



«Die Swiss Trail Tour ist mental herausfordernd»

Ramon Krebs ist ein erfahrener Ultra-Athlet, doch die aktuelle Situation stellt auch ihn vor neue Herausforderungen. Der Vorjahressieger der Swiss Trail Tour spricht im Interview über die Schwierigkeiten in Bezug auf die Saisonplanung und die bevorstehende dritte Austragung des mehrtägigen Events an der Lenk.

Dabei gibt Ramon Krebs Einblicke in die Gedankengänge in der Vorbereitung und spricht über die Schwierigkeit der 51 Kilometer am Samstag der Swiss Trail Tour 2020.

Swiss Trail Tour: Was macht ein Trailrunner in der aktuellen Corona-Krise respektive wie gehst du mit der Situation um?

Ramon Krebs: Das einzige Problem ist, dass die Austragung vieler Wettkämpfe unsicher ist, gerade was bis Ende Juni auf dem Programm steht. Solange wir aber raus dürfen, können wir unsere Trainings absolvieren. Ich selbst motiviere mich nicht alleine über Wettkämpfe. Natürlich überlegt man jetzt etwas mehr, welche Trails man läuft, aber im normalen Tagesablauf als Trailrunner hat sich für mich nicht viel verändert.

Musst du jetzt bereits deine ganze Saison umdisponieren und einen Plan B entwerfen?

Bis jetzt ist keiner meiner Wettkämpfe abgesagt, aber ich gehe davon aus, dass die ersten Absagen bald eintreffen werden. Das gibt mir mehr Zeit, an meinen Schwächen zu arbeiten wie Rumpfttraining oder Stretching. Einen Plan B gibt es in diesem Sinn aber nicht: entweder ist das Rennen oder nicht.

Wirst du mehr Wettkämpfe im Herbst bestreiten oder deine Saison sogar verlängern?

Ich habe keinen grossen Spielraum in meiner aktuellen Planung, um im Herbst mehr Rennen zu bestreiten. Werden Wettkämpfe in den Herbst verschoben, werde ich dann natürlich vor die Wahl zwischen den verschiedenen Rennen gestellt.

Hast du gegenüber deinen Partnern gewisse Verpflichtungen in Bezug auf bestimmte Starts?

Official Partner



Official Supplier



Nutrition Partner



Local Partner





www.swisstrailtour.com

Meine Partner sind da relativ offen. Es heisst nicht, das «musst» du laufen, sondern eher «es wäre super, wenn du es laufen würdest.» Ich habe viele Freiheiten und wenn es nicht stattfindet, trägt niemand die Schuld dafür.

Gibt es aber keine Interessenskonflikte?

Ja, unter Umständen kann die Situation auftreten, dass ich werde sagen müssen, dass der eine oder andere Start aufgrund der Belastung für den Körper durch die Anhäufung der Rennen nicht machbar sein wird. Noch befinden wir uns aber nicht in dieser Lage. Ich schaue im Spätsommer, wie es sich präsentiert. Es gibt nichts anderes als flexibel zu bleiben.

Die Swiss Trail Tour steht auch in diesem Jahr in deiner Agenda. Im 2018 hast du auf der Ultra-Strecke aufgeben müssen, im Vorjahr hast du gewonnen auf der Tour-Distanz. Diese Streckenunterschiede gibt es nicht mehr. Siehst du dich trotzdem als Titelverteidiger?

Ja, es gibt jetzt halt einfach zwei Titelverteidiger (lacht). Im 2018 hatte ich Probleme mit der Leiste und musste mit Schmerzen am zweiten Tag aufgeben. Ich hätte durchbeissen können, aber zehn Tage Ferien in St. Moritz wollte ich nicht riskieren. Ich laufe sehr gerne Rennen, aber eine Verletzung nehme ich nicht in Kauf. Im 2019 war die Distanz eine gute Dosis, ich hatte schon den Transalpinrun über acht Tage in den Beinen. So war ich froh, dass es nicht allzu lange war.

Die Tagesdistanzen sind für 2020 angepasst worden. Die Totaldistanz ist in diesem Jahr rund acht Kilometer länger als im Vorjahr bei der Tour.

