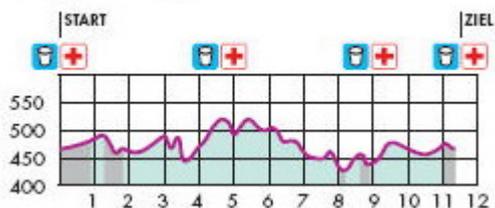


Kategorie A-J/Y/Z



## Gedanken zum

### Rütilauf

am 5. September  
2009



**Die Eckdaten des Laufs: 11.3 km, coupiert,  
wenig Asphalt**

#### Kurzer Epilog.

Der geneigte Leser vermag sich erinnern, Ende August, also vor einer Woche, hatte ich mit dem Tägi-Tri meinen letzten Triathlon abgeschlossen für diese Saison. Der Trainingsumfang reduzierte sich, was mir auch entgegenkam. Ambitionen auf eine gute Zeit oder einen ansprechenden Rang, mahlte ich mir keine aus. Im Gegenteil, ich liess alles ohne Druck auf mich zukommen und einwirken.

Als Büezer das harte Los um 03:40 aus den Federn, dafür bescherte das Wetter angenehme Rahmenbedingungen. Das Profil alles andere als ein Zucker schlecken.

Die Startphase, steigend durch das Quartier hinauf auf einen Hügelkamm, habe ich bewusst moderat angegangen und erstaunlicherweise liege ich nicht allzu weit hinter der Spitze zurück. Bereits nach einem Kilometer wird es flach, es folgt eine enge Haarnadelkurve, bevor es steil bergab geht.

Nach dem "Flaschenhals" im Start- und Zielgelände, beginnt endlich der Wald, der Weg wird etwas breiter, der unregelmässige Rhythmus bleibt. Ich staune, mit welcher Pace ich überholt werde, lasse es aber sein, den Versuch zu starten mich jetzt schon zu forcieren.

Bereits nach dem 2. Kilometer fühlte ich mich in meinem Element und konnte ungeahnte Kräfte frei schaufeln, das zeigte sich vor allem bergauf. Hier gelingt es mir immer wieder Terrain gut zu machen.

Bisherige "Gegner", welche jedes Mal vor mir klassiert wurden, laufen jetzt auf gleicher Höhe oder zum Teil ca. 50 Meter vor mir. Etliche Zweikämpfe entfachen ein spannendes Rennen.

Meine Beine fühlen sich gut an. Etwas weiter vorne tummeln sich etliche Läufer in gelben Shirts. Im Moment des Rennens habe ich es mir nicht zugetraut, einen entsprechenden Effort zu unternehmen, um zu dieser Gruppe aufzuschliessen.

Einzig bergab musste ich Federn lassen, viel Zeit geht nicht verloren und komme immer wieder gut in Schwung. Stetig kann ich zusetzen ohne einem Einbruch nahe zu sein. Der letzte Kilometer ist in Sichtweite und damit folgt auch der letzte Anstieg. Die Positionen sind bezogen, ich schaue zurück und nach vorne, lasse das wenn und aber und begnüge mich mit meiner Position.

Für mich das erste Mal, so weit vorne einzulaufen - I'm so happy!

Mit 11.3 km Länge, diesem Streckenprofil und einer Pace von 3:44, klassierte ich mich erstmals unter den TopTen an einem ZKB Lauf auf dem guten 7. Rang meiner AK.

Gesundheitlich auch hier ohne Beschwerden, bin ich zuversichtlich auf den kommenden Lauf in einer Woche in Affoltern am Albis - dem Türlerseelauf.