



Gedanken zum Panoramalauf in Richterswil am 2. September 2007



**Die Eckdaten des Laufes: 1 Runde,
10 km, stark coupiert, 200 Hm, Terrain 28:72**

Der frühe Vogel fängt den ersten Wurm, was einem auch den Schlaf des Tüchtigen rauben kann. So musste ich am Samstag wie auch am Sonntag wieder gegen 4 Uhr in der Früh aus den Federn um zeitig am Arbeitsplatz zu sein. Ein Dankeschön an Marco, er löste mich gegen 9 Uhr ab, damit ich ruhig Blut nach Richterswil cruisen konnte.

Nach der Autobahnausfahrt kurz nach dem Kreisel werde ich auf den Parkplatz eingewiesen und parke ordnungsmässig. Zu Fuss, meine blaue CMH-Tasche an der Schulter, schlendere ich gemütlich Richtung Start/Ziel Gelände. Die Hauptstrasse überquert, konnte ich mir bereits einen kleinen Überblick verschaffen und erkundigte mich dabei über die verschiedenen Passagen.

Die Bedingungen, sonnig und angenehm wie ich es mir gewünscht habe, erlauben wiederum ein Tenü leicht. Im Vorfeld die Strecke virtuell gut studiert, den Beginn sowie die Länge der Steigungen berechnet und auf der Handfläche notiert, eine neue Strategie zurecht gelegt, beginne ich zuversichtlich mit dem Einlaufen. Den Umständen entsprechend fühle ich mich gut, der Puls liegt im grünen Bereich, die Beine reagieren ideal.

Die Laufstrecke beginnt bereits nach 600 m mit der ersten, von insgesamt vier, happigen Steigung mit ca. 1000 m Länge. Die ersten 400 m werden abgelaufen sowie der gegenüber liegende Schluslaufstieg zur Ruine. Dieser schmale Naturweg macht ein Überholen schwierig und die 400 m lange Rampe muss sehr berechnend gelaufen werden. Danach müssen noch Kräfte mobilisiert werden für die letzten 1000 m durch den Wald und einer allerletzten Rampe kurz vor dem Ziel.

Vor knapp 2 Jahren, 1 Stunde nördlich von Dubai, war mir das Glück beschieden, mit einem Scheich einen lockeren, interessanten Gedankenaustausch zu pflegen. Einen markanten Satz von Ihm lautete: „Don't repeat the same mistake again“. Also, werde ich die Steigungen langsamer angehen, auch wenn mich etliche überholen werden und den Pulsbereich zwischen 170-75 anpeilen.

Für mich optimale Verhältnisse, sonnig und warm, stelle ich mich wiederum knapp vor der Startlinie auf. 11 Uhr, der Startschuss fällt. Wie üblich am Anfang ist der Bär los und der Löwe im Rücken, ich überhole soweit es geht und halte das Tempo. Die erste lange Steigung, ich konzentriere mich auf den Puls und werde fleissig überholt. Als es wieder etwas flacher wird, siehe da, es liegen noch Reserven im Köcher und ich kann wieder etwas zusetzen! So laufe ich knapp am Limit von 175 Umdrehungen, nehme die Steigungen eher gelassen und erfreue mich der wunderbaren Aussicht und der Natur pur um mich herum.

Generell werden bergab keine entscheidenden Meter gewonnen, zumal ist das beim Radsport so, gewinnen kann man vielmehr im flachen Teil und vor allem bergauf. Mein Handicap ist das bergab laufen, während dieser Phase versuche ich mich jeweils etwas zu erholen, den Puls zu senken, Kräfte neu zu formen und mich mental zu sammeln. So verliere ich auch hier etwas an Boden.

Eine gute (virtuelle) Vorbereitung ist das halbe Rennen. Eine Schwäche ist bislang ausgeblieben, ich bin zufrieden mit der Situation und konzentriere mich jetzt auf den Schlussteil. Von oben bei der Autobahn Richtung Tennisplatz geht's länger bergab, ich halte die Geschwindigkeit und lasse mich nicht überholen. Den Puls unter Kontrolle kommt nach einem

längeren flachen Teilstück die Schlüsselstelle, d. h. der happige Schlussaufstieg zur Ruine. Zu Beginn sehe ich am Wegrand stehend mein Läuferkollege Gontscho, was mir innerlich etwas Auftrieb gibt. Ich spüre, da liegt noch etwas drin und kann den Puls auf über 180 hochkurbeln. Oben passiere ich den Scheitelpunkt, jetzt gib ihm saures, der letzte Kilometer steht an. Erfreulich, ich kann und halte mein Tempo hoch und zähle die Meter. Der Waldrand kommt in Sichtweite, danach quäle ich mich das letzte Mal über das „in die Beine fahrende Hügeli“ und setze zum Schlusspurt an.

Mit 40.47,0 und einem Ø von 4.04 (min/km) laufe ich über die Ziellinie. Die aufgelegte Taktik ist aufgegangen, wieder eine Erfahrung reicher und ein Rennen mehr in den Beinen. Das Schlafmanko und die unchristlichen Weckzeiten waren nicht gerade die idealen Begleiter und haben sicher auch etwas Schatten auf die Leistungskurve geworfen. Dennoch habe ich wieder einen Schritt nach vorne getan, fühle mich gut und laufe immer etwas besser. Die Einstellung kommt sicher auch zum Tragen, doch der aufgelegte Trainingsplan und die Möglichkeit, sofern ich nicht Arbeiten muss, am Mittwoch beim SSC-L zu trainieren, tragen langsam Früchte.

Am kommenden Samstag ist der Laufsporttag in Affoltern am Albis, 2 flache Runden über insgesamt 11,2 km. Flach, schnell und intensiv sind die Attribute. Und, das Wetter ist trocken und ideal für mich.