Ja, es sind nicht nur acht Kilometer mehr, sondern auch mehr als 1000 Höhenmeter mehr. Das zählt natürlich auch. Die Gesamtdistanz sagt dazu wenig aus, wenn sie nicht gleichmässig verteilt ist. Die 51 Kilometer vom Samstag sind richtig hart, ab Km 35 zählen die Kilometer doppelt. Ist man vielleicht schon etwas angeschlagen, dann wird es richtig schlimm. Das ist der grosse Unterschied zum Vorjahr.

Wie sieht es bezüglich des hochalpinen Sektors am Sonntag aus?

Ich freue mich darauf, ich kenne diesen Abschnitt aus dem Training. Ist das Wetter gut, dann wird es dank der technischen Trails zum Highlight dieser drei Tage.

Sind 50 Km an einem Tag eine Art magische Grenze für einen Trailrunner?

Vielleicht bin ich zu wenig in der Szene drin, aber für die Läufer in meinem Umfeld ist das kein Thema. Es ist nicht wie beim klassischen Marathon in der Leichtathletik. Für

Official Partner



Official Supplier



Nutrition Partner



Local Partner





www.swisstrailtour.com

alle Eintagesathleten ist das wunderbar, für die dreitägige Tour wäre eine solche Distanz nicht zwingend nötig gewesen. Die 51 Km sind eine hohe Hürde und sorgen für mächtig Respekt.

Du trainierst noch andere Trailrunner via deine Plattform [Day X Coaching](#). Wie bereitest du normale Läufer auf eine solche Herausforderung vor?

In einem ersten Schritt wird das Anforderungsprofil des Wettkampfes angeschaut. Entsprechend der Distanz und des Höhenprofils muss das Training angepasst werden. Bei der Swiss Trail Tour sind Regeneration und Ernährungsstrategie besonders wichtig. Dies gilt es im Training auch auszuprobieren. Mit dem langen zweiten Tag muss man sich schon im Vorfeld an solche Distanzen herantasten und einen langen Lauf im Sommer einbauen. Dank dem Datum im Herbst hat man aber genügend Zeit dafür. Im Frühling muss noch an der Kontinuität gearbeitet und fleissig Kilometer gesammelt werden.

Viele Leute haben richtig viel Respekt vor einem mehrtägigen Trailrun, weil sie das noch nie gemacht haben und nicht wissen, wie ihr Körper darauf reagiert. Du bringst viel Erfahrung mit. Wie gehst du das an?

Es geht allen gleich, ob Spitzenathlet oder Hobbyläufer. Der Respekt, ja vielleicht sogar die Angst, sind da. Das Ziel muss zuerst der Finish sein, der Rest ergibt sich je nach Leistungsniveau von selbst. Der Körper schafft am Ende mehr, als man denkt. Es spielt sich sehr viel im Kopf ab, die Herausforderung ist in erster Linie mental. Natürlich schmerzt alles von Tag zu Tag mehr, aber nach dem Start läuft es sich in der Regel wieder an. Wenn man am Ende ins Ziel kommt und alles durchgestanden hat, dann sind auch die Eindrücke unbeschreiblich.

Zusammen mit anderen Trailrunnern aus der Region Bern bist du eine Art Community-Building, die [Community Runs](#), angegangen. Wie ist es dazu gekommen?

Ich trainiere oft mit Gabriel Lombriser und finde es richtig cool, etwas in der Region Bern auf die Beine zu stellen. Er ist da führend, ich finde es eine coole Idee. Andere Läufer sind dabei, wir sind alles Kollegen und bringen ein grosses Netzwerk mit. Darum haben wir uns zusammengeschlossen und wollen den Leuten zeigen, wo die Hotspots in unserer Heimat sind. Alles ist aus der Leidenschaft für den Sport entstanden, welche wir gerne weitergeben.

Mehr Informationen finden Sie unter www.swisstrailtour.ch und www.ramonkrebs.ch

Official Partner



Official Supplier



Nutrition Partner



Local Partner

