



Gedanken zum GP Stadt Dübendorf am 12. April 2008



Die Eckdaten des Laufes:

1 Runde à 2.3, 2 Runden à 5, Total 12.2 km,
leicht coupiert, Terrain 28:72 (Teer/Natur)

Draussen trocken, verhangen der Himmel, kritisch der Blick Richtung Dübendorf. Nicht die Wolken drücken auf die Stimmung, vielmehr die Nachwehen aus dem zugezogenen Sturz mit dem Rennvelo während dem Trainingslager an der Costa Blanca. In einer Rechtskurve während einer Abfahrt prallte ich unbarmherzig auf den harten Asphalt und zog mir Prellungen und Schürfungen am [Becken](#), dem [Ellbogen](#) sowie an der [Hand](#) zu (Sturz am 29.03., die Bilder geschossen am 08.04.2008).

Die Trainingsplanung musste kurzerhand umgestellt, die Intensität wie die Anzahl Trainings reduziert bzw. gekürzt werden. Nach einer ärztlichen Behandlung und weiteren Empfehlungen (hier ein grosses DANKESCHÖN), lautete das Attest, normaler Verlauf des Heilungsprozesses, das Schmerzempfinden wird jedoch noch etwas andauern - think positiv, leichter gedacht als getan.

Tenü leicht und andere Utensilien wurden gepackt, zeitig den Wagen in Bewegung gesetzt und bereits um viertel vor zwei vor dem Start/Zielgelände in Dübendorf vorgefahren.

Gemächlich eingelaufen, etwas gedehnt und die näheren Laufpartien inspiziert. Zwischendurch hat es Laufabschnitte mit erheblichem Gegenwind, doch nach der langen geraden Naturstrasse auf der leicht abfallenden asphaltierten Zielgeraden können nochmals volle Pulle die letzten Reserven locker gemacht werden.

Kurz nach 15 Uhr reihe ich mich in den vorderen Positionen ein, konzentriere und überzeuge ich mich nochmals, das angestrebte Ziel zu erreichen.

Plötzlich ein Ruck, die Masse kommt in Bewegung und sogleich geht's im zügigen Tempo los, obwohl ich mir immer wieder vornehme, eher langsam zu starten.

Wie immer brauche ich etwas Zeit, bis sich der Körper an diesen Rhythmus anpasst, und heute fühle ich mich träge, schwer (hatte es "angesetzt" in Spanien), Spritzigkeit und den Drang nach vorne fehlten. Langsam habe ich mein Tempo gefunden, den Puls auf ca. 174 fixiert und kann so das Empfinden der Verletzung bei jedem Schritt aushalten.

Nun nähert und überholt mich Bruno, ein Laufkollege aus dem SSC, sogleich hefte ich mich an seine Fersen. Ein guter Läufer und Massstab, immer eine Herausforderung für mich, jeweils verbunden mit hart umkämpften Fights, welche uns immer antreiben und nach vorne tragen. So laufen wir in einer kleinen Gruppe, mein Puls ideal um die 174, das Tempo gleichmässig.

An den leichten Steigungen spüre ich das Vorhandensein von genügend Kraft, bislang musste ich nie an der anaeroben Schwelle laufen. Also starte ich in der letzten Runde zum Schlussmanöver. Ca. 150 Meter vor der letzten Steigung setze ich mich von der Gruppe ab, erhöhe das Tempo und laufe kontinuierlich bis sich der Weg in einem "S" nach dem Hügel in die lange Gerade zieht. Etwas langsamer aber stetig halte ich das Tempo hoch und kann sogar noch einige Läufer ein- und überholen. Auf der Zielgeraden wird nochmals zugesetzt und, ich habe den langen Sprint über ca. 1200 Meter durchgehalten und über mich gesiegt!

Mit der Zeit von 47,50.8 ergibt das eine Pace von rund 3:53. Die Schmerzen waren erträglich, aber doch ein störender Begleitfaktor. Hat gut getan, einen schnellen Lauf vor dem ersten Saisonhöhepunkt dem Zürcher Marathon.