

SOLA 2011: Mythologien und so...



An wenigen Samstagen im Jahr wird die bedächtige Morgenstimmung in der Stadt durch eine nicht fass-, aber spürbare Anspannung überlagert. Dies gelingt nur Anlässen mit einer gewissen Tradition oder Einzigartigkeit. Ein solcher ist die Sola: Wo sonst treffen ausgetragene T-Shirts mit dem Aufdruck „Drachenbootrennen 1982“ auf Odlo-Renndress "Transtex-PolarX-light" oder kratzende Schurwoll-Socken auf Kompressions-Strümpfe „CellTex“ mit integriertem Power System. Darüber hinaus ist die Sola ein überaus ökologischer Anlass. Da benutzen Leute den öffentlichen Verkehr mit einer Mischung aus entdeckertischem Forschergeist und Eroberungsmut im Stile James Cook oder Leif Erikson. Mit letzterem (ein Wikinger) kann ich nahtlos überleiten zur nordischen Mythologie und somit zur Sola Mythologie¹ des Teams Sleipnir.

Der erste Sola Bericht datiert aus dem Jahr 1997, als wir noch als reines Firmenteam unter dem Namen Rose (= Rosenthaler+Partner secklet) starteten. Eine Arbeitskollegin organisierte den Anlass als Konkurrenzveranstaltung, um dem traditionellen Sola Apéro-Gelage in ihrer WG entfliehen zu können: *„Ab März begann ein intensives Training auf mentaler Basis....Am Tag von dem Lauf traten plötzlich Ängste betreffend Start-Suche, Funktionieren der Übergabe und Verlaufen auf der Strecke auf. Immerhin konnte daraus geschlossen werden, dass die 2 Monate vorher verteilten Unterlagen immer noch ungelesen irgendwo lagen“*. Mit einer Zeit von 10h45 erreichten wir Rang 415. 2 Jahre später wurde Sleipnir geboren und heute blicken wir auf das Jahr

¹ Das griechische Wort ist zusammengesetzt aus den Worten μυθοι (mythoi = Geschichten) und λέγειν (legein = Erzählen).

2011: Wir beendeten die diesjährige Sola auf Rang 57. Bei 810 angemeldeten Team liessen wir über 10'500 Läufer hinter uns. Dies ist kein Grund für übertriebene Selbstbeweihräucherung, aber Grund genug für ein paar Mythologien aus über 10 Jahren Sleipnir:

Als Raija im Jahr 2003 für kurze Zeit in die Schweiz kam, um nach maximal 2 Monaten wieder in den USA zu arbeiten, hat wohl niemand damit gerechnet, dass sie ab 2004 ein sicherer Wert auf der Startstrecke sein würde. Entsprechend länger dauerte ihre Spontan-WG mit unserem vermeintlichen 95kg Läufer. Im Jahr 2011 lief Raija nun tatsächlich absolute persönliche Bestzeit. Sagenhafte 19 Sekunden schneller als im Jahr 2005.

Als Newcomer in unserem Team ist Gerd sportlich alles andere als ein Greenhorn. Er lässt keine sportliche Verrücktheit aus ([Link](#) oder [Link](#)) und seine Tapering Methoden vor Wettkämpfen im Allgemeinen und dem Ironman in Hawaii im Speziellen sind legendär und haben schon manchen Konkurrenten um den Verstand gebracht und Trainer erschüttert (Beispiele²:  ). Als Bayern kennt er nur ein Grundnahrungsmittel. Leider hatte er am Sola Lauftag Magenbeschwerden: Bier zu früh abgesetzt. Trotzdem erreichte er den 6. besten Einzelrang und lief standesgemäss den schnellsten km-Schnitt im Team. Am anderen Ende dieser Leistungs-Skala steht Ironladi mit dem tiefsten km-Schnitt im Team. Unsere Hochgeschwindigkeits-Bergziege erzielte dafür den Höchstwert in der Kategorie „Leistungs-km“ und wunderte sich, dass auf dieser Strecke fast nur Männer hechelten. Das Verdikt ist klar: sie hat sich geschont, nahm deshalb ihre Konkur-

² Zensur

renten überhaupt wahr und konnte am Nachmittag noch ein Schwimmtraining absolvieren. Vor 10 Jahren lief Ladi zum ersten Mal für unser Team und traf dazumal unseren Topläufer auf der 4, der in diesem Jahr wie immer in den Kategorien „km-Schnitt pro bewegte Masse“ und „bester Einzelrang“ brillierte. Solch nachhaltige Topleistungen liessen Ladi nicht kalt und deshalb heiratete sie dieses Jahr unseren Chreyenbühlassie. Sleipnir; wir sind auch eine Heiratsvermittlung!

