



## Gedanken zum Neujahrslauf am 10. Januar 2009



**Die Eckdaten des Laufes:**

**2 Runden, 12.1 km, coupiert,  
vorwiegend Naturstrassen**

Mit viel Schnee wurde das alte Jahr verabschiedet und standesgemäss bei dem grossen, mit vielen Lichtern geschmückten Tannenbaum, im Garten des Baur au Lac auf das neue Jahr angestossen.

6 ½ Wochen nach der Wiederaufnahme des Lauftrainings habe ich mich zur Teilnahme am Neujahrslauf in Dietikon eingeschrieben. Während den vergangenen Wochen wurde hauptsächlich gelaufen im Grundlagenbereich, regelmässig das Hallenbad aufgesucht und hin und wieder mit dem Herrenvelo ein paar Kilometer abgspult. So gesehen ist zwischendurch ein Tempolauf nicht nur nützlich sondern auch realistisch bzw., Mann weiss wo man steht.

10 Tage später, im Westen nichts Neues, weiterhin kalt bei ca. minus 3° und mit schneebedeckter Unterlage.

Zuversichtlich gestimmt, nicht ganz so ausgeruht wie gewünscht, habe ich mich in der vorderen Startreihe aufgestellt. Der Startschuss zum 1. Rennen des ZKB ZüriLaufCup fällt, ungebändigt ja fast chaotisch lasse ich mich gehen.

Auf meiner Weihnachts- und Neujahrskarte habe ich folgendes vermerkt: audio, video und disco. Was ich meinem Umfeld mit auf den Weg gebe, sollte eigentlich auch von mir beherzt werden. Drei einfache, kurze und prägnante Wörter und dennoch unterlaufen einem wieder Fehler.

Ein schneller Start liegt drin, jedoch sollte alsbald das Tempo verringert werden um nicht schon zu Beginn des Rennens in den anaeroben Bereich hinein zu schlittern. So geschehen, und Mann wird durch gereicht... leider nach hinten. Ich konnte kaum mehr den Puls von ca. 171 halten und fühlte mich auch halt- und kraftlos. Eine erste spürbare Erholung zeigte sich erst in der zweiten Runde, ein paar hundert Meter vor dem Anstieg. Boden wieder gut zu machen war aussichtslos, hingegen weiter nach hinten abzurutschen konnte verhindert werden.

Während diesen Phasen jagen einem so manche Gedanken durch den Kopf, nicht sonderlich ermutigend oder erquickend, eher mental blockierend. Alles hat eine Ende, also durchhalten, das Jammern auf Morgen verschieben und das Rennen fertig laufen. Die Enttäuschung gross, gezeichnet und etwas entmutigt, erreichte ich nach 52.00,1 das Zielband - bei einer Pace von 4:17.

Zu Hause ein warmes Bad und danach „Pimp mein Gemüt“. So habe ich mich mit dem drei stündigen Film „[Earthsea](#) – Die Saga von Erdsee“ eine grosse Ablenkung verschafft. Am Sonntag konnte ich das Rennen bereits wieder aus einem besseren Blickwinkel beurteilen.