



Gedanken zur SOLA Stafette

Abschnitt 8

HSA Irchel nach HSA Fluntern

am 17. Mai 2008

Die Eckdaten des Laufes:

6.150 km, coupiert (zu Beginn 2.5 km bergauf, letzter km leicht steigend), vorwiegend Naturstrassen

Bekanntlich hat die Natur ihr eigenen Gesetze und diese anzugehen resp. zu verändern wird belehrt mit einer eher negativen Erfahrung. Nebst dem mir zuträglichen Trainingsprogramm, der Ernährung, dem Umfeld, ist die Erfahrung nicht zu unterschätzen. In meinem jüngsten Fall musste ich Busse tun, allzu frühe Wiederaufnahme der Trainingsintensität nach dem Zürich Marathon. Fazit: Weniger ist oftmals mehr, d. h. längere extensive Trainingsphasen unter anderem z. B. mit Radfahren und Schwimmen!

Mental angeschlagen (Pfungstlauf Wohlen) habe ich mich am Sonntag zuerst der Erholung gewidmet in der Form einer Tageswanderung, Besichtigung des Wasserfalls in der Rofflaschlucht und danach auf der Via Mala nach Thusis gelatscht. Etliche Höhenmeter, anstrengend und dennoch erholend und mit anderen Gedanken nach Hause zurückgekehrt.

Mit einem moderaten Radtraining um den Zürichsee (30 km/h und 130 Puls) am Dienstag, wurden am Mittwoch wieder die Laufschuhe geschnürt, wie auch am Donnerstag. Die jeweils anschliessenden Wohlfühlbäder haben sicher auch das ihrige dazu beigetragen, denn, vier Nächte lang musste noch gearbeitet werden, ich fühlte mich zusehends auf der Kurve nach oben.

Zuversichtlich und mit neuer Hoffnung, habe ich am Samstag um 10 nach 10 Rü verlassen und bin mit dem Roller direkt Richtung Zoo gefahren. In aller Ruhe umziehen, den Zieleinlauf in Augenschein nehmen, danach die Strecke HSA Fluntern nach HSA Irchel mit etwas laufen, etwas rennen, ablaufen und sich die neuralgischen Punkte merken. Langsam starten, den Rhythmus finden und zusetzen können sind meine Überlegungen. So stelle ich mich in der ersten Startreihe auf, denn, das Läuferfeld kanalisiert sich schon sehr bald nach dem Start und der Weg führt auch sogleich obsi. Ich schätze das ungemein, allein und ungestört den Wettkampftag anzugehen, sich meinen Gedanken zu widmen und z. T. akribisch sich mental wie physisch vorzubereiten oder einfacher ausgedrückt: Ich brauche meine Ruhe, wie der Mann sein Bier!

Konzentriert und startbereit warte ich auf den Pistolenschuss, der Puls liegt bei 85. Im Sog der Läuferchar laufe ich los, die Position haltend, biege ich scharf ab um die links Kurve und die Steigung beginnt, aber auch mein Tempo. Und wieder spüre ich einen stechenden Schmerz in beiden Armen Richtung Oberkörper/Brust. Dieser Zustand bremst meinen Energiefluss, ich muss verlangsamen und mich sammeln. Langsam kommt wieder Leben auf und im Kopf komme ich auch wieder klar.

Eine happige Steigung ist drüppelnd zu bezwingen, danach flacht die Asphaltstrecke etwas ab, bevor mit der abrupten links Abzweigung der Anstieg im Wald beginnt. Hier forcieren ich mein Tempo und beginne die vor mir liegenden Läufer ein- und zu überholen. Die Streckenbesichtigung hilft jetzt ungemein, die Kraft einzuteilen und dennoch wage ich nicht, den Puls höher schlagen zu lassen (Rückblickend hätte ich gut 3 Pulsschläge höher laufen können). Jetzt sehe ich die Markierung Km 5, d. h. noch etwas mehr als einen Kilometer.

Ich realisiere, dass die Phase der Erholung Früchte getragen hat und ich gestehen muss, hier und heute habe ich zuwenig an mich geglaubt (mehr Selbstvertrauen mehr power)!

Am Ziel resultierte mit 0:30:54 der 30. Rang, das ergibt eine Pace von 4:13.

Nun folgen eher flache Wettkampf Kilometer, 10 Meilen, ein Halbmarathon mit 270 Hm und nochmals 10 Meilen.