



Laufsportclub  
Wil



---

**Den Langlauf - Bericht und die Bilder erhielt ich von Fridolin Hinder. Ein herzliches Dankeschön.**

---

### **Auf dem langen Weg zum Worldloppet-Master**

Vorbemerkung: Da ich in letzter Zeit öfters mal von LSClern auf meine Langlaufambitionen angesprochen werde, besteht offensichtlich ein Interesse daran, dass ich darüber mal etwas ausführlicher berichte.

Es ist ein Privileg des Alters, Träume zu verwirklichen. Schon als ich Jugendlicher war es mein grosser Wunsch, einmal an einem grossen Langlauf teilzunehmen. Aus verschiedenen Gründen verlor ich dieses Vorhaben aus den Augen und setzte mir andere sportliche Prioritäten.

Als ich ins Rentenalter kam, überlegte ich mir Folgendes: Gibt es noch sportliche Ziele, die du erreichen möchtest? Rennen, die dich motivieren und erst noch deinen Horizont erreichen? Da kamen mir meine Jugendträume wieder in den Sinn. So nahm ich mir vor, bis zum 70. Lebensjahr Worldloppet-Master zu werden.

### **Wie wird man Master?**

Was ist das überhaupt? Auf der Welt gehören die grössten Volksläufe zur Worldloppet-Serie. Davon existieren 16 in Europa, Asien, Australien und Nordamerika. Davon muss man zehn Läufe in zehn verschiedenen Ländern bestreiten, davon mindestens ein Rennen in Übersee. Hat man das erreicht, erhält man den Titel eines WL Gold Masters. Da Langlaufen meine liebste Sportart und Reisen eines meiner grössten Hobbies ist, bildet das Erreichen dieses Titels das ideale Vorhaben in meinem Alter. Eigentlich noch vielmehr, es ist ein wichtiger Teil meines Lebens geworden.

Dieses Ziel alleine anzustreben, widerspricht eigentlich meiner geselligen und kameradschaftlichen Art. Deshalb bin ich natürlich sehr, auf die Unterstützung meiner Kollegen von unserer Langlaufgruppe u.a. mit Roman Guidon zu zählen. Ganz nach dem Motto: „Gemeinsam statt einsam“, trainieren wir miteinander, reisen zusammen an die grossen Langlaufevents und haben viel Spass vor und vor allem nach den Rennen.

So sind in den letzten Jahren schon ein paar tolle Läufe zusammengekommen.

Bestandteil der Worldloppet-Serie ist auch der Engadiner Skimarathon. Diesen bestritt ich das erste Mal bereits im Jahre 1981, als alle noch im klassischen Stil gelaufen sind. In der Zwischenzeit kam ich auf 14 Teilnahmen.

Erstmals einen grossen Lauf im Ausland, nämlich in Norwegen, bestritt ich 2015 mit dem Birkebeiner. Dieser Lauf ist etwas ganz besonderes, trägt man doch aus historischen Gründen einen Rucksack von 3,5 kg über die sehr coupierten 56 km, was eine echte Herausforderung ist. Dieser Lauf über zwei Gebirge und die anschliessende Abfahrt in die Olympiastadt Lillehammer ist landschaftlich einmalig schön.

Ein Jahr später fuhren wir nach Finnland. Der Finnlandia war ein unvergessliches Erlebnis und zwar in mehrerlei Hinsicht. Der Start und die Zielankunft im Skistadion von Lahti waren emotional, die Naturkulisse durch die verschneiten Wälder einmalig und die sportliche Herausforderung über die 44 km und die 700 Höhenmeter hatte es in sich.

Im Winter 2017 stand zuerst der Marcialonga in Italien auf dem Programm. Bei diesem Lauf stimmte einfach alles: das Wetter, die super präparierte Loipe, die begeisterten Zuschauer und die einmalige Bergkulisse der Dolomiten. Das Val di Fiemme war wirklich eine Reise wert.

