



## ***Gedanken zum Bremgartner Reusslauf am 28. Februar 2009***

**Die Eckdaten des Laufs: 11.0 km, flach, vorwiegend Natur**

Für einmal herrschten ideale sonnige Bedingungen, was die vorangegangene Nachtschicht und den darauffolgenden unruhigen Schlaf schnell vergessen lässt. Trotz den animierenden Sonnenstrahlen wählte ich die  $\frac{3}{4}$  Tights mit einem schwarzen Skinfit langarm, was sich während dem Rennverlauf als optimal erwies.

Das angestrebte Motto: Taten statt Worte (audio, video und disco), damit die tadelnden Stimmen, das zu Recht, keinen weiteren Nährboden bekommen. Mit anderen Worten: Die Zeitmessung wird sekundär, primär den Lauf langsam angehen, zurückhaltend bis km 5, danach kontinuierlich zusetzen und auf dem letzten Kilometer noch Reserven frei schaufeln können. Zudem weiss ich, I can und fühle mich zwäg.

Ich stelle mich in den vorderen Reihen auf, die Strasse ist breit und wird nach einigen hundert Metern leicht ansteigend. Der Startschuss fällt und mein Anfangstempo fällt moderat aus, atme regelmässig und schliesse mich einer mir zutreffenden Gruppe an. In dieser Gruppe verharre ich, ja ignoriere nun wirklich die mich überholenden Läufer, laufe ein regelmässiges Tempo und der Puls liegt jedoch immer <170.

Die Passagen sind zum Teil trocken, wiederum nass oder weisen Schlaglöcher auf. Es gilt immer wieder die Augen offen zu halten, damit etwelche Fehlritte verhindert werden können.

Die wenigen kleinen Steigungen und Richtungswechsel verlaufen problemlos, irgendwie kommt nun auch Freude auf, die Position zu halten und die Möglichkeit zu wissen, jederzeit zusetzen zu können.

Jetzt ist die Tafel Km 5 vorbei und ich setze mich ab, stetig mehr und mehr und es funktioniert. Einzelne Läufer werden eingeholt, überholt und auch an den Steigungen kann ich noch zusetzen.

Nun folgt der Weg der Reuss entlang, führt über die Brücke und ich befinde mich jetzt auf dem letzten Kilometer. Selbst hier gelingt es mir noch ein paar LäuferInnen einzuholen und zu distanzieren.

Am Ziel lese ich die Zeit von 41.55,2 ab, das ergibt eine Pace von 3:49.

Der Verlauf sowie der Ausgang dieses Laufs war für mich enorm wichtig. Zudem keine Beschwerden an den Gelenken. Und nicht zuletzt auch motivierend für die weiteren Wettkämpfe und, die Stärkung des Selbstbewusstsein (ist bitter nötig!). Ich bin zufrieden und zuversichtlich für den Laufsporttag Winterthur in einer Woche.