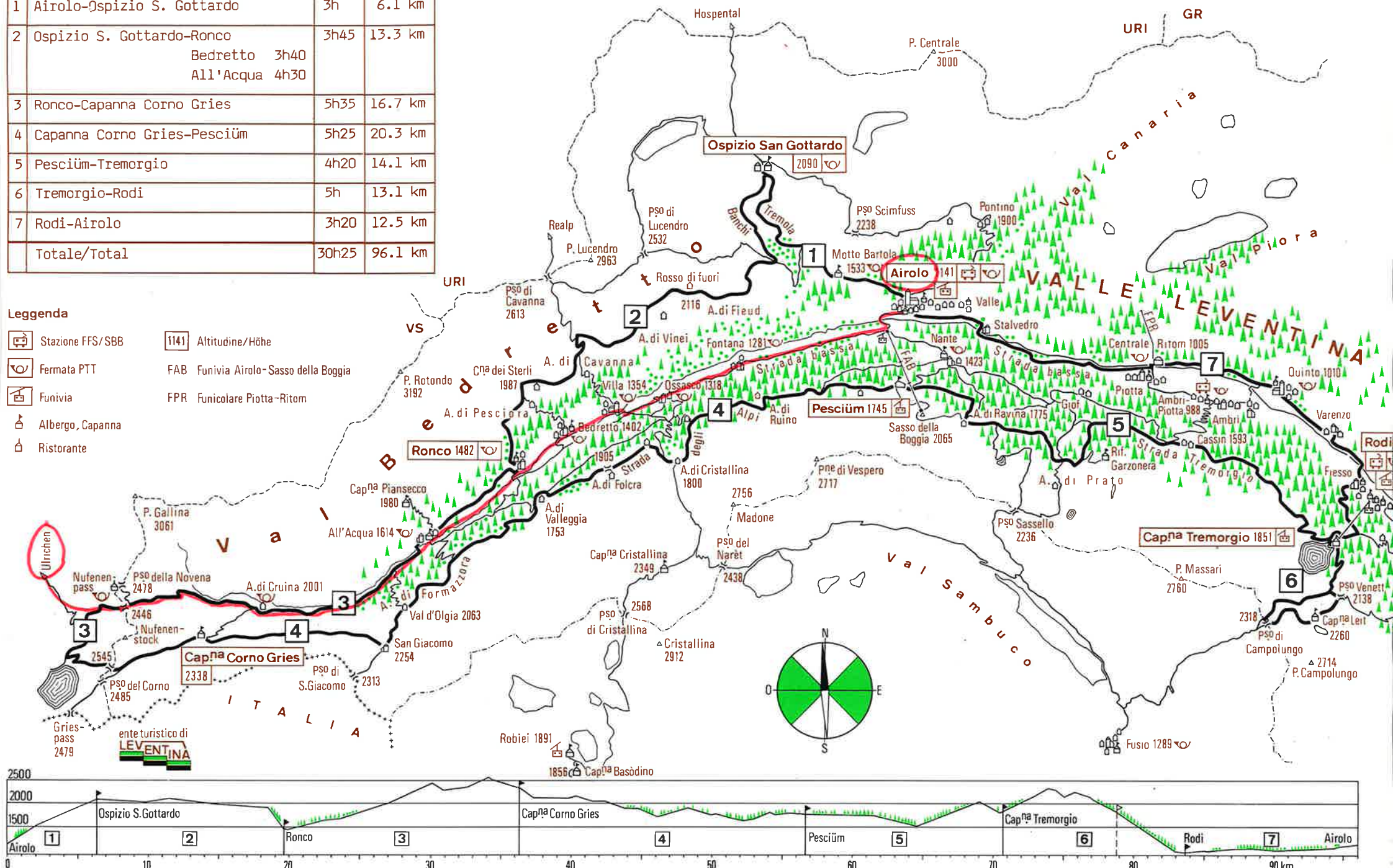
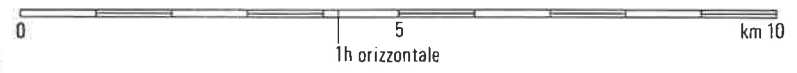
© Ente turistico di Leventina 6760 Faido Tel.094 381616 <GL>

ente turistico di  
**LEVENTINA**  
1984 5000

Tempi di percorrenza e distanze  
Marschenzeiten und Distanzen

1	Airolo-Ospizio S. Gottardo	3h	6.1 km
2	Ospizio S. Gottardo-Ronco Bedretto 3h40 All'Acqua 4h30	3h45	13.3 km
3	Ronco-Capanna Corno Gries	5h35	16.7 km
4	Capanna Corno Gries-Pesciüm	5h25	20.3 km
5	Pesciüm-Tremorgio	4h20	14.1 km
6	Tremorgio-Rodi	5h	13.1 km
7	Rodi-Airolo	3h20	12.5 km
	<b>Totale/Total</b>	<b>30h25</b>	<b>96.1 km</b>

- Leggenda**
- Stazione FFS/SBB
  - Fermata PTT
  - Funivia
  - Albergo, Capanna
  - Ristorante
  - Altitudine/Höhe
  - Funivia Airolo-Sasso della Boggia
  - Funicolare Piotta-Ritom



Wiederum eine Mitteilung aus dem Büro

# Message

Für Herr Mann Zimmer Nr. \_\_\_\_\_  
Pour \_\_\_\_\_ No chambre \_\_\_\_\_

Von (Gruppe Strauss)  
De \_\_\_\_\_

hat angerufen  
a téléphoné

ruft wieder an  
rappellera

hat vorgesprochen  
s'est présenté

kommt wieder  
reviendra

bittet um Anruf Telefon \_\_\_\_\_  
prie de lui téléphoner Téléphone \_\_\_\_\_

Bemerkungen Per andare al ticino si  
Observations potrebbe prendere anche il treno  
gli amici della Divisione  
d'esercizio / Betriebsabteilung

Datum 27-08-23 Zeit \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

Uebermittelt von \_\_\_\_\_  
Transmis par Bull

Schweizer Hotelier-Verein, Bern, Nr. 697





# HOTEL DES ALPES

5780 Airolo - Suisse

Cafe - Restaurant  
Snackbar - Grill  
Night-Club - Dancing  
Discotheque

Tel. 094 - 88 17 22 / 23  
Telegr. Alpes

The Hotel des Alpes - 50 beds - offers personal attention and every modern comfort. Rooms with bath - shower - telephone - radio. Lift - lounge - television - billiardroom - sunterrace - garage - parking. Conference and banquets rooms (200 seats).

The excellent cuisine is our speciality. Gourmet's choice of food and drinks. Non-stop snackbar for quickservice. Airolo is in the heart of the Alps, within easy reach of the S. Gotthard pass and the new Nufenen road. Summer and winter amenities. Calbeway and ski-lifts.



Schweiz Svizzera Schweiz Svizzera  
Suisse Switzerland Suisse Switzerland



Das jeden Komfort bietende Hotel Des Alpes, 50 Betten, ist eine glückliche Verbindung gastlicher Tradition mit moderner Gastlichkeit. Zimmer mit Bad - Dusche - Telefon - Radio.

Lift - Kamin- und Fernsehsalon - Billiardroom - kleinere und grössere Säle für Feste, Konferenzen und Bankette, 200 Plätze, - Sonnenterrassen - Garagen - Parkplätze.

Die erstklassig geführte Küche bietet alles von internationalen Spezialitäten für verwöhnte Ansprüche, bis zum Imbiss für eilige Gäste, in der Non-stop Snackbar.

Airolo, gelegen im Herzen der Alpen, erreichbar über den S. Gotthard- und den neuen Nufenenpass, verfügt über ein ausgezeichnetes Skigebiet, mit Luftseilbahn und Skiliften.



L'Hôtel des Alpes, 50 lits, offre un milieu moderne et accueillant confort. Chambres avec salle de bain - douche - téléphone - radio.

Lift - salle avec âtre et TV - salle de jeux - salles pour réunions, soirées, banquets, 200 places, - terrasses ensoleillées - garage - parking voitures.

L'excellente cuisine offre aux fins gourmets toute une gamme de spécialités internationales, goûters et casseroles.

Table chaude prête à l'instant en continuité.

Airolo est un joyau au coeur des Alpes, centre convergent des pas alpins S. Gotthard et de la nouvelle route de la Nufenen. But idéal estival et hivernal. Ample pistes de ski - funiculaire et skiliffts à proximité.

L'Albergo des Alpes, 50 letti, offre un ambiente moderno con tutti i confort. Camere con bagno - doccia - telefono - radio.

Lift - sala con caminetto e TV - sala giochi - sale per riunioni e banchetti, 200 posti, terrazze soleggiate - garage - parcheggi automobili.

L'ottima cucina offre tutto per buongustai, dalle specialità internazionali allo spuntino.

Tavola calda pronta all'istante in continuità.

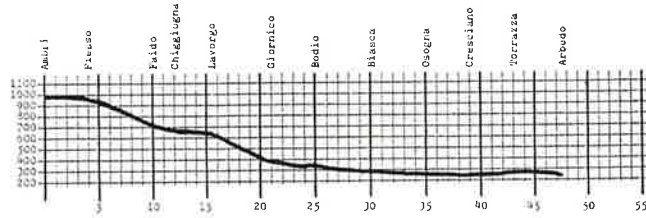
Airolo sorge nel cuore delle Alpi, centro convergente dei passi alpini S. Gottardo e della nuova strada della Nufenen. Meta ideale estiva e invernale. Accoglienti campi di sci - funivia e sciliffts in prossimità.



Fotografien und Hotelwerbung  CH 6020 Emmenbrücke



## 6. Etappe: Ambri-Arbedo (47,5 km/Höhendifferenz: +15 m, -763 m)



Die sechste Etappe nach Castione entpuppt sich hartnäckiger als erwartet. Durch die geänderten Etappenorte ist sie auf mindestens 52 km angewachsen. Ausserdem ist es beileibe kein kontinuierlicher Abstieg bis Biasca; das Gefälle wird in Treppen überwunden. Kurze steilere Abstiege wechseln mit Ebenen von etwa 5 km Länge. Nach Biasca ist die Strecke fast flach.

