



## **Gedanken zum Gossauer Weihnachtslauf am 1. Dezember 2007**

**Die Eckdaten des Laufes:**

**4 Runden, 8.180 km, flach, Asphalt**

Der geneigte Leser vermag sich vermutlich erinnern, an den vorletzten Absatz meines letzten Berichts. Darin habe ich angetönt, die Laufschuhe ruhen zu lassen. In Ägypten eine 2 wöchige Rundreise mit Kultur pur in einem unglaublich relaxen Rahmen und danach 1 Woche Badeferien, d. h. sich im Liegestuhl räkelnd an der Sonne aalen!

Tut gut, hat gut getan und die Wiederaufnahme des Trainings liess einem spüren, hier ist Nachholbedarf gefragt. Ausserdem spüre ich noch immer im Bereich zu allen Zehen an beiden Füssen ein grosses Unwohlsein. Nachwehen ... ein lauer Abend, die Falukas vertäut am Ufer des Nils. Oben, auf der leicht erhöhten Sanddüne, spielen wir Barfuss ein heisses Fussballmatch. Dabei, und das çomme il faut an beiden Füssen (wenn schon dann richtig), wurden meine Zehen arg strapaziert und etwas unsanft "geknickt". No pain no fun, und, mit 6:3 haben wir gewonnen (als Captain hatte ich die ungeschriebene Pflicht, bei der Mannschaft zu bleiben).

Immer mit der Ruhe, langsam und stetig laufe ich wieder, mit dem Ziel vor Augen, in knapp 3 Wochen "im grossen Pulk" des Gossauer Weihnachtslauf nicht ganz unterzugehen.

Sonne, Wind und trockene Luft haben sich sehr angenehm angefühlt. Und jetzt, fühlen sich die jeweiligen Trainings garstig, z. T. nass und stürmisch an. Der 1. Dezember versprach eine kühle Angelegenheit, eventuell mit Regen verbunden. Konzentriert und bewusst habe ich, das Umfeld soweit möglich optimiert, den Tätigkeiten zur Wettkampfvorbereitungen die nötige Beachtung geschenkt - zudem die mich die frohe Kunde "Aufnahme in das ewz power team" mental stark beflügelt!

Samstagnachmittag, Abfahrt um halb vier nach Gossau. Die Scheibenwischer bewegen sich hin und wieder, die Aussentemperatur schwankt zwischen 5 und 7°. Am Donnerstag zuvor zeigten sich meine Beine optisch in einer erfreulichen Form. So gleite ich gemächlich und zuversichtlich auf der Autobahn, die Tachonadel zeigt etwas mehr als 100.

Im Schutze der Dunkelheit laufe ich mich ungestört ein, die Strassen nur etwas feucht, Regen ist nicht in Sicht und die beiden Temperaturanzeigen leuchten 2-stellig mit 10°.

In der ersten Reihe auf der Startlinie, flankiert zu beiden Seiten durch schnelle schwarze Läufer, warte ich in kurzen Hosen und mit Armstulpen bestückt auf den Start um 18:15 Uhr. Ab die Post, als wäre der Teufel hinter der verlorenen Seele her, lasse ich mich, wenn auch etwas nervös, verleiten, einen zu schnellen Start hin zulegen inmitten der Eliteläufer. Alsbald muss ich diesem Scharmützel Tribut zollen, sichtlich langsamer laufen und etliche Athleten kampfflos an mir vorüber ziehen lassen. Zu allem übel rutscht der Brustgurt immer wieder ab, was die Pulsanzeige beeinträchtigt. Noch vor dem jeweiligen Wendepunkt frage ich mich ernsthaft: gemütlich zu ende laufen, wie werde ich das überleben, warum quäle ich mich freiwillig über den Asphalt? Das Brustband lasse ich sausen, höre auf meinen Körper und spüre kurz vor Ablauf der ersten Runde, dass ich mich wieder gefangen habe. Das Tempo wird leicht erhöht, behalte meine Position und kann den eingeschlagenen Kurs beibehalten. Bei der zweiten Zielpassage zeigt die Uhr weniger als 16 Minuten an, also ein Rundenschnitt unter 8' - ok, let's go! Während der dritten Runde lege ich phasenweise immer wieder zu, habe aber dennoch Bedenken, einzubrechen. Unnötig, zu Beginn der vierten und letzten Runde, wird nochmals ein Gang höher geschaltet, nach dem Wendepunkt fühle ich, es reicht für eine Zeit unter den angestrebten 32 Minuten. Ich habe noch Reserven und kann mich während dem langen Zielsprint behaupten. Mit 31.18,6 ein geglückter Einstieg nach der Pause, auch die Pace mit 3:49; die zweitschnellste während dieser Saison.

Etwas mehr Selbstvertrauen, sich während der Startphase unter Kontrolle zu halten, könnte einen regelmässigeren Verlauf bewirken und einen höheren Puls während der Wettkampfzeit zulassen. Hatte ich doch einige Tage hart angepackt beim Zügeln und befürchtete, die Auswirkungen davon noch zu spüren. Gar am Ende setzte dieses zusätzliche Training eventuell auch einige Früchte ab? Auf jeden Fall muss mehr gewagt und die Leistungsgrenze vermehrt angetastet werden.

In zwei Wochen folgt der Silvesterlauf, dieses Jahr in der Kategorie 16 mit Start um 15:00 Uhr. Wettkampfpause, der nächste Lauf kommt erst im Februar 2008 zur Austragung. Alsbald wird mit dem Grundlagentraining begonnen, aufgebaut und abgestimmt auf den Zürich Marathon - die Resultate während den absolvierten Wettkämpfen haben somit sekundäre Bedeutung.