

Der Kerzerslauf sorgt für glückliche Gesichter – nicht nur bei den Siegern

Rund 5800 Läuferinnen und Läufer kamen beim 45. Kerzerslauf ins Ziel und profitierten dabei von organisatorisch und meteorologisch einwandfreien Bedingungen. Die Sieger wurden so beinahe zur Nebensache.

Frank Stettler

LEICHTATHLETIK Während der Murtenlauf und die Corrida in Bulle, die beiden anderen grossen Laufevents im Kanton, weiter auf illustre Elitefelder setzen, hat beim Kerzerslauf ein Paradigmenwechsel stattgefunden. Waren einst Viktor Röthlin oder Tadesse Abraham die Aushängeschilder im Seeland, wird inzwischen auf eine aktive Rekrutierung von Spitzenathletinnen und -athleten aus dem In- und Ausland verzichtet. Dennoch war auch die 45. Ausgabe vom Samstag fest in kenianischer Hand, die Sieger der Organisation run2gether, die in Österreich beheimatet ist und seit Jahren ihre Läuferinnen und Läufer nach Kerzers schickt, kamen eigenverantwortlich.

Schnelle Kenianer

Im Rennen der Männer wurden die ersten vier Plätze allesamt von Kenianern besetzt. In 44:49 Minuten setzte sich über die Distanz von 15 Kilometern Julius Kariba Njeri vor seinen Landsmännern Nehemia Kimaru Kibiwott, Erick Leon Ndiema und Barnabas Kipyego durch. Einen kenianischen Doppelsieg gab es auch bei den Frauen zu sehen. Sieben Minuten vor den Männern gestartet, kam Purity Kajuju Gitonge in 49:40 Minuten als Erste überhaupt ins Ziel und distanzierte die zweitplatzierte Beatrice Cherono um nicht weniger als 3:34 Minuten. Dritte wurde die Schweizerin Priska Fuhrer.

Das war es dann aber mehr oder weniger bereits mit den Läufern aus dem Ausland, der Kerzerslauf hat sich spätestens seit Corona wieder im wahrsten Sinne des Wortes zu einem



Der Kerzerslauf vom Samstag hatte alles, was einen gelungenen Volkslauf ausmacht.

Bild Aldo Ellena

Volkslauf entwickelt. 4895 Läuferinnen und Läufer klassierten sich im Vorjahr, als der Anlass nach der Covid-Krise erstmals wieder in mehr oder weniger ge-

«Ich mag Druck nicht so gerne und war deshalb ziemlich nervös.»

Seraina Stettler
Beste Freiburgerin

wohntem Rahmen ausgetragen werden konnte. Für die Ausgabe 2023 hatten sich 6550 Laufbegeisterte angemeldet, die Ziellinie überquerten schliesslich 5814 davon. OK-Präsident Markus Ith, der im Vorfeld gesagt hatte, dass er die Qualität, sprich einen organisatorisch einwandfreien Event mit zufriedenen Teilnehmern, der

Quantität vorzieht, zeigte sich zufrieden. «Die Läuferzahlen sind noch nicht wie vor der Corona-Pandemie, aber unter anderem dank des tollen Wetters liefen so viele Finisher ins Ziel», liess er sich zitieren. Tatsächlich sorgten Sonnenschein und milde Temperaturen von bis zu 16 Grad dafür, dass der Kerzerslauf 2023 bei optimalen Bedingungen über die Bühne gehen konnte.

Die Nervosität verflog rasch

Der Volkslauf-Charakter widerspiegelte sich nicht nur in den Elitefeldern der Männer und Frauen, sondern auch im Kampf um den Titel der besten Freiburgerin und des besten Freiburgers. Ein kurzer Blick auf die Startliste reichte, um zu eruieren, dass bei den Frauen entweder die Jeusserin Seraina Stettler oder aber die Düdingerin Inge Jenny die besten Chancen auf die beste Freiburger Zeit

hatten. Schliesslich setzte sich Stettler als Fünfte in 59:34 Minuten durch, nachdem sie 2021 bei der Spezialausgabe des Kerzerslaufs Gesamtdritte und im Vorjahr hinter Delphine Bossart-Marmy zweitbeste Freiburgerin geworden war. «Ich verspürte ein wenig Druck, weil ich in der Zeitung war und alle etwas von mir erwartet hatten», erklärte die 22-Jährige und meinte damit den Artikel als Vorschau zum Lauf (siehe FN vom 17. März). «Ich mag Druck nicht so gerne und war deshalb ziemlich nervös, trotzdem habe ich mich gut gefühlt.» Spätestens als sie vor dem Start die Musik gehört habe, sei sie bereit gewesen. «Ich war froh, dass es los ging. Während dem Rennen habe ich nie auf die Zeit geschaut und konnte locker laufen. Ab Kilometer 3 oder 4 lief ich dann allein, was mich nicht störte. So konnte ich auf meinen Körper hören.» Dass sie ihre

Zeit aus dem Vorjahr um wenige Sekunden verpasste, nahm Stettler gelassen. «Ich habe die Stunde geknackt und wurde

«Es ging vom Start bis ins Ziel gut, und ich konnte mein Tempo halten.»

