



**Klein aber fein: Halbmarathon über die Lüderenalp**

# Des Läufers Glück im Emmental

Schon mal etwas gehört vom Emmentaler Halbmarathon?  
Wir auch nicht – und gerade deshalb haben wir uns bei der letztjährigen  
Austragung auf den Weg zum Start in Gohl gemacht.



Ohne Schnickschnack: Das überschaubare Startfeld wird mit einem Klappholz auf die Laufreise geschickt.

Nicht immer zeigt sich das prächtige Panorama, aber nach vollbrachter Leistung ist die Befriedigung auch bei Regenwetter gross.



tagelang schufteten, alles für eine Bratwurst. Wir reden mit jedem Bauern, an dessen Grundstück die Läufer vorbeikommen, und ernten nur wohlwollende Zustimmung. Vor allem aber kommen die Läufer einfach gerne her! Letztes Jahr hatten wir z. B. zwei Deutsche, die im Stau steckten und es nicht zum Start geschafft haben. Die sind dieses Jahr erneut dabei – hoffentlich fahren sie rechtzeitig los. Fast jeder zweite Starter ist ein Wiederholungsteilnehmer. In ihren E-Mails sind die Leute voll des Lobes, und immer wieder werden Gründe wie familiäre Ambiente, interessante Laufkollegen, tolle Kameradschaft in Kombination mit einer wunderschönen, durchaus anspruchsvollen Laufstrecke genannt.»

überqueren die Läufer asphaltierte Strassen. Dass es diesmal mit dem Panorama nicht klappt, die Sicht auf unter 100 Meter reduziert bleibt, will der Stimmung keinen Abbruch. Auf dem Kulminationspunkt oben bei Hohmatt kommen aus einer dichten Wolkensuppe lauter strahlende Gesichter auf die Helfer beim Verpflegungsposten zugelaufen – als seien weiter unten Glückspillen abgegeben worden.

Das Erstaunliche daran: Auf den ersten Blick haben nicht alle wirklich Grund zur Freude. Nehmen wir beispielsweise Jozsef Solymosi. Der 51-jährige Ungar ist nicht nur der Exot des Tages unter den Teilnehmern, sondern eigentlich auch ein Paradebeispiel für einen Menschen, der sich durchs Laufen komplett gewandelt hat. Jozsef lehrt als Mathematikprofessor in Vancouver, ist spezialisiert auf die «Diskrete Mathematik» und weltweit gefragt. Zwischen zwei Vorträgen in Kalifornien stand er vor knapp zwei Jahren in seinem Hotel in Santa Monica am Fenster und schaute den Beach-Joggern bei ihrem Work-out zu. Satte 20 Kilogramm mehr wog er damals noch, er blickte an sich herunter und beschloss, etwas Grundlegendes müsse sich in seinem Leben ändern.

**Startklappe statt Pistole**

Mit «Positive Vibrations» würde ein Läuferguru die Stimmung bezeichnen, die am Start des Emmentaler Halbmarathons vorherrscht. Die Leute lachen und schwatzen miteinander noch 30 Sekunden vor dem Startschuss, pardon: der Startklappe. Denn mit Pistolen wird hier nicht herumgeschossen. Der Starter steht da mit zwei Klapphölzern, die er schliesslich aneinander schlägt. Das reicht für die Siegammbitionierten in der ersten Reihe, die anderen Läufer weiter hinten laufen einfach los, wenn die vorderen wegrennen.

Trotz aller Lockerheit: Ab jetzt sind vollständige Sätze bei der Kommunikation mit den Läuferkollegen kaum noch möglich. Denn es geht gleich steil ins Gelände hinauf, das Gerede untereinander reduziert sich auf Japsen und Aufstöhnen. Es wird auf schmalen Pfaden gelaufen, wo es durchaus auch mal rutschig werden kann oder an manchen Stellen so eng ist, dass nur noch hintereinander getripelt wird. Etwas schneller wird es dann auf den breiteren Forstwegen – nur ganz selten

TEXT UND FOTOS: MICHAEL KUNST

98

Glück ist bekanntlich ein Zustand, der die gesamte Menschheit massgeblich beeinflusst hat – und weiterhin beeinflussen wird. Das Streben nach Glück beschäftigt uns ein Leben lang – vorausgesetzt, man hat eine Idee, was genau einen glücklich machen könnte. Folgerichtig kann das höchste Glück eines Läufers eben laufen sein.

