



# ZWISCHEN ALPABZUG UND SCHAFSSCHEID

Der Gantrisch-Halbmarathon führt von Plaffeien auf den Gurnigelpass

Familiäre Stimmung, eine herrliche Aussicht und Begegnungen der traditionellen Art prägen den Gantrisch-Halbmarathon, bei dem das Erlebnis mehr zählt als persönliche Streckenrekorde. Die zweite Austragung findet am 19. September statt.

TEXT: KASPAR GRÜNG

70

Die Nebelschwaden hängen zum Start noch über dem beschaulichen Deutschfreiburger Dorf Plaffeien. Nervös trippeln Einzel- und Teamläufer am Start herum, während es die Teilnehmer der Walkingkategorien geruhsamer angehen und die Morgenstimmung in vollen Zügen geniessen. Plötzlich meldet sich der Speaker in Französisch und Deutsch: «Der Start wird um fünf Minuten verschoben. Ein Alpabzug kreuzt grad die Laufstrecke». Unauffällig wie eine Lawine trotten die Tiere gemütlich daher, vom Alpsommer wohlgenährt und zum Gang ins Tal wunderbar geschmückt.

Sobald das Glockengeläut leiser wird, gehts los. Guggenmusik und Dorfbewohner wünschen den Läufern Glück und

entlassen sie in die romantische Stille der ersten Kilometer am Senseufer. Mal schmal und nah am Wasser, mal breit durch den Auenwald führt der Weg während der ersten drei Kilometer talaufwärts. Zwischen schroffen Felsen und knorrigen Tannen fällt der Blick auf eine naturbelassene Flusslandschaft, riesige rundgeschliffene Steinblöcke liegen da, zwischen den Weidbüschen liegt das Schwemmholz der sommerlichen Gewitter. Sie zeugen von der urtümlichen Kraft, welche die jetzt liebliche Sense bei Gewitterregen entwickeln kann.

#### Glockengeläut und getrennte Schafe

Erneutes Glockengeläut und laute Rufe bringen die Läufer in die Gegenwart zurück. In der Ortschaft Zollhaus ist viel los: Bereits zieht der nächste Alpabzug der

nahen Hauptstrasse entlang. Die mit Blumen und Tannenzweigen geschmückten Kühe und Kälber tragen ihre Glocken und Treichel schön der Grösse angepasst. Ein ausländischer Läufer hält an und knipst ein Erinnerungsbild: «Das kannte ich nur vom Fernsehen», wird er später freudestrahlend seinen Kollegen erzählen.

Die Äpler in Tracht treiben die Rinder vorwärts und tauschen Aufmunterungen mit den Läufern aus. Mit lauten Rufen und hie und da mit einem Klaps versuchen sie, die Kuhkarawane zwischen den Marktständen der «Schafscheid» hindurchzuführen. Denn gleichentags, wie die Kühe von den Alpen kommen und die Läufer des Gantrisch-Halbmarathons die Strecke unter ihre Füße nehmen, werden auch die

gesömmerten Schafe «geschieden» und ihren Besitzern zurückgegeben. In Zollhaus wird das mit einem Markt gefeiert.

Nach der letzten Brücke in Zollhaus wird es allmählich ruhiger. Die Läufer befinden sich nun auf bernischem Boden und die Strecke steigt an: zuerst auf einer Strasse, später steiler über Alpweiden. Der Gantrisch-Panoramaweg, dem die Halbmarathonläufer nun folgen, wurde im vergangenen Jahr renoviert. In unzähligen Stunden Fronarbeit haben Einheimische, aber auch Firmenteamer aus der ganzen Schweiz gepickelt, geschaufelt, gebaggert und gesägt. Nun ist der rund 25 km lange Wanderweg zwischen Zollhaus und dem Gurnigelbad über die Voralpenkette von Pfyffe, Schwarzenbühl, Schüpfenfluh und Gurnigelpass

wieder instand gestellt und für Ausflügler problemlos begehbar.

