

### 3km-Lauf in 1h03, 9.6.2007

Ich bin ja nicht gerade der schnellste Schwimmer. Trotzdem schaffte ich beim Double-O Triathlon am 10.6. das Unmögliche und schwamm die 3km schneller, als ich am Vortag 3km laufend zurückgelegt hatte. Und Leute, ihr könnt mir glauben, nach dem Lauf war ich ziemlich fertig. Ihr ahnt bereits, dass es sich nicht um 3km auf der Bahn oder um einen Strassenlauf handelt, sondern – sagen wir mal – einen Lauf mit Hindernis. Das Hindernis bestand aus der längsten Treppe der Welt. Sie führt entlang der Standseilbahn von Mülenen auf den Niesen im Berner Oberland (direkt neben den Schienen). Dazwischen liegen 11'674 Treppenstufen, 1'669 Höhenmeter und etwas mehr als 3km Distanz in der Horizontalen. Der Niesen ist mit seinen 2'326 Metern nicht spektakulär im Vergleich zu den hohen Schneebergen. Das besondere ist die Pyramidenform, nur auf der Süd-West-Seite geht's nicht wieder ganz hinunter, sondern es geht in einen Bergzug über. Und oben hat man eine superschöne Aussicht.



Der Wettkampf wurde Anfang der 90er Jahre 2x ausgetragen. Es wurden Spitzenathleten eingeladen, das Siegeld lag bei 10'000 Franken. Danach verschwand der Lauf, bis er 2004 vom neuen Chef der Niesenbahn wieder aufgenommen wurde. Seither ist es ein „Volkslauf“ mit max. 180 Teilnehmern. Der Lauf hat inzwischen eine Art Kultstatus erreicht, weil die Treppe nur genau 1x im Jahr betreten werden darf. Ich entschloss mich also, an diesem Kultlauf mitzumachen.

Wie bereitet man sich auf einen solchen Lauf vor? Einige üben fleissig das Treppensteigen, ich jedoch liess es ganz bleiben. Was bringt es, eine Treppe von sagen wir 100 Stufen im Laufschrift zu erklimmen? Dieses Tempo wird dir bei der langen Treppe bereits nach kurzer Zeit vergehen. Ich bereitete mich also nicht speziell vor, hatte in diesem Jahr aber bereits über 60'000 Höhenmeter in den Beinen (mit laufen und Rad fahren). Auch mental unternahm ich nichts, weil ich mir schlicht und einfach nicht vorstellen konnte, wie man 11'674 Stufen bewältigen sollte.



Am Samstag um 5 Uhr stand ich bei schönstem Wetter auf, um rechtzeitig bei der Talstation mein Gepäck für das Ziel aufzugeben. Gestartet wurde um 7:30 in 20-Sekunden Intervallen, immer 2 LäuferInnen gleichzeitig. Wenn man bei der schmalen Treppe überholen wollte, rief man kurz „Treppe“, und die Schnecke vor dir musste kurz auf die Seite stehen (das ist eine Regel, sie basiert aber vor allem auf Fairness). Ich startete als 103. um 7:46. Und ich hatte einen grossen Vorteil: Mein Startpartner hatte den Lauf bereits 3x absolviert und 1x gewonnen. Ich liess ihm den Vortritt und folgte ihm dicht auf den Fersen. Ich schaute auf seine Technik, entwickelte aber sofort meine eigene. Dazu später mehr. Nach etwa 250 Höhenmetern wurde mir sein Tempo zu langsam, mein Puls war noch nicht über 165 gestiegen. Also sagte ich unschuldig zu ihm: „Wollen wir mal die Führung wechseln?“ Und schwupp - war ich vorbei. Ich erhöhte das Tempo und bis ins Ziel pendelte mein Puls so zwischen 168 und 175. Schon bald konnte er nicht mehr folgen. Nach etwa einem Drittel wurde es langsam hart, und ich dachte: „Mein Gott, jetzt noch 2x so weit laufen... wenn das nur gut geht“. Doch ich liess nicht locker und konnte meine Pace bis ins Ziel durchziehen. Ich überholte die meisten vor mir gestarteten LäuferInnen, was manchmal recht schwierig war (weil nicht alle so schön zur Seite standen). Oben bei der Bergstation läuft man noch ca. 2 Minuten über den Wanderweg auf den höchsten Punkt des Berges. Es war ein fantastisches Gefühl, nach 1:03:45 ins Ziel zu laufen und auf der Spitze der Pyramide zu stehen.



Noch kurz zu meiner Treppen-Technik. Ich sagte mir, 11'674 Stufen kannst du nicht laufen. Deshalb versuchte ich das Laufen gar nicht erst, sondern nahm von Beginn weg immer 2 Stufen auf einmal. So eine Art schnelles gehen. Und von Bildern wusste ich, dass es einen Handlauf hat. Als einer der ganz wenigen trug ich Rad-Handschuhe. So zog ich immer kräftig mit dem Arm zur Unterstützung. Wo der Handlauf fehlte (etwa 50% der Strecke) stützte ich mich mit beiden Händen auf den Oberschenkeln auf. Und es funktionierte! Neben mir hatte es nur noch Zwerge am Start (siehe Bild unten bei der Siegerehrung). Diese sind zwar leicht, aber sie haben kurze Beine... und konnten deshalb oft nicht 2 Stufen auf einmal nehmen und waren gezwungen, zu laufen, immer eine Stufe aufs Mal. Es gibt Streckenteile mit Metallstufen. Diese sind genormt, nicht so hoch und deshalb einfach zu erklimmen. Es gibt aber mehr Streckenteile mit Steinstufen. Und diese sind völlig unterschiedlich in der Höhe und Tiefe. Einige Stufen sind bis zu 40 Zentimeter hoch. Dort musste auch ich auf Einzeitritte umsteigen. Eine weitere Eigenheit sind die drei recht langen Tunnels, wo das Licht zum Teil schlecht ist und du fast paranoid wirst.



Bis zur Rangverkündigung konnte man sich im Bergrestaurant verpflegen. Die Stimmung war gespenstisch, denn es zog Nebel auf. Dann endlich die Rangverkündigung. Wegen dem Einzelstart wussten die Athleten nicht sicher, wer wie klassiert war. Deshalb war ich doch erstaunt, dass meine Zeit nicht nur zum Kategorien- sondern sogar zum Tagessieg reichte. Ich erhielt einen sehr schönen Bergkristall als Preis. Und ich wusste nun endgültig, dass ich ein Bergspezialist bin (diese Erkenntnis hatte sich langsam in meinem Kopf eingemistet, seit dem Inferno Triathlon und dem Jungfrau Marathon im letzten Jahr).

Ich kann den Lauf allen sehr empfehlen, die etwas Spezielles erleben wollen und nicht Angst vor Treppen und der Höhe haben. Es ist wirklich ein sensationelles Erlebnis!

Michael Abplanalp

Links zur weiteren Information:

<http://www.niesen.ch>

<http://www.niesenlauf.ch>