## **Die grösste Challenge**

Mit dem Vasalauf erfüllte ich mir einige Wochen später einen langläuferischen Lebenstraum. Ich war im Ziel übergücklich, dass ich die 90 km in 8 ½ Stunden geschafft hatte und vergoss gar noch ein paar Freudentränen. Die Distanz stand ich erstaunlich gut, ohne Krisen und Verletzung, durch. Am zähesten war es am Anfang, gab es doch einigen Widrigkeiten wie Stau – 30 Minuten für die ersten drei Kilometer – bissiger Gegenwind und langsamer Neuschnee zu trotzen. Am Ziel war ich zwar müde, aber nicht so kaputt wie normalerweise nach einem Marathon zu Fuss. Zudem tat mir nichts weh – auch an den folgenden Tagen hatte ich keinen Muskelkater. In der Vorbereitung legte ich rund 700 km zurück. Das scheint auf den ersten Blick viel zu sein. Im Prinzip ist es aber wenig, ist doch eigentlich die zehnfache Distanz, also 900 km, das Minimum. Im Sommer traf ich zudem Matthias Remund, den Direktor des Bundesamtes für Sport. Er ist seit Jahren der schnellste Schweizer, ausser im Jahr als Dario Cologna am Start war. Er gab mir wertvolle Tipps bezüglich der Vorbereitung. Vor allem machte er mir bewusst, dass dieser Lauf in erster Linie eine starke Bauch-, Rumpf-, Oberarm- und Rückmuskulatur benötigt. Folglich musste ich in erste Linie an der Kraftausdauer arbeiten. Ich absolvierte dieses Training mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. So waren jeden Morgen Liegestütz angesagt, mindestens 100 sollten es sein. Ein befreundeter Läufer machte übrigens jeden Tag deren 1000 (!), natürlich nicht an einem Stück, sondern über zwölf Stunden verteilt. Der Vasalauf hat mir gezeigt, dass mit dem entsprechenden Training und der richtigen Einstellung auch in meinem Alter noch solche Herausforderungen zu meistern sind.

## **Jizerská Padesátka 2018**

Für meinen sechsten Worldloppet-Lauf fuhr ich mit meinen Kollegen nach Tschechien. Der Jizerská Padesátka führt einmal komplett über die Höhen des Isergebirges und ist mit rund 1000 Höhenmetern entsprechend coupiert. Die Strecke verläuft rund 50 km durch ein einzigartiges Naturschutzgebiet und durch weite Nadelwälder. Man kommt sich vor wie in Finnland.

Für einmal flogen wir nicht, sondern fuhren von Altenrhein aus in zwei Kleinbussen die rund 650 km nach Liberec, das etwa 100 km nordöstlich von Prag liegt. So konnten wir für einmal auch leichter das Material für die Skipräparation mitführen. Es ist nämlich unser Stolz, die Skier selber zu wachsen. Falls sie dann im Rennen nicht laufen, müssen wir nicht lange nach Schuldigen suchen... So viel vorweg, meine Langlaufskis liefen wie geschmiert. Das war ein riesiger Vorteil, vor allem auch in den Abfahrten, in denen man zum Teil mit bis zu 60 km heruntersaust. Dazu kommt noch der psychologische Aspekt. Stumpfe Latten bremsen, vor allem auch im Kopf..!

Brauchten wir den Freitag für die Hinreise, standen am Samstag der Bezug der Startnummern, ein kurzes Einlaufen von etwa einer Stunde und das aufwendige Präparieren der Skier auf dem Programm. Und natürlich, wie es der geneigte Leser von seinen eigenen Marathonerfahrungen her kennt, schlossen das Carboloadung, respektive ein ausgiebiges Pastaessen beim Italiener den Tag vor dem Rennen ab.

Nach einem ausgiebigen Frühstück fuhren wir am Renntag mit unseren eigenen Bussen zum Start. Da wir früh dran waren, konnten wir dem grossen Verkehr ausweichen und uns in aller Ruhe für das Rennen vorbereiten. Eine gewisse Nervosität macht sich dann bei mir trotz aller Routine bemerkbar. Irgendwie gehört das einfach dazu. Oder anders gesagt, wenn das Wettkampffieber nicht mehr spürbar wird, dann muss man besser zu Hause bleiben. Nach dem Deponieren des Effektsackes, dem Einreihen in den Startsektor ging es dann endlich los. Der Startschuss ist wie eine Erlösung – die Nervosität im Nu verflogen.

