

Die LC ZKB am Murtenlauf

In der Dunkelheit der Nacht, bei nassem Wetter und unter einem sehr grauen Himmel traf sich eine kleine Gruppe der LC ZKB am Bahnhof Uster, um an der 91. Ausgabe des Gedenklaufs in Morat-Fribourg teilzunehmen. Qualitativ gesehen machte die Gruppe mit 100 % ZKB'lern, darunter 33 % Frauen und 67 % Berufstätige, eine sehr gute Figur, quantitativ gesehen gibt es mit 3 Teilnehmern jedoch noch Luft nach oben.

Erstes Aufwärmtraining in Zürich, um in weniger als 12 Minuten vom Museum- zum Durchgangsbahnhof zu gelangen, mit Zwischenstopp beim Takeaway für Kaffee.

Nach einem zweiten Umstieg in Bern kommen wir in Murten an und erreichen bei strahlendem Sonnenschein den Startbereich. Mit grossem Respekt entdecken wir die grossartige Infrastruktur des Murtenlaufs (eine Premiere für uns drei), aber war unser Zeitplan für die üblichen Aktivitäten (Startnummern abholen, Umziehen, letzte Verpflegung und Toilettengang, Abgabe der persönlichen Gegenstände für den Transfer nach Freiburg, Aufwärmen) richtig geplant? Welche Kleidung sollten wir tragen, um nicht zu warm, aber auch nicht zu kalt zu haben und möglichst trocken zu bleiben? Welche Überraschungen würde uns das launische Wetter bereiten, da die Wetter-Apps unterschiedliche, widersprüchliche Vorhersagen lieferten? Ob wir gut vorbereitet, und der Veranstaltung gewachsen waren? "La Sonnaz", was ist das für ein berühmter Anstieg vor der dritten und letzten Verpflegungsstation! Wie bewältigt man den letzten Anstieg von der Unterstadt bis zum Ziel? Wie erreichen wir Fribourg bei Schwierigkeiten oder Verletzung?

Im Startbereich (wie auch im Zielbereich) sind die Wegbeschreibungen eher dürftig, aber dank der freundlichen Freiwilligen und anderen Stammteilnehmern finden wir leicht unseren Weg. Die Organisation ist bemerkenswert: Eine imposante Kolonne von etwa zwanzig Gelenkbussen steht bereit, um unser Gepäck nach Freiburg zu transportieren.

Endlich 11 Uhr, die Sonne scheint, aber auf der anderen Seite des Sees über Neuenburg sieht man Regen. Wir starten in drei verschiedenen Blöcken (den letzten), die Stimmung ist sehr herzlich und entspannt. Ich habe das Vergnügen, an der ersten Verpflegungsstation vorbeizukommen, bevor Jeannette mich einholt. Das geschieht in den folgenden hundert Metern, gerade rechtzeitig, um uns gegenseitig über unseren Zustand zu beruhigen. Dann begleitet uns ein kleiner, recht kühler Regen mit einigen Aufhellungen. Die Strecke auf der Kantonsstrasse ist angenehm hügelig, die Landschaft und die kleinen Weiler ziehen im Rhythmus der Kilometer vorbei. Die Anfeuerungsrufe des Publikums, die Guggenmusik oder Stereoanlagen stärken unsere Motivation. Wir überqueren die Bahnübergänge ohne Probleme (ist der Zugverkehr auf dieser Nebenstrecke eingestellt?), die Gasthäuser bieten Wildgerichte auf ihrer Speisekarte an. Hier ist "La Sonnaz", man muss den Kopf heben, um die Läufer am Horizont zu sehen, aber der Anstieg ist machbar. Am Ende treffen wir wieder auf die Walker, darunter viele Behinderte mit Begleitern. Endlich, dort hinten, muss es das Industriegebiet von Freiburg sein, mit dem üblichen Ibis-Hotel, dann erinnert mich die Poya (Schloss am Stadtrand) an meine Jugend unter der Fahne, und hier ist Saint-Leonard mit der imposanten BCF Arena, der Hochburg von Fribourg-Gottéron. Ein letzter Sonnenstrahl vor dem letzten Anstieg aus der Unterstadt und dem Zielbogen vor 13 Uhr. Zeit, unsere Belohnung (ein Paar Socken) abzuholen, unseren Durst zu stillen, und schon kommt der nächste heftige Regenschauer, bevor wir unser Gepäck im Bus wiederfinden und dann den letzten Schritt machen (gut zehn Minuten bis zu den Duschen, heiss für mich, etwas weniger heiss für meine Kollegen, die sich für ein anderes Schulgebäude entschieden hatten).

Keine Bratwurst, die Händler wiesen mich darauf hin, dass wir uns hier in der Westschweiz befänden, aber eine köstliche "Soupe du Chalet", um sich im Regen aufzuwärmen.

