



## **Gedanken zum Silvesterlauf am 14. Dezember 2008**

**Die Eckdaten des Laufes: 4 Runden, 8.6 km,  
flach mit 2 Steigungen pro Runde,  
Asphalt**

Geneigte Leser, gestattet mir einen kleinen Rückblick was bisher geschah. Am Mittwoch, 9. Juli, hatte ich meine letzten Laufkilometer zurückgelegt, wieder mit Schmerzen am Fussgelenk wie auch am Knie. Nach dem Training, selbst beim gehen geplagt, war ich sichtlich froh und erleichtert, nach Hause chauffiert zu werden.

Am Dienstag, 25. November, rund 4 ½ Monate später, wurde ich infolge guter Führung vom Arzt entlassen. Endlich, ich durfte wieder laufen ... laufen ... laufen, man lernt so Kleinigkeiten wie z. B. das Laufen wieder zu schätzen!

Als erster kleiner Formtest kommt der Silversterlauf auf das Programm. Die Zeit wird sekundär, angestrebt ist ein regelmässiges laufen und wieder das Gefühl für einen Tempolauf zu bekommen.

Das Wetter trocken und kalt. Zuversichtlich mit 3 Wochen Training in den Beinen, habe ich mich in den vorderen Reihen aufgestellt. Mit dem Pistolenschuss schoss auch das Adrenalin um sich und liess mich so die erste Runde schneller laufen.

Bereits beim ersten Aufstieg spürte ich unweigerlich die grosse Absenz, musste erheblich kürzertreten, dafür gelang es mir den Rennweg hinauf wieder in einem etwas besseren Licht daher zukommen.

Alea iacta est, ich laufe mein Tempo, regelmässig und kontinuierlich bei einem Puls von 175. Das widerspiegeln nun auch die Rundenzeiten mit 7:56, 8:42, 8:52 und 8:52.

Den Motor habe ich nicht überdreht, die Reserven wurden nie missbraucht und endlich wieder Renn-Atmosphäre zu spüren hat gut getan.

Aus der sportlichen Warte gesehen hatte ich über 2 Minuten länger gebraucht gegenüber dem Vorjahr, was jedoch viel prägnanter ist: Zu keinem Zeitpunkt hatte ich gesundheitliche Beschwerden!

Eines musste ich dennoch klar erkennen, vor mir liegt ein langer Weg zurück an den Anschluss... jeder Ausfall, Unfall oder sonstiges Ungemach weist auch seine positive Seite auf. Man kann aus den vermeintlichen Fehlern lernen.

Nebst dem Lauftraining wird nun auch die Badehose montiert sowie ab und zu das Herrenvelo benutzt (das solange, bis wieder mildere Temperaturen anstehen für den Betrieb mit dem Rennvelo).

Jetzt stehen die Festtage vor der Türe, etwas Zeit sich zurück zulehnen, zu erholen und, sich Gedanken zu machen über den Rennkalender 2009. Doch zuvor wird das Badewasser eingelassen, etwas Ruhe, entspannen, abtauchen und die Erholung geniessen.

Am Rande sei erwähnt: Es ist nicht der Alkohol, es ist nicht das feine verführerische Gebäck - nein es ist die Menge, was einem zusetzen kann während den Festtagen. Also ganz im Sinne von: More movement - more freedom in sinning, what else.