Marco Fasel
Bester Freiburger

auch noch beste Freiburgerin. Ich bin sehr zufrieden.»

Obwohl sie auf Stettler einhalb Minuten verlor und mit Marion Monney (CAG Farvagny) noch eine weitere Freiburgerin vor ihr klassiert war, zeigte sich die neuntplatzierte Jenny nicht allzu enttäuscht. «Manchmal darf man keine Wunder erwarten.» Die 44-Jährige kämpft seit geraumer Zeit

mit Schien- und Wadenbeinproblemen und muss im Training oftmals zwischen Laufen und Radfahren abwägen. «Das wirkt sich auf die Schnelligkeit aus. Ich wollte eigentlich unter einer Stunde bleiben, dann bekam ich aber Mühe mit dem Zwerchfell und bin letztlich auch so happy.» Ob sie schon am nächsten Wochenende am Bösingerlauf wieder an den Start gehen werde, hänge davon ab, wie gut sie sich vom Kerzerslauf erhole.

Fasel bereit für Berlin

Dass der schnellste Freiburger Marco Fasel heissen würde, konnte man so nicht unbedingt erwarten. Der 3.-Liga-Fussballer des FC Wünnewil-Flamatt profitierte aber von der Absenz einiger Kantonsrivalen wie Jérémy Schouwey oder Pascal Berset, die sich auf den Paris-Marathon vom 2. April vorbereiten. «Es ging vom Start bis ins Ziel gut, und ich konnte mein Tempo halten», erklärte Fasel, der eine Zeit von 51:24 Minuten erreichte. Das Wetter sei perfekt gewesen, «so kann man auch Leistung erbringen.» Nach einem Trainingslager war er mit seinem Lauf in Payerne über die 10 km nicht wirklich zufrieden. «Umso schöner ist es, hier den Titel des besten Freiburgers zu holen.» Er fühle sich nun bereit für den Berlin-Halbmarathon vom 2. April, seinem Ziel in der Frühlingssaison. «Im Herbst will ich dann meinen vierten Marathon nach Luzern, Zürich und Valencia absolvieren, höchstwahrscheinlich wird es der in Frankfurt sein», sagte Fasel, für den der Marathon etwas Magisches hat. «Man trainiert so lange auf etwas hin und muss dann am Tag X parat sein.»

Die Strecke und die Zuschauer in Kerzers seien super gewesen, sagte Fasel noch, ehe er sich verabschiedete und in der Masse der Läuferinnen und Läufer unterging. Diese Meinung vertrat er an diesem perfekten Lauftag nicht exklusiv, und es ist davon auszugehen, dass der Grossteil der Teilnehmer am 16. März 2024 bei der 46. Ausgabe wieder an den Start gehen wird.



«Für mich war der Kerzerslauf der erste Formtest nach dem Winter. Ich bin wegen dem Spass hier und weil der Kerzerslauf mitten in der Natur ist und die Steigungen überschaubar sind.»

Adrian Siegenthaler
Bolligen



«Ich bin schon rund 15 Mal hier in Kerzers gestartet, die Strecke mit viel Wald ist wunderschön. Es war mein erstes Rennen nach dem Wintertraining. Der Kerzerslauf ist perfekt organisiert.»

Judith Zumwald
Schmitten



«Es war ein guter Start in die Saison und eine schöne Herausforderung. Ich bin erst zum 4. Mal in Kerzers gestartet, weil ich erst mit 50 mit dem Laufen begonnen habe. Alles ist sehr gut organisiert und familiär.»

Christoph Miescher
Wabern



«Ich wohne in Sugiez, meine Schwester hier, und deshalb ist viel Familie hier. Ich war sicher schon das 10. Mal am Start, die Stimmung, das Wetter, alles war gut und die Organisation perfekt, alles ist nahe beisammen.»

Eliane Josi
Sugiez



«Die Strecke in Kerzers ist sehr schön mit der Steigung am Golaten. Die Stimmung hier ist immer grossartig und die Organisation mit der Abfalltrennung und den Startblöcken top. Ich werde wieder kommen.»

Markus Rust
LSV Basel



«Für mich war es ein Trainingslauf für einen Ultra-Trail im August und weil ich eine 15-km-Distanz laufen wollte. Die Organisation ist super und ist mit den grossen Läufen wie dem Jungfrau-Marathon zu vergleichen.»

Jasmin Fischer
Thörigen