



**Gedanken zum
Pfingstlauf Wohlen
am 10. Mai 2008**



Die Eckdaten des Laufes:

**1 kl. Runde à 1.6 km, 1 gr. Runde à 5.0 km,
1 kl. Runde à 1.6 km, coupiert,
vorwiegend Naturstrassen**

Das erste grosse Saisonziel, der Zürich Marathon, mit 21 Sekunden knapp nicht realisiert, liegt jetzt 20 Tage zurück. Zwei Wochen danach, an einem wunderschönen Sonntag, fühlte ich mich den 430er Treppen hinzu gezogen, durchlief diese auch drei Mal und spürte auf dem Heimweg ab km 9 die Hüfte wieder etwas.

Während den darauf folgenden Trainings fühlten sich die Oberschenkel immer noch oder wieder vermehrt verspannt an (vermutlich wirkte sich das Treppenlaufen kontra produktiv aus!). Die Nachwehen des Marathons scheinen tiefer und nachhaltiger zu wirken, als zuvor angenommen.

So reiste ich bei idealen Bedingungen nach Wohlen, jedoch mit gespaltenen Hoffnungen auf eine gute Zeit respektiv einer Top ten Platzierung. Das coupierte Gelände, mehrheitlich im Wald mit ein paar kurzen Asphaltstrecken unter der prallen Sonne, wirkte mit seiner Laufrunde von 8.2 km ideal für die Wiederaufnahme des Wettkampfes.

Trainieren ist das eine, sich kennen lernen und die Signale seines Körpers zu spüren das andere. Das dumpfe Gefühl lies mich nicht los, das meine Beine noch nicht in der Lage sind, wieder grosses zu vollbringen. Auch mental fehlt die Spannung und das Gebrüll Geronimos versiegt beinahe.

Mit dem 15 Uhr Pistolenschuss wurde der Pfingstlauf lanciert. Zu Beginn führt der Waldweg etwas bergauf, bevor der Übergang auf den Asphalt erfolgt. Schon jetzt spüre ich den hohen Puls, die schmerzenden Schultern und die "leeren" Beine. Ich lasse mich zurückfallen, laufe mein Tempo und hoffe, den mir richtigen Rhythmus zu finden.

Die kleine Einlaufrunde hat bereits die Spreu vom Weizen getrennt, nun geht's zuerst einmal im schattigen Wald bergab, danach stetig etwas coupiert und mit Richtungswechsel verbunden auf die lange Runde über 5 Kilometer.

Geronimo heisst eigentlich Gokhleyeh, was bei den Bedonkohe-Apachen "Einer der gähnt" bedeutet. Gewisse parallelen lassen sich nicht von der Hand weisen: "ich fühle mich ausgepowert, müde und könnte glattweg anhalten abliegen und einschlafen". Der Puls bleibt oben, kratzt viel zu oft an meiner Alarmmarke, was ein Zusetzen verhindert und vielmehr eine langsamere Gangart diktiert. Der Schlusssaufstieg Richtung Start wirft nicht gerade ein gutes Bild von mir. Nun kommt nochmals die kleine Runde, bis zum letzten langgezogenen Aufstieg habe ich meine Position halten können. Jetzt werde ich überholt und hefte mich an die Fersen, kann das höhere Tempo dennoch bis ins Ziel mithalten (immerhin noch ein kleiner Trost).

Die Uhr zeigt 32.30,3 mit einer Pace von 3:57 - Rang 15.

Jetzt stellen sich doch etliche Fragen: Erholung, Temperatur, Einstellung, Training. Vorerst gönne ich mir jetzt, nach der erfrischenden Dusche, eine Massage beider Beine. Keine Frage, die Muskulatur ist noch arg gebeutelt. Hier herrscht noch etwas Nachholbedarf an Erholung. Also, extensives Training z. B. mit der Rennmaschine und ab Mittwoch die Wiederaufnahme des Lauftrainings.

Vorerst bringt der Pfingstsonntag eine Tageswanderung im Kreise von Freunden. Ausgangspunkt ist die Rofflaschlucht, auf der Via Mala nach Thusis.