



# Jonathan Schmid zum Dritten

**AUSDAUERSPORT Am Samstag fand die 21. Ausgabe des Niesen-Treppenlaufes statt. Bei den Herren und den Damen siegten zwei aus dem Frutigland und auch der einheimische Nachwuchs zeigte, dass mit ihm zu rechnen ist.**

MICHAEL SCHINNERLING

Es war noch kühl, als Jonathan Schmid am Samstagmorgen um 7.30 Uhr loslief. Er war bis in die Haarspitzen motiviert und wollte diesen Lauf unbedingt gewinnen. Entsprechend fokussiert lief er und liess der Konkurrenz keine Chance. Mit einer Zeit von 57:22 kam der Adelbodner völlig «ausgepumpt» ins Ziel. Damit war er über vier Minuten schneller als der Zweitplatzierte Jérémie Lehner. Für Schmid war es nach 2017 und 2022 der dritte Sieg beim Niesen-Treppenlauf. 2017 stoppte die Uhr bei 1:20:1 und 2022 bei 59:04. «Letztes Jahr konnte ich nach einem Beinbruch nicht teilnehmen, diesmal wollte ich wieder gewinnen. Wichtig war, dass ich meinen Rhythmus vom Start bis zum Ziel halten konnte», so der Adelbodner. Für die Aeschinerin Christine Müller galt das Gleiche. Mit einer Zeit von 1:16:09 siegte sie in ihrer Kategorie zum zweiten Mal in Folge. Ihr Erfolgsrezept: «Ich bin gerne und viel in den Bergen. Hinzu kommt meine mentale Stärke.» Die drittplatzierte Edith Zurbrügg liess wissen: «Ich werde jedes Jahr langsamer, aber für mich ist es ein Erlebnis, dabei zu sein.» Laura Schmid aus Frutigen, die zum dritten Mal am Start war, freute sich über ihren fünften Rang und fand: «Das ist eine coole Challenge und ein sehr spezieller Lauf.»



Nach einer Verletzungspause wollte der Adelbodner Jonathan Schmid dieses Jahr wieder gewinnen – und erreichte sein Ziel noch schneller als zuvor.

## Elmo und Gian Frei waren gut vorbereitet

Die beiden Kandersteger Brüder Gian (16) und Elmo (14) Frei liefen Bestzeiten. Elmo wurde mit seinem siebten Rang zweitbesten Frutigländer und Gian mit Rang 10 drittbesten Frutigländer bei den Herren. Elmo hatte erst im April die Skitourensaison beendet, auf der er bereits sehr viele Höhenmeter sammeln konnte. Zudem hatte er noch viel Aufbautraining für die Laufsaison absolviert. Gian hatte sich im Winter mit Crossläufen und im Frühling mit mehreren Berg- und Strassenläufen vorbereitet. Ausserdem hatte er an einem Trainingslager mit dem Berg- und Traillauf-Nationalteam teilge-

nommen. «Wir waren beide mit unserem Lauf zufrieden», meinten die Brüder. Kollege Ursin Wohler hatte den Ehrgeiz, beim Staffellauf am Freitag schneller als seine Schwester zu sein – und lief tatsächlich zwei Sekunden schneller.

## Newcomer Sunny Rauber

Der Frutiger Sunny Rauber ist beim EHC Kandersteg als zielstrebigem Stürmer bekannt. Am Samstag bewies er, dass er auch Biss hat, um die Tortur des Treppenlaufs zu überstehen. «Es wird sicher Höhen und Tiefen geben, dessen bin ich mir bewusst. Ich werde versuchen, mein Bestes zu geben», sagte der

Frutiger vor dem Lauf. Seine Eltern waren am Morgen dabei, um ihn zu unterstützen. Sein Ziel war es, unter zwei Stunden zu laufen, am Ende waren es 2:03:15. «Mein Fehler war, dass ich zu schnell startete und dann unterwegs mein Tempo anpassen musste. Ich bin aber froh, es ins Ziel geschafft zu haben», so Rauber hinterher.

## Veranstalter im Glück

Niesenbahn-Geschäftsführer Urs Wohler war am Samstag wie die Läufer in einem emotionalen Hoch. «Was ist Glück?», fragte er, um gleich selbst zu antworten: «Schaut euch das sonnige Wetter an und die vielen glücklichen Sportler. Das

Beste: Alle blieben unfallfrei.» Die vielen positiven Rückmeldungen machten Wohler und sein Team ebenfalls glücklich. «Jeder Mitarbeiter hier lebt den Anlass, das spüren die Leute. Und die Emotionen der Läufer aus 27 Nationen zu erleben, ist unglaublich.»

## Ranglistenauszug

### Einzelrennen Samstag (Overall)

**Damen:** 1. Christine Müller Aeschi, 1:16:09; 3. Edith Zurbrügg, Adelboden, 1:22:02; 5. Laura Schmid, Frutigen, 1:24:31. **Herren:** 1. Jonathan Schmid, Adelboden, 57:22; 7. Elmo Frei, Kandersteg, 1:07:35; 10. Gian Frei, Kandersteg, 1:08:42; 27. Matteo Trachsel, Reichenbach, 1:16:36; 33. Adi Haueter, Adelboden, 1:19:56; 34. Anne Jan Roelvel, Frutigen, 1:32:39; 43. Fred Lörtscher, Frutigen, 1:24:27; 72. Patrick Knapp, Aeschi, 1:31:31; 84. Martin Fankhauser, Adelboden, 1:35:56; 97. Cyril Pieren, Adelboden, 1:39:38; 164. Matthias Zürcher, Aeschi, 1:57:53; 168. Octavian Toma, Aeschi, 2:00:11; 175. Sunny Rauber, Frutigen, 2:03:15; 188. Philipp Stoller, Frutigen, 2:09:10.

