



Gedanken zu meinem 1. Berglauf am 12. August 2007



Grüezi wohl!

Die Eckdaten des Rigi Berglauf: Arth - Rigi-Kulm, 11,3 km mit 1380 Hm!

Der Start in Arth war um 09:45 Uhr angesagt, ein vernünftigen Zeitpunkt - im früh Tau zu Berge behagt mir eher weniger. Die bereits im letzten Jahrhundert angewandte und bewährte Regel, 1 Stunde vor dem Startschuss vor Ort zu sein, habe ich auch an diesem Tag umgesetzt.

Trocken, verhangen und warm empfinde ich beim Aussteigen die Wettersituation. In der Garderobe studiere ich das Profil des Laufes, eigentlich sehr einfach zu interpretieren, die ersten ca. 1,5 Km auf dem Teer sind leicht steigend, danach zeigt die Kurve stetig steil nach oben Richtung Ziel Rigi-Kulm, dazwischen mit 3 Erfrischungssymbolen versehen.

Ich entledge mich den unnötigen Kleidern, lasse aber den leichten, grauen Pullover an. Draussen auf dem Platz laufe ich mich warm, verbunden mit leichten Dehnungsübungen, schnell zeigen sich die ersten Schweissperlen, unter anderem hervor gerufen durch die Luftfeuchtigkeit. Ich gönne mir eine kleine Pause und besichtige das Startgelände zwischen dem Hotel Adler und dem Hotel Rössli. Dabei überlege ich mir, wo mein Startplatz sein wird.

Soweit fühlen sich meine Beine gut an und doch, irgendetwas liegt in der Luft. Der Drang, das Lechzen, die mentale Abstimmung fehlen, Zeichen wie "Der Berg ruft" sind kaum wahrnehmbar!

Ich stelle mich in der zweiten Startreihe auf neben Thomi (Trainingskollege des SSC-Langnau), er meint: "Den Start langsam angehen". Und los geht's, die Masse setzt sich in Bewegung, schnell werden die Positionen bezogen. Ich laufe ein moderates Tempo, der Atem geht schnell und der Blick auf die Pulsuhr verspricht nichts Gutes... 165. So drossle ich leicht und werde bereits überholt, versuche mich etwas zu fangen. Ich weiss, meine Verfassung ist gut und die benötigte Erholungspause nach dem Gigathlon habe ich eingehalten bzw. extensiv ausgeführt.

Jetzt nach ca. 1500 Meter beginnt der wirkliche Anstieg, weg vom Teer, rein in die Natur und hoch mit dir. Das momentane Hoch ist lediglich der Puls, akustisch begleitet, liegt er stetig bei 175. Mit kleinen Schritten versuche ich die Belastung so gering wie möglich zu halten, aber ohne Erfolg - der Puls bleibt wo er ist wie auch die Akustik des Alarmtones.

Es folgt ein "träbele", etliche Läufer überholen mich, ich muss mich damit abfinden, heute ist nicht mein Tag. Genau das Konträre zum Gigathlon, tiefer Puls und *ich* war auf der Überholspur.

Selbst die kleinen Verschnaufpausen beim Verpflegungsdienst, ausgestattet mit Wasser, Iso und Bouillon, brachten keine Linderung. So betrachte ich den Lauf als Training und versuche irgendwie das Beste daraus zu erreichen.

Nun bricht die Sonne durch, die Waldbestände sind nicht mehr so dicht, liegt doch der Rigi-Kulm auf ungefähre Höhe der Waldgrenze. Ein zum Teil kräftiger Gegenwind macht sich bemerkbar, was auch etwas Abkühlung verschafft. Langsam wird es urbaner, das Bahntrasse wird bei der Station Rigi-Staffel überquert, die Zuschauer mehren sich, die bereits von weitem markante Sendestation wird allmählich grösser. Die Feld-, Wiesen und Waldpartien werden durch einen geteerten schmalen Serpentinweg abgelöst, welcher deftig steil das Ziel hart verdienen lässt.

Links und rechts feuern einem die Zuschauer an, der Platzspeaker ist zu hören, das Ziel in Sichtweite, ich laufe ein nach 1:31.36.

Geschafft, nicht unbedingt zufrieden, hatte ich mir doch eine bessere Zeit erhofft. Positiv, knapp 90 Minuten lang mit hohem Puls aus- oder durchgehalten. Eine Erfahrung mehr und ich musste mir sagen lassen: Ein Berglauf will trainiert sein, dauert auch seine Jahre und dieser ist nicht gerade das Einsteigemodell!