

Gedanken zum Aegeriseelauf am 24. Juli 2009

**Die Eckdaten des Laufs: 14.5 km, flach,
Asphalt / Natur**

Kurzer Epilog.

Die kurz vor dem Züri Triathlon (11.07.09) eingefangene **Gastroenteritis** belagerte mich geschlagene 4 Tage lang. Der Infekt ist gegangen, wie er gekommen ist. Mit etwas Suppe und Tee, abwarten und nichts tun (geackert wurde dennoch im Büro), habe ich diese Zeit als eine kleine Pause abgetan.

Mit Temperaturen um die 15°, starkem Regen und jene Menge Pfützen. Ich fühle mich trotz den misslichen Bedingungen sehr gut (die Regenfahrt am Gigathlon 2007 über die drei Pässe Hulftegg, Schwägalp und dem Ricken hatten mehr Substanz!).

Nachdem ich an beiden Short Triathlon ohne Pulsuhr gefahren bzw. gelaufen bin, lasse ich das in Zukunft auch an den Laufdisziplinen sein. Zudem engt das den Oberkörper weniger ein und, die inneren Werte können nicht mit einem Instrument gemessen werden. Die Unabhängigkeit setzt mehr um als eine digitale Anzeige auf einer Uhr.

Zu Beginn etwas dosiert (dadurch einige Plätze verloren), suche ich meinen Rhythmus und laufe konstant bis zum Beginn der Naturpfade - das ca. bei Streckenhälfte. Ich staune nicht schlecht, gerade langsam bin ich nicht unterwegs, wie viele Läufer dennoch an mir vorbei ziehen. Von der asphaltierten breiten Strasse folgt nun ein eher schmaler Pfad, uneben und mit etlichen Wasserlachen versehen.

Ich spüre weiterhin meine guten Beine und setze etwas zu. So kann ich zunehmend ein wenig an Boden gut machen, oftmals ist es auch schwierig zu überholen. Eigentlich eher unerwartet lassen die Kräfte bei Km 11 plötzlich nach, ein Einbruch? Ich laufe langsamer und kann mich wieder einigermaßen auffangen, doch der Schwung ist draussen!

Auf den letzten 3 ½ Kilometer wollte ich nochmals zusetzen ... stattdessen muss ich Federn lassen. Die 13 Km Marke kommt, ich setze nochmals an, kann das Tempo halten und weiss, die letzten 500 Meter sind leicht abfallend und enthalten ein paar Kurven.

Zufrieden mit meiner bisher schnellsten Pace von 3:42!, darf ich zuversichtlich auf die kommenden 3 Triathlon im August sein.

