



Gedanken zum Laufsporttag in Affoltern am 8. September 2007



Die Eckdaten des Laufes:

2 Runden, 11.2 km, flach, Terrain mix

An diesem Wochenende konnte die Arbeit ruhen, vielmehr konnte der Schlaf des tüchtigen zum Zuge kommen. So begann auch der Samstag eher später, vielleicht auch zu spät, denn ich fühlte mich so richtig in der "Hängerstimmung".

Nun gut, die Wetterbedingungen sind wiederum ideal, Tenü leicht, doch wo liegt das Wettkampffieber? Das 3. aufeinander folgende Wochenende mit einem Rennen liegt an, aber auch ein gewisser unsichtbarer Druck. Die Vorfreude bleibt auf Halbmast, in aller Ruhe werden die benötigten Kleider eingepackt, das Getränk bereitgestellt und einen Vanille-Shake geschüttelt für meine Vitalität.

Die örtlichen Verhältnisse in Affoltern erinnern mich an den Gigathlon 2007, der Parkplatz, die Garderobe und die Wettkampfstätte liegen etwas weit auseinander.

Obwohl trocken und durchzogen verbunden mit Sonnenschein, macht sich ein kühler Wind bemerkbar. Ich treffe die nötigen Vorbereitungen zum Einlaufen, sehe mir die Startstrecke und den Zieleinlauf an, denn virtuell sind die Eindrücke manchmal anders.

Der Puls liegt in der Norm, ich vermisse die Spritzigkeit und den nötigen Kick, der Heisshunger auf das Rennen liegt irgendwo nur nicht hier!

Der Meister trifft seinen Schüler, ich plaudere mit Walti und laufe mit ihm zusammen um warm zu bleiben.

Die Startphase ist schmal und weist einige Kurven auf. Ich stelle mich frühzeitig knapp hinter das Startband und beobachte die anderen Läufer. Sehr lehrreich, mitunter kenne ich langsam die Gesichter und verfolge sie aufmerksam während den letzten Minuten vor dem Start. 15:30 Uhr - ich renne los, ich renne schnell, ich überhole, ich bin zu schnell unterwegs! Ich spüre die Kraft schwinden, flach ist auch leicht coupiert und in meinem momentanen Befinden weisen sich diese kleinen Erhebungen als nahrhaft aus. Bereits werde ich überholt, mental etwas angeschlagen versuche ich einen Rhythmus zu finden. Ungefähr bei km 5 habe ich mich gefangen, kann wieder etwas zusetzen und sehe eine kleine Hoffnung aufkeimen.

Nun hat mich Bruno, ein SSC-Kollege, eingeholt. Gegenseitig treiben wir uns an, was mich auch auf andere Gedanken bringt. Mein Puls liegt meistens bei 175, das Tempo kann ich aufrecht halten, eine Schwäche zeichnet sich nicht ab und die bisher gelaufene Zeit sieht gnädig aus.

Die letzten Kurven werden durchlaufen, jetzt die kleine Rampe hoch zur letzten Runde auf der Tartanbahn, ich setze an doch Bruno kontert und ich lasse ihn ziehen ... Gerade hier und auch während dem Rennen könnte der Spruch von Udo Böltz einiges umsetzen (Quäl dich, du Sau!).

Eingelaufen mit 42.35,2 und einem \emptyset von 3.48.

Froh das Ziel passiert zu haben, das erste Mal mit diesem Schnitt pro km, fühle ich mich erstaunlicherweise weniger erschöpft und ausgelaugt als nach den Radrennen – also liegen noch unbenutzte Reserven brach.

Ich laufe im elften Monat, versuche Erfahrungen zu sammeln und verfolge einen stetigen Aufbau. Das Echo eines SSC-Kollegen lautet: Viel langsamer starten! Beim studieren der Rangliste und den Photographien fällt mir auf, vorne starten ist sicher optimaler, aber nach dem Moto: Langsam aber sicher kontinuierlich Gas geben und am Ende durch starten ist der Weg zum Erfolg.

In 3 Wochen folgt der Pfäffikersee-Lauf mit 12.2 km, leicht coupiert. Dazwischen liegen 4 Tage Erholung in Zermatt. Zeit genug um Motivation zu tanken, das Selbstbewusstsein zu stärken und mentales zu hamstern!