



Gedanken zum Silvesterlauf

am 16. Dezember 2007

Die Eckdaten des Laufes:

4 Runden, 8.6 km,

flach mit 2 Steigungen pro Runde, Asphalt

Am Montagnachmittag zuvor wurde ich überfallen! Auf leisen Sohlen angeschlichen, überraschend und zu einem denkbar unwürdigen Zeitpunkt, spannte sich das Netz langsam über mich und schnappte zusehends immer mehr zu.

Krank zu Beginn der Ferien - Plan B kommt ins Spiel.

Schweisstreibende Stirn, ein Kopf wie nach einer durchzechten Nacht, Fieber etc. einfach das volle Programm. In der Regel ist es jetzt bereits zu spät um darüber zu sinnieren warum, wieso und überhaupt. Abschalten, zurücklehnen, Ruhe bewahren und Tee "saufen" wie eine Kuh Wasser. "Was mich nicht umbringt, macht mich stark" - Friedrich Nietzsche.

Am Donnerstag schnupperte ich erstmals etwas frische Luft bei einem 60minütigen Lauftraining, der Puls etwas höher als normal und doch fühle ich mich erheblich besser als angenommen. Die frische Waldluft hat den Appetit angeregt, so gönne ich mir ein feines Stück Fleisch, dazu werden Teigwaren serviert.

Sonntag. Weder ausgeruht noch fit, durchzogen und, noch immer zeigen Spuren die Belagerung fremder Einflüsse an, das Übel ist noch nicht besiegt.

Der 13:42 Uhr Zug bringt mich nach Zürich. Am Bürkliplatz in einem älteren VBZ Bus werden die Beine mit Startoel eingerieben, ich laufe oben lang, unten kurz - die Kälte ist das eine, die Kleidung das andere.

Das Einlaufen verspricht nicht unbedingt den gewünschten Zustand. Mit gemischten Gefühlen reihe ich mich ein paar Meter vor der Startlinie ein. Des Mentors weiser Rat lautet, langsam angehen und

5 4 3 2 1 und die dichte Menge setzt sich in Bewegung. Kontinuierlich bahne ich mir einen Weg nach vorne und laufe verhalten, die Betriebstemperatur kommt langsam, das Atmen ist begrenzt, jedoch habe ich warme Füsse und die Beine haben einen wunderbaren Oelfirn zum Schutz gegen die Kälte.

Der Silvesterlauf, ein Lauf mit unheimlich vielen Athleten, mit Engpässen, einer grossartigen Zuschauerkulisse, enorm grosser Lärmpegel der Rätschen und der Anfeuerungsrufe der eigenen Mitmenschen wie auch der Clubkollegen. Einfach phänomenal und einzigartig. Den gegebenen Umständen entsprechend fühle ich mich besser als erwartet, der Puls schlägt um die 175 in einem mir erträglichen Rahmen. Sch... und wieder passiert dasselbe Missgeschick wie vor zwei Wochen, der Brustgurt rutsch ab ... vermutlich hat sich der Sitz beim Einlaufen verschoben, weder während den Trainings noch sonst hat sich das zugetragen!

Ein Blick auf die Uhr verrät mir, ich liege just on time. Eine 8 Minutenrunde ist angestrebt und ist im Moment auch real. Jeweils in den Steigungen laufe ich eher gemächlich, lasse bergab die Beine sausen und schon nach paar Metern eben aus habe ich das Kribbeln wieder weg. Schön dosiert laufe ich nur auf mich konzentriert, keine Zwei- oder Positionskämpfe. Unglaublich wie die Runden nur dahin schwinden. Rückblickend habe ich pro Runde zwischen 7'33" und 8'17" gebraucht, mehr oder weniger regelmässig. Nach dem letzten Anstieg den Rennweg hinauf, fühle ich mich noch munter, laufe in grossen Schritten die Bahnhofstrasse entlang Richtung Paradeplatz und dann über die Schikanen auf die Zielgerade. Die gestoppte Zeit: 32.44,6 mit einer Pace von 3.48 - ein würdiger Abschluss der Saison 2007!

Ich konnte mich emotional in den Schranken halten, habe des Mentors Rat umsetzen können, mich trotz der hart getroffenen Krankheit nicht unterkriegen lassen und, den Motor nicht im roten Bereich betreiben. Die Beine spüre ich, jedoch befriedigend angenehm, es gab auch schon andere Momente.

Die Banane ist verschlungen, mit dem abgegebenen Getränk die verlorene Flüssigkeit etwas ersetzt, habe ich mich nun den feuchten Kleidern entledigt. Ein kleiner Spaziergang entlang des Rennens, bevor uns das wärmende Tram Richtung Enge chauffiert. Zu Hause nach der erquickenden warmen Dusche erwartet mich ein herrliches Dinner, bevor es für eine Stunde ins Bett geht - alsbald beginnt mein Nachtdienst.

Beginnen wird auch nach den Weihnachten das Grundlagentraining zur Vorbereitung des Zürich Marathon im April, verbunden mit den abwechslungs- und anforderungsreichen Trainings am Mittwoch.

Eine lehrreiche Saison ist zu Ende, eine Neue beginnt. Das Umfeld stimmt, Ziele werden gesetzt. Nichts ist unmöglich: Der Wille zum Siegen bringt die Entscheidung!