

## Lauftreff-Hannover.de in Bern / Schweiz

- Bericht von **Jens Tielemann** -



### Die schönsten 10 Meilen der Welt

Les 10 miles les plus beaux du monde



GRAND PRIX VON BERN



10 Meilen-Strecke "Grand Prix von Bern"



Vor dem "Grand Prix von Bern"  
(v.l.): Jens, Max, Kerstin und Harald

**Jens** 01:17:21

**Kerstin** 01:22:31

**Harald** 01:24:03

**Max** 01:29:34

---

### 1. Tag: 17.05.13 Fr. (Hannover - Bern)

#### **Tagesmotto: "Es kommt auf die mentale Stärke an..."**

Der "Lauftreff-Hannover.de" startete beim Grand Prix, dem berühmten 10-Meilen-Lauf, in Bern. Mit dabei: Harald und Max (beide bereits per Auto und Zug am Donnerstag angereist) sowie ab Freitag Kerstin (mit Freund Lars und den Zwillingen Madeleine und Evelina) und ich (Jens). Horst musste leider krankheitsbedingt kurzfristig absagen (nein, Horst, ich fange jetzt nicht wieder vom "Hermannslauf" an...).

Harald und Max nutzen den Donnerstag, um (u. a.) die Laufstrecke mit dem Fahrrad (schweizerisch: Velo) abzufahren. Sie hatten dann auch direkt am Bahnhof, wo sie mich freudestrahlend in Empfang nahmen, von geradezu alpinen Verhältnissen zu berichten (der Veranstalter schreibt ja auch nicht umsonst "nur für gut trainierte Läufer"). Das o. g. Tagesmotto wurde dann auch nicht nur einmal bemüht, sondern auch bei den an diesem Tag noch folgenden Gewaltmärschen.

Zunächst fuhren wir mit der Straßenbahn (freie Fahrt für LäuferInnen) in Richtung unseres Campingplatzes (Eichholz), der wunderschön direkt am Fluss Aare gegenüber vom Zoo liegt. Hier trafen wir dann auch Kerstin mit Lars und den Kindern. Überraschenderweise war der Campingplatz sehr leer. Typisch für "schweizer Verhältnisse" war es extrem sauber und gepflegt; in WC und Dusche gab es sogar Musikbeschallung.



Zeltaufbau (Kerstin und Max)

Nach dem Zeltaufbau sowie Kaffee und Keksen gingen wir dann zu Fuß am Aare über die Dalmazibrücke in Richtung Innenstadt (Casinoplatz, Kram- und Gerechtigkeitsgasse, Nydeggbücke). Bern hat 137.000 Einwohner und ist eine außergewöhnlich hübsche und sehenswerte Stadt (obwohl nicht in Nordeuropa gelegen ;-)). Wegen des unveränderten mittelalterlichen Stadtbilds gehört Bern seit 1983 zu den UNESCO-Weltkulturerben. Auch Frauen können hier aufgrund der mit 6 km längsten gedeckten Einkaufspromenade Europas auf ihre Kosten kommen (Männer auch ;-)).



Ein Wahrzeichen Berns: der Zytglogge (Zeitglockenturm)

Nach der kurzen und schmerzlosen Abholung der Startunterlagen machten wir noch einen Abstecher zum legendären Ort des WM-Finales von 1954 (Ungarn-Deutschland 2-3). Das alte Wankdorf-Stadion ist allerdings leider schon längst einer seelenlosen Multifunktionsarena mit Einkaufszentrum und VIP-Logen gewichen, wie es sie mittlerweile zuhauf gibt.



Erinnerung an 1954

Mit Bus und Bahn ging es dann zurück zum Campingplatz, wo wir unser Abendessen zubereiteten. Nach einigen Absackern und hier nicht näher zu thematisierenden Witzen über Ukrainer mit Macheten, die ebenfalls vor Ort waren, zogen wir uns in unsere Zelte zurück. Insgesamt war das Wetter heute übrigens viel besser als erwartet (teilweise sonnig und trocken mit ca. 15 Grad).

## 2. Tag: 18.05.13 Sa. (Bern)

### Tagesmotto: "Wenn das Wörtchen wenn nicht wäre..."

... hätte man mit etwas mehr Training am "Berg" beim "Grand Prix von Bern" noch die eine oder andere Minute schneller sein können.

Aber der Reihe nach.

Nach einer kalten und unruhigen Nacht (Entengeschnatter, Flussrauschen, Schiffshupen, Reinigungsfahrzeuge, Chili con carne, Bier, Erdnussflips vom Vorabend und Alpträumen von Ukrainern) erwartete uns strahlender Sonnenschein und blauer Himmel. Das Wetter war damit auch heute viel besser als angekündigt und die Temperaturen sollten im Laufe des Nachmittags sogar 20 Grad erreichen.