Ich bin mit Herbert (diesmal ist er wegen einer Sehne verunsichert) ungefähr 20 Minuten vor den anderen gestartet. Doch auch heute läuft alles bestens, wenn auch dieser Streckenteil vor allem in psychischer Hinsicht nicht ganz problemlos ist. Herbert und ich planen, dass wir etwa bei km 40 eingeholt werden. Doch ohne uns zu überfordern gelingt es uns, die "Ueberrundung" um etwa 7 km hinauszuzögern, obwohl die Verfolger zu einem Zwischenspurt angesetzt haben. In Castione wartet Jürg Wirz auf uns. Am Abend gibt es ein gemütliches Nachtessen im einem Grotto in S. Vittore. Später stossen noch Luigi Nonella und Martine Oppliger zu uns; ein angeregter Meinungs-austausch ist unvermeidlich aber äusserst interessant.



Die Amateure starten mit 20 Minuten Vorgabe



Szenen vor und in Castione

(Die Farbbilder sind etwas weiter hinten)



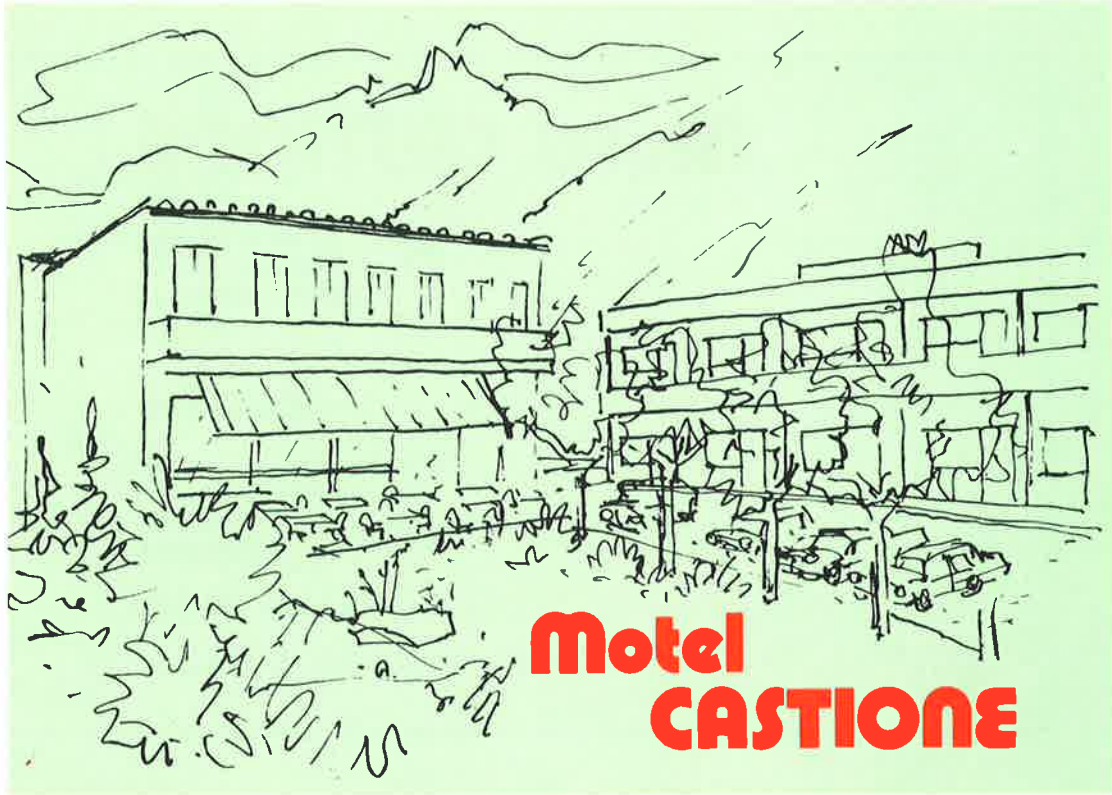
Wie sinnvoll ist eine Tour de Suisse für Läufer? Sechs Testläufer wollten es genauer wissen.



Urs Hänggi und Hans Schnyder begutachten ihre havarierten Füße.



Laufen macht Durst.



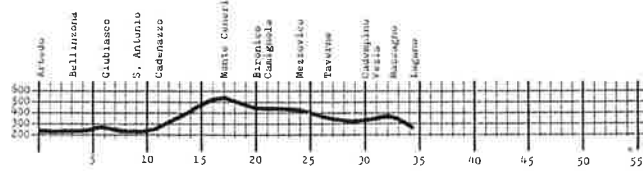
fering. maies  
f / X e l e e

---

telefonato;  
ancora domani,  
Kuzel va bene,  
reletti de Ranley

---

## 7. Etappe: Arbedo–Lugano (34,5 km/Höhendifferenz: +396 m, -344 m)



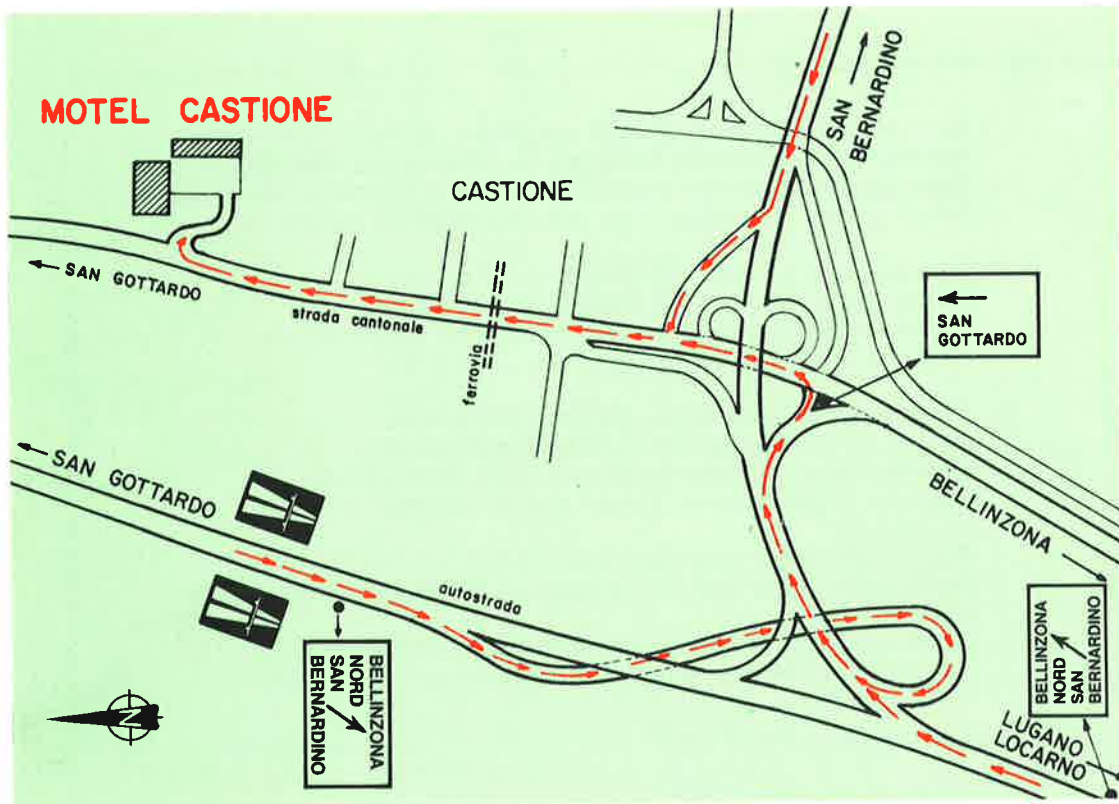
Die letzte Etappe darf nicht unterschätzt werden. Bis auf die Höhe des Ceneri geht es noch, trotz der langen Geraden in der Magadino-Ebene. Dann aber scheinen die Kilometer bis Vezia doppelt so lange zu sein, obwohl die Strecke ein angenehmes Gefälle aufweist. Besonders auf diesem Streckenteil muss auf den regen Strassenverkehr geachtet werden. Zudem ist es wieder recht heiss geworden. Die Gruppe ist schweigsam geworden. So kurz vor dem ersehnten Ziel scheint jeder in sich zu gehen und die vergangenen Tage passieren zu lassen.

Zum ersten Mal meldet sich die Muskulatur - ein lästiges Ziehen im linken Oberschenkel. Jetzt, wo sich die "Aisse" friedlich verhält, wird doch nicht so eine blöde Zerrung noch einen Streich spielen wollen.... Und das wenige Kilometer vor dem Ziel. Falls nötig, werde ich diese noch kriechend zurücklegen!

Nein, das ist nun doch nicht nötig. Ich kann mich weiter konventionell fortbewegen. Die letzten drei Kilometer von Vezia an werden wir von der Polizei eskortiert - eintolles Gefühl. Und dann der Einlauf in das Cornaredo-Stadion, die letzten 600 Meter unserer Reise. Ein liebevoll vorbereitetes Szenario mit Rundenzähler, Einläuten der letzten Runde, Siegerpodest etc.

Das Abenteuer "Quer durch die Schweiz" ist von allen Teilnehmern in guter Verfassung abgeschlossen worden, sicher nicht zuletzt auch deswegen, weil wir auf unserer ganzen Reise von Rolf Strauss ausgezeichnet betreut wurden.





(Die roten Pfeile haben nichts mit unserer Strecke zu tun)



Auf dem Monte Ceneri, verstärkt durch Wanna Nonella und Martine Oppliger

Nach 330 Kilometern endlich das Cornaredo-Stadion  
in Lugano





# Die letzte Runde im Stadion





noch 50 m



noch 30 m



immer noch 30 m



Das Empfangskomitee

Es ist alles vorüber, es ist alles vorbei....











Martine Oppliger



Letzte Verpflegung vor der Rückreise





**WURZEL**  
von Graham



© BULLS

N43

Zanussi

**Tour-de-Suisse-Testlauf 31**

Die Reaktionen auf den «Läufer»-Artikel im Juni, als wir die Idee vorstellten, waren unterschiedlich: Sie gingen von verständnislosem Kopfschütteln bis zur begeisterten Zustimmung. Inzwischen haben sechs Läufer die Probe aufs Exempel gemacht. Sie liefen in sieben Tagen von Basel nach Lugano.

