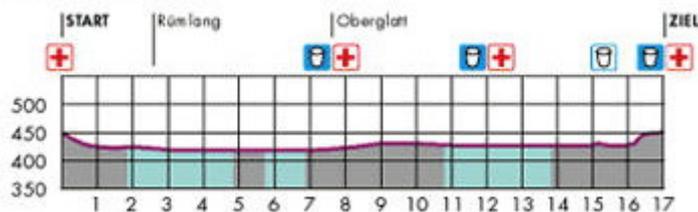


Kategorie A-J/Y/Z



Gedanken zum Flughafenlauf Kloten am 21. Mai 2009

**Die Eckdaten des Laufs:
17.0 km, mehrheitlich flach,
ca. 60 % Naturstrassen**

Kurzer Epilog.

Zur Abwechslung einmal keine Schicht, viel mehr habe ich ein paar freie Tage. Diese benutzte ich um 1 bis 2 Disziplinen pro Tag zu absolvieren, zumal auch das Wetter mit machte.

Gleich nach Start um 10:45 Uhr und einigen Metern geht's schon bergab. Während den vergangenen ZKB Läufen aufgefallen durch seinen jeweils langsamen Start, sein konstantes laufen und, ich sage einmal annähernd in meinem Bereich, hefte ich mich an seine Fersen.

Erstaunlicherweise legt er jetzt ein doch rapides Tempo vor, ich halte mal mit und hoffe, er kann sich zügeln! Vor uns liegen noch einige Kilometer, auch wenn das Terrain sich als flach präsentiert, laufen auf diesem Level ist doch etwas zu hoch für mich.

Nach ca. 3 Kilometer lasse ich abreißen, an einem idyllischen Ort entlang der Glatt. Nun versuche ich meinen Rhythmus zu finden, laufe etliches langsamer um mich wieder aufzufangen. Im roten Bereich habe ich mich nicht aufgehalten, ansonsten könnte ich nicht realisieren, wie es um mich wirklich steht.

Noch kann ich meine Position halten, beide Beine fühlen sich blödsinnig schwer an, der Mund ist trocken! Nicht mehr lange und der 1. Posten mit Wasser kommt in Sichtweite. Fact ist: Ich fühle mich nach 5 Kilometer wie auf den letzten 5 Kilometern. Der Zug zum persönlichen Erfolg ist abgefahren, d. h. jetzt ohne Zug sich über die restlichen Kilometer schleppen und zusehen, wie die Pace vermutlich ansteigen wird.

Jede kleine Erhebung, jede Richtungsänderung macht einem zu schaffen. Der Schwung ist dahin, die Moral drückt. Ich werde einfach fertig laufen, unabhängig der Zeit, das so gut als möglich ohne mich unnötig weiter zu quälen.

So laufe ich meine Meter, lasse jeweils eine kleine Pause gelten an den Wasserposten, die Pace kommt langsam an die 4 Minuten Marke, doch was soll's?

Die letzten Kilometer brechen an, die Schlussphase wird nochmals happig bergauf führen bis das Zielband auftauchen wird. Immerhin habe ich am Morgen diesen Streckenabschnitt rekonstruiert und bin somit gefasst, was auf mich zukommen wird. Und kurz vor dem Ziel, als es wieder flacher wird, muss ich noch in meinem Zustand an mir bekannten Gesichtern vorbei "kriechen".

Fertig, das Ziel erreicht mit einer Pace von 04:01. Eine Erfahrung reicher, aber ... ich würde dasselbe wieder tun mit dem Unterschied, die Pace am Anfang nicht so tief zu drücken! Oder, langsam aber sicher sich steigern und durch zu ziehen.

Ein kleiner Trost, auch ihn hat es aufgestellt und ist 106" vor mir angekommen. Theoretisch also kein unmögliches Unterfangen. Nothing is impossible, wenn es nicht probiert wird.