
GP von Bern

Geschrieben von Wenger - 09.05.2008 12:19

Ich als Berner möchte allen, die morgen am GP mit laufen, viel Glück und gutes Gelingen wünschen. Ich laufe den GP morgen zum 2.Mal und freue mich am meisten auf die vielen Zuschauer, die uns Läufer immer wieder aufs neue anfeuern. Ich möchte auch noch allen Helfern und Organisatoren danken, die dieses einzigartige Event überhaupt möglich machen. Viel Spass und alles Gute!!!

=====

Aw: GP von Bern

Geschrieben von Schwips - 09.05.2008 14:47

Hallo Wenger

Ich wünsche Dir morgen viel Glück und einen wunderbaren Lauf.
Wäre schön, wenn du uns im Forum anschliessend einen kleinen Erlebnisbericht geben könntest.

Sportliche Grüsse

=====

GP von Bern

Geschrieben von Wenger - 11.05.2008 19:41

Nun ist's auch wieder für knapp 1 Jahr vorbei mit dem Grand Prix von Bern. Letzten Sonntag hatte ich bei meiner "Generalprobe" über 17km starke Probleme mit meinem linken Knie. Was mache ich also? Ich warte eine Woche und versuche, das Knie nicht zu fest zu belasten. Am Donnerstag noch kurz mit dem Mountain Bike in der Bahn auf den Gurten hinauf und die Downhill-Strecke runter. Eine Premiere für mich. Denn ich bin höchstens einige Waldwege gefahren und auch einige kleine Hügelchen gesprungen (ist alles bei youtube).

Nun ist also der Zeitpunkt gekommen, an dem ich mich zu meinem Startblock begeben und mich mit einigen Mitläufern über Wetter und Vorbereitungen unterhalte. Wenig später ist auch schon unser Start aus dem Startblock 22. Kaum bin ich beim Bärengraben durch, kommt mir auch schon unser aller Bekannter Viktor Röthlin entgegen. Nach kurzem Applaus gehts auch schon weiter zur Zytglogge, 180° Rechtskurve und ab durchs Berner Mattequartier der Aare entlang. Hier bemerkt man erstmals die Hitze dieses schönen Tages. Im Marzili wird erstmals die Zeit angezeigt. Dort sind 5km geschafft und einige Meter weiter gibts auch schon die ersten Getränke. Danach weiter in Richtung Dählhölzli, durch den Wald hinauf und dann ist die Hälfte des Laufes auch schon geschafft. Richtung Monbijou ist leicht Abwärts ein Klacks, im Gegensatz dazu, was uns noch erwartet. Kurz darauf laufen wir rauf zur Bundesgasse und quer über den Bundesplatz. Danach noch einmal durch die Stadt an den Fotografen vorbei und zurück in Richtung Bärengraben. Jetzt kommt's, und wie! Zwischen km 14 & 15 gehts noch einmal so richtig hinauf, und zwar den Aargauerstalden hoch.

Unten noch kurz etwas getrunken, richtig durchatmen und mit der Motivation der vielen Leute und meiner Familie am Strassenrand gehts dann auch schon dem letzten Kilometer entgegen. Die letzten hundert Meter noch einmal gesprintet, fröhlich in die Kamera gelächelt und schon ist der ganze Spuk vorbei. Den ChampionChip gebe ich den fleissigen Helfern ab. Eine Banane und eine gefüllte Isostar-Flasche und nicht zu vergessen, die Medaille, die ich mir auch sofort umhänge werden als Dankeschön gereicht. Da ich nicht weit weg wohne, verzichte ich auf eine Dusche, sondern fahre direkt nach Hause und nehme in aller Ruhe ein Bad. Alles in allem ein etwas zu heisser Tag, aber dennoch, für mich am wichtigsten war, das Ziel zu erreichen und keine Probleme mit dem Knie.

Ich danke allen, die mich unterstützt haben. Via Mail, sms, telefon und natürlich am Lauf selber
Ich bin geschafft...gute Nacht ;)

=====