**In sieben Tagen durch die Schweiz**

In der Juni-Nummer des «Läufers» berichteten wir über die Idee des 62jährigen Baslers Rolf Strauss, eine Tour de Suisse für Läufer durchzuführen. Inzwischen sind sechs Langstreckler, darunter als prominentester 100-km-Sieger Hans Schnyder, zu diesem Abenteuer gestartet: in sieben Tagen von Basel nach Lugano, 330 km mit dem Glaubenberg-, dem Grimsel- und dem Nufenenpass als Haupthindernissen. Alle sechs – alles gut bis sehr gut trainierte Läufer mit Wochen-Trainingspensen von deutlich über 100 km – erreichten einigermaßen wohlbehalten das Ziel. Am Schluss klagte zwar jeder über irgendwelche «Bobos», aber Rolf Strauss war mit dem Test trotzdem sehr zufrieden: «Die Hauptprobe betrachte ich als geglückt. Wir werden uns nun an die Detailplanung machen.» (Mehr über den Testlauf im nächsten «Läufer».)

«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 Gempen hinauf. Die Gegend ist uns wohlbekannt. 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 Klapp-tisch 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 Einerkolonne. Die Sonne brennt jetzt unerbittlich, und der hitze-speichernde 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.

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 «eingerollt» 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 wohlthuenden Abwechslung erfolgt der Aufstieg auf dem Wanderweg und ganz im Schattent. 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.



Urs Hänggi und Hans Schnyder begutachten ihre havarierten Füsse.

ALLE BILDER: JUNG WITZ

## 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 7:30h 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 Zwischenjahresbetrieb. 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. Bezahlt uns nun die Natur alle unsere Zivilisationsünden 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		5800/4939		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 Rundenzählern, 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 «Gespür» 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.



# Das ABC des Laufsports

Was heisst eigentlich «Intervall»? Und was bedeutet der Begriff «Laktat»? Oft stossen wir auf Fachausdrücke, die nicht immer genau entziffert werden können. Das «ABC des Laufsports» soll noch vorhandene Wissenslücken stopfen helfen. Vgl. «Läufer» Nr. 10/87 «A wie aerob bis H wie Hügeläufe».

Von Heinz Schild

**H**ungerast: Alle Glykogenreserven des Körpers sind ausgeschöpft, der Körper bildlich ausgelaugt. Mittels sofortiger Zuführung von Nahrung oder Flüssigkeit (Glukose) kann dieser höchst unangenehme Zustand in der Regel ebenso rasch wieder behoben werden. Rechtzeitige und regelmässige Nahrungsaufnahme bzw. Flüssigkeitszufuhr verhindert solche Schwächen.

**I**ntervall-Methode: Trainingsform, bei welcher Belastungen und Pausen sich systematisch folgen. Mit der Intervallmethode sind generell intensivere Trainingsbelastungen möglich. Umfang, Intensität und Länge der einzelnen Pausen (Intervalle) sind Grundpfeiler der Intervallmethode. Alle drei Komponenten zielgerichtet eingesetzt, können sehr unterschiedliche Ausdauerfähigkeiten trainiert werden.

**I**ntervalltraining: In der Theorie von Woldemar Gerschler, in der Praxis vor allem von Emil Zatopek zur Hochblüte gebracht. Gezielte, geplante Wechsel von Belastungen und Pausen (Intervallen). Das Intervalltraining wird vorwiegend auf Rundbahnen absolviert. Einige Trainingsbeispiele: 10mal 400 m; 3mal 1000 m; 200 m - 400 m - 200 m - 400 m - 200 m; 400 m - 1000 m - 2000 m - 1000 m - 400 m; 4mal 400 m mit sehr kurzen Pausen (z. B. 60'') oder/und 4mal 400 m mit langen Pausen (z. B. 3'). Das letzte Trainingsbeispiel zeigt die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten bzw. der völlig unterschiedlichen Belastungsgrössen.

**J**ogging: Amerikanische Laufbewegung, Mitte der siebziger Jahre boomtässig eingesetzt. To jog = traben. Gesundheitsbewegung in fast allen Industrienationen mit dem Ziel, mit Ausdauertraining, eben mit Jogging, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Jogging: Langsamer Dauerlauf.  
**J**ugendschutzbestimmungen: Die Landesverbände (in der Schweiz der

Schweiz. Leichtathletik-Verband SLV) sind zuständig für Teilnahmebeschränkungen an (offiziellen) Wettkämpfen für Jugendliche und Kinder. Diese Jugendschutzbestimmungen haben in den letzten Jahren aufgrund neuer, wissenschaftlicher Erkenntnisse im Ausdauerlauf wesentliche Lockerungen erfahren. Während noch in den «Amtlichen (deutschen) Leichtathletik-Bestimmungen», Ausgabe 1972, die höchstzulässige Laufstrecke für 15/16jährige Schüler mit «Waldläufe höchstens bis 3000 m» angegeben wurde, sind jetzt selbst Marathonläufe für diese Altersklasse möglich (das gleiche gilt ebenfalls für gleichaltrige Mädchen).

**K**apillaren: Haargefässe. Verbindungsgefässe zwischen den kleinen Arterien (Arteriolen) und den kleinen Venen (Venolen). Hier findet der Gasaustausch zwischen Blut und Gewebe statt.

**K**apillarisation: Durch Ausdauertraining werden in der Muskulatur neue Kapillaren gebildet bzw. die Durchblutung des Gewebes verbessert.

**K**ollaps: Zusammenbruch des peripheren Kreislaufs. Als Ursache kommen sowohl physische wie psychische Stresssituationen in Frage. Symptome: Blasse Hautfärbung, zunehmendes Unwohlsein, kalter Schweiß, rascher Puls, Bewusstseinstäubung. Hilfsmassnahmen: Flache Lagerung, Beine hochlagern, frische Luft, Gesicht kalt waschen, beengende Kleider öffnen.

**K**ondition: Trainingszustand, der durch (eine möglichst gute) physische und psychische Verfassung gekennzeichnet ist. Entwicklung aller Konditionsfaktoren: Ausdauer, Stehvermögen (Schnelligkeitsausdauer), Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit.

**K**ontraktion: Spannungszustand eines Muskels.

**K**raft: Konditionsfaktor. Beim Dauerlauf insbesondere Kraftausdauer, aber auch beispielsweise Sprungkraft (besonders beim Mittelstreckenläufer). Fähigkeit, Kraftleistungen bei hohem Ermüdungswiderstand zu vollbringen: Kleiner Widerstand (kleine Gewichte) bei vielen Wiederholungen. Gegensatz: Rohkraft, Training der Maximalkraft.

**L**angstrecken: Alle Laufdistanzen ab 3000 m.

**L**aktat: Milchsäure. Abfallprodukt beim Glukoseabbau.

**L**aktatmessungen: Messung der Milchsäurebildung (Leistungsbegrenzend sind die lokalen Stoffwechselprozesse).

**L**ong jog: Langer Dauerlauf. Vom neuseeländischen Trainer A. Lydiard geprägte Trainingsart. Langsamer, gleichmässiger Dauerlauf über ca. 20-40 km.

**M**arathon: Klassischer Langstreckenlauf. Distanz:

42,195 km. Benannt nach dem griechischen Meldeläufer Philippides, der 490 v. Chr. den Sieg der Griechen über die Perser bei der Schlacht von Marathon nach Athen überbrachte und tot zusammenbrach. Bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit, 1896, wurde der Marathonlauf ins Programm aufgenommen und seither immer ausgetragen. Die ursprüngliche Distanz von 25 englischen Meilen (40,260 km) wurde bei den Olympischen Spielen von London 1908, um 1935 m verlängert, damit die englische Königsfamilie den Start direkt vor dem Schloss Windsor verfolgen konnte. Ältester klassischer Marathonlauf der Welt: Boston, seit 1897.

**M**akrozyklus: Begriff, der in der Trainingsperiodisierung verwendet wird. In der Regel umfasst ein Makrozyklus eine einzelne Trainingsperiode (z. B. Vorbereitungsphase, Wettkampfphase usw.). Typisch für den Makrozyklus ist die spezifische Ausgestaltung, die Akzentuierung des Trainings.

**M**esozyklus: Mittellanger Trainingsabschnitt (im Gegensatz zu Makro- bzw. Mikrozyklus). Dauer: ca. 3-6 Wochen.  
**M**eile: 1609,3 m. Klassische (englische) Laufdistanz. Viertelmeile: 1 Bahnrunde (heute 400 m).

**M**ikrozyklus: Kleinster Trainingsabschnitt. Dauer: In der Regel mehrere Tage bis höchstens eine Woche.

**M**ilchsäure: siehe Laktat

**M**ittelstrecken: 600 bis 2000 m. Olympische Distanzen: 800 und 1500 m. Im Unterschied zu den Langstreckendistanzen erfordert das Mittelstreckentraining neben der Schulung der Ausdauer insbesondere auch die Förderung von Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer (Stehvermögen).

**M**otorik: Bewegungsablauf. Steuerung durch die Funktionen des Nervensystems und der Sinnesorgane.

**M**otivation: Ausdruck der Leistungsbereitschaft. Die aktive Handlungsweise wird durch die Qualität der Persönlichkeit bestimmt und gesteuert.

**M**uskelbiopsie: Entnahme von Muskelgewebe zur Bestimmung der Stoffwechselfähigkeiten.





SOCIETA' ATLETICA LUGANESE

SAL

MENS SANA IN CORPORE SANO

1926

Testlauf Basel-Lugano (20.-26.9.87)

Erfahrungsbericht X. Meyer

---

Die erste Etappe ist sehr kurzweilig. Das ständige Auf und Ab, die laufend wechselnden optischen Eindrücke, möglicherweise aber auch die körperliche Frische, lassen diese Etappe kürzer erscheinen, als sie in Wirklichkeit ist. Die Streckenführung über das Gempenplateau ist sicher besser, als die auch diskutierte Variante Pratteln - Frenkendorf - Bubendorf.

