



## **Gedanken zum Rapperswiler-Schlosslauf am 7. Oktober 2007**

**Die Eckdaten des Laufes:**

**5 Runden, 9.030 km, leicht coupiert,  
Terrain mehrheitlich Asphalt**

Der 13. Krieger sagte einst: *Der Wille zum Siegen bringt die Entscheidung!*

Ob Sieg oder Niederlage, es sollte oder es werden Analysen vorgenommen, um noch besser, schneller und erfolgreicher abzuschneiden.

So habe ich einige Verschärfungen in die Vorbereitungen eingebaut. Regelmässig habe ich Suggestionen konsumiert. Der Freitag beinhaltete 3 160er (Puls) Einheiten. Nun folgten 2 Freinächte bis morgens um 05:30 Uhr.

Tagwach, Sonntagmorgen kurz vor 12:00 Uhr, ein wunderschöner Tag wartet auf mich. Meine digitale Personenwaage zeigt etwas mehr als ein ½ kg über dem Wettkampfgewicht an. Darauf folgt ein kleines Frühstück, am Abend zuvor wurde schliesslich Spaghetti grenzenlos gefuttert. Dann die erquickende Dusche, alternierend mit warm und kalt.

Mit leichtem Gepäck folgte die Anreise um 13:15 Uhr nach Rapperswil. Parkplatz und Garderobe finden sich zentral gelegen, die Bedingungen für die Besichtigung der Laufstrecke sind ideal. Das Einlaufen an der Sonne auf dem Kiesweg am See, während den Pausen konnte man den Läuferinnen zuschauen und entsprechende Eindrücke erhaschen, brachte einem in gute Wettkampfstimmung.

Ich fühle mich ganz gäbig, optisch lassen sich meine Beine sehen bzw. die Formadern – ein gutes Zeichen, an den Füessen bestückt mit weissen Savannenuscherli geziert mit goldenen Streifen.

Der Start ist um 15:00 Uhr angesetzt, ich begeben mich mit Läuferkollege Bruno in die vorderen Startreihen. Ein Schuss, und los geht's. Ich sage mir, langsam angehen um die Möglichkeit zu haben, in den Schlussrunden noch zusetzen zu können, denn, jede Runde weiss doch einige Höhenmeter auf. Vor mir eine grössere Gruppe, Distanz etwa 20-30 Meter, lasse ich ziehen und laufe mein Tempo in den ansteigenden Gassen der Altstadt. Den Start verhalten anzugehen, wies sich bei diesem Lauf als grosser Irrtum heraus! So musste ich 5 Runden alleine laufen, am See entlang mit Gegenwind, und auch gegen mich ankämpfen. Gleichmässig lege ich die Runden zurück, das Tempo unterschiedlich, jedoch liegt mein Puls steht's am oberen Bereich, im Schnitt bei 177. In der 4. Runde wurde ich durch 2 und auf der letzten Runde noch durch 1 Läufer ein- und überholt – der Kick ist doch etwas erloschen am Schluss.

Meine jetzige Pace wie auch mein Puls, war anfangs Saison undenkbar und ist jetzt Realität geworden. Diese Tatsache ist sicher einem aufbauendem durchdachten Training zuzuschreiben, aber auch das Beibehalten von Nehmen (während dem Training wie auch an den Wettkämpfen) und Geben (das Einhalten der Ruhe- und Erholungsphasen).

Hätte ich während der Startphase sofort aufgeschlossen, wäre das Laufen in einer Gruppe mental optimaler und weniger Kräfte raubend ausgefallen. Und, hätte eine bessere Zeit wie auch einige Ränge weiter vorne ausgewiesen. Ob diese These aufgegangen wäre, bleibt offen.

Die gezielten Vorbereitungen während der Woche, meine Einstellung und nicht zuletzt auch das Schnüren neuer Schuhe, haben bei diesem Lauf dazu beigetragen, nach 35.16,7 im Ziel einzulaufen mit einer Pace von 3:54.

Im Oktober folgen 3 Wochen Ferien, Mitte November wird das Training wieder aufgenommen und im Dezember kommen für die Musse 2 Weihnachtsläufe, einer anfangs Dezember in Gossau SG und der andere Mitte des Monats in Zürich.

Der erste grosse Höhepunkt wird der Marathon in Zürich sein. Doch vorerst lassen wir den Winter durch das Land ziehen, relaxen, essen die feinen Weihnachtsguetzli und lassen es einem gut gehen!