Die eine oder andere Sitzbank lädt zum Verweilen ein, und wer als Halbmarathonläufer dafür keine wertvolle Zeit einsetzen will, kommt halt ein andermal wieder. Der Panoramaweg ist in der Regel ab Mai schneefrei und ganzjährig ausgeschildert, gleich wie die Strecke des Halbmarathons.

#### Begleitung durch Elfen, Feen und Zwerge

Bei Kilometer 7 zeigt sich über den letzten Nebelschwaden das prachtvolle Panorama: Linker Hand schweift der Blick über den Sensegraben weit hinaus ins Mittelland und bleibt erst an den Jurahöhen hängen. Rechts glitzert der Schwarzsee, darüber thront die Kaiseregge, daneben Stierengrat,

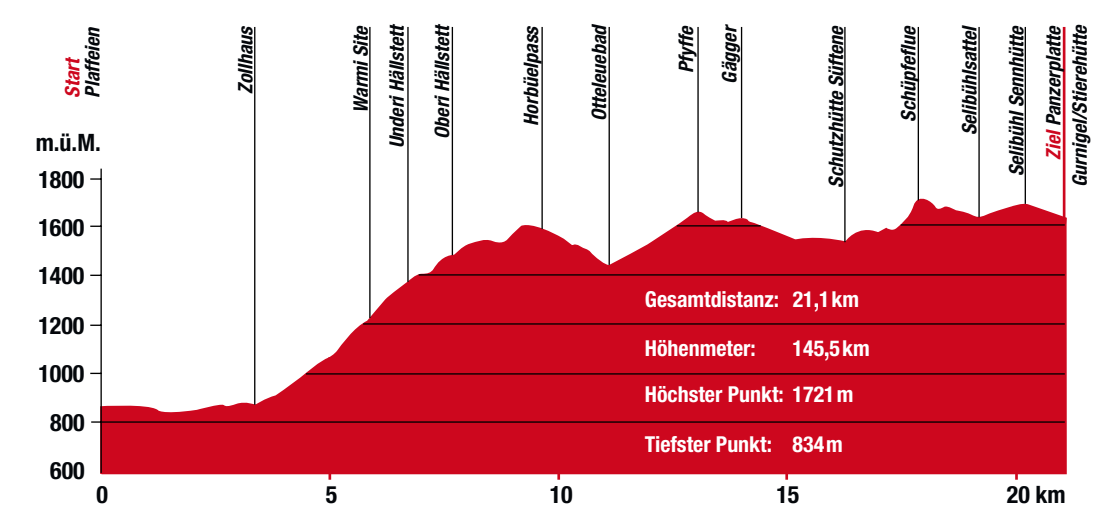


FOTOS: ZVG | ANDREAS GONSETH



Der Gantrisch Panoramaweg bietet auf beide Seiten einen fantastischen Weitblick: Links Richtung Jura über das ganze Schwarzenburgerland, rechts (im Bild) Richtung Simmental mit den Gipfeln Schibe, Märe und Schafarnisch.

**Knapp 1500 m Höhendifferenz sind nicht zu unterschätzen  
EIN STETES AUF UND AB**



«Hauptsach derbi!»: Das Motto auf dem T-Shirt dieser Teilnehmerin entspricht dem Erlebnischarakter des Gantrisch Marathons.



Auch Nordic Walker(innen) können die landschaftlichen Reize der Strecke in vollen Zügen geniessen.

Schafarnisch, Märe, Widdersgrind und der Ochsen. Echte Stiere, Ochsen oder Widder trifft der Läufer jetzt keine mehr an, dafür andere, mystische Wesen. Glaubt man den Erzählungen, wohnen einige Elfen, Feen und Zwerge unter dem Pfyffengrat, dem die Halbmarathonstrecke nun folgt.