Die letzten 8 km werden allerdings recht hart. Die grosse Hitze (sicher gegen 30°) bereitet mit einige Mühe.

Auch für die zweite Etappe ist wieder heisses Wetter angesagt, das dann ab etwa km 10 so richtig zu "wirken" beginnt. Bis zum 20. km bewegen wir uns wieder in hügeligem, abwechslungsreichem Gelände, dann aber wird es vorwiegend flach. Ab ca. km 25 laufen wir meistens auf der Hauptstrasse. Durch die fehlenden optischen Reize wird das Laufen etwas monoton. Sehr dankbar nehmen wir die Dienste unseres "Wasserträgers" Bernhard Foltz in Anspruch. Auf den langen Geraden, auf welchen im Gänselikolonne gelaufen werden muss, bleibt praktisch nur ein geistiges Abschalten; ein Gespräch unter Brüdern ist kaum möglich.

Recht anhänglich sind auch hier die letzten Kilometer.

Bis heute ist die Gruppe praktisch immer zusammengeblieben, d.h. sie hat sich meinem Tempo angepasst. In den Steigungen wird der Unterschied des Leistungsstandes aber sichtbar. Zum Teil liegt es aber sicher auch daran, dass ich vor allem hier mein Tempo laufe.

Die dritte Etappe verpricht Gigantisches. Weil ich aber möglicherweise vor Distanz und Höhendifferenz recht viel (zu viel?) Respekt habe und mich geistig entsprechend einstelle, läuft die Sache um einiges runder, als ich es erwartet habe. In Meiringen fühle ich mich besser, als an den beiden Etappenorten zuvor. Dies obwohl wir etwa einen Kilometer vor dem Hotel zu einem Spurt ansetzen mussten, um noch unter einer Bahnschranke durchzukommen.

Bis km 10 ist die Gruppe beisammen geblieben. Dann aber habe ich meine Kollegen aufgefordert, sie sollten doch am Berg ihr gewohntes Tempo laufen. Erstens scheint mir so das Testresultat repräsentativer, zweitens fällt es mir leichter, alleine mein "Tempo" zu laufen. Auf diese Art werden Glaubenberg und Brünig bewältigt. Die Abstiege und besonders auch die Ebenen scheinen mir härter als die Aufstiege.

Die vierte Etappe ist für mich im nachhinein die schwierigste, obwohl ich eigentlich keine körperlichen Probleme gehabt habe. Das Auftreten eines Abszesses, das ich am Vorabend bemerkt habe, hat mich stark verunsichert: "Wenn die Sache so abläuft wie immer, werde ich in 1-2 Tagen Fieber haben und unfähig sein weiterzulaufen. Also alles für die Katz." Das drückt auf die Moral; ausserdem habe ich sehr schlecht geschlafen.

Praktisch die ganze Etappe fühle ich mich schlapp. Ich muss mir dauernd einreden: "Körperlich i.O., körperlich i.O., Kraft ist da, Kraft ist da" usw. Dadurch geht es zwar leidlich vorwärts, aber ich bekomme kaum etwas von der grossartigen Landschaft mit. Aufstieg zum Grimsel ab 10. km einzeln, sonst alles gemeinsam.

Nach dem Lauf suche ich den Arzt (Dr. Volken in Fiesch auf), der den Abszess behandelt und mir Tabletten (Bactrim forte und Olfen-25) abgibt. Moralisch etwas aufgepöppelt kehre ich nach Ulrichen zurück.

Für die fünfte Etappe, über den Nufenenpass ist abgemacht, dass ich etwa eine halbe Stunde früher starte - eff. sind es dann 22 Minuten. Dies einerseits, wegen meiner unsicheren Gesundheitslage, andererseits habe ich an den vorangegangenen Etappen festgestellt, dass es alleine bergauf besser geht; erst recht vermutlich, wenn ich mich vor der Gruppe laufe. In der Tat; dies wird für mich eine der schönsten Etappen. Alleine in dieser wilden Landschaft, kaum Strassenverkehr, Murmeltiere die mich anpfeifen - ein tolles Erlebnis. Ich laufe von A-Z in meinem gewohnten Schritt und muss mich dennoch nicht einholen lassen. Mein Vorsprung auf der Passhöhe beträgt immer noch mehr als 10 Minuten - Zeit für einen Tee im Selbstbedienungsrestaurant, von wo aus ich den Aufstieg der Kollegen beobachten kann...

Bergab und in der Ebene des Bedretto harzt es merkwürdigerweise etwas, aber ich komme dennoch in guter Verfassung in Airolo an.

Was nun auch passieren mag, ich habe immerhin die Alpen überquert.

Die sechste Etappe nach Castione entpuppt sich hartnäckiger als erwartet. Durch die geänderten Etappenorte ist sie auf mindestens 52 km angewachsen. Ausserdem ist es beileibe kein kontinuierlicher Abstieg bis Biasca; das Gefälle wird in Treppen überwunden. Kurze steilere Abstiege wechseln mit Ebenen von etwa 5 km Länge. Nach Biasca ist ~~die Strecke fast flach.~~

Ich bin mit Herbert (diesmal ist er wegen einer Sehne verunsichert) ungefähr 20 Minuten vor den anderen gestartet. Doch auch heute läuft alles bestens, wenn auch dieser Streckenteil vor allem in psychischer Hinsicht nicht ganz problemlos ist. Herbert und ich planen, dass wir etwa bei km 40 eingeholt werden. Doch ohne uns zu überfordern gelingt es uns, die "Ueberrundung" um etwa 7 km hinauszuzögern, obwohl die Verfolger zu einem Zwischenspurts angesetzt haben. In Castione wartet Jürg Wirz auf uns. Am Abend gibt es ein gemütliches Nachtessen im einem Grotto in S. Vittore. Später stossen noch Luigi Nonella und Martine Oppliger zu uns; ein angeregter Meinungsaustausch ist unvermeidlich aber äusserst interessant.

Die letzte Etappe darf nicht unterschätzt werden. Bis auf die Höhe des Ceneri geht es noch, trotz der langen Geraden in der Magadino-Ebene. Dann aber scheinen die Kilometer bis Vezia doppelt so lange zu sein, obwohl die Strecke ein angenehmes Gefälle aufweist. Besonders auf diesem Streckenteil muss auf den regen Strassenverkehr geachtet werden. Zudem ist es wieder recht heiss geworden. Die Gruppe ist schweigsam geworden. So kurz vor dem ersehnten Ziel scheint jeder in sich zu gehen und die vergangenen Tage passieren zu lassen.

Zum ersten Mal meldet sich die Muskulatur - ein lästiges Ziehen im linken Oberschenkel. Jetzt, wo sich die "Aisse" friedlich verhält, wird doch nicht so eine blöde Zerrung noch einen Streich spielen wollen.... Und das wenige Kilometer vor dem Ziel. Falls nötig, werde ich diese noch kriechend zurücklegen!

Nein, das ist nun doch nicht nötig. Ich kann mich weiter konventionell fortbewegen. Die letzten drei Kilometer von Vezia an werden wir von der Polizei eskortiert - eintolles Gefühl. Und dann der Einlauf in das Cornaredo-Stadion, die letzten 600 Meter unserer Reise. Ein liebe-

voll vorbereitetes Szenario mit Rundenzähler, Einläuten der letzten Runde, Siegerpodest etc.

Das Abenteuer "Quer durch die Schweiz" ist von allen Teilnehmern in guter Verfassung abgeschlossen worden, sicher nicht zuletzt auch deswegen, weil wir auf unserer ganzen Reise von Rolf Strauss ausgezeichnet betreut wurden.

## Fazit, Wertung

### Physisch

Ich habe die Sache besser überstanden, als eigentlich nach meinem Leistungsstand und meinem bisherigen Trainingsaufwand erwartet werden durfte. Vor allem gab die Muskulatur mit Ausnahme in der letzten Etappe keinerlei Probleme auf. Ansätze zu Muskelkater waren jeweils am Folgetag wieder vollständig verschwunden. Ich vermute, weil ich immer nach dem Lauf die ganze "Bewegungsapparatur" (ohne Gelenke) sehr lange möglichst heiss abduchte.

Stretching vor und nach dem Lauf nur sehr oberflächlich durchgeführt, kaum Gymnastik.

Kaum Gelenkprobleme. Leichter Schmerz im rechten Knie vor und nach der ersten Etappe verschwand allmählich.

Leichter Schmerz in der linken Ferse (der alte Fersensporn?) verschwand nach Schuhwechsel und Einlegen von Sorbothane-Keilen.

Bobos zusammengefasst:

- Blistere
- Ferse links, nur schwach und kurz
- gegen Ende der vorletzten und teilweise in der letzten Etappe Schmerz auf dem rechten Rist, (evtl. Nervenentzündung). Noch etwa eine Woche nach dem Lauf zu spüren.
- Abszess
- Ziehen im Oberschenkel (letzte Etappe)

### Psychisch

50% des Laufes finden im Kopf statt. Für mich war es ausserordentlich wichtig, mit der richtigen Einstellung an die Etappe zu gehen. Eine grosse Gefahr sehe ich auch in der Unterschätzung "leichter" Etappen. Aber auch nur 38 km müssen eben erst gelaufen werden.

Kleinigkeiten, wie verwirrende Kilometerangaben auf Ortsschildern oder Verpflegungsstellen, die früher vermutet werden können grossen Einfluss auf Psyche und Leistung haben.

Der Schlaf war für mich das grösste Problem. Vor allem verhinderten die zu verarbeitenden Eindrücke und die Ungewissheit des folgenden Tages ein frühes Einschlafen, obwohl die körperliche Müdigkeit eigentlich vorhanden war. Jede äussere Bewegung wird über Gebühr wahrgenommen und hindert am Schlaf.

### Läuferisch

Ganze Strecke (jeden Meter) in einem Tempo gelaufen, das für mich auch auf lange Distanzen zu verkraften war, ohne an die Reserven zu gehen.

