

# Der Prestigetitell geht an Adrian Jenny

Der Schmittner startete verhalten, kam auf den 15 Kilometern gut durch und wurde Fünfzehnter. Dass er 48 Sekunden über seiner Bestzeit blieb, stört ihn keineswegs, denn er holte sich den Prestigetitell des **besten Freiburgers**.

GUIDO BIELMANN

Zugegeben: Es fehlten einige Freiburger Cracks an diesem 33. Kerzerslauf: Girardet, Meszaros, Rüfenacht, Raemy, Stähli, Brodard, Brügger. Das soll die Leistung von Adrian Jenny keineswegs schmälern. Im Gegenteil, nimmt man zum Beispiel die Zeit des besten Freiburgers vom Vorjahr zum Vergleich – Brodards als 18. mit 50:26 –, so lag Jenny vorgestern absolut auf diesem Niveau.

«Ich bin mit dieser 50er-Zeit absolut zufrieden», meinte Adrian Jenny am Ziel und bekam gleich von seiner Frau Inge, welche bei den Frauen vierte Freiburgerin geworden war, einen Kuss. Und mit einem Kuss hatten sich die beiden auch vor dem Start neben einem Caféverkaufsstand getrennt.

«Ich bin verhalten gestartet. Ich habe mir die Mühe zu dieser Taktik genommen.» Und das Rennen ging für Adrian Jenny voll auf. Er löste sich nach 6 Kilometern aus der vierten Gruppe, in welcher die weiteren Freiburger Huber, Clément und Birbaum liefen.

In 50:51 Minuten blieb er 48 Sekunden über seiner Bestzeit. Das störte ihn keineswegs: «Ich bin in den beiden Vorjahren eine 52er- und eine 51er-Zeit gelaufen. Klar, ich wäre gerne mal unter 50:00 gelaufen. Doch mit dieser Zeit bin ich absolut zufrieden.» Zu bemerken ist, dass Jenny aus gesundheitlichen Gründen nicht wunschgemäß hatte trainieren können.

Eines freute den 32-jährigen speziell: dass er erstmals bester Freiburger am Kerzerslauf geworden war. Und dieser Prestigetitell gehört nun mal ins Palmarès der Lokalmatadoren, und niemand kann ihm den jetzt mehr nehmen.

## Clément vor dem Rotterdam-Marathon

Auf dem 25. Rang lief der Rechthaltener Erich Huber als zweiter Freiburger ein (siehe Kasten). 21 Sekunden dahinter folgte der Greyerzer Patrick Clément auf dem 28. Rang. Und er freute sich über sein Resultat. Es war seine zweite Teilnahme am Kerzerslauf.

Der mittlerweile 39-jährige ehemalige Bahn-Mittelstreckler läuft seit etlichen Jahren schon Langdistanzen. Derzeit trainiert er sechsmal pro Wo-



Sein verhaltener Start hat sich auszahlt: Adrian Jenny, bester Freiburger Läufer.

Bild Aldo Ellena

che: «Ich will den Rotterdam-Marathon am 4. April laufen.» Sein Ziel sind 2:35 Stunden. Damit würde er seine persönliche Bestzeit aus dem Jahr 2007 in Zürich um 6 Minuten steigern.

## Pascal Birbaum und die Steigerung

Der 33-jährige Brünisrieder Pascal Birbaum lief hinter Jenny, Huber und Clément als vierter Freiburger ein. Birbaum kam in 53:08 Minuten auf dem 40. Rang an. Damit steigerte sich der Maurer gegenüber dem Vorjahr, als er in 53:40 auf den 47. Rang gelaufen war. Nach anfänglichem Zögern meinte er dann: «Doch, ich bin zufrieden.» Warum das Zögern? «Ich habe vom zweiten bis fünften Kilometer ein Loch gehabt. Dann konnte ich mich auffangen und es lief mir immer besser. Ich wurde schneller gegen Ende.»

## Erich Huber: Ein Sturz ohne und eine Wette mit Folgen – Pouletflügeli mit Frites

Der 30-jährige Erich Huber aus Rechthalten wurde mit dem 25. Rang in 51:55 Minuten zweitbeste Freiburger. Erich Huber gehört mittlerweile auch schon länger zu den bestanden Athleten im Freiburger Langstreckenfeld. Und er weiss schon einige interessante Anekdoten zu erzählen.

### Keine Zeit, aber die Wette verloren

Mit diesem 33. Kerzerslauf kommen zwei Geschichten mehr dazu. Huber kam nämlich mit einem ziemlich ramponierten, aufgeschürften Bein ins Ziel: «Ich bin, als es im Wald abwärts ging, gestürzt, konnte aber sofort wieder aufstehen. Ich verlor keine Zeit.» Die Schmerzen am Bein

mochten ihm wohl erst unter der Dusche richtig zugesetzt haben.

Beim Interview am Ziel wusste Huber noch die Geschichte seiner Wette mit Regula Zahno zu erzählen: «Pascal Birbaum und ich waren mit Regula Zahno in Spanien im Trainingslager und wir trainierten nach ihrem Trainingsplan. Regula war damit einverstanden, verlangte aber, dass ich ihr Pouletflügeli mit Frites zahle, wenn ich am Kerzerslauf persönliche Bestzeit laufe.» Und Erich Huber lief 15 Sekunden schneller.