Dennoch: Nur wenige Eingeweihte suchen ihr Läuferglück ausgerechnet im Tal zur Lüderenalp im Emmental. Wer Ende August einen Aufenthalt in oder rund um das Dorf Gohl bei Langnau plant, kann nur eine Passion im Leben haben: Laufen! Zur Befriedigung dieser Gelüste gibt es den Emmentaler Halbmarathon: 21,1 Laufkilometer; reichlich Singletrails, Forstwege, kaum Asphalt. Und knackige 680 Höhenmeter, die vor allem gleich zu Beginn in die Beine fahren. Selektiv nennt man so was, obwohl die meisten Teilnehmer

am liebsten beieinander bleiben möchten. Denn eines ist Programm bei diesem Rennen: Auch wenn es am Ende des Tages gekürzte Sieger geben wird, lautet die verheissungsvolle Losung des Tages «glücklich miteinander laufen». Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

OK-Chef Beat Bühler empfängt in einem der oberen Klassenzimmer. Die Gohler Dorfschule direkt an der Strasse hinauf zur Lüderenalp ist für etwa 24 Stunden so etwas wie das Zentrum der Emmentaler Laufwelt. Während Beat seine PC-Laptops direkt neben dem Lehrerpult installiert, beantwortet er mit Blick auf Schülerbänke und Schultafel die üblichen Fragen routiniert: Seit fünf Jahren gebe es den Anlass, die Teilnehmerzahlen steigen langsam aber sicher an (derzeit knapp 200), und ja, er sei selbst auch Läufer mit reichlich Marathons in den Beinen. Und überhaupt sei dies der schönste Halbmarathon der Schweiz – eine

Aussage, die man von einem engagierten OK-Chef durchaus erwarten durfte.

Nur: Während sich in der unteren Etage die ersten Läufer für den Start umziehen, beginnt es draussen zu regnen, die Wolken ziehen immer tiefer ins Tal hinunter und irgendwie sieht es plötzlich so aus, als werde selbst dieser herrlichste Anlass zu einem tristen Einerlei degradiert. «Stimmt», meint Beat achselzuckend, «von unserem tollen Panorama werden die Läufer heute wohl nichts haben. Aber darauf kommt es ja eigentlich auch nicht an!»

Aha, und worauf dann? «Na, auf das Miteinander, das gemeinsame Laufen, die Erfahrung, eine harte Strecke zu schaffen, das Wohlfühlen hinterher!» Also so etwas wie Läuferglück? Beat zuckt unschlüssig die Schultern und antwortet nach einer Überlegungsminute: «Irgendwas muss dran sein. Wir haben Dutzende Helfer, die



Abgekämpft, aber dennoch im Ziel zufrieden. Der Ungar Jozsef Solymosi ist direkt aus Kanada zum Lauf angereist.



Mit einem Lächeln auf den Lippen zum Sieg:  
Die 45-jährige Judith Aregger gewann bereits zum vierten Mal.

weil ihm seine «Laufbuddies» genau dieses Rennen empfohlen haben, direkt vor einer Vortragsserie in Genf, gleich nach seinem Anflug aus Vancouver. Doch: ausgerechnet der Mathematiker hat sich mit dem Jetlag verkalkuliert: «Bei mir ist jetzt gerade zwei Uhr nachts! Und auf das Höhenprofil hab ich auch nicht geachtet, schliesslich haben mir alle erzählt, dies sei einfach ein sympathisches Rennen.»

Entsprechend kommt Jozsef mit einem leicht gequälten Lächeln oben an – wohl wissend, dass er mit seinen schmerzenden Beinen und den unweigerlich folgenden schleppenden Schritten seine anvisierte Zeit (1 Stunde plus Alter in Minuten) heute nicht schaffen wird!

Weiter vorne im Rennen ist dafür Judith Aregger mit einem Lächeln bis über beide Ohren unterwegs. Mit grossen Schritten fegt sie über die teils schlammigen Wege und läuft dabei so entspannt wie nur möglich. Es gibt nur wenige Läuferinnen, die ihr heute das Wasser reichen können, und die sind bereits hinter ihr, sodass sie «eigentlich nur noch nach hinten kontrollieren muss und sich nach vorne hin freuen kann,» wie sie das später ausdrücken wird. Die 45-Jährige aus Hergiswil ist schon zum fünften Mal dabei, hat den Lauf bereits dreimal gewonnen und zählt ihn in ihrem reichlich gefüllten Wettkampfkalender zu einem der wichtigsten Anlässe, vor allem, weil er terminlich so eine wunderbare Vorbereitung auf den Jungfrau-Marathon sei.

Aber warum denn nun ausgerechnet der Emmentaler Halbmarathon? «Weil hier alles stimmt: Herzlicher Empfang, jede Menge bekannter Gesichter aus den anderen Rennen, entspannte Stimmung, eben Läufer unter sich! Keine Hektik, alles ist ländlich und wenn uns oben die Alphörner begrüßen, werd ich immer ganz rührselig!»