Anschließend tauschten wir unsere Eindrücke und Geschichten über unsere verschiedenen Herausforderungen im Zug aus, der uns um 17 Uhr zurück nach Uster brachte.

Wir möchten uns bei der LC ZKB für ihre Unterstützung bedanken, dass wir einen intensiven und wunderschönen Tag voller Entdeckungen und Zufriedenheit unter Kollegen auf nachhaltige Weise gemeinsam verbringen durften.

Jeannette, Roger und Willy

Le LC ZKB à Morat-Fribourg

C'est dans l'obscurité de la nuit, l'humidité de la pluie et sous un ciel très gris qu'un petit groupe du LC ZKB s'est retrouvé à la gare de Uster pour aller participer à la 91 édition de la course commémorative Morat-Fribourg. Du point de vue qualitatif, le groupe avait très fière allure avec 100 % de ZKB'ler, dont 33 % de femmes où aussi 67 % d'actifs, quantitativement, avec 3 participants, il existe encore une marge de progression.

Premier échauffement à Zürich pour passer de la Museum-à la Durchgangsbahnhof en moins de 12 minutes avec arrêt au Takeaway pour les cafés.

Après un deuxième changement à Berne, nous arrivons à Morat et rejoignons la zone de départ sous le soleil. C'est avec grand respect (et une petite appréhension) que l'on découvre Morat-Fribourg (une première pour nous trois), superbe infrastructure, mais est-ce que notre timing pour les activités habituelles (retrait des dossards, changement de tenue, dernier passage aux WC et ultime ravitaillement, dépôt des effets pour le transfert des effets personnels à Fribourg, échauffement) était judicieux, quels habits pour avoir assez mais pas trop chaud et éventuellement rester secs, quelle surprise nous réserve la météo capricieuse, les apps météo sur smartphone donnent différentes prévisions contradictoires, sommes nous bien préparés et à la hauteur de l'évènement, qu'est-ce c'est que la célèbre côte de la Sonnaz avant le troisième et dernier ravitaillement, et comment négocier l'ultime montée de la basses ville jusqu'à l'arrivée et comment faire en cas de difficultés ?

Dans la zone de départ (comme à l'arrivée), les indications sont pour le moins sommaires, grâce aux sympathiques bénévoles et autres habitués, on trouve facilement notre chemin. Organisation remarquable, une imposante colonne d'une vingtaine de bus articulés est prête pour transporter nos bagages à Fribourg.

Enfin 11 heures, le soleil brille mais on aperçoit la pluie de l'autre côté du lac sur Neuchâtel, nous partons dans 3 blocs différents (les derniers), l'ambiance est très chaleureuse et détendue. J'ai le plaisir de passer au premier ravitaillement avant que Jeannette ne m'ait rattrapé, ce sera fait dans les hectomètres suivants, juste avec le temps de se rassurer mutuellement sur notre état. Puis une petite pluie assez fraîche nous a accompagné avec quelques éclaircies. Le parcours sur la route cantonale est agréablement ondulé, le paysage et les petits hameaux défilent au rythme des kilomètres, les encouragements du public, les Guggenmusik ou autres installations de sono renforce notre motivation. On traverse les passage à niveaux sans encombres (trafic ferroviaire suspendu sur cette liaison secondaire ?), les auberges proposent la chasse sur leur ardoise. Voici la Sonnaz, il faut lever la tête pour apercevoir les coureurs à l'horizon, mais la montée est abordable. Sur la fin, on retrouve les Walkers, parmi eux beaucoup d'handicapés avec accompagnants. Enfin, là au fond, ça doit être la zone industrielle de Fribourg, avec l'habituel hôtel Ibis, puis la Poya me rappelle ma jeunesse sous le drapeaux, et voici Saint-Leonard avec l'imposante BCF Arena, la Haut-lieu de Fribourg-Gottéron. Un dernier rayon de soleil avant l'ultime a montée depuis la basse ville et l'arche d'arrivée avant 13 heures. Le temps d'aller chercher notre récompense (une paire de chaussettes), de se désaltérer et c'est déjà la nouvelle averse conséquente avant de retrouver nos effets personnels au bus puis la dernière marche (une bonne dizaine de minutes jusqu'au douches, chaudes pour moi, un peu moins pour mes collègues qui avaient choisi un autre collègue).

Pas de Bratwurst, on m'a fait remarqué qu'on était ici en Suisse romande, mais une délicieuse soupe du chalet pour se réchauffer sous la pluie.

Puis l'échange de nos sensations et de récits sur nos différents challenges dans le train qui nous ramène à Uster à 17 heures.

Pour avoir partagé une intense et magnifique journée active de manière nachhaltig , pleine de découvertes et de satisfaction entre collègues, nous tenons à remercier le LC ZKB pour son soutien.

Jeannette, Roger et Willy