

# «Nervosität steigt, aber ich bin parat»

Der Benkner Pius Hunold nimmt heute als Titelverteidiger den 100-Kilometer-Lauf in Biel in Angriff. Dem Ziel, nochmals unter die Besten zu laufen, hat er in diesem Jahr alles untergeordnet.

Von Stefan Breitenmoser

**Leichtathletik.** – Heute ab 22 Uhr gilt es für den Benkner Läufer Pius Hunold ernst. Dann nämlich fällt der Startschuss zur 50. Ausgabe des traditionsreichen 100-Kilometer-Laufs in Biel. Hunold tritt als Titelverteidiger an. Er ist sich aber bewusst, dass es für ihn nicht einfach wird, dieses Jahr nochmals als Erster über die Ziellinie zu laufen. «Ich habe niemanden auf der Meldeliste gesehen, der stärker läuft als ich, aber viele, die mindestens gleich gut sind», sagt Hunold.

Die härtesten Konkurrenten um den Tagessieg werden wohl die beiden Deutschen Jörg Hooss und der Vorjahres-Zweite Helmut Dehaut sein. Daneben haben sich für die Jubiläumsausgabe des Bieler Laufs viele ehemalige Sieger und neun der besten zehn des Vorjahrs angemeldet.

## Neujahrs-Marathon gewonnen

«Die Nervosität steigt schon seit Tagen, aber ich bin zuversichtlich», verrät der 39-Jährige. Seit Januar arbeitet er nur auf sein Ziel, den 100-Kilometer-Lauf, hin. Deshalb ist Hunold, der ebenfalls ein guter Mountainbiker ist, in diesem Jahr kaum auf sein Velo gestiegen. «Ich renne zirka 170 Kilometer pro Woche.»

Als Vorbereitung auf den Bieler Lauf hat Hunold in diesem Jahr mehrere Rennen absolviert. Eines davon, den Neujahrs-Marathon in Zürich, hat Hunold sogar gewonnen. Weil dieses Rennen just an Silvester stattfindet, wurde der Benkner Anfang Jahr gar als Erster der Weltrangliste geführt. Zudem hat er noch an ein paar weiteren Rennen des Züri-Lauf-Cups teilgenommen, zu welchem auch der Neujahrs-Marathon gehört. Im Gesamtklassement vorne dabei zu sein, gehört aber zu den zweitrangigen Zielen in diesem Jahr.

Ziel Nummer eins ist der Lauf von heute. «Natürlich würde ich gerne wieder gewinnen. Mit einem Podestplatz wäre ich aber auch sehr zufrieden», so Hunold.

## Tempo ist entscheidend

Wichtig bei diesem speziellen Rennen, bei dem dieses Jahr gleichzeitig auch der Schweizermeister-Titel im Ultra-Marathon vergeben wird, ist das Tempo. Beginnt man zu schnell, ist vielleicht nach 60 Kilometern die Luft draussen. «Für die Motivation ist es besser, wenn ich langsam starte und die anderen Läufer nacheinander



170 Kilometer pro Woche: Pius Hunold rennt oft am Morgen von Benken nach Niederurnen zur Arbeit – und am Abend zurück.

überhole. Wenn du vorne wegläufst und ab dem 70. Kilometer ziehen alle an dir vorbei, steht es schlecht um die Moral.»

Deshalb muss Hunold von Anfang an sein eigenes Tempo laufen und sich nicht zu stark an seinen Mitstreitern orientieren. «Etwa vier Minuten pro Kilometer wäre optimal.» Letztes Jahr siegte er mit einem Durchschnitt von zirka 4:23 Minuten pro Kilometer. In diesem Jahr hat Hunold aber aufgerüstet. Er läuft mit Pulsband und einem Sensor im Schuh. Damit hat er schon während des Rennens erste Aufschlüsse über seine Geschwindigkeit, den Puls und die Zeit. Aber auch sonst ist der Benkner besser vorbereitet: «Ich habe dieses Jahr mehr trainiert. Deshalb ist meine Leistungsfähigkeit besser. Auf 100 Kilometern kann aber viel passieren.»

## Kampf gegen Nacht und Nebel

Angst, während des über siebenstündigen Kampfes gegen Nacht, Nebel und Müdigkeit irgendwann die Überzeugung zu verlieren, hat Hunold keine. Eher fürchtet er sich vor dem Wetter, welches morgen von Regen bis Sonne alles verspricht, oder vor Verletzungen. «Wenn du an einem 10-Kilometer-Lauf nach der Hälfte Schmerzen in einem Bein verspürst, kannst



Am Ende der Kräfte: Nach 100 Kilometer durch die Nacht ist Pius Hunold im Ziel in Biel sichtlich erschöpft.

du das Rennen trotzdem durchziehen. Bei 100 Kilometern geht das nicht.»