Nach einem dank Harald und Max hervorragend organisiertem Frühstück und nur einer sehr geringen Rüstzeit von Kerstin ;-) brachen wir zügig, bereits mehr oder weniger in Laufkleidung, in Richtung des Berner Hausbergs "Gurten" (im Volksmund "Güsch" genannt) auf. Mit der "Gurtenbahn" ging es den 858 m hohen Berg hinauf. Oben bietet sich ein herrlicher Rundblick über die Berner Alpen (u. a. mit der 3.970 m hohen "Eiger Nordwand") bis zum Jura im Norden. Das Park-ähnliche Gelände hat übrigens mit einer "Lilliputbahn" und einem großen Spielplatz auch viel für Kinder zu bieten.



Die Berner Alpen

Unterwegs wurden wir noch von Studenten der Universität Bern angesprochen, die uns als Motiv für "professionelle" Fotos (mit Leinwand) benötigten (professionell aussehende Sportler ergeben eben auch professionelle Fotos ;-)). Sobald, wie versprochen, die Bilder per Mail kommen, wird eines davon hier zu finden sein (26.05.13: noch nichts da).

So langsam näherte sich nun auch der Start um 16:00 Uhr. Mit der Bahn waren wir (über)pünktlich da und reihten uns in unsere Startblöcke ein. Dabei fühlte ich mich in "Startblock 4" unter lauter extrem durchtrainierten Athleten etwas deplatziert. Der Pacemaker in diesem Block trug dann auch einen Ballon mit 01:08 Std. (sehr witzig! ;-)).

Die ersten 1,5 km läuft man angenehm bergab, dann geht es die ersten ca. 60 Höhenmeter durch die Kramgasse über Kopfsteinpflaster zur Zytglogge hinauf und die Rathausgasse wieder hinab. Bis km 7 ist es überwiegend flach. Zwischen km 7 und 8,5 geht es dann beim Tierpark ca. 80 Höhenmeter konstant bergauf (mehr als ein 6 Min-Schnitt + x / km war hier für uns Flachland-Läufer nicht drin). Die folgenden 1,5 km gingen dann aber wieder sehr schön bergab. Ab km 10 war es dann eigentlich nur noch ein kräfteaubendes ständiges Auf und Ab. Bei km 13 feuerte uns Lars mit Madeleine und Evelina an. Die Krönung folgte dann gegen Ende: von km 14,2 bis 15,1 ("Aargauerstalden") muss man auf 900 m ca. 90 Höhenmeter überwinden (8 Min./km?). Wir haben dem Veranstalter bereits mit unseren Anwälten gedroht, falls hier irgendwelche Fotos von uns im Internet auftauchen ;-).

Lauffazit: trotz der (ungewohnten) Strapazen ein grandioser Lauf, super organisiert und mit hervorragender Stimmung. Und wenn das Wörtchen wenn nicht wäre, auch noch besser zu bewältigen (ansonsten fallen uns ausnahmsweise keine Ausreden ein, außer vielleicht, dass es etwas kühler hätte sein können).

Beim größten Breitensportevent der Schweiz starteten insgesamt 29.000 Leute, davon 16.400 auf den 10 Meilen (16,093 km). Ca. 100.000 Menschen säumten die Strecke, davon sicherlich viele wegen Haile Gebrselassie, der, mittlerweile auch schon 40 Jahre alt, natürlich gewann und nebenbei mit (unglaublichen) 47:00 Min. auch einen Weltrekord in dieser Alterklasse auf 10 Meilen aufstellte.

Nicht so schön war dann der Abtransport der LäuferInnen in Richtung Bahnhof. Der Bus glich eher einem völlig überfüllten und überhitzten Viehtransport. Wir waren kurz vor dem "Kollabieren", aber das muss man bei solchen Massenveranstaltungen wohl in Kauf nehmen.



Mittelalterliches Bern

Den Abend ließen wir dann beim Italiener und beim Bierchen auf dem Campingplatz ausklingen.

Haralds persönliches Highlight dieser kleinen Laufreise folgte dann am Abend: er durfte in meinem Zelt schlafen.

**3. Tag: 19.05.13 So. (Bern - Hannover)**

**Tagesmotto: "Da hinten wird es doch schon wieder hell..."**

Heute musste wieder Andis alter Island-Klassiker bemüht werden. In der Nacht setzte Regen ein, der dann leider auch bis zur Abreise gegen Mittag anhielt. Mit ca. 6 Grad war es alles andere als warm und das Frühstück draußen dann auch eher ungemütlich.



Zelt im Dauerregen

Mit z. T. klatschnassen Klamotten und einem triefenden Zelt brachte Harald dann Max und mich zum Bahnhof. Kerstin und Co. fuhren gegen Abend zurück.

Insgesamt waren es drei bzw. vier tolle Tage. Das intellektuelle Niveau sprengte alle Rekorde, was aber wohl nur den beiden anwesenden Minderjährigen und der Abwesenheit Anderer (keine Namen!) geschuldet war.

Die nächste schöne Laufreise steht schon (fast) vor der Tür: vom 19.-23.09.13 starten wir (mit aktuell 8 Leuten) beim Halbmarathon in Oslo / Norwegen (An- und Abreise mit dem Schiff).

