

### 3. LCR-Runningteam-Herbst-Event 2011

Autor: Arlette Meier-Hunger

Fotos: Ruedi Meier, Sämi Jost

#### „schneller, weiter, höher !!!

Am Samstagmorgen um 7 Uhr trafen sich im dritten aufeinanderfolgenden Jahr 20 „Gigathleten“ des LCR-Runningteams, um bikend, inlinend und rennend auf die Flumserberge zu gelangen.

Ursprung dieses Events ist, dass die Familie von Pascal Bucher vor zwei Jahren die gesamte Trainingsgruppe zu sich auf die Molseralp eingeladen hatte. Und da wir uns das auch verdienen wollten, sollte der Weg dorthin mit eigener Muskelkraft bewältigt werden.

Dieser Anlass war ein solcher Erfolg dass er im letzten Jahr wieder durchgeführt wurde und so starteten auch in diesem Jahr 5 „Greenhörner“ und 15 „Hartgesottene“, um eine neue Route mit noch mehr Kilometern und noch mehr Höhenmetern, aber auch mit umso schöneren Weitblick, hinter sich zu bringen.

Die Organisation von Gian Marco Meier war wiederum sehr aufwändig und perfekt gemeistert worden. Dazu gehörten die drei Begleitfahrzeuge (2 Kleinbusse und 1 Lastwagen), um unser Gepäck und die Velos zu transportieren und den Trupp mit Essen und Trinken zu versorgen.

#### 1. Bikestrecke Regensdorf-Uetliberg-Albispass / 29 km / 650 Höhenmeter / 1<sup>h</sup>55‘

Zum Aufwärmen ging's schon recht zur Sache. Durch dichten Nebel suchten wir uns den durch Gian Marco vorgängig rekognoszierten Weg Richtung Zürich's Hausberg. Manch einer war sich bis zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst, dass es sich beim Uetliberg wirklich um einen Berg und nicht nur um eine kleine Erhöhung handelt. Dafür bekamen wir schon den blauen Himmel zum ersten Mal zu Gesicht. Ausser einem Salto in die Bäume sind bei der Abfahrt alle und noch ziemlich frisch auf dem Albispass angekommen.

Unterwegs wurden wir vom Besenwagen telefonisch informiert, dass der Lastwagen von Heidi einen Plattfuss erlitten hatte. TCS sei Dank, stand dieser schon kurz nach unserer Ankunft geflickt auf dem Parkplatz bereit. Doch wo war der Bus mit unseren Kleidern und der Verpflegung... Affoltern am Albis und Albispass ist halt nicht das gleiche!

#### 2. Trailrun Albispass-Schweikhof (oberhalb Sihlbrugg) / 8 km / 300 Hm / 50‘

Mit etwas Verspätung konnten wir mit unseren Lieblingssportgeräten, den Laufschuhen an den Füßen, loslegen. Der äusserst hügelige Trail war wunderschön. Trotz der vielen Wurzeln wurde ein sehr zügiges Tempo vorgelegt. Doch auch die eingefleischten LCR'ler mussten an einigen Stellen ins Gehen wechseln, weil der Weg teilweise sehr stotzig war. Und schon liefen die ersten kurz vor dem Etappenziel aus den letzten Nebelschwaden...



### 3.1. Bikestrecke Schweikhof-Sihl-Hütten-Sihlsee / 26 km / 450 Hm / 1<sup>h</sup>50‘

Nachdem auch die „Baarer-Fraktion“ den direkten Weg zum Schweikhof gefunden hatte, waren wir nun endlich komplett. Die zweite Bikestrecke führte uns auf den ersten 10 km sehr wellig und technisch anspruchsvoll, dem schmalen Wanderweg der Sihl entlang. Etliche Steine und Wurzeln zogen unser „Grupetto“ in die Länge. Unzählige Bremsmanöver später und nach einem kurzen aber heftigen Aufstieg gelangten wir über Hütten und Schindellegi nach Einsiedeln. Da die zweite Hälfte der Strecke meistens leicht ansteigend war genossen alle den wohlverdienten aber viel zu kurzen Mittagshalt am idyllischen Ufer des Sihlsee.



### 3.2. Bikestrecke Sihlsee-Sattelegg-Schübelbach / 27 km / 400 Hm / 1<sup>h</sup>30‘

Die Königsetappe mit 300 Höhenmetern auf 5 km war ein grosser Brocken, den wir dazwischen zu absolvieren hatten. Weil Gian Marco wusste, dass die ganze Strecke von A-Z nicht von allen bewältigt werden konnte, hatte er immer wieder betont, dass es keine Schande ist, wenn man eine Teiletappe im Besenwagen mitfährt. So sind einige weniger zu dieser Etappe auf den Sattel Richtung Sattelegg gestiegen.

Auf dem Pass oben sind irgendwann alle Radler glücklich angekommen, die einen verwechselten die Sattelegg vermutlich mit der Tourankunft auf der Alp d’Huez, die anderen waren hingegen froh, dass sie es in ihrem Tempo überhaupt geschafft hatten. Für das komplette Grupetto folgte nun die rasante Abfahrt, bei der die allermeisten endlich wieder mal etwas Geschwindigkeit auf dem Tacho brachten!

