

# Wenn Steinmännchen Sinnesverwandte werden

*Während meinen ersten drei Wochen hier in Tucson, Arizona, habe ich schon viel erlebt. Besonders eindrücklich ist der Unterschied zwischen der Wüste unten in der Fläche und den Bergspitzen rund 1000 Meter höher.*

## Viel trainiert

Nach kurzer Angewöhnungszeit trainiere ich seit gut zwei Wochen sehr intensiv. Tucson bietet dazu viele Möglichkeiten. In den Vororten der Stadt kann man unendlich lange Dauerläufe in flachem Terrain zurücklegen, es bieten sich natürlich auch dutzende Möglichkeiten für Intervalls (unter anderem 400m Bahnen:+). Interessanter als die Stadtstrassen sind jedoch die Pärke und Canyons ausserhalb der Siedlungsgebiete. In den Tälern hat es meist einen Trail, der bis an den Ursprung der Schlucht, hoch hinauf führt. Startet man also beim Trailhead, teilt man sich den Weg noch mit dutzenden Einwohnern, die einen Tagesausflug veranstalten. Wenn die Leute langsam dünner werden und sie beim Ausweichen nicht mehr einen halben Meter Fett im Weg stehen lassen, weiss man, dass der Trail wohl bald etwas kleiner wird. Auf etwa 1300 M. ü. M. hat es dann immergrünen Eichenwald und man stösst sogar auf fließendes Wasser. Es duftet herrlich und ich beginne mich langsam richtig wohl zu fühlen. Auch erfährt man ganz besondere Bekanntschaften, nämlich mit



den vielen Steinmännchen, die einem den Weg in den Wasserläufen weisen. Wenn dann der Boden im Schatten gefroren ist, sind die Föhrenwälder nicht mehr weit. Da ich meist keine Ahnung habe wie weit es bis zum Ende des Weges ist, beginne ich jeweils abzuwägen ob ich besser umkehren und in angemessener Zeit wieder beim Startpunkt sein will, oder ob ich versuche den höchsten Punkt zu erklimmen. Meist gewinnt letzteres und so bin ich schon ein paar Mal bis in den Schnee gekommen.

## OL nicht unbekannt

Nebst vielen Lauftrainings mache ich Sprung- und Kraftausdauertrainings um meine Postur zu halten. Da ich bei einem OL-Läufer (vor vielen Jahren aus der Schweiz ausgewandert) gastiere, bin ich auch bald ins hiesige OL-Geschehen eingeweiht worden. So bestreiten wir alle Wettkämpfe in der Region und zuweilen auch noch ein paar Extrakartentrainings. Es macht viel Spass hier OL zu laufen, auch wenn etwa jede Pflanze mit Stacheln ausgerüstet ist.



Als nächstes auf dem Programm steht ein Rennen in der Nähe von Phoenix und eine Woche darauf ein Mehrtage-OL etwas ausserhalb von San Diego. An diesem Wettkampf (Anza-Borrego) kann ich mich dann mit zwei Kollegen aus der Schweizer OL-Nationalmannschaft messen. Mit Langdistanzweltmeister Daniel Hubmann und Kaderpartytiger Marc Lauenstein stellen sich mir zwei harte Brocken auf dem Weg zu weiteren Triumphen in der Wüste in den Weg.