Die Strecke 5 ist und bleibt das Piece de Resistance der Sola. Auf keiner anderen Strecke ist die personelle und zeitliche Fluktuation in unserem Team so gross. Nur in den Jahren 2002 bis 2005 war diese Strecke konstant durch den sagenumwobenen Hannes Schmuckli besetzt, der noch nie an einem Sola Essen war, weil seine Luzerner Grossfamilie an Samstagen von Mai bis April Familienfeste, Fastnacht usw. zu feiern hat. Sagenhaft ist auch die Leistungssteigerung von Hannes auf dieser Strecke von 77 Minuten im Jahr 1999 auf deutlich unter 60 im Jahr 2003. Dem Vernehmen nach findet sich die Polaruhr mit seiner persönlichen Sola Bestzeit „57:38,27“ eingegossen in Gold in einem Schaukasten im Sitzungszimmer der grössten Bauunternehmung in der Innerschweiz. In diesem Jahr übernahm Alex, unser Team-Jüngster (Kategorie biologisches Alter) die knüppelharte 5. Er liess sich vom kleinen Faux-pas (falscher Zug bestiegen, übliches Berufsrisiko von urbanen Entdeckern und Eroberern) nicht aus der Ruhe bringen und sicherte uns mit einem soliden Lauf den 58. Zwischenrang auf der Buchlern.

Andi Berta startete nach 2007 und 2010 zum 3. Mal in unserem Team und stammt aus dem breiten Bekanntenkreis-Fundus von Raija, Untergruppe Wallisellen, wo ja bekanntlich ein Weltkonzern und Arbeitge-

ber der Läufer auf den Strecken 2, 5 und 14 einen wichtigen (ich wage zu behaupten den Wichtigsten) Standort hat. Wie bei einer 100m Staffellaufübergabe schickte er Markus auf die Schluss-Strecke der Morgenschlaufe. Unser Innerschweizer Urgestein ist seit 1999 ein sicherer Wert auf vielen Strecken und lernte nach 3, 8, 11, 13 mit der 7 eine neue kennen.

Die Nachmittags-Runde eröffnete Bernie Koller, wie meist gut aufgewärmt von der frühmorgentlichen Arbeit des Jalon Setzens für die Sola. Er ist der einzige, der seit 1999 keine Sleipnir Sola wegen imaginären Verletzungen oder sonstige Unabkömmlichkeiten verpasst hat. Zudem haben er und seine Frau Barbara die Teamzusammensetzung massgeblich beeinflusst. Nachdem Bernie in der Anfangsphase (1999; Strecken 4 und 12) und (2000; Strecken 4 und 11) jeweils zweimal laufen musste und Barbara im Jahr 2000 genötigt wurde als Quotenfrau kurzfristig einzuspringen, schritten sie zur Tat. Fehl- und Unterbesetzungen sollte es bei Sleipnir nie mehr geben und so kam 2001 Ladi über die Sola zu ihrem Hochzeitsfest 2011 und Antonia zu ihrer Sola Premiere bei Sleipnir. Auch Antonia hat seit 2001 keine Sola verpasst. Am Nachtessen 2001 trat auch ihr Freund Pedro auf die Bühne und machte einen so standfesten Eindruck, dass er stante pedes für die Sola 2002 engagiert wurde. Auch er verpasste danach keine Sola mehr ausser im Jahr 2003. Aber davor hat er ja auch Antonia geehelicht und so eine Heirat hat bekanntlich seine Folgen haben. Mit der Heirat war wohl auch für Antonia klar, dass sie nicht mehr mit den Herren auf der 12 zu laufen braucht und so startet sie seit 2003 auf der 10 unter Frauen. Somit suchten wir auf der 12 einen neuen Läufer, der mit Luciano im Umfeld des TBF Racingteam und Mittags-Jog-Grüppi (Bernie, Pedro, Anto-

nia, Luciano) rasch gefunden wurde. Dieses Quartett, verstärkt durch Dominik, harmonierte auch im Jahr 2011 bestens:

- Bernie Koller setzte sich im Massenstart erfolgreich durch. Gewisse Analysten wollen in seinen Laufzeiten seit 2008 eine interessante Korrelation feststellen.
- Pedro hat sich durchgebissen und war auf dieser Strecke schneller als der Schreibende in den Jahren 1997 und 1998. Wobei man diskutieren kann, ob dies für Pedros Leistung im Jahr 2011 oder eher gegen meine läuferische Verfassung in späten 90er Jahren spricht.
- Antonia hüpfte wie ein junges Reh über die anaerobe Schwelle und verbesserte uns um 11 Ränge!
- Dominik lief auf der Strecke 11 fast dieselbe Zeit wie bei seiner 1. Teilnahme im Jahr 1998, was unser Team dazumal um über 30 Ränge verbesserte. Auch hier könnte man die Frage stellen, für oder gegen wen oder was das spricht. Auf jeden Fall nicht gegen Dominik, der seine Form zu konservieren scheint. Leider hat er uns seine Strategie nicht verraten und so brennen die Fragen:
 - gehört er noch immer der NTF (Null-Training-Fraktion) an?
 - Stimmt es, dass er mit ehemaligen Skispringern die Facebookgruppe „Leistungsstark und glücklich mit BMI sup18“ gegründet hat?
- Auch Luciano hat seit 2004 keine Sola verpasst, absolvierte die 12 wie ein Uhrwerk im selben km-Schnitt wie im Jahr 2005. Und auch dieses Jahr war seine Weinauswahl vorzüglich und brachte das Ciro an die Grenzen. Es scheint, dass wir nun ein neues Lokal suchen dürfen.

Für den Neustart am Nachmittag konnte die Teamleitung einen Trumpf aus dem Ärmel ziehen, an den die wenigsten geglaubt hatten. Seit dem Gigathlon 2005 (mit Chreyenbühlässie, Ladihai und dem Meniskusrissschlöni) war Reto nur bekannt als kompromissloser Nicht-Jogger, gnadenloser Biker und hemdsärmeligen SBB Bauingenieur. Im Zuge seiner Metamorphose vom Ingenieur-Macher zum MBA-Absolventen mit smarterer Manager-Gel-Frisur musste natürlich auch eine neue Sportart gewählt werden. Locker jöggerlete Reto bei seiner Sola Premiere von Witikon zum Zoo, wo er fast 1 Minute zu früh unserem Schlussläufer übergeben konnte. Dieser kam im Gegensatz zum Gigathlon 2005 nicht zu spät zur Übergabe und absolvierte nach knapp verheiliter Wadenzerrung einen wadenschonenden Schonlauf zum Irchel. Bei jedem Schritt die freundlichen sms Worte von Rajja im Ohr „verbock es nicht!“).

Habe fertig

Es bleibt mir Luciano nochmals für das grosszügige Getränke-Sponsoring zu danken: MERCI BEAUCOUP!

Die Sola 2012 findet am 5. Mai statt. Ihr dürft mit meinem Mail rechnen.

GRÜSSE, daniel

Beilage:

- Detailresultate
- - Fotos gemäss <http://www.sportrait.com>

SOLA 11: Resultate

Name	Distanz	HM	Zeit	Zeit / km	in % zur Bestzeit	Einzel-Rang	Rang. kumm.	Strecken-Bestzeit	Strecken-Bestzeit /	Leistg.-km	Zeit / Leistg km	Leistg km/h
1 Rajja Wehrli	4.40	60	0:20:18	0:04:37	128.3%	94	94	0:15:49	0:03:36	5.00	0:04:04	14.78
2 Gerd Scheller	13.25	130	0:54:22	0:04:06	126.4%	99	67	0:43:01	0:03:15	14.55	0:03:44	16.06
3 Ladislava Cisarovska	6.20	420	0:34:21	0:05:32	134.2%	160	66	0:25:36	0:04:08	10.40	0:03:18	18.17
4 Thomas Kreyenbühl	5.90	160	0:24:59	0:04:14	125.2%	40	45	0:19:57	0:03:23	7.50	0:03:20	18.01
5 Alexander Dierolf	14.27	330	1:05:11	0:04:34	136.4%	237	58	0:47:48	0:03:21	17.57	0:03:43	16.17
6 Andreas Berta	11.10	180	0:51:54	0:04:41	132.6%	160	60	0:39:09	0:03:32	12.90	0:04:01	14.91
7 Markus Reichlin	5.10	45	0:25:09	0:04:56	150.0%	238	66	0:16:46	0:03:17	5.55	0:04:32	13.24
8 Bernie Koller	6.15	205	0:31:31	0:05:07	144.6%	285	72	0:21:48	0:03:33	8.20	0:03:51	15.61
9 Pedro Fritschi	11.30	260	0:58:59	0:05:13	152.5%	389	81	0:38:40	0:03:25	13.90	0:04:15	14.14
10 Antonia Fritschi	8.63	175	0:39:15	0:04:33	122.0%	72	70	0:32:11	0:03:44	10.38	0:03:47	15.87
11 Dominik Schenk	12.99	400	1:01:55	0:04:46	131.8%	188	72	0:46:59	0:03:37	16.99	0:03:39	16.46
12 Luciano Pelloni	5.83	104	0:26:18	0:04:31	125.0%	43	63	0:21:02	0:03:36	6.87	0:03:50	15.67
13 Reto von Salis	4.90	90	0:21:03	0:04:18	129.0%	101	62	0:16:19	0:03:20	5.80	0:03:38	16.53
14 Daniel Bärtsch	5.64	60	0:23:38	0:04:11	126.7%	68	57	0:18:39	0:03:18	6.24	0:03:47	15.84
<i>Total 1-14</i>	<i>115.66</i>	<i>2619</i>	<i>8:58:53</i>	<i>0:04:40</i>	<i>133.5%</i>			<i>6:43:44</i>	<i>0:03:29</i>			
<i>Total 1-7</i>	<i>60.22</i>	<i>1325</i>	<i>4:36:14</i>	<i>0:04:35</i>	<i>132.7%</i>			<i>3:28:06</i>	<i>0:03:27</i>			
<i>Total 8-14</i>	<i>55.44</i>	<i>1294</i>	<i>4:22:39</i>	<i>0:04:44</i>	<i>134.3%</i>			<i>3:15:38</i>	<i>0:03:32</i>			



Strecke 1: Konzentriert auf den schönen Laufstil...ist das schon joggen oder noch gehen?



Strecke 2: Gaaanz locker oder war da der Verdauungstrakt antreibend?



Strecke 3: Man beachte: leicht gerötete Wangen und nur 2 Schichten T-Shirts?



Strecke 4: So locker lief der noch nie zur Felsenegg! Und wo sind die 95kg?



Strecke 5: Hallo!?! Auf der 5 noch Kraft um zu posieren für den Fotografen. Das geht gar nicht!



Strecke 6: Kein Radfahrer (im Gegensatz zu Läufer 4 & 5), weil unrasierte, aber schnelle Läuferbeine



Strecke 7: Schnelle Brille ist die halbe Miete



Strecke 8 Was für Skilehrer und Sprinter-Beine!



Strecke 9: Ellenbogenhaltung wie aus dem Lehrbuch von Natural Running (Dr. Marquart)



Strecke 10: Lächelnd die Gegnerinnen zumürben...



Strecke 11: Ellenbogen sind ausgefahren; mich überholt niemand mehr!



Strecke 12: Luciano gibt alles!



Strecke 13: Nur ein ehemaliger Fussballer und Biker kann auf der 400m-Bahn solche Fliehkräfte aushalten



Strecke 14: und den Kompressions-Strumpf sieht man nicht ;-)