**Euphorie zwischen Kühen und Weide**

Ein ähnliches Gefühl dürfte Peter Salzmann überkommen, wenn er hier im Emmentaler an den Start geht. Der 40-jährige Local Hero – «ich wohne gerade eine Strasse weiter unten» – ist eigentlich Triathlet, hat noch den berühmten Inferno Triathlon im Berner Oberland in den Beinen und freut sich schon auf den baldigen Napf-Marathon, will sich aber seinen

Heimauftritt hier unter keinen Umständen entgehen lassen. Wer nun glaubt, dies sei ja auch kein Wunder, wenn man vor Familie und Freunden und sonstigen Bekannten laufe, die einem zjubeln, der wird mit einer anderen Besonderheit dieses Laufes konfrontiert. Denn eigentlich findet auch der Emmentaler Halbmarathon, wie viele der unwegsamen Bergläufe, unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Einige wenige Begleiter oder Helfer klatschen brav bei Start und Ziel – ansonsten sind die Läuferinnen und Läufer unter sich. Oder mit sich selbst alleine.

**Laufender Streckenchef**

So wie Rolf Roth. Ihm sieht man auf den ersten Blick an, dass er gut trainiert ist. Nur dass er heute eben zum langsamen, extrem langsamen Jogging gezwungen wird, denn als Streckenchef des Emmentaler Halbmarathons gebührt einem nicht nur die Ehre, über Auf und Ab der Läufer zu entscheiden, sondern auch beim Rennen den Letzten vor sich «herzutreiben» und dabei die Richtungsfähnchen wieder einzusammeln, die er am Tag vorher in einem flotteren Lauf abgesteckt hat. Schwer beladen kommt er (später) logischerweise als Letzter ins Ziel – vielleicht als einer der wenigen, die nicht wegen ihrer Laufleistung, sondern aus einem ganz anderen Grund glücklich sind.

Ohne Übertreibung: Sie kommen alle breit lächelnd ins Finish. Nach den Siegen und Siegerinnen, nach den lockeren Top Ten'ern, nach den sich dauernd umarmenden und küssenden Mitfünfzigerinnen, nach den abgeklärt Entspannten im Mittelfeld und den erstaunlich fitten 60-Jährigen kommt nach 2:20 Stunden schliesslich auch Jozsef, der Mathematiker auf die kurze Zielrampe. Er wirkt wirklich erschöpft, muss erst lange verschnaufen, bis er wieder reden und sich wundern kann. Eine seltsame Euphorie habe ihn da oben zwischen den Kühen, in den Wäldern, auf den Weiden überkommen. Und als er später statt der üblichen Medaille oder Urkunde ein Stück frischen Emmentaler Käse überreicht bekommt, ist das Glück für den weltbummelnden Mathematiker perfekt. Mehr kann ein Läufer nun wirklich nicht erwarten! **F**

Der nächste Emmentaler Halbmarathon findet am 20. August statt. [www.emmentaler-halbmarathon.ch](http://www.emmentaler-halbmarathon.ch)

**FORCHLAUF**

- Datum: Mittwoch, 15. Juni 2011 Sport Center Fluntern (vis-à-vis Zürich Zoo)
- Anmeldung am Wettkampftag 16.30 – 18.30 Uhr am Start
- Teilnahme ist gratis – freiwillige Spende an die Org. Right to Play
- Infos: [laufen@asvz.ethz.ch](mailto:laufen@asvz.ethz.ch) oder [www.asvz.ch](http://www.asvz.ch)
- Start: 19.00 Uhr (21,5 km/15,5 km) 19.10 Uhr (7,5 km)

**Engadiner Sommerlauf** **Neu: Kategorie Firmen & Teams**

32. Engadiner Sommerlauf, 27 km  
16. Muragl-Lauf mit Nordic Walking, 10 km  
12. Kids-Race, 1–3 km

**Sonntag, 21. August 2011**  
[www.engadiner-sommerlauf.ch](http://www.engadiner-sommerlauf.ch)

**MANOR RUN TO THE BEAT BASEL**

**11. September 2011**

**Marathon | Halbmarathon**  
**Ekiden-Marathon**

**2. Basel Marathon in der Innenstadt:**  
**«Manor Run to the Beat Basel»**

**Jetzt anmelden!**

[www.manorruntothebeatbasel.ch](http://www.manorruntothebeatbasel.ch)



Streckenchef Rolf Roth sammelt am Schluss des Feldes fleissig alle Streckenmarkierungen ein – laufend wohlverstanden.

**CASTELLI**  
castelli-cycling.com

**CUAG↑**  
CYCLING UNITED BIKES & COMPONENTS AG

EXKLUSIVER IMPORTEUR FÜR DIE SCHWEIZ UND LIECHTENSTEIN

**CYCLING UNITED BIKES & COMPONENTS AG** STALDENHOF 3B, CH-6014 LUZERN  
TEL +41 (0)41 259 49 00, FAX +41 (0)41 259 49 19 [www.cycling-united.com](http://www.cycling-united.com)