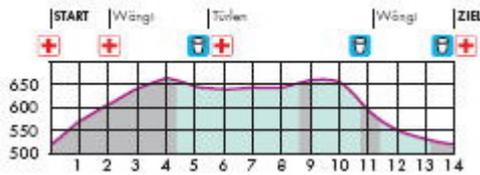


Kategorie A-J/Y/Z



Gedanken zum Türlerseelauf am 12. September 2009



**Die Eckdaten des Laufs: 14.0 km, coupiert,
bergauf Asphalt, Natur**

Kurzer Epilog.

Angestachelt durch die gute Platzierung vor einer Woche in Rüti, habe ich mir vorgenommen, meine Herbstform hier bestätigen zu können. Auch wenn topographisch gesehen dieser Lauf weniger aufregend erscheint, muss alles zuerst gelaufen werden. D. h. nicht der Lauf sondern die Läufer prägen das Rennen bzw. lassen es auf die harte Tour absolvieren.

Meine derzeitige Verfassung kann nicht als Zufall abgetan werden. Vielmehr wurde gekehrt, neu ausgerichtet und, mental ein grosses Standbein gesetzt was mich geradezu unheimlich mobilisiert und Grosses vollbringen lässt. So kann ich nebst meinem "zügellosen" Lebenswandel (Arbeitszeiten) die notwendige Kraft schöpfen, unter anderem auch um den gewünschten geforderten "Besen" in die Stube zu bringen ... on verra.

Herbst? Kühle wie angenehme 15-18° C und bedeckt, wiederum ideales Laufwetter. Vorne eingereiht, lasse ich den Start langsam angehen, immerhin sollen laut dem Streckenprofil die ersten 4 Km obsi führen. Ich fühle mich ausgezeichnet, springe mein Tempo innerhalb der dritten Gruppe. Bereits nach ca. 2 Kilometer geht's leicht eben aus, Zeit um etwas zu verschlafen. Ca. bei Km 3 rauscht von hinten der starke Läufer HP heran und vorbei. Ohne lange zu fackeln, hefte ich mich an seine Fersen. Ich kann mithalten und erreiche in dieser 5er Gruppe den Türlerseelauf. Obwohl es jetzt mehr oder weniger eben aus verläuft, macht mir die verschärfte Pace nur eben aus zu schaffen, nicht aber am Berg, hier lege ich zu!

Ich spüre, auch heute kann ich ein gutes Resultat herauspringen. Die Gruppe harmonisiert, es wird regelmässig gelaufen - wenn auch schnell.

Etwas trocken meine Kehle, die Wasserstelle kommt mir geradezu gelegen. Warum auch immer, das Manöver der Becherübergabe misslingt, ich halte einen leeren (verschütteten) Becher in der Hand! Zudem befinde ich mich jetzt unmittelbar am Schluss der Gruppe. Nun, ich spüte mich wieder heran doch der vorhin angeschlagene Rhythmus ist gebrochen.

Gerade in solchen Momenten muss ich dringend lernen "zu beißen", dauert es doch oftmals nur einen kurzen Moment. Ich verliere die ersten 50 Meter, kann diese vorläufig halten. Bevor es so richtig berg ab geht, halte ich bereits 100 Meter und verliere danach wieder kostbare Zeit - nitzi laufen ist eben (noch) nicht mein Ding.

Während den letzten 4 Kilometer kann ich die Gegensteigungen problemlos meistern, ja auf den letzten 2000 Metern noch gewaltig zusetzen und regelrecht Richtung Ziel sprinten. Doch es gelingt mir nicht mehr die Läufer vor mir einzuholen. Knapp eine halbe Minute verliere ich auf die Gruppe, damit auch eine erneute TopTen Platzierung in meiner AK. Immerhin mit einer Streckenlänge über 14 Kilometer habe ich eine Pace von 03:45 erreicht.

In Rapperswil ist der nächste Lauf angesagt, das wird sein in einem Monat. Dazwischen Zeit etwas sich zu erholen, aufzutanken für die noch geplanten zwei Veranstaltungen.