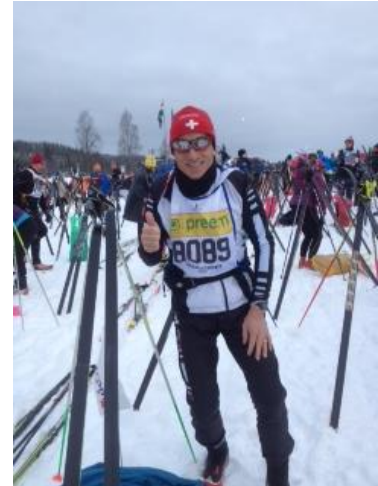
Ich nahm mir vor das Rennen langsam anzugehen. Ganz nach dem Motto: Rhythmus suchen – Rhythmus finden. Dies gelang mir dann auch ziemlich gut. Unterwegs genoss ich das harmonische Gleiten durch die endlosen Wälder. Die Loipen waren gut präpariert, zum Teil waren die Passagen etwas schmal für die rund 4000 Langläufer. Hektik und Rücksichtslosigkeit wie zum Beispiel am Engadiner kamen nicht vor. Diese lockere Atmosphäre schätzte ich schon an den andern absolvierten Worldloppet-Läufen ungemein. Ich stand das Rennen ohne Krise durch, hatte allerdings am Schluss Adduktorenprobleme, so dass ich dann doch noch auf die Zähne beißen musste. Aber ein bisschen Leiden gehört halt beim Ausdauersport dazu. Im Ziel war ich müde, aber nicht erschöpft, vor allem aber auch glücklich einen weiteren Meilenstein auf meinem Weg zum Worldloppet-Master gesetzt zu haben.

An der abendlichen Marathonfeier beschlossen wir nächstes Jahr den Dolomitenlauf in Österreich zu bestreiten. Wie heisst es doch so schön: Der Weg ist das Ziel!

P.S. Der Langlaufsport ist übrigens eine ideale Alternative für Läufer. Er schont die Gelenke, fordert die Muskulatur und den Kreislauf. Zudem bietet er wunderschöne Erlebnisse in der Natur. Versuche es doch einmal im nächsten Winter. Du musst ja nicht gerade mit dem Vasalauf beginnen..!



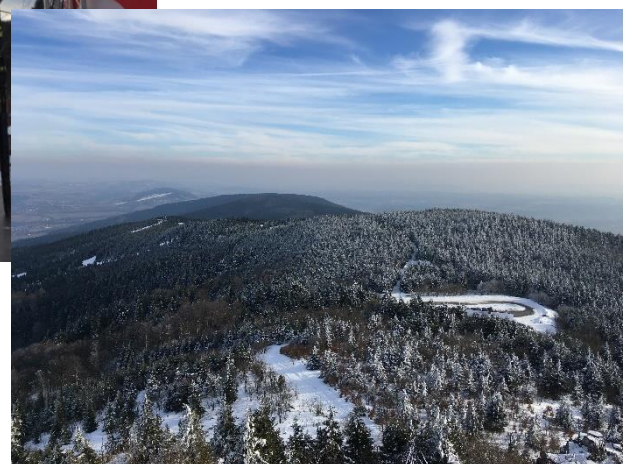
Vor dem Start zum Lauf in Tschechien



Vor dem Vasalauf



Nach dem Rennen



Blick ins Isergebirge



---

## Sponsorenapéro bei Auto Eberle 21. März 2018

---



So viele schöne und schnelle Autos auf einen Blick. Da schlug manch Männer – und auch Frauenherz höher. Da kann man sich die Reise nach Genf an den Autosalon sparen. Ein Besuch bei Auto Eberle lohnt sich immer, um schöne Autos anzugucken.



Die gesellige und auch die kulinarische Seite kam nicht zu kurz. Das Salatbuffet mit dem feinen Fleischkäse. Das Dessertbuffet mit den kleinen Häppchen. Kurz gesagt: es war wieder ein toller Anlass.



An Spannung fehlte es auch nicht. Mit einer Schätzfrage.

Die Frage: Wie viele Liter Motorenöl wird von Auto Eberle pro Jahr für die Serviceleitungen verwendet?

Die Lösung: 10 – 12 Liter pro Auto. Das ergibt 6177 Liter pro Jahr.

Die Gewinner:

1. Rang: Regula Bamert
2. Rang: Franziska Hasler
3. Rang: Roger Bechtiger



Ein herzliches Dankeschön geht an die Gastgeber, Franziska und Patrick Schönenberger und an die helfenden Hände.