

## Start Nummer 14728

Ein persönlicher Erlebnisbericht eines Silvesterläufers

Am 15. Dezember 2019 war es wieder soweit. Der Abschluss einer Laufsaison stand mit dem Zürcher Silvesterlauf auf dem Programm. Und natürlich durfte meine Teilnahme nicht fehlen.

Am Sonntagmittag begab ich mich für die Startnummernabholung in die Zürcher Innenstadt. Ich nutzte die Gelegenheit, dabei die Eliterennen zu besuchen. Eindrücklich wie die Superathletinnen und -athleten ihre Runden speedend um das Fraumünster herum absolvierten. Das eingeschlagene Tempo war horrend, für die Männer während 16 Runden, für die Frauen während 12 Runden. Die Unterschiede waren von Runde zu Runde ausgeprägter, umso eindrücklicher die Leistung von Tadesse Abraham, der das Elite Rennen der Männer klar dominierte und mit grossem Vorsprung gewann. Auch bei den Frauen setzte sich die erst 19jährige Delia Sclabas schon vor der Hälfte des Rennens klar ab und gewann überlegen. Sie liess dabei die einzige Kenianerin am Start wie auch arrivierte Läuferinnen wie Maja Neuenschwander, Selina Büchel und Nicola Spirig klar hinter sich.

Um 1625 Uhr war es dann für mich Zeit, das Rennen zu beginnen. Ich bezog eine Position etwa in der 7. Startreihe, neben mir Julia und ihr Freund Luca, beide aus Bern angereist, sie im unverkennbaren YB-Dress. Julia sollte dann auch meine Begleiterin über die ganze Distanz sein, mal war sie kurz vor mir, mal kurz hinter mir und mal neben mir laufend. Bereits 9,5 Sekunden nach dem Startschuss konnte ich die Startlinie überqueren und mein vorgehabtes Tempo aufnehmen. Dank dem vorderen Startplatz konnte ich dem Gedränge am Start ausweichen und mein Tempo laufen. An der Wasserkirche vorbei gings das Limmatquai hinunter. Auf Höhe Rudolf Brun Brücke hörte ich schon erstmals „Hopp Frantz“ Rufe. Ich hatte jedoch keine Zeit anzuhalten und lief weiter bis kurz vor das Central. Dort der Wendepunkt und zurück dann über die Rudolf Brun Brücke. Nun stand der erste nährhafte Anstieg bevor. Die über 10% Steigung auf die Lindenhofstrasse konnte ich problemlos bewältigen. Oben stand Margrit am Strassenrand, bewaffnet mit ihrem IPhone. Nun galt es gute Miene zum bösen Spiel zu machen und versuchen zu lächeln. Dies ist jedoch schwieriger als gedacht.

Nach dem Aufstieg kommt der Abstieg. Dies zum Beatenplatz hinunter und um diesen herum. Dort feuerte mich ein ehemaliger Arbeitskollege, mit welchem ich vor Jahrzehnten jeweils über Mittag joggen ging, an. Nun wieder hinauf zu Margrit an die Lindenhofstrasse und smile smile smile. Runter zum Rennweg und die beleuchtende Strasse/Weg hinauf. Auch hier erblickte ich eine ehemalige Arbeitskollegin am Strassenrand stehend, ebenfalls das IPhone zückend. Also weiteres Smiling war gefragt.

Dies alles erlebte ich während drei Runden, die es zu absolvieren gab. Je länger der Lauf dauerte, je mehr kam ich ins Schwitzen. Meine Tenuewahl war nicht ideal. Ich verzichtete zwar auf eine zweite Oberschicht, doch die langen Hosen und das langarmige Wintershirt waren definitiv zu warm. Kurze Hosen und T-Shirt wären trotz Dezember sinnvoller gewesen. Zum Glück kann man aber die Ärmel nach hinten krempeln.

Sonnenuntergang war um 1640 Uhr, also lief ich in die Dämmerung hinein, ein tolles Gefühl, vor weil es stets etwas dunkler wurde und die beleuchtenden Strassen der Zürcher Innenstadt erstrahlten. Nach 40 Minuten 36,3 Sekunden erreichte ich das Ziel, knapp hinter Julia, die mir beim Schlussspurt keine Chance liess. Kein Wunder, sie ist ja kaum halb so alt wie ich. Und dass ich gesamthaft gesehen schneller war als rund 4200 teils massiv jüngere Läuferinnen und Läufer gibt einem eine gewisse Genugtuung und die Gewissheit, noch nicht ganz zum alten Eisen zu gehören.

Jedenfalls war der Lauf erneut eine schöne Bereicherung und lässt auf diverse Wiederholungen hoffen. Die Strecke ist attraktiv, auch wenn mit einigen Engpässen versehen. Man muss halt einfach schneller sein als die anderen und sich in der richtigen“ Kategorie einteilen, dann kann man den Massen ausweichen. Bis zum nächsten Mal

Frantz Gisler