

Kategorie A-J/Y/Z



Gedanken zum Zumiker Lauf am 28. März 2009



**Die Eckdaten des Laufs: 11.2 km, coupiert,
70% Natur**

Kurzer Epilog.

Knapp eine Woche lang gepeinigt in den Fängen des [Angina tonsillaris](#). Am vergangenen Mittwochabend beim 3x 2000 Meter Bahntraining, angepeitscht mit Regen- und Schneeböen, fühlte ich, es geht wieder obsi (e Ladig Chnobli am Anfang hätte den Schlaf des tüchtigen angenehmer ausfallen lassen!). Wieder einmal ist dadurch bewiesen, einfache Hausmittelkost wirken Wunder; jedoch sollten sie sofort angewendet werden. Immerhin konnte ich noch 2 Nächte einigermaßen gut schlafen.

Nach der nightshift, high noon: kalt, Regen! Trotz wenig Schlaf, fühle ich mich doch munter und etwas chribelig auf den Lauf. Vor Ort, kalt und nass, entscheide ich mich wieder für den schwarzen Skinfit und die $\frac{3}{4}$ Tights, darüber den gelben Regenschutz.

Halb so wild der Regen, die Temperaturen sind zum aushalten, schützen Anfänger vor Fehlern aber nicht. Der Regenschutz erwies sich als blockierend, störend - allenfalls ein Gilet.

Wartend in der vorderen Startreihe, schoss die Pistole um 15:00 Uhr. Leicht bergab und dann bereits, nach einer 90° Rechtskurve, die erste kurze Steigung. Ich bleibe am Ball, da ich eine versierte Läuferin vor mir hatte, welche meinem Lauftempo entspricht. Zügig geht's weiter auf Asphalt bis zur Abzweigung, ab hier beginnt es "natürlich" zu werden mit einem längeren Anstieg. Die Läuferin hat etwas Boden gut gemacht, ein weiterer Läufer (auch er ein Pacemaker für mich; leider Kategorie D), überholt mich. Ich hefte mich an seine Fersen und halte mit, schnaufe dabei wie ein alter Wallach. Nach ca. 2.5 km lasse ich abreisen, Rückblickend ein Fehler oder zuwenig Selbstvertrauen! Ein Blick auf die Streckenkarte besagt, nach ~500 Meter geht's bergab auf offenes Gelände. Im Schutze einer Gruppe läuft sich alles etliches einfacher und Kräfte sparer als alleine.

Nun kommt langsam aber sicher der 4 km lange Anstieg Richtung Forchdenkmal, bevor es mit grossen Schritten fast nur noch abwärts zum Ziel geht.

Dazwischen folgen immer wieder Abschnitte bergab, hier werde ich ab und zu überholt, was ich später nie mehr gut machen konnte. Ansonsten halte ich meinen Kurs, fühle mich dennoch nicht in der Lage, etwas mehr power in die Sache einzubringen - oder fehlt das gewisse etwas wie auf die Zähne beißen und durch?

Der Scheitelpunkt ist erreicht, die Positionen sind gegeben, bis zum Ziel ändert sich nichts mehr. Invers zur Startphase gilt es noch das Ziel ansteigend zu erreichen, da liegen noch vorige Kräfte an. Also, warum nicht früher ein- bzw. umsetzen?

Positiv ein 18. Kategorienrang mit einer Pace von 3:55. Alles in allem bin ich zuversichtlich für Dübendorf in einer Woche (wiederum ein Startfeld zusammen mit allen Kategorien) und ein Wochenende ohne zu Arbeiten.