

Abwechslung macht das Lauf-Leben süss

Der Buchser Bergläufer Ralf Birchmeier legt seinen Fokus diese Saison nicht ausschliesslich auf das Höhenmeter-Fressen in den Alpen. Er wird mit seinen Laufschuhen ausserdem auf Tuchfühlung mit einem Vulkan gehen und bestreitet den Flach-Marathon von Zürich.

ROBERT KUCERA

BERGLAUF. Es spricht einiges dafür, dass die neue Lauf-Saison für Ralf Birchmeier erfolgreich verläuft. Im Training fokussiert und emsig wie eh und je hat der Buchser eine gute Basis dazu gelegt. Der wichtigste Punkt betrifft aber eine Änderung im privaten Bereich. Birchmeier bricht seine Zelte in Zürich ab, wird wieder 100-Prozent-Buchser. «Back to the roots», sagt der 32-Jährige, der froh ist, dass die ständige Pendlerei ein Ende findet.

«Mehr Kapazität»

«Und ich kann mich wieder völlig ins soziale Leben hier im Werdenberg integrieren.» Denn durch Beruf und Sport hat er in den letzten Jahren Kollegen und Familie vernachlässigt. Was nicht in sein Konzept passt. Für Birchmeier ist ein funktionieren des soziales Umfeld die Basis und das Nachhaltigste im Leben. Dieser Schritt, so ist der Bergläufer überzeugt, wird sich auch auf die sportliche Leistungen auswirken. «Es gibt mehr Kapazität. Nicht zum Trainieren, sondern um das zu machen, was einem sonst wichtig ist. Man ist befreit. Für mich ist es eine Entlastung, lebe nicht mehr aus dem Koffer», beschreibt er.

«Weniger Wohlfühl-Tempo»

Dennoch wird Ralf Birchmeier im 2015 weiter fleissig die Koffer ein- und auspacken. Sein Lauf-Programm ist reich befacht. Für sein erstes Ziel hat er sogar sein Training anpassen müssen. Für den Zürich-Marathon (19. April) hat er harte Tempo-Einheiten gebüffelt, den Grund-Speed verbessert. «Mehr Geschwindigkeit, weniger Wohlfühl-Tempo», erklärt der Werden-



Bild: Robert Kucera

Freut sich auf neue Wettkampferfahrungen auf den Kanaren und in den Alpen: Ralf Birchmeier.

berger, der in Zürich die 42,195 Kilometer erstmals unter 2:30 Stunden laufen will. Aus diesem Training wird der Berglauf-Spezialist aber auch in seiner Paradedisziplin Profit ziehen können. «Diese Basis kann ich mit in die Berge nehmen. In dem Bereich, in welchem ich an den Trails teilnehme, ist es ebenso wichtig, einen gewissen Grund-Speed zu haben», führt Birchmeier aus. Er blüht auf den flachen Passagen weniger Zeit ein und kann wertvolle Kräfte für den meist harten Schlussteil eines Berglaufs sparen. Somit schlägt er mit dem Wintertraining, das er sehr häufig auf dem Laufband und dem Ergometer absolvierte, zwei Fliegen

mit einer Klappe: seine Wunschzeit im Marathon erreichen und im Berglauf den Gegnern den Rücken zeigen.

Und was ist mit Wintersport? «Laufen kann auch Wintersport sein», antwortet Birchmeier und schnunzelt dabei verschnitzelt. Doch er gibt zu, dass ihn Langlauf reizen würde. «Momentan mache ich das nur passiv. Wenn Dario Cologna einen 50er absolviert, begleite ich ihn in dieser Zeit auf dem Ergometer.»

«Am Podest schnuppern»

Viel Abwechslung bietet Ralf Birchmeiers Berglauf-Saison. Er wird an den lokalen Anlässen wie Gampnerberg-Lauf und LGT-Alpin-Marathon ebenso teilneh-

men wie erstmals am Dolomiten-Marathon in Brixen starten und den höchsten Berg Deutschlands, die Zugspitze, mit Laufschuhen bezwingen. Doch zwei Anlässe stechen aus seinem Programm förmlich heraus: Der Transvulcania auf der Kanareninsel La Palma (7. und 9. Mai) sowie der Salomon 4 Trails (8. bis 11. Juli) mit Start in Berchtesgaden (Deutschland) und Ziel in Maria Alm (Österreich).

Den in in vier Etappen an vier Tagen stattfindenden Anlass Salomon 4 Trails bezeichnet der Buchser als «hoffiziellen Saisonhöhepunkt». Mit 162,4 Kilometern und 9288 Höhenmetern erwartet ihn ein happiges Programm. Nicht minder anspruchsvoll ist der Ultra-Marathon Transvulcania mit 73,3 Kilometern Länge und 8525 Höhenmetern. Zur Herausforderung werden gemäss Birchmeier auch die klimatischen Verhältnisse werden. Zwei Tage zuvor wird der 32-Jährige zusätzlich am Vertikal Trail (6,6 km / 1000 m) teilnehmen.

Zielsetzungen zu nennen sei nicht einfach, so Birchmeier. Zudem komme es auch immer drauf an, wer teilnimmt und wie sich das Gelände präsentiert. Doch grundsätzlich will er in jedem Rennen vorne mitmischen «und beim 4 Trails am Podest schnuppern.»

«Optimierung schlanu angehen»

Wer hohe Ansprüche an sich stellt, darf sich aber nicht nur auf sein Lauf-Können verlassen. Neu starker Ralf Birchmeier für das Salomon Trail Running Team Schweiz. Was nicht nur aus der Optik, stets bestes Material zur Verfügung gestellt erhalten. Sinn macht. «Erfahrungsaustausch und Zusammengehörigkeitsgefühl», hebt der Buchser hervor. Durch seine neuen Teamkollegen fand er im übrigen auch zum Transvulcania.

Beim Material achter der Bergläufer zwar auch darauf, Gewicht zu sparen wo es nur geht. «Aber man muss die Optimierung schlanu angehen», betont er. Schutz und Halt bei einem Laufschuh haben erste Priorität. Zudem schwört er aus Gründen der Regeneration auf Kompressionsstrümpfe. Sparen am falschen Ort will Birchmeier auch bei der Ernährung nicht. Energie-Träger (Zucker und Koffein) und die für ihn essenziell wichtigen Salzbatterien (Vorbeugung von Krämpfen und bessere Flüssigkeitsaufnahme) sind an Wertkämpfen stets dabei.