

## **Forchlauf am 20. Juni 2007**

Ein schwüler, warmer Tag machte sich breit an diesem Mittwoch. Der Sonnenschein lud eher für ein Sonnenbad und einen Sprung in das sicher erfrischende Gewässer ein.

Ich fühle mich müde, schlaff und eher geneigt zum hängen und nichts tun. Das Klima im Büro tropisch feucht und eher nicht erquickend um Bäume auszureissen und Berge zu versetzen.

Doch ein Wettkampf in der Art eines ½ Marathons vor dem Gigathlon ist optimal und ersetzt ein noch so gutes Training in jeder Art.

18:00 Uhr, ich laufe aus der Garderobe, eingekleidet im ewz-Dress, und studiere draussen an der Tafel die Topographie des bevorstehenden Laufes.

Noch etwas trinken und weiter Richtung Startgelände, um mich zu orientieren für einen optimalen Startplatz.

Jetzt wird es Zeit, sich in den schatten spendenden Wald zu begeben. Dehnen, einlaufen und sich mental einstimmen.

Nochmals ein paar Becher Sponsergetränke, denn, es steht ein heisser Wettkampf bevor! Aufgestellt in der ca. 3. Startreihe, meldet der Platzspeaker: "...Temperaturen im Wald belaufen sich auf 30°."

Der Startschuss fällt, zu Beginn weg wurde ein ansprechendes Tempo angeschlagen, meine Pulsuhr zeigt auch bereits über 160 Pulsschläge an auf der leicht ansteigenden Strecke. Das Atmen fällt mir leicht, die Beine fühlen sich gut an, also bleibe ich auf diesem hohen Rhythmus.

Bergauf muss ich immer wieder verlangsamen, der schrille Alarm meines Forerunner 305 erinnert mich, die eingestellte Schwelle auf 170 Schläge pro Minute wurde überschritten. So laufe ich im Bereich zwischen 160 bis 172, leite an den Verpflegungsposten jeweils einen kurzen Interrupt ein, um einen Becher Wasser, isotonische Flüssigkeit zu erhaschen oder mit einem feuchten Schwamm für einen Moment etwas Abkühlung zu verschaffen.

Km 11 ist passiert, alsbald kommt der Wendepunkt mit dem Forchdenkmal. Dort vor den grossen Stufen wird der Chip zur Halbzeitmessung eingeführt, Halbzeit, der Rückweg kann beginnen. Ich weiss, topographisch zeigt sich jetzt die Strecke einfacher, bzw. es fallen mehr „Bergab“ Partien an.

Die Positionen sind bezogen, ich laufe mein Tempo, die Oberschenkel melden sich, das Atmen immer noch passabel, ich bleibe auf diesem Niveau von 160-172. Nach der grossen Waldpartie folgt das Gelände quer durch den „Golfpark“, durchzogen mit einer langen Geraden. Das Tempo kann ich halten und sogar den Abstand zu einer kleinen Gruppe weit vor mir verringern.

Langsam werden die km Angaben grösser, das Ziel rückt näher. Mein Rhythmus immer noch derselbe, das Limit muss zu keinem Zeitpunkt angegriffen werden. Vor mir huscht noch eine kleine Spitzmaus oder so über den Weg.

Die letzten Kilometer kommen, die vor mir liegende Gruppe habe ich nicht mehr versucht einzuholen, vielmehr habe ich versucht, konstant mein Tempo aufrecht zu halten. Dennoch konnte ich noch ein paar Läufer ein- und überholen.

Das Ziel vor Augen, Chip einstecken – geschafft in 1:32:03!

### **Schlusswort:**

Am Vortag habe ich ein forsches Radtraining absolviert; knapp 80 km, Ø 31.5, 383 hm. Den Halbmarathon habe ich gut überstanden, sehr regelmässig gelaufen, d. h. 15" Differenz zwischen Hin- und Rückweg.

Interessanterweise war ich in den Jahren 92 / 93 ca. 4' schneller, aber weiter hinten klassiert als dieses Jahr. Nebst den Beinen sind auch die äusserlichen Bedingungen nicht zu unterschätzen.

Das OK hat ganze Arbeit geleistet, perfekt von A-Z!