



Gedanken zum Murianer Herbstlauf am 25. August 2007

**Die Eckdaten des Laufes:
1 Runde, 10 km, leicht coupiert, Terrain 50:50**

Tagwach um 03:50 Uhr! Wie heisst es doch so schön, zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen. Nach einem ereignisreichen Arbeitstag war ich am Nachmittag um halb zwei wieder zu Hause. Einerseits genug früh, andererseits zu spät, um noch eine Runde zu schlafen und dabei mentales zu konsumieren.

Trocken, warm und die Sonne scheint, Tenü leicht wird ausreichen, Verhältnisse wie ich sie eben bevorzuge. Der Start ist um 17:00 Uhr anberaumt, was die klimatischen Bedingungen besser aussehen lässt als in Osaka (Jap).

Um drei Uhr verlasse ich Rü und erreiche Muri früher als erwartet, entspannt und locker. Zeit genug um etwas zu trödeln, mich mit allem vertraut zu machen und langsam die Startvorbereitungen anzugehen.

Ich stelle mich im vordersten Bereich der Startlinie auf, neben mir SSC-L Kollege Bruno. Gemeinsam laufen wir los, sein Starttempo ist ideal für mich und zudem werden automatisch andere Kräfte mobilisiert, wenn ein Club Kollege mit dabei ist.

Zügig wird der erste km angegangen, mein Puls ebenaus um die 165. Ich fühle mich fit und die Beine setzen alles optimal um in den kommenden Steigungen. Der Puls liegt jetzt dauernd über 170 und ich weiss, diese Frequenz hatte ich knappe 90 Minuten lang am Rigi-Berglauf. So riskiere ich in diesem Bereich weiter zulaufen, zumal nach 4.5 km der einzige Erfrischungsposten bereit steht und damit auch eine kurze Temporeduktion.

Die Erfrischung brachte auch seine Ernüchterung, mit diesem Effort muss ich langsam Tribut zollen und werde zunehmend langsamer! Der Puls bleibt oben und die Schritte werden kürzer, ich schleppe mich weiter - km um km. Bei km 9 bekunde ich etliche Schwierigkeiten, im Kopf beginne ich zu resignieren und laufe eher gemächlich, auch etwas enttäuscht, weiter. Obwohl ich beim Einlaufen auch den letzten km abgelaufen und studiert habe, konnte ich mich irgendwie doch nicht mehr beflügeln, mich die letzten 1000 Meter nochmals aufzubauen. Hätte vielleicht meine momentane Rangierung die Wirkung von Red Bull ausgelöst?!

Dieses Mal ohne Sprint und emotionslos durchquerte ich das Zielband nach 38.32,2 Minuten!

Stunden später, die Rangliste vor mir liegend, darf ich dennoch zufrieden sein, auf dieser leicht coupierten Strecke einen Ø von 3.57 (min/km) erreicht zu haben. Und, die erste Top Ten Klassierung in meiner Kategorie.

Eine grosse Erfahrung reicher, ein Rennen mehr in den Beinen und vor allem zuversichtlicher, blicke ich auf das kommende Rennen in 8 Tagen.