

Kategorie A-J/Y/Z



Gedanken zum Laufsporttag Winterthur am 7. März 2009



Die Eckdaten des Laufs: 11.0 km, coupiert, Natur

Bereits bei der Anfahrt zeigt die Umgebung von Winterthur klar auf, hier hat der Winter das Zepter noch in der Hand - so gesehen auch auf dem Winterthurer Eschenberg. Das Wetter angenehm und sonnig, aber die Bodenbedingungen waren wegen höherer Schneegewalt anspruchsvoll.

Ausgerüstet wie am Lauf in Bremgarten, die leichten Treter sowie die $\frac{3}{4}$ Tights mit einem schwarzen Skinfit langarm. Sich Aufstellen in den vorderen Startreihen macht hier Sinn, denn der Weg ist schmal und nach wenigen hundert Metern folgt eine scharfe Harnadelkurve nach links. Danach beginnt bereits eine längere Steigung.

Analog zu Bremgarten mit dem Reusslauf: Langsam starten, abwarten und zusetzen können. Das Streckenprofil verspricht viele Richtungsänderungen, vor allem aber etliche Höhenmeter - also etliche Steigungen sind zu bewältigen.

So starte ich wiederum verhalten, reihe mich ein und laufe mein Tempo. Zudem kenne ich die Strecke nicht, habe mir aber gewisse Fixpunkte eingepägt. Schnell wird klar, der Schnee hat noch die Oberhand. Entweder folgen Schneefelder - rutschig madig oder es offenbaren sich nur Schmalspurpfade - wenig Grip und fast keine Überholmöglichkeit (links und rechts ca. 15 cm Tiefschnee).

Ich laufe meinen Rhythmus, laut Puls könnte mehr drin liegen, ich lasse es aber bleiben - zusätzlich fordert auch der Rhythmuswechsel seinen Teil. Meine Position kann ich halten, fühle auch die Möglichkeit, zusetzen zu können. Nach ca. 5 Kilometer setze ich zu, überhole und halte mein Tempo etwas höher. Des öfteren schränkte der Schnee ein Überholmanöver ein und, manchmal liegt auch mehr nicht drin. Nochmals ein paar Steigungen...endlich folgt das leidige bergab laufen. Unangenehm, doch überraschenderweise wurde ich für einmal nicht überholt (schnelles bergab laufen ist nicht meine Stärke).

Nach dem Waldabschnitt folgt der letzte Kilometer auf Asphalt. Mit genügend Kraft in den Beinen kann ich mein eingeschlagenes Tempo halten, lasse niemanden mehr vorbei und kann nur ahnen, wo das Ziel sein könnte (ich habe es versäumt, zuvor das Zielgelände zu studieren).

Mit der Zeit von 42.49,5 ergibt das eine Pace von 3:54. Im allgemeinen bin ich zufrieden, den Rennverlauf habe ich soweit gut eingeteilt, hatte doch des öfteren noch Reserven, welche in Zukunft früher umgesetzt werden können bzw. müssen.

Ich bin gespannt, was mich in einer Woche am Männedörfli Waldlauf erwartet - ein sehr anspruchsvolles Gelände. Zudem habe ich bereits um 0400 Tagewach!