Schuhe: Flachstrecken = Nike Pegasus  
Bergauf = Marathon Competition (Adidas)  
Bergab = Nike Axis mit Sorbothane Fersenkeilen

### Ernährung

vorher	Kaffee, Brot, Weggli Butter und Waldhonig zum Teil Birchermüsli getrocknete Banane
während	Malzbier, Malzbier, Malzbier und nochmals Malzbier Kentaur-Stengel Wasser einige getrocknete Bananen
danach	Orangengjus, Rivella, Coca-Cola Wasser, Bouillon, Glace Dörrobst, Nüsse
Nachtessen	kohlehydratreich (Nudeln, Reis, Kartoffeln) leichtes Fleisch Bouillon, Salat
nachts	Dörrbananen, dunkle Schokolade

Die Ernährung mit Malzbier hat sich ausserordentlich gut bewährt. Malzbier enthält Glukosesirup und ist sehr gut verträglich, da es vermutlich wegen der geringen Kohlensäurebeimischung im Magen sofort verschäumt. Einige Gorpser nach der Einnahme - dann absolute Ruhe, kein Aufstossen, auch nicht beim Laufen.

Der Lauf ist beendet - es war ein tolles Erlebnis.

14.10.1987

My Tochter hett, wär hätt das dänggt,  
mir e riesig Puzzle gschänggt.  
S isch kaibe schwär, y ha scho welle,  
das Zygs dehaime zämmestelle;  
y bi nid wyt koo, nur ai Egge  
han y kenne zämmestegge.  
E Bygy Kepf, die sin mer klar,  
nur,  
was mach y mit den Accessoires?

Zem Byschpil doo, he nundefaane,  
wo kunnt denn das Stiggli aane?  
Doo druff gseesch nyt, nur akkurat  
em Wirz sy Fottiapperat.  
Y glaub es isch sbescht, y leg dä Blätz  
in d Nööchi vom Schüpbach - s isch sicher nid lätz.

Jetzt gseen y doo, y waiss kai Root,  
em Thomas sy Hals isch gar nid im Loot.  
Er isch ganz schreeg, fasch by den Oore,  
was het denn dä dert ääne verloore?  
He nu, y due nid wyter sinniere,  
y wills amene anderen Egge probiere.

By däm Schtig gseesch nur e Strich, doo wett y  
es syg die letscht Ulriche-Spagetti.  
S kaa doch nid sy, y ha fasch vergässe,  
die hämmer jo alli räschtlos gfrässe.  
Nai nai, die Sach isch nid so kommun,  
es isch au kai Laitig vom Telefun;  
kasch nid emool saage es syg kommon,  
denn ischs au kai Laitig vom Telefon!  
Jetzt dräy ys sänggrächt - und dr Höörby gheersch steene:  
"Oh jee, es isch my Achillessehne!"

Y ha jetzt au no ganz e Huffe  
Stiggli mit vyl Gschrybsel druffe.  
Doo stoot zem Byschpil "Shorter Fränk"  
Spots fir alli Schwyzer Bängg,  
Karamalz und Vitakraft.  
Orangsche- und Rivellasaft,  
Meebel Pfischter \* Kukidänt,  
Wäärbig, Wäärbig ohni Aend.  
Y leggs ewägg, wie-ne Pangsionierte dr Biggel,  
ewägg vom Hans, sunsch gits Krach mit em Giggel

He nundefaane - my Verzwyflig wird tiefer,  
dr Thomas wird mit jedem Stigg schiefer!!

?

?

Was mainsch? E Vulkan? Im Tessin? Y glaub du heschen Egge,  
bisch au emool in d Schuel, du Wegge?  
Das isch au aine, me kas fasch erahne,  
dä maint im Wallis gäbs hit no Banane.  
Nai nai, doo mien mer wytter uff d Suech,  
oh jee - jetzt wirds mer pletzlig gschmuech,  
fir mi wirds intim, miend gar nid bleed gnaisse,  
was kenntis aus sy? - Nadyrlig my Aisse!

Dr Thomas wär feertig, oh jee das Männli,  
stoot schreeg doo wiene Wättertännli.

Mit em Winggel vermässe doo gits justemänt  
zwelf bis fuffzää Stygigs-Prozänt.

Nadyrlig, y kennt jetzt..... y will grad probiere  
das Bild dryzää Grad um d Axe z rotiere!

He joo, jetzt gseesch es, jetzt kennt y my daggle,  
doo iebt är am Brünig jo s Aabegwaggle!

Wenn aine sait: "Y gsee nur fimf.

Wo isch denn doo dr säggst wo spingt?"

No saag y: "Gseesch jetzt numme d Strimpf,  
dr Bäär isch wieder vo Fääns umringt."

By aim, doo ahn y vo vorne bis hinde  
nyt zem witzle kenne finde.  
Siibe Daag wie ne Duurm in dr Schlacht,  
alles het äär bäumig gmacht.  
Dass alles glabbt und alles goot,  
so het au äär vo frieh bis spoot  
miesse grampfe, miesse hetze,  
vo aim Platz zem andre hetze,  
Keerbli uffte, Keerbli aabe,  
Auti lääre, Auti laade;  
soon e Grampf - das lychtet y,  
bruucht e Huffen Energie.  
Drumm liebe Rolf, s git kai Pardong,  
jetzt nimmsch das Bixli Bulliong!

3.12.87/Xafti



19. - 25. September 1987 Basel - Lugano  
 \*\*\*\*\*

19. September 87 Start 08.30h Viele Angehörige und Fans im St. Jakob. Mulmige  
 Samstag Stimmung und leichtes Unbehagen in mir, bewölkter  
 Basel - Himmel.  
 Murgenthal KM 10 Gempfen. 1. Verpflegung nach lockerem Anstieg via  
 49 KM Schön matt. Geistige Verabschiedung meines Trainings-  
 gebietes und meiner Heimat  
 4 Std. 17 Min. KM 20 Ziefen. Wir haben viel gesprochen, einander näher  
 kennengelernt. Die Gegend ist wohlbekannt, lieblich.  
 KM 30 Waldenburg. Nach imposantem Anstieg nach Arboldswil  
 wo wir auf Guy und Hansruedi treffen und ebenso  
 steilem Abstieg nach Oberdorf spüre ich langsam erst-  
 mals die Distanz, vor allem mein Ischias.  
 KM 40 Egerkingen. Der Jura ist schon überwunden nach kurz-  
 weiligem Aufstieg nach Langenbruck-Bärenwil wo ein  
 wahrer Jahrmarkt der Töff-Freaks stattfindet. Beim  
 Abstieg schießt der Ischias mächtig ins Zeug und die  
 Sonne bricht durch, sodass es sommerlich warm wird.  
 Ziel, KM 49 Murgenthal. Die letzten 9KM durch ein windstilles und  
 heisses Mittelland zehren bei mir erstmals an den Re-  
 serven.  
 Feeling: Angst vor dem morgigen Tag wegen des Ischias. Starke  
 Migräne, welche ich kaum wegbringe. Magere Unterkunft  
 im Hotel Kreuz mit der Matratze am Boden und alle 5 Min.  
 ein Zug.

---

20. September 87 Ich bin einigermaßen ausgeruht aber froh, dass es  
 Sonntag weitergeht  
 Murgenthal - Entlebuch KM 10 Nähe Pfaffnau. Wunderbarer Spätsommernorgen (Betttag) mi  
 49 KM lockerem Witze-Erzählen auf menschenleeren Strassen und  
 4 Std. 08 Min. KM 20 Schötz. Herrlicher Höhenweg nach Ebersecken inmitten  
 von Landwirtschaft. Der Jura ist schon nur noch im  
 Dunst sichtbar und die Voralpen ebenfalls erst schemen-  
 haft. Es läuft wunderbar, kein Ischias mehr.  
 KM 30 Nach Willisau. Jetzt wird es richtig heiss.  
 KM 40 Auf vielbefahrenen Strassen zwischen Willisau und Wol-  
 husen im Gänsemarsch von 1000 Töff-Fahrern überholt.  
 Ziel, KM 49 Auch hier gewinne ich das Gefühl von leichtem Substanz-  
 verlust auf dem letzten Abschnitt. Trotzdem fühle ich  
 mich sehr gut.

Feeling: Tolles Hotel und sehr gute Unterkunft. Lockeres Zusammensein auf der Terrasse. Besuch von Olaf. Ich habe erstmals starke Muskelschmerzen am rechten Quadrizeps-Muskel. Aber kein Ischias mehr gehabt und auch erstaunlich wenig Achilles-Sehnen Schmerzen.

---

21. September 87  
Montag

Am Start wieder gut erholt, was mich jedesmal sehr erstaunt.

Entlebuch -  
Meiringen

KM 10

Nach Finsterwald, Aufstieg Glaubenberg. Das ist mein Terrain. Ich komme spielend hinauf. Schönes und heisses Wetter.

56 KM

KM 20

Nach der Passhöhe Glaubenberg. Jetzt beginnt die Hitze zu stören. Es geht immer bergab.

4 Std. 51 Min.

KM 30

Es ist grauenhaft, dieses bergab Laufen. Mehr als 10 KM lang und extrem der Sonne ausgesetzt. Ich bin völlig durchschlagen und hundemüde und der Weg ist noch so weit.

KM 40

Kaiserstuhl. Die Fläche nach Giswil war schrecklich. Beim Aufstieg an der Bergsturz-Stelle vorbei geht es wieder besser, aber ich bin ausgelaugt.

KM 50

2 KM nach der Brünig-Passhöhe. Dem Lungern-See entlang ging es, aber dann der Wanderweg auf den Brünigpass mit völlig kraftlosen Beinen, und immer wieder diese enorme Hitze. Ich bin völlig am Ende. Postkartenwetter.

Ziel, 56KM

In Meiringen, nach dem erneut sehr steilen, von mir unterschätztem Abstieg mit teilweise 13% Gefälle, den wir viel zu schnell hinabsteigen, bin ich noch mehr am Ende. Trotzdem habe ich noch Kraft, vor einer Barriere, die sich in Meiringen zu schliessen droht, einen "Spurt" hinzulegen.

