

Kategorie A-J/Y/Z/N



Gedanken zum GP der Stadt Dübendorf am 4. April 2009



**Die Eckdaten des Laufs: 10.0 km, leicht coupiert,
Natur und Asphalt**

Kurzer Epilog.

Die ganze Woche sich mit Ach und Krach aus den Federn gequält. Etwas müde, das Wetter erquickend angenehm, ich fahre in einem Zug nach Dübendorf. Gegenüber dem Vorjahr wurde die Strecke um 2.3 km gekürzt auf 10.0 km, jetzt mit 2 Runden unterschiedlicher Länge, aber denselben Steigungen.

Länger als üblich oder geplant, laufe ich mich ein mit den SSC-Clubkollegen in leichter Bekleidung.

Leider kann ich mich nicht wie gewünscht vorne einreihen, diese Meter sind jeweils sehr wertvoll. So erfolgt der Start im allgemeinen Pulk, eher etwas hindernd für ein flüssiges laufen und verbunden mit den üblichen Positionskämpfen während der Startphase.

Die ersten Kilometer folgen relativ zügig auf Asphalt und mit kleineren Richtungswechseln. Ab km 4 drossle ich mein eingeschlagenes Tempo, Gedanken und Bedenken machen sich breit, einzubrechen. Zu meiner Freude kann ich den Puls mit ~175 halten wie auch mein Platz. Auch bergauf ohne Probleme, also mehr offensiv laufen und beißen (wer wagt gewinnt und Mut wird belohnt! - normalerweise).

Durch die Richtungsänderungen spürt Mann immer wieder den störenden Wind, so belasse ich es und laufe in der kleinen Gruppe mit. Jeweils an den Steigungen mache ich ein paar Positionen gut und halte meinen Rhythmus.

Die Sonne zeigt sich immer mehr, das erstmals aufgesetzte Stirnband mit Sonnenschutz kommt voll zum Einsatz. Der etwas trockene Mund veranlasste mich doch, nach der ersten Runde, mich mit einem Becher Wasser zu versorgen.

Nun steht die zweite und letzte lange Runde an mit dem Ziel, gleichmässig zu laufen, Boden gut machen am Berg und am Schluss noch zusetzen können.

Alle Steigungen wurden gut gemeistert, an der letzten konnte ich mich immerhin etwas absetzen und die lange Gerade auf dem Trampelpfad durch ziehen. Nach der Rechtskurve spürte ich den Effort, konnte aber vor dem Ziel doch noch zum Schlusssprint ansetzen.

Mit einem dosierten Start in den vorderen Reihen, etwas Selbstvertrauen und Mut zum Risiko, könnte einiges bewirken. Die Pace von 3:50 geht in Ordnung. In zwei Wochen folgt der GP von Bern als Vorbereitungslauf für den Zürich Marathon. Und, hier wird gemütlich gelaufen!