### 4. Inlinestrecke Schübelbach-Weesen / 18 km / 70 Hm / 50‘

Die einen sind Routiniers, die anderen das erste Mal auf den Rollen. Und trotzdem kamen alle gemeinsam in einem Höllentempo vorwärts. Denn nach einem kurzen Einfahren bildete die ganze Inline-Gruppe eine Schlange, die sich je vorne und hinten an den Händen zusammenhielt. Die vorderen mussten etwas mehr, die hinteren etwas weniger arbeiten. Einer der coolsten Momente des ganzen Events!



## 5. Bikestrecke Weesen-Oberterzen / 14 km / 320 Hm / 50‘

Das letzte Bikestück folgte dem Radweg am Walensee entlang. Mal idyllisch direkt am See, mal unmittelbar an der Autobahn entlang oder ganz im Dunkeln durch einige Tunnels. Von Murg aus mussten wir noch über Quarten die letzte Rampe hoch bis nach Oberterzen. Wie schon im Vorjahr wurde auf diesen letzten paar Kilometern bei den einen so richtig Gas gegeben. So lagen nun auch einige bereits wie tote Fliegen herum.



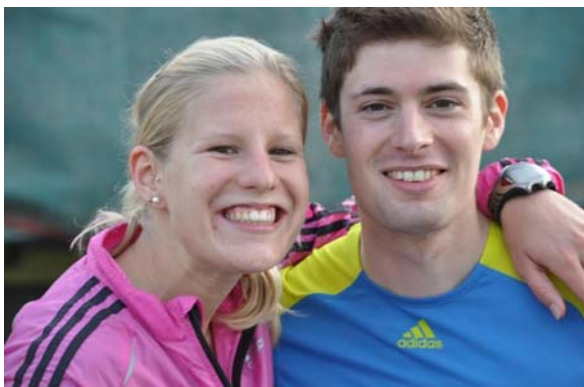
Für wenige hatte die ‚Tour‘ bis hier hin noch immer kein Problem dargestellt, für die meisten war es aber schon bis hier hin ein riesiger Erfolg! Ein noch grösserer Erfolg feierte übrigens der Unsichtbare... ganz ohne Stallorder riss dieser nämlich in einer kleinen Gegensteigung Mitte Etappe unbemerkt aus der Gruppe aus und fuhr „Cancellaramässig“ einem unumstrittenen Etappensieg entgegen...

## 6. Hillrun Oberterzen-Flumserberg / 6 km / 900 Hm / 1<sup>h</sup>00‘ (oder ein bisschen länger...)

Doch die Krönung kam erst zum Schluss. Bei den abschliessenden 900 Höhenmeter aufwärts im Kraxelgang hatten alle zu leiden! Pascal hatte sich Hilfe in der Form von Stöcken genommen. Die anderen kämpften sich mit der verbleibenden Beinkraft aufwärts. Manch einer hätte nun diese Etappe mit einem 1500er eingetauscht, denn dort leidet man (oder Frau) zwar noch etwas mehr, aber sicher nicht soooooo lange!



Ausser Manuel waren alle froh, den obersten Punkt erreicht zu haben. Er aber wollte noch eine Zusatzperformance von ca. 300 Höhenmetern leisten ☺. Kurz vor dem Eindunkeln kamen die letzten, nach 127 km, 3000 Höhenmetern und über 11 Stunden Schweiß, überglücklich über die erbrachte Leistung, auf der Molseralp an!



Bereits jetzt war klar, es muss unbedingt einen 4. LCRRTHE geben... aber bitte nicht unter dem Motto: „**noch schneller, noch weiter und noch höher**“ – denn das geht für uns Läufer nicht mehr !!!



Nach einem gemütlichen Abendessen im Restaurant mit einer lautstarken Trychlergruppenvorführung und Alpkäseprämierung verschwanden die ersten schon bald unter der warmen Bettdecke. Ob es die anderen nur wegen der tollen Karaokeband noch im Festzelt des Alpkäsefestes aushielten oder wegen der akuten Oberschenkelkrampfgefahr das Einschlafen noch etwas hinausgezögert wurde, bleibt unbeantwortet...

Den sonnigen Sonntag verbrachten die meisten LCR'ler auch noch auf den Flumserbergen und vergnügten sich nach einem kurzen Aufstieg zu Fuss auf der Rodelbahn. Am späten Nachmittag packten alle ihre siebenundsiebzig Sachen in die Busse und den Lastwagen und fuhren gemeinsam zurück in den Wisacher. Alle glücklich und um eine Erfahrung reicher.

Nochmals einen herzlichen Dank, vor allem an Gian Marco für die Super-Organisation. Aber auch an unsere fleissigen Helfer, Werner, Heidi und Ruedi, die den ganzen Tag immer vor Ort waren! Ohne Euch gäbe es keinen LCR-Runningteam-Herbst-Event.