Feeling:

Ich spreche im ersten Moment bei Herbert vom Aufgeben, resp. vom einen Tag aussetzen. Das linke Fussgelenk schmerzt und die Muskulatur ist unglaublich malträtiert ich kann kaum mehr spazieren. Vor allem die Oberschenke Unvorstellbar morgen zu starten. Es ist zum Glück ruhig im Hotel und eine aufmerksame Bedienung. Das von Rolf geleitete Gespräch über ein erstes Fazit dieser drei Tage tut gut. Die anderen Kollegen sind viel besser zwäg als ich. Oder scheint es nur so, bin ich ehrlicher als die andern? Ich schmiere Dul-X Rapid-Geel ein.

---

22. September 87  
Dienstag

Meiringen -  
Ulrichen

50 KM

4 Std. 36 Min.

Ruth's Geburtstag

Das Erstaunliche ist eingetreten. Die Muskulatur ist einigermaßen erholt. Das hätte ich keinesfalls mehr möglich gehalten. Ich fühle mich irgendwie stark, weil jetzt mein Gelände kommt. Hans gibt mir einen Tip viel mehr zu trinken, was ich ab sofort strikte befolge.

KM 10

Boden. Sehr gut geht es bergauf. Ich spüre, dass mein Tief überwunden ist. Die Bergwelt ist imposant, wenig Verkehr auf der Strasse.

KM 20

Handegg. Urplötzlich ist ein warmer Südwind gekommen; der älteste Haslitaler, der Föhn. Teilweise muss man förmlich dagegen kämpfen. Es geht mir immer noch sehr gut.

KM 30

2 KM unterhalb der Passhöhe. Jetzt muss ich erstmals die Tights anziehen, die tollen blauen, welche mir Hans später liebevollerweise schenkt. Ich könnte noch länger bergauf laufen. Eindrückliche Gegend mit den vielen Stauseen und nur leicht bewölkt. Es hat an diesem Dienstag viele Töff-Fahrer. (Wie sieht es wohl an einem Sonntag aus ??).

KM 40

Schneller Abstieg nach Gletsch; d.h. man ist schnell unten, obwohl ich gewitzt durch gestern langsam absteige.

Am Ziel, 49KM Ulrichen. Das war meine schönste, weil relativ leichteste Etappe. Zwar bin ich wie immer am Abend fest müde, aber trotzdem nicht so ausgelaugt.

Feeling: Erstmals glaube ich fest daran, in Lugano anzukommen. Wir haben ein grosses Gaudi im Hotel wegen Banana-Split usw. Ich schlafe recht gut auch weil es ruhig ist.

23. September 87  
Mittwoch

Ulrichen-  
Airolo

39 KM

3 Std. 19 Min.

Problemlos laufe ich heute morgen im Hotel die Treppe hinunter - ein gutes Zeichen. Der Tip von Hans war Gold wert. Glücklicherweise kann Xaver weitermachen. Er ist für die Harmonie innerhalb unserer Gruppe unersetzlich. Vor uns als erste Klippe der höchste Punkt unserer Tour, der Nufenen-Pass.

KM 10

3KM unterhalb der Passhöhe. Sehr zügig bin ich aufgestiegen. Es hat praktisch keinen Verkehr und das Wetter ist stark bewölkt, also ideal.

KM 20

Nach 7Km Abstieg. In 1 Std. 26 Min. war ich zusammen mit Hans als erster oben, wo uns Irène Ott überraschend begrüsst. Wir verweilen nicht lange, da ein sehr kühler Wind weht. Jetzt kommt der Nebel und man sieht zeitweise keine 10 m weit.

- KM 30 Bedretto. Das ganze Tal ist von den Unwettern stark verwüstet worden. Die Hauptstrasse hat es förmlich weggeschwemmt.
- Ziel, KM 39 Airolo. Erstmals regnet es ganz leicht, ohne dass man gross nass wird. Ich hätte ehrlich noch weiterlaufen können. Im Hotel haben wir erstmals die Möglichkeit, ein Vollbad zu nehmen.
- Feeling: Ich muss jetzt aufpassen, das Ganze nicht zu unterschätzen. Morgen folgt eine knallharte Etappe, Draussen regnet es in Strömen. Airolo ist ein total verlorenes Kaff wo ich nicht gestorben sein möchte.
- 

24. September 87  
Donnerstag

Herbert und Xaver laufen 25 Minuten vor uns weg, da Herbert leicht angeschlagen ist (Sehnenscheidenenzünd.)

Airolo-  
Castione

KM 10

Nach Ambri. Wie vermutet, es ist total trostlos in der Leventina. Links und rechts die erdrückenden Berge und im Talboden haben nur drei Sachen Platz: die Autobahn, die Eisenbahn und die Kantonsstrasse. Das ist der Preis unserer schier unbegrenzt scheinenden Mobilitäts-Gier. Und die Leute die hier wohnen (müssen) haben die Zeche dafür zu bezahlen, deshalb sind die Dörfer wohl auch so lieb- und trostlos. Mir löscht es jetzt schon fast ab.

52 KM

4 Std. 18 Min.

KM 20

Lavorgo. Immer wieder das Gleiche, eine elend lange Kantonsstrasse, zwar mit wenig Verkehr, aber total eintönig. Ich bin müde.

KM 30

Personico. Eine gewisse Hektik und Unruhe hat unsere Gruppe erfasst. Ist es ein Verfolgungsrennen um Herbert und Xaver einzuholen? Wir sind relativ schnell gelaufen; zu schnell für meine Begriffe. Die Etappe hat und hat kein Ende, die Müdigkeit gewinnt jetzt total die Oberhand.

KM 40

Lodrino. Nur noch das nahe Ziel hält ein relativ scharfes Tempo aufrecht. Herbert und Xaver sind in Sicht. Die Geraden sind lange und die Stimmung ist gereizt. Mir reicht's langsam.

Ziel, KM 52

Castione. Jürg Wirz hat uns gefunden. Am Schluss ging es wieder langsamer, da Herbert und Xaver eingeholt waren. Ich bin hundemüde und kurz vor dem Motel noch fast stehengeblieben, als es eben noch nicht das erste -, sondern erst das nächste Motel war, ca noch 1 KM weiter.

Feeling:

Zum Glück ist morgen fertig. Es ist genug jetzt. Allerdings habe ich im Gegensatz zu Herbert, Urs und Hans keine grossen körperlichen Probleme, vor allem keine Entzündungen. Trotzdem bin ich todmüde. Jürg Wirz bringt ein wenig Farbe ins Zeug. Am Abend nettes Zusammensein in einem Grotto. Am Schluss noch mit Luigi Nonella und Martine Oppliger welches sehr interessante Leute sind und mich beeindrucken.

25. September 87 Am Start Heute ist der letzte Tag. Ich fühle gleich wie Freitag  
Freitag alle anderen Morgen und bin überzeugt, in Lugano anzukommen. Jürg Wirz läuft mit und auch Wanna Nonella. Das Wetter ist schön, es wird wieder warm. Wir sind alle ein wenig geschockt über die Doping-Meldung von Sandra Gassser.

Castione-  
Lugano

38KM KM 10 Bei Giubiasco. Sehr locker am Anfang gelaufen. Problemlos.

3 Std. 17 Min. KM 20 nach der Ceneri-Passhöhe. Ich bin alleine den Ceneri hinaufgerannt. Irgendwie vermisse ich das Laufen ganz für mich alleine schon; die "Welt" gehört einem mehr als in der Gruppe. Vorher, auf der Ebene unten habe ich mit Martine Oppliger über das Training und die erzielten Resultate diskutiert. Sie wünschte sich meine Marathon-Zeit und ich ihre 10KM - Zeit. Es geht mir ausgezeichnet.

KM 30 Die letzte Verpflegung dieses ganzen Türks. Es ist wie vorhergesagt warm geworden, und fast alle sind stark angeschlagen. Es ist sehr still in der Gruppe. Wir zählen jeden KM jetzt.

Vezia, 3KM vor dem Ziel Hier werden wir von einem Polizisten auf dem Motorrad bis ins Cornaredo - Stadion geleitet. Welch ein Gefühl, Welch ein persönlicher Triumph von uns allen, Welch eine grandiose Leistung. Wir sind emotionell alle bewegt. Hier, auf den letzten 3KM "knallts" auch bei mir; ich fange am rechten hinteren Oberschenkel eine leichte Zerrung ein, sodass ich mir Garantie nicht mehr sehr weit hätte laufen können.

Ziel, 38KM Im Stadion - Cornaredo haben wir noch 550m gemacht, richtig comme il faut mit Glocke für die letzte Runde.

Es war einmalig, etwas, was sich in dieser Form niemals wiederholen lässt.

HERZLICHEN DANK AN ROLF STRAUSS !!

Resumé und Ausblick in die Zukunft:

- bei regnerischem Wetter wäre alles viel schlimmer
- entscheidend für das Durchkommen sind die Talläufe. Wehe dem, der zu schnell absteigt.
- ohne persönliche Betreuung ist dieser Lauf absolut undenkbar.
- psychisch muss das ganze Umfeld 100% stimmen.
- Mindestleistungsausweise, die man mitbringen muss:  
mehrfährige Lauferfahrung  
mindestens 2 Monate vor dem Lauf tägliches Training von mindestens 1 Stunde.  
Marathon-Bestzeit 3 Std. 10 Min oder 100KM Biel in 9Std. 30 Min.

Statistisches:

Total gelaufene KM 333  
Total-Laufzeit 28 Std. und 46 Min. (reine Laufzeit)  
Ø pro KM 5 Min. und 11 Sek.