Die Sage, oder wohl eher der Mythos des Hirten vom Helisee geistert durch den Kopf. «Der junge, schöne Hirt fand eine Statue der Landesgöttin Helva, verliebte sich in die Figur und wollte die Göttin finden. Helva erschien ihm durch ein Felsentor und lud ihn ein mit ihr zu gehen. Die Statue müsse er aber zerschlagen, zudem dürfe er ihr nie beim Bad zusehen, sonst würde er sie für immer verlieren. Der Hirt ging mit, konnte aber nicht widerstehen, ihr einmal beim Bad zuzusehen. Alt, blind und gebrochen fand er sich auf der Alp wieder.»

Guggenmusik und Anfeuerungsrufe reisen einen aus den märchenhaften Gedanken. Im Feriendorf Ottenleuebad ist Streckenhälfte, die Staffelläufer übergeben an ihre Partner, die schnellsten Halbmarathonläufer kämpfen um die Sprintwertung. Hier ist alles auf den Beinen: Der Wirt des Restaurants bewirbt an der Rennstrecke, Angehörige schauen zu ihren Schützlingen und das Postauto steht bereit. Die Teamläufer der ersten Strecke können ab hier gemütlich im Bus das Ziel erreichen.

**2. GANTRISCH-HALBMARATHON 2009**

Wann: 19. September 2009  
 Hauptdistanz: 21,1 km, 1450 m Höhendifferenz  
 Zusatzkategorien: Kinderlauf, Staffellauf und Staffellaufwalking  
 Start: Plaffeien FR, um 9.30 Uhr  
 Ziel: Gurnigelpass BE (Panzerplattform)  
 Strecke: Grösstenteils auf dem neu renovierten Gantrisch-Panoramaweg  
 Anreise: mit dem Zug bis Fribourg, Bus bis Plaffeien, Pendelbus: Plaffeien–Ottenleuebad–Gurnigel und retour  
 Infos: info@gantrisch-halbmarathon.ch, www.gantrisch-halbmarathon.ch

**Den Gantrisch im Blickfeld**

Wieder steigt der Weg an, führt am Huuripplatz vorbei. Eine in Holz geschnitzte Eule (Huuri) weist hier den Weg. Obwohl der grosse Anstieg auf der ersten Streckenhälfte längst überwunden ist, hat es auch der zweite Teil in sich: In einem Auf und Ab folgt die Strecke nun teilweise den Langlaufloipen. Dem einen oder anderen werden so einzelne Streckenabschnitte vom Winter her bekannt vorkommen, doch ohne Schnee sieht es doch ganz anders aus. Immer wieder bietet sich ein grandioser Ausblick, und immer näher kommt der markante Gantrisch, der, einem abgelegten Glatzkopf ähnlich, die Nase in den Himmel streckt. Bei der Stüftenhütte (km 16,5) bietet sich den Zuschauern eine letzte ideale Gelegenheit, den Läufern Kraft mitzugeben. Der nun folgende Aufstieg zum höchsten Punkt, der Schüpfeilue (1703 m) ist zwar kurz, aber steil.

Bei den Renovationsarbeiten am Gantrisch-Panoramaweg wurden hier glücklicherweise Stufen eingebaut, das erleichtert

den Aufstieg wesentlich. Wer beim Aussichtspunkt oben einen klaren Blick hat, kann in der Ferne gar die Gipfel des Solothurner und Aargauer Juras erkennen. Die letzten drei Kilometer sind als Belohnung ohne weitere Schwierigkeit, ja, lassen sogar einen Blick über den Thunersee zu den Berner Alpen zu. Auf der grossen Panzerplattform auf dem Gurnigelpass lockt der Zielbogen. Während sich die Kinder am Kinderlauf auf einer übersichtlich angelegten Rundstrecke im Zielgelände messen können, dürfen die Eltern ihre müden Beine strecken oder massieren lassen. **F**



**KASPAR GRÜNIG** ist Journalist und begeisterter Ausdauersportler. Er ist ein erfahrener Berg- und Marathonläufer (Marathonbestzeit 2:31:20) und hat als Triathlet (Bestzeit 9:33) unter anderen den Ironman Hawaii bestritten.