



Gedanken zum Männedorfer Waldlauf am 15. März 2008



Die Eckdaten des Laufes:

**1 Runde, 11.5 km, stark coupiert,
vorwiegend Naturstrassen**

Erstes Saisonziel ist der Zürcher Marathon am 20. April. Das Trainingsprogramm wurde entsprechend ausgerichtet und zugeschnitten um diese lange Distanz zu bewältigen. So gesehen sind die Wettkämpfe mit ihren kurzen Distanzen zwischendurch dennoch willkommen, primär um die Spritzigkeit wie die Schnelligkeit nicht ganz zu verlieren, eher sekundär sind die Resultate.

Samstagsmorgen knapp 04:00 Uhr. Die Arbeit ruft ... danach fahre ich gemächlich nach Männedorf. In aller Ruhe stimme ich mich ein: Mein erster Lauf in der Saison 2008, das erste Mal im Tenü des ewz power team und, ideale Voraussetzungen - warm, sonnig und kühl im Schatten.

Das Terrain zeigt zu Beginn nach ca. 200 Meter eine erste happige Steigung, danach z. T. auf schmalen Pfaden ein stetiges Auf und Nieder mit etlichen Richtungsänderungen. Langsam angehen, den Motor bis 175 belasten und am Schluss auf den restlichen Kilometern noch etwas zusetzen.

Dieses Mal habe ich mich etwas verspätet beim Einlaufen, so musste ich am Rande und einige Reihen hinter der Startlinie einsteigen. Gerade hier wäre ein vorderer Startplatz wichtig, doch heute stehen nicht Zeit und Rang auf dem Programm sondern andere Kriterien.

Dicht gedrängt geht's los und wie erwartet selektiert bereits der erste Anstieg und zieht das Läuferfeld beachtlich in die Länge. Nach einer dreimonatigen Wettkampfpause versuche ich meinen Rhythmus zu finden und laufe mein Tempo nach der Pulsuhr.

Soweit fühle ich mich zwäg, laufe etwas verhalten mit einem Pulsschlag um 174. An den zahlreichen Anstiegen nehme ich etwas Tempo weg, der Puls bleibt immer im grünen Bereich und ich kann danach auch wieder zusetzen.

Bei Kilometer 7 beginnt der wirklich letzte längere Aufstieg, dabei fühle ich, noch immer habe ich Reserven und könnte jederzeit kontern. Nun nähert sich mein Laufkollege Bruno. Das verspricht jedes Mal eine gewisse Unruhe, Zweikämpfe und sich gegenseitig fordern. Tatsächlich wir kämpfen, erhöhen oder behalten das Tempo und gönnen uns keine Pausen. Die letzten 3 Kilometer zeichnen sich immer etwas ansteigend mit zwischendurch ein paar Meter eben aus, was auch deutlich zu spüren ist.

Ich konzentriere mich, meine Geschwindigkeit konstant zu halten, und so bis ins Ziel durch zukommen. Zuvor folgt noch die gleiche Passage, dieses Mal abwärts, und hernach leicht steigend zum Zieleinlauf.

Durchgehalten, Ziel erreicht, Zeit 46:31,5, Pace 4:03.

Am Ostermontag steht das Trainingslager im warmen Spanien an der Costa Blanca auf dem Kalender, mit dabei im Gepäck die Laufschuhe sowie das Rennvelo. Im Vordergrund stehen Ausfahrten im Dauerleistungsbereich auf dem Programm, am Ruhetag ein Berglauf wie nach den Radtrainings jeweils lockeres Laufen.