Basel - Lugano, 19. - 25. September 1987

---

1. Tag, Samstag, 19. September 87, Basel - Murgenthal

Bei bewölktem Himmel laufe ich gleich von Zuhause ins St. Jakob-Stadion. Auf die zwei zusätzlichen KM kommt es jetzt auch nicht mehr draufan. In mir ist es eher mulmig. Eine erstaunlich grosse Anzahl "Fans" haben sich eingefunden und es dauert einige Zeit bis alle Hände geschüttelt - und Fragen beantwortet sind. Trotzdem können wir ziemlich pünktlich, um 08.30h, auf der Tartan-Bahn des LA-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 wohlbekannt, einfach lieblich. Wir sprechen viel und lernen einander näher kennen. Urs, Xaver, Herbert 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 10KM der feudale Verpflegungsservice. Der Organisator und geistige Vater dieser Tour, Rolf Strauss, packt jedes Mal eine Art Holzgestell aus dem Fahrzeug und stellt jedem Läufer sein namentlich gekennzeichnetes Körbchen mit der persönlichen Verpflegung drauf. Daneben steht ein kleiner Klappstisch mit der offiziellen Rivella-Verpflegung, sowie Wasser und Schwämme. Jeder schwört auf seine eigenen Mixturen, aber wir fahren bis zum Schluss sehr gut damit. Alleine dieser Verpflegungs-Service ist schier unersetzlich und trägt wesentlich zum guten Gelingen bei. Nachdem der Jura überwunden ist, folgen für heute die letzten langen 9KM bis nach Murgenthal. Die Sonne hat das Zepter übernommen und es wird heiss und windstill.

Die Bilanz des ersten Tages: 49 KM in 4 Std. 17 Min. (reine Laufzeit). Eine Einrolletappe, welche 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 Min. ein Zug vorbeidonnert.

2. Tag, Sonntag, 20. September, Murgenthal - Entlebuch

Es ist erstaunlich, wie gut sich ein austrainierter 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 Bettags-Sonntag werden. Auf den noch menschen- und autofreien Strassen erzählen wir 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 Eisenbahn-Perspektive betrachtet, hat auch 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. Nach 10.30h gewinnt nach und nach der Verkehr die Oberhand. Ab Willisau, die restlichen 20KM, laufen wir in einer Kolonne. Die Sonne brennt jetzt unerbittlich und der reflektierende Teerbelag trägt das seinige dazu bei. Unser Kollege und Velobegleiter Bernhard hat alle Hände voll zu tun, uns mit genügend Wasser einzudecken. Die Flasche zirkuliert in perfektem Teamwork von hinten nach vorne und umgekehrt. Endlich, nach 40KM steigt die Strasse an, Richtung Entlebuch.

Bilanz des zweiten Tages: 47,5KM in 4 Std. 08 Min.. Ab KM 20 eher eintönig. Die grosse Hitze und der enorme (Sonntags)-Verkehr erschweren das Ganze zusätzlich. Körperlich haben wir uns nun alle "eingerollt" 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, Montag, 21. September 1987 Entlebuch - Meiringen

Nun folgt die Etappe, vor der uns alle gewarnt hatten. Denn es ist der berüchtigte dritte Tag mit 2 Pass-Uebergängen und erst noch das längste Teilstück. Gleich zu Beginn gilt es, den Glaubenberg-Pass zu erklimmen welcher fast jeder Schweizer wegen des Militärs kennt. Wiederum kündigt sich ein heisser Tag an. Im Gegensatz zum Laufen in der Ebene oder bergab steigt nun jeder in seinem "Bergschritt" zur Passhöhe hinauf. Alle 3 bis 5 KM warten wir wieder aufeinander. Oben wird erstmals der Blick auf die Innerschweizer- und Berner-Viertausender frei. Jetzt sind wir in den Alpen ! Der erste richtig lange und steile Abstieg folgt; 12KM 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 schlussendlich fühle ich mich wie windelweich geschlagen. Dem Lungernsee entlang, bei prächtigstem Postkartenwetter, nähern wir uns dem letzten Tageshindernis, dem Brünigpass. Zur wohltuenden Abwechslung erfolgt der Aufstieg auf dem Wanderweg und wieder ganz im Schatten. Einmal mehr wird mir bewusst, dass aufsteigen viel einfacher ist als absteigen. Wenn nur nicht die letzten 8KM von der Brünigpasshöhe nach Meiringen wären ----. Zum Glück habe ich die Strecke vorher gar nicht gekannt, denn es wird der allersteilste Abstieg unserer ganzen Tour; bis zu 13% Gefälle. Und das nach 50KM in den Beinen. 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 nurmehr im Zeitlupentempo, die Treppe ins Restaurant hinunterzusteigen. Meine Kollegen sind in einer weitaus besseren Verfassung als ich.

Bilanz des dritten Tages: 56KM in 4 Std. 51 Min.. Eine der Hauptklippen dieser Tour sind die Talläufe. Wehe dem, der zu schnell absteigt; er wird niemals in Lugano ankommen. Ich schmiere mir alle möglichen Geels auf die lädierten Muskeln und hoffe auf den lieben Gott. Hans rät mir, künftig mehr zu trinken. "Die Muskeln müssen sich förmlich wie ein Schwamm im Wasser fühlen", betont er.



4. Tag, Dienstag, 22. September 87, Meiringen - Ulrichen

Zu meiner grossen Verwunderung funktionieren an diesem Morgen meine Muskeln, Sehnen und Bänder fast wieder normal. Der Van Aaken'sche Leitsatz "Nicht die Distanz 'tötet', sondern immer nur das Tempo" bewahrheitet sich einmal mehr voll und ganz. Schon beim ersten Aufstieg, über die Aareschlucht bei Innertkirchen, spüre ich, dass meine gestrige Krise überwunden ist. Wir passieren einen Wegweiser, welcher eine Marschzeit von 7 Std. 30 Min. bis zur Grimselpasshöhe verspricht. Vor uns stehen jetzt 30KM Aufstieg, flankiert von gewaltigen Felsen links und rechts und einer milchig scheinenden Sonne. Die Strasse ist sehr grosszügig ausgebaut; ein Eldorado für Motorrad-Freaks. Urplötzlich, nach ca. 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 Std.. Gewitzt von gestern, steige ich in gemächlichem Tempo hinunter nach Gletsch. Beeindruckend der Furka-Gletscher und die Spitzkehren der Grimsel-Südseite. 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 heute Probleme, vor allem mit einer Furunkel, die zu eitern droht. Ein Arzt in Fiesch kann ihm am Abend glücklicherweise weiterhelfen, sodass seine weitere Teilnahme gesichert ist. Im Hotel sind wir fast die einzigen Gäste und es herrscht ein typischer Zwischen-saison-Betrieb. So essen wir z.B. gleich alle Spaghetti-Vorräte leer und ergötzen uns köstlich am Banana-Split-Dessert, das ohne Bananen serviert wird. Der Koch - über beide Ohren verliebt - habe sie zwar aus dem Keller geholt, aber vergessen sie beizufügen.

Bilanz des heutigen Tages: 49,5KM in 4 Std. 36 Min.. Ab heute bin ich überzeugt, in Lugano anzukommen.

5. Tag, Mittwoch, 23. September 87, Ulrichen - Airolo

Mit Elan stechen wir heute morgen in die ersten Kurven des Nufenen-Passes. Es ist stark bewölkt und kühl. Xaver ist schon 30 Min. vor uns gestartet; er wird oben auf uns warten. Bis zur Passhöhe, dem Dach unserer Tour, (2478m) sind es 13 KM. Die Strasse gehört ganz uns; nur vereinzelt hat es Verkehr. Insbesondere auf den letzten 3 KM der Steigung windet sie sich sehr kurvenreich in die Höhe. Irgendwie kann man heute einen Teil seines Tagwerkes wiederholt bewundern nämlich immer dann, wenn der Blick wieder frei wird, weit hinunter ins Tal, zu KM 5, wo die Strasse nur noch einen kleinen Strich in der Landschaft markiert. Nach rund 1 1/2 Std. 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 Bedretto-Tals praktisch nichts sehen. Weiter unten treten die urwüchsigen Naturgewalten und Zerstörungen des August-Unwetters zu Tage. Die Hauptstrasse hat es förmlich weggeschwemmt, sodass der ganze Verkehr über eine schmale Nebenstrasse direkt durch die Dörfer führt. Beahlt uns nun die Natur alle unsere Zivilisations-Sünden nach und nach zurück? Herbert und Urs leiden unter einer beginnenden Sehnenscheidenentzündung am Fussgelenk. Etwa 2 KM vor Airolo beginnt es ganz 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 heutigen Tages: 38 KM in 3 Std. 19 Min. Wie schnell man sich doch an Tagespensen von 50 KM gewöhnt. Die heutigen 38 KM erscheinen geradezu kurz.

6. Tag, Donnerstag, 24. September 87, 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 und im Talboden finden nur drei Sachen Platz: die Autobahn, die Eisenbahn und die Kantonsstrasse. Das ist der Preis unseres schier unerschöpflichen Mobilitäts-Bedürfnisses. 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 und trotzdem ist nicht einmal die Hälfte des heutigen Pensums absolviert. 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 absoluter Supersportler ist. Obwohl auch er Sehnenbeschwerden und Schmerzen hat, ist er stets fröhlich, stets hilfsbereit und nie missmutig. Nach 45KM holen wir Xaver und Herbert ein; das Ziel ist zumindest in weiter Ferne erahnbar. Trotzdem werden es unheimlich lange letzte 7KM. Vor allem am Schluss, als es eben nicht das erste Motel war, wo wir alle schon einbiegen wollten, sondern erst das nächste, ca. noch 1 KM weiter vorne .....

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 erfolgt. Beides sind faszinierende Persönlichkeiten.

Bilanz des heutigen Tages: 51,5KM in 4 Std. 18 Min.. Zum Glück ist morgen der letzte Tag aber wir werden alle in Lugano ankommen.

7. Tag, Freitag, 25. September 87, 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 Magadino-Ebene. So addieren sich die ersten KM bei lockerem Plaudern fast von selbst. Den Ceneri, als letzte bedeutende Erhebung dieser Tour, bewältigen wir problemlos. Allerdings haben sich die Sehnenzündungen 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 KM jetzt einzeln, aber es scheint und scheint nicht entscheidend vorwärtszugehen. Endlich, das Motel-Vezia ist in Sicht. Dort wartet zu unserer Ueberraschung nicht der angekündigte Velofahrer, der uns den Weg ins Cornaredo-Stadion hätte zeigen sollen, sondern gleich ein Polizist auf dem Motorrad. So können wir die letzten 3KM 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 550m inmitten eines liebevoll vorbereiteten Szenarios mit Rundenzählen, Einläuten der letzten Runde, Siegespodest etc.

Bilanz dieses Schlusstages: 38KM in 3 Std. 17. Min.. Wir alle fühlen uns als Sieger, und mit uns der Laufsport.