### Bigler vierter Freiburger

Als vierter Freiburger lief Denis Bigler aus Courgevaux ein. Er lief in 53:41 Minuten auf den 46. Rang.



Erich Huber.

Bild Aldo Ellena

# Monika Fürholz hängt Regula Zahno nach zwölf Kilometern in der Waldpartie ab

Das Rennen um die beste Freiburgerin war am 33. Kerzerslauf spannend. 21 Sekunden betrug am Ende der Unterschied.

GUIDO BIELMANN

Endlich sind die Rennen der Freiburgerinnen spannend, ist man versucht zu sagen. Damit tut man der jahrelangen, haushaften Dominanz der Seriensiegerin Regula Zahno Unrecht. Denn sie hat ein unvergleichliches Palmarès aufzu-

weisen. Seit dem Vorjahr hat sie nun in Monika Fürholz eine ebenbürtige Konkurrentin. Und vorgestern gelang es der 27-jährigen Fürholz nach zwölf Kilometern, die um 13 Jahre ältere Zahno abzuhängen. Zieht man den Altersunterschied in Betracht, ist das Resultat für Zahno keineswegs eine Niederlage, auch wenn sie meinte: «Ich hatte heute Beine wie Beton, die Oberschenkel brannten fürchterlich», was wohl von der Belastung des Trainingslagers herrührt.

Für Monika Fürholz, die früher Triathletin war und sich seit zwei Jahren aufs Laufen konzentriert, war es dagegen



Monika Fürholz (l.) schlug Regula Zahno.

Bild Aldo Ellena

ein Erfolg: «Ich machte mir am Anfang keinen Stress und lief langsam an. Ich war lange hinter Regula.» Monika Fürholz war einst als Juniorin einmal am Kerzerslauf gestartet. Vorgestern lief sie erstmals die 15-km-Strecke.

Als dritte Freiburgerin lief Monique Grossrieder (Düdingen) ein: «Zurzeit trainiere ich hauptsächlich Velo und Schwimmen. So ist es ziemlich ungewohnt, mit Velobeinen 15 Kilometer zu laufen.» Sie wird nebst einigen olympischen Triathlons im Juni auch den Halb-Ironman von Rapperswil machen, mit dem Ziel WM-Qualifikation.



Christoph Sommer.

Bild Aldo Ellena

## Lauf-Fitness aus der Sicht eines Arztes

**KERZERSLAUF** «Wie sehen sie den Laufsport aus der Sicht eines Arztes?» Diese Frage beantwortete am 33. Kerzerslauf Jean-Michel Nikles aus Marly, der in Freiburg als Hals-, Nasen- und Ohrenspezialist tätig ist. Dr. Nikles war am Kerzerslauf als Teilnehmer dabei. Er mache seit fünfzehn Jahren Ausdauersport, so zum Beispiel auch den Skitouren-Wettkampf Patrouille des Glaciers: «Gesund und sinnvoll ist, wenn man während dreissig Jahren dreissig Kilometer pro Woche läuft, anstatt während zehn Jahren 60 Kilometer pro Woche. So verbrennt man 100 kcal pro 1,6 Kilometer.» Das vertragen die Körper viel besser als höhere Kalorienwerte. Aber für Dr. Nikles kommt im Ausdauersport noch ein zweiter Faktor hinzu: «Ich bin heute auch zum Entstressen gestartet.» So könne er auch mal in einen höheren Kalorienverbrennungswert gelangen. *bi*

## Zweithöchste Beteiligung

**KERZERSLAUF** 8323 Läuferinnen und Läufer haben sich für die 33. Ausgabe angemeldet. Dies stellt die zweithöchste Beteiligung nach dem Rekordjahr 2008 dar, als der Kerzerslauf seinen 30-jährigen Geburtstag gefeiert hatte. Damals allerdings nahmen auch sämtliche Schüler der OS Kerzers teil. Von den 8323 sind am Samstag schliesslich 7340 Läuferinnen und Läufer gestartet, 7305 kamen ins Ziel. Im vergangenen Jahr waren es noch 6953 gewesen. Das OK hat sein Ziel, die Teilnehmerzahl zu konsolidieren, also mehr als erreicht. *fs*

## Ein zufriedener OK-Präsident

**KERZERSLAUF** Eine positive Bilanz zog OK-Präsident Heinz Kramer. «Ein Jahr lang haben wir auf diesen Tag hingearbeitet. Nun sind wir mit dem ganzen Ablauf zufrieden. Das einzige, das wir nicht im Griff haben, ist das Wetter. In den letzten Jahren hatten wir Glück, diesmal etwas weniger. Wir nehmen es so, wie es kommt.» *fs*

## Kein Hindernis, schnell zu sein

**KERZERSLAUF** Christoph Sommer (39) aus Utzenstorf hindert seine Behinderung nicht, ein schneller Läufer zu sein. In 53:31 Minuten lief er auf den 41. Gesamtrang. *bi*