Seine Frau Mirjam und eine Kollegin werden ihm während des Rennens

unterstützend zur Seite stehen. Sie begleiten ihn auf den 100 Kilometern mit dem Velo und sorgen für die Verpflegung. Selber auf das Velo steigen wird Hunold erst wieder nach dem

Bieler Lauf. «Ich plane, mit meinem Bruder drei Tage in Österreich zu biken. Darauf freue ich mich schon jetzt.» Die Ferien hat er sich schon jetzt verdient.

## Ammler Karl Jöhl startet am Berg-Marathon im Ländle

Morgen Samstag nimmt Karl Jöhl aus Amden am 9. LGT Alpin Marathon in Liechtenstein teil. Dem Vorjahres-Dritten wird dieses Jahr aber wohl der weltbeste Bergläufer, Jonathan Wyatt, den Sieg streitig machen.

**Leichtathletik.** – Hannes Willinger, der dem Organisationskomitee seit der Premiere im Jahr 2000 vorsteht, freut sich ganz besonders auf die neunte Austragung des LGT Alpin Marathon. «Es ehrt uns alle sehr, dass Jonathan Wyatt seine Teilnahme zugesichert hat», sagt er. Gross ist die Vorfreude aber auch beim Athleten selber. «Ich bin gespannt auf die Strecke und werde sie in den kommenden Tagen inspizieren», sagte der 36-jährige

Neuseeländer am Mediengespräch vom Mittwoch.

## Eine verlockende Wertung

Für die Teilnahme des weltbesten Bergläufers setzte sich aber auch Sportcoach Richard Umberg stark ein, unter dessen Fittichen sich ein Dutzend Angestellter der liechtensteinischen Landesverwaltung seit September 2007 auf den LGT Alpin Marathon vorbereitete. «Wyatt ist in allen Bereichen ein Profi», sagt der Renndirektor des Jungfrau-Marathon und erwähnt als Beispiel die Bereitschaft, jederzeit für ein Gespräch zur Verfügung zu stehen. Mit grösster Wahrscheinlichkeit wird Wyatt am 6. September auch im Berner Oberland am Start stehen, zuvor am 5. Juli aber noch den Zermatt Marathon bestreiten. Zusammen mit dem LGT Alpin Marathon bilden die

beiden Veranstaltungen zum zweiten Mal den Mountain Marathon Cup, bei dem es allein für den Gewinner 1500 Franken zu gewinnen gibt.

Nicht zuletzt dank dieser Wertung lockt der LGT Alpin Marathon vermehrt Top-Läufer ins Ländle. Neben Wyatt, dem amtierenden Berglauf-Weltmeister über die Langdistanz und Inhaber verschiedener Streckenrekorde, steht am Samstag beispielsweise auch das Siegertrio vom Vorjahr in BERN am Start. Es sind dies der Brite Timothy Short sowie die beiden Schweizer Urs Jenzer (Frutigen) und Karl Jöhl (Amden). Jöhl hatte im letzten Jahr auf den letzten Metern den Sieg noch vergeben. 2006 hatte er diesen souverän gewonnen.

Auf den 42,195 Kilometern mit 1800 Steigungs- und 650 Gefällemetern versuchen alle drei, sich eine

möglichst gute Ausgangslage im Mountain Marathon Cup zu schaffen.

## Strecke in gutem Zustand

Insgesamt erwartet OK-Präsident Hannes Willinger 800 bis 900 Läufer, wobei der Grossteil die sich in einem hervorragenden Zustand befindende Königsstrecke absolvieren wird. Etwa ein Fünftel der gemeldeten Sportler entscheidet sich nach dem aktuellen Anmeldestand für den LGT Halbmarathon PLUS, der zum zweiten Mal im Programm figuriert. Während dieser Bewerb – er führt über 25 Kilometer von BERN nach STEG – einen Zuwachs registriert, verzeichnet das dritte LGT Nordic Walking in MALBUN wiederum einen Teilnehmerrückgang. Eine erneute Rekordbeteiligung wird es daher zwölf Monate vor der Jubiläumsaustragung kaum geben.



Ziel vor Augen: Karl Jöhl strebt in Liechtenstein den Sieg an.