## Schlussfazit

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

- eine mehrjährige Lauferfahrung und eine Marathon-Bestzeit von unter 3 Std. 10 Min., resp. 100KM (Biel) unter 9 Std. 30 Min.
- 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, z.B. jeden KM 40 - 50% langsamer als bei der Marathon-Bestzeit. Vorsicht beim Bergablaufen.
- eine persönliche Betreuung, welche eine Verpflegung alle 10KM 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 eher gering. Es gibt folgende vier neuralgische Abschnitte: Im Mittelland von Willisau bis Entlebuch, am Brünig von Giswil bis Kaiserstuhl und ab Brünig-Passhöhe 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 Realität wird.

Thomas Tanner

A B R E C H N U N G

Testlauf Basel-Lugano, vom 19. - 25. September 1987

<u>Einnahmen:</u> Hänggi Urs	Fr 300.--	
Liechti Herbert	" 300.--	
Meyer Xaver	" 300.--	
Schnyder Hans	" 300.--	
Schüpbach Urs	" 300.--	
Tanner Thomas	" 300.--	
Strauss Rolf	" 300.--	Fr 2.100.--
<hr/>		
SBG Basel	Fr 500.--	
SBG Lugano	" 500.--	
Möbel Pfister BS	" 300.--	
Möbel Pfister TI	" 300.--	
Foltz Bernhard	" 70.--	Fr 1.670.--
<hr/>		
		Fr <u>3.770.--</u>

<u>Ausgaben:</u> 19.9.87 Gasthof Kreuz	Fr 592.--	
Murgenthal		
20.9.87 Hotel Meienrisli	" 494.60	
Entlebuch		
21.9.87 Hotel Victoria	" 542.40	
Meiringen		
22.9.87 Hotel Alpina	" 210.--	
Ulrichen		
23.9.87 Hotel des Alpes	" 325.--	
Rist. Cristallina	" 177.50	
Airolo		
24.9.87 Motel Castione	" 222.40	- Fr 2.563.90
Castione		
<hr/>		
		Fr 1.206.10
		=====

Fr 1.206.10 : 7 = Fr 172.30

4. 12. 87 19.30 *legante*

Basel, 27.9.1987

23 - 12 - 87

Frohe Festtage  
Meilleurs vœux  
Seasons Greetings  
Buone Feste

und ein gutes "Neues Jahr"  
mit viel Erfolg im 1988!

Heylliche Grusse  
URS



110 Preisungen

Die Hauptkassenaktion geht unverändert weiter

B

111 Ulrichen

Nach unserem Informationsabend ist das  
Nufunnen sehr erfreu

B

112 Airolo

Per andare al Ticino, si può prendere  
anche il treno

gli amici della divisione  
d'esercito

113 Castione

Ancora stonami; Unzel va bene  
saluti

114 Veria

auguri e buon ritorno a tutti  
cordialmente



Cup bezogen sie in der dritten Runde eine Niederlage gegen Solothurn. Für diese erstaunliche Serie nennt Christian Boss hauptsächlich zwei Gründe: «Erstens haben wir bei uns eine hervorragende Kameradschaft – wir sind ein echtes Team, organisieren viele Anlässe, gehen gemeinsam essen – und zweitens zahlt sich jetzt unser hartes Training langsam aus.» Der FC Laufen trainiert vier Mal in der Woche, nur der Mittwoch ist trainingsfrei. Der grosse Aufwand von Christian Boss für seine Mannschaft treibt ihn selber in die Zwickmühle: Als Chef-Beamter der Stadt Rheinfelden in der Steuerverwaltung hat er einen Beruf, der ihm viel abverlangt. Und nach Feierabend, wenn andere vor dem Fernseher sitzen, fährt Boss mit seinem Auto die 35 Kilome-

zur Verfügung. Wenn das Wetter im Herbst schlecht wird, sperrt die Gemeinde Laufen diesen Platz. Deshalb müssen wir jetzt im Winter auf einen Sandplatz in einer düsteren Kiesgrube ausweichen. Eine Zumutung.» Das Niveau in der Gruppe 2 bezeichnet Boss als gut, «vor allem die welschen Vereine bringen eine gute spielerische Note ins Geschehen». Nicht unglücklich ist Staatsbeamter Boss darüber, dass der 1.-Liga-Aufsteiger FC Pratteln in einer anderen Gruppe als der FC Laufen spielt: «Diese Derbys heutzutage bringen dem Fussball nichts, im Gegenteil: Die Spieler nutzen die Situation aus, der Prestigekampf ist gross. Und das alles nur, weil zwei Vereine aus derselben Region kommen.»

dem Ball gearbeitet, haben ver-

## Spitzenkampf

Zu einer interessanten Partie kommt es am kommenden Sonntag auf dem Sportplatz Nau in Laufen: Der bisher noch ungeschlagene FC Laufen fordert den souveränen Tabellenführer der Gruppe 2, den FC Thun, zum Spitzenkampf. Laufen-Trainer Christian Boss: «Ich hoffe, dass das Wetter mitspielt und wir dieses letzte Meisterschaftsspiel in diesem Jahr noch austragen können. Gegen Favorit Thun können wir unbelastet aufspielen, wir haben wirklich nichts zu verlieren.» Spielbeginn ist um 14.30 Uhr.

mit diesem Verein auch gleich einen zweiten Namen: Roland Dalhäuser. Der Torschütze vom Dienst beim FC Breitenbach war in den vergangenen Jahren das Aushängeschild des Vereins, weil im Fussball eben nur die Tore zählen. Und die hat Dalhäuser auch regelmässig erzielt. «Das war eines meiner grössten Probleme hier in Breitenbach», sagt Trainer Hanspeter Stocker, «in den früheren Jahren waren wir sehr leicht auszurechnen. Jeder Gegner wusste genau: Wenn Dalhäuser ausgeschaltet wird, bedeutet dies die halbe Miete für den Sieg. Jetzt habe ich versucht, die Last im Angriff auf mehrere Schultern zu verteilen, damit sich die gegnerische Abwehr nicht bloss auf Dalhäuser konzentrieren kann.» Stocker traf mit dieser Massnahme den Nagel auf den Kopf,

auch der FC Breitenbach über die miserablen Platz- und Trainingsverhältnisse im Kanton Solothurn. Dazu Stocker: «So ist es für die Spieler wie auch für mich

meisten Spieler zu mühsam. Darum bleiben sie lieber in Solothurn. Eigene Talente aber lassen auch in Breitenbach nicht in den Bäumen.



FC Breitenbach: Last auf mehrere Schultern verteilt. FOTO: BOF



# Zu Fuss von Basel nach Lugano

**In sieben Tagen von Basel nach Lugano: Der Basler Rolf Strauss plante die erste Tour de Suisse für Läufer. Jetzt fehlt bloss noch der Sponsor.**

Eine europäische Premiere hätte er sein sollen, ein völlig neuartiger Lauf, sieben Tage durch die Schweiz. Doch vorläufig liegt das Projekt noch auf Eis: Es fehlen die Sponsoren. Und das ist eigentlich unverständlich. Denn mit Rolf Strauss steht ein Mann hinter dieser «Tour de Suisse», der die nötige Erfahrung und das Wissen für einen derartigen Grossanlass schon längst in der Tasche hat: Als «Vater» des Basler Marathons, des Stadtlafes, des Geländelaufes und auch des doppelstabs-Birslaufes ist er in Sachen Laufsport die treibende Kraft am Rheinknie.

«Eigentlich wäre alles bereit»,

steht, ich habe vom Rennverlauf bis zum Budget alles getestet und durchgerechnet.» Strauss rechnet mit einem Aufwand von rund 60 000 Franken. Davon wird ein Teil mit Startgeldern und Werbeeinnahmen gedeckt. Doch für den Rest sucht er jetzt dringend Hauptsponsoren. «Dieser Lauf hat völlig neue Dimensionen», schwärmt Rolf Strauss. «Die Läufer rennen jeden Tag einen Marathon und



das sieben Tage lang.» Gestartet wird in Basel, das Ziel ist in Lugano, das sind insgesamt 329 Kilometer. Strauss ist die Strecke mit dem Velo abgefahren, hat sich so die schönsten Wege ausgesucht.

Wer bei dieser Tour de Suisse mitlaufen will, muss gut durchtrainiert sein. Deshalb hat Strauss Teilnahmebedingungen gesetzt: «Die Teilnehmer sollten den Marathon in drei Stunden laufen können oder den 100-Kilometer-Lauf unter neun Stunden schaffen.» Doch selbst für solche Leute wird der Lauf eine absolute Härteprüfung. Und Rolf Strauss ist überzeugt: «In Lugano kommt nur an, wer mit dem Kopf läuft.»

Dass diese Strecke in sieben Tagen zu schaffen ist, haben sechs Testläufer bereits bewiesen. Obwohl niemand von ihnen die Strecke problemlos bewältigte, waren sie sich in Lugano einig: Die Idee ist toll, der Lauf einma-

## IMPRESSUM

**doppelstab**

Clarastrasse 6, 4005 Basel  
Telefon 061/691 02 02  
Telefax 061/691 40 80

### Redaktion:

Martin Herter (Chefredaktor)  
Peter Basler  
Claude Pierre Salmony  
Maria Schoch  
Redaktionelle Mitarbeiterin: Cathy F.  
Cartoon: François Lauras

### Verlagsleitung:

Armin Faes

### Herausgeber:

Dr. Harry Thommen

### Herstellung:

Kirschgarten-Druckerei AG

### Inserate:

ofa Orell Füssli Werbe AG  
Elisabethenanlage 7, 4002 Basel  
Telefon 061/23 09 11  
Videotex 061/23 09 16  
Telefax 061/22 67 58

### Inserate alw:

Werbtag Verlag AG  
Postfach, 4002 Basel  
Telefon 061/22 55 11  
Telefax 061/22 28 66

Herausgeber: Hans Peter Fahrni

Abonnemente auf Anfrage

### Verträgedienst:

VS-Verteilungs-Service AG Basel



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



Urs Hänggi und Hans Schnyder begutachten ihre havarierten Füße.

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 wohlthuenden 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.