



**Gedanken zum
Pfingstlauf Wohlen
am 30. Mai 2009**



Die Eckdaten des Laufes:

**1 kl. Runde à 1.6 km, 1 gr. Runde à 5.0 km,
1 kl. Runde à 1.6 km, coupiert, vorwiegend Naturstrassen**

Kurzer Epilog.

Der Erfolg, egal wo und in welcher Liga, steht in der Abhängigkeit verschiedener Faktoren. Fehlen einzelne Segmente oder sie sind angeschlagen oder verändern sich, wirft das seine Schatten. Die letzten 14 Tage hatte ich zu gnagen, wie ein Hund an seinem fleischlosen Knochen. Die Fahnen standen auf Halbmast, die spärlichen Impulse halten nur für kurze Zeit und verhallen im tiefen Abgrund. Im labe noch etwas am Genuss meiner gelaufenen Marathonzeit, kann aber nicht darauf aufbauen wie erhofft.

Anfangs Woche erneut ein Angriff auf meine Bronchien, übel lästig und gar nicht lustig! So musste ich ab Donnerstag klein bei geben und auch am Freitag mich unpässlich bzw. Krank schreiben lassen.

Gut Ding will Weile haben. In einer Woche folgt noch der Zürinord Laufcup, danach stehen 3 Triathlon auf dem Programm - eine ganz neue Ära bricht für mich an!

Am Samstag um 0355 Tagwach, nicht erholt aber dennoch in einer besseren Verfassung als zuvor. Die Sonne zeigt sich, jedoch verhindert die noch immer wirkende Bise die sommerliche Wärme.

Das Einlaufen soweit ohne Probleme betreffend dem Fussgelenk, immerhin noch etwas erfreuliches.

Um 1500 erfolgt der Startschuss und damit auch das Gerangel auf der leicht ansteigenden Asphaltstrasse. Ich laufe zügig mit, halte mich doch etwas zurück bzw. muss, da die Luftaufnahme noch stark angeschlagen ist. Bei der ersten Zielpassage liege ich mit 03:30/km relativ schnell und zugleich nur im vorderen Drittel. Nun kommt die grosse Runde, ausschliesslich im Schutze des kühlenden Waldes, beginnend mit bergab laufen - wie üblich werde ich hier überholt.

Bereits während der scharfen Rechtskurve, zum Übergang auf das nun folgende coupierte Gelände, fühlten sich meine beiden Beine sehr schwammig an. Eben so wie jener kurz danach erfrischende Schwamm, einmal kurz Ausdrücken und aus die Maus.

Mit mehr Schein als Sein schlepe ich mich dahin, kein zusetzen, kraftlos.

Anfangs gings flott berg ab, jetzt tripple ich den gleichen Weg mit kurzen Schritten hoch zur zweiten Zielpassage. Nun nochmals die gleiche Startrunde, ohne Emotionen laufe ich die letzten Kilometer, nicht genug, ich bekomme noch ein Seitenstechen!

Endlich das Ziel in Sichtweite: Mit einer Pace von 03:52 laufe ich ein.

Wie anfangs angetönt, fehlen einige Komponenten, muss einem das Resultat auch nicht erstaunen und, ohne Hunger kein Tatendrang auf mehr und ohne die Motivation im Vorfeld, bleibt der Grip zum Vordermann auf der Strecke. Schliesslich fährt das Auto auch nicht ohne Benzin.

Irgendwie beschleicht mich die Vorstellung, an den Rennen vor dem Marathon, mehr Einfluss auf das Geschehen gehabt zu haben?