Die vollständigen Ranglisten finden Sie unter [www.frutiglaender.ch](http://www.frutiglaender.ch) im Bereich Web-Links.



## BILDERGALERIE

Mehr Bilder vom Treppenlauf- Wochenende finden Sie unter [www.frutiglaender.ch/galerie](http://www.frutiglaender.ch/galerie)



Weitere TeilnehmerInnen (v. l.): Christine Müller aus Aeschi siegte zum zweiten Mal in Folge bei den Damen. Edith Zurbrügg aus Adelboden erreichte den dritten Rang in der Kategorie «Damen Overall» und Laura Schmid den fünften. Elmo Frei aus Kandersteg lief auf den siebten Rang und Neuling Sunny Rauber freute sich, es ins Ziel geschafft zu haben.

ALLE BILDER: MICHAEL SCHINNERLING

## KOLUMNE – SPAGAT

### Vom Auszug einer nervigen Untermieterin

Endlich, sie ist eingefangen! Meine Gelenkmaus. In den vergangenen 14 Monaten hat sie in meinem Sprunggelenk ihr Schindluder getrieben und mich damit halb wahnsinnig gemacht. Für mich war der Begriff «Gelenkmaus» schon immer klar und bekannt gewesen. Als ich ihn aber als Antwort nutzte, wenn mich jemand aufgrund meiner Krücken und des klobigen Gipsschuhs ansprach, stellte ich fest, dass kaum jemand wusste, was ich mit dem Ausdruck meinte. Laut «Wikipedia» ist eine Gelenkmaus ein aus Knorpel oder Knochen bestehender, frei beweglicher Körper in einem Gelenk, der auf eine Verletzung zurückgeht. Es besteht keine Verbindung mehr zum Ablöseherd, die «Maus» kann sich also frei

im Gelenk bewegen und unterschiedliche Symptome auslösen. In meinem Fall waren das andauernde Schmerzen im lädierten Sprunggelenk, ausgelöst durch eine hartnäckige Entzündung. Das Knochenstück war nach dem Bruch nicht mehr an die Ferse angewachsen. Nach jeder noch so kleinen sportlichen Aktivität meldete sich meine Untermieterin und zeigte, dass sie auch etwas zu sagen hatte. Ja, eigentlich bestimmte sie seit dem vergangenen Frühling mehr oder weniger mein Leben. Sport passte ihr nicht, wenn das Wetter wechselte, reklamierte sie, hohe Absätze waren ihr ein Graus. Sie war grundsätzlich alles andere als pflegeleicht, eine Wohngemeinschaft, die auf Dauer nicht funktionieren konnte. Alles

Zureden nützte nichts. Wie gesagt, sie trieb ihr Schindluder mit mir, meinem Körper und vor allem meinen Nerven. «Schindluder» ist übrigens eine veraltete Bezeichnung für alte oder kranke Haustiere (meine Maus war alles andere als das). Sie erhielten ihr Gnadenbrot nicht mehr und wurden zum Schinder, zum Abdecker, geschickt – also zu dem Mann, der für die Beseitigung von Tierkadavern ausserhalb einer Ortschaft zuständig war. Die Herkunft der Redensart geht wohl auf das frühe 19. Jahrhundert zurück. Heute meint man damit eher, dass jemand schändlich, unwürdig, schlecht oder unfair behandelt wird. Natürlich kann man auch mit seinem eigenen Körper Schindluder treiben: zu viel Sport, zu wenig

Sport, schlechte oder falsche Ernährung, zu wenig Schlaf, zu viel Stress, die Liste ist unendlich lang. Anfang Mai habe ich den Spiess dann umgedreht. Der Maus gekündigt. Das Einfangen dauerte eine knappe Stunde. Ein Schnitt – und los war ich sie, die Gelenkmaus, so gross wie ein Backenzahn, die mir das Leben schwer gemacht hatte. Das eindruckliche Stück wartete nach der Operation in einem kleinen Behälter auf mich. Auf die Tierkadaverstelle musste ich damit nicht. Sie wird mich trotzdem nie mehr zurückhalten. Die Bewegung fehlt zwar immer noch. Nach gut fünf Wochen mit Krücken ohne Belastung des Fusses hatten meine Arme viel Training und meine Hände sehen aus



wie die einer Geräteturnerin. Der Blick auf den dünnen Unterschenkel lässt mich zweifeln, dass ich in einer Woche, wenn der Gipsschuh wegkommt, davonlaufen kann. Diesmal bin ich aber allein für meine Genesung verantwortlich. Meine nervende Untermieterin ist definitiv ausgezogen.

FRANZISKA KAUFMANN  
FR.KAUF@GMAIL.COM