

Kategorie A-J/Y/Z



Gedanken zum Männedorfler Waldlauf am 14. März 2009



**Die Eckdaten des Laufs: 11.0 km, stark coupiert,
viel Natur, tlw. Asphalt**

Am Vorabend bis um 21 Uhr ackern, etwas schlafen und bereits wieder um 0400 aus den Federn, kann je nach der Tagesform eine entscheidende Rolle spielen (dieser kurze Epilog ist als Hinweis zu verstehen und nicht als eine Entschuldigung oder eine Ausrede!)

Zum ersten Mal das Tenü leicht, und doch hatte es noch etliche Schneefelder und nasse schlammige Abschnitte. Beim Einlaufen spüre ich das Fehlen der Spannung in den Beinen. Das beklemmende Gefühl des Ausbleibens von Energie und Kraft für das Bewältigen des anforderungsreichen Parcours verbunden mit einer Leistungssteigerung.

Dennoch, ich konzentriere mich auf den Lauf, ich kenne die Strecke und weiss, was mich erwarten wird. Relativ langsam angehen und den Puls bei ungefähr 170 halten.

Die Pistole wird gehoben, retour gezählt und nach dem Knall ist niemand mehr zu halten. Nach den kurzen Einlaufmetern eine scharfe Linkskurve und schon geht's mächtig bergan. Was sich beim Einlaufen bemerkbar machte, zeigte sich hier bereits beim ersten längeren Anstieg ... powerless! Bilder des Neujahrlaufs schossen mir durch den Kopf, als ich wie ein nasser Sack nach hinten durch gereicht wurde. Stopp, halt, sichern! Drosseln und den persönlich für mich in der gegebenen Situation geeigneten Rhythmus suchen und halten.

Die Schlacht ist verloren, aber nicht der Krieg. Grosse Sprünge mit weichen Knien war illusorisch, versuchen den momentanen Platz zu halten entsprach eher der Möglichkeit des Machbaren.

Stetig ändert sich der Kurs, das Terrain, wie auch das Profil welches bergauf bzw. bergab führt. Was sich nicht ändert sind meine Beine, dennoch plane ich einen kleinen Effort zu erreichen während dem letzten längeren Aufstieg.

Vor einem Jahr habe ich hier, zusammen mit meinem Kontrahent Bruno, ab diesem Abschnitt ein „Kopf an Kopf“ Rennen bis ins Ziel geliefert.

Von nichts kommt nichts, also ein Versuch muss her. Und siehe da, ich gewinne etwas an Boden. Nach dem Asphaltteil kommen die letzten Waldkilometer, auch hier kann ich durchhalten und meine Position verteidigen und ausbauen.

Mit einer Pace von genau 4:00 habe ich das Ziel nach 46.02,8 erreicht. Mit anderen Worten 1 Rang und knapp 30 Sekunden besser als im Vorjahr. Und, keinerlei Schmerzen während des Laufs – es gibt auch noch positive Aspekte.

In zwei Wochen folgt ein weiterer ZKB Lauf, Austragungsort ist Zumikon – das erste Mal für mich. Die Bedingungen sind wieder etwas verhalten, d. h. nach einem Nachtdienst – on verra.