



## Neujahrslauf - Dietikon, 9. Januar 2010

**Eckdaten des Laufes:** 2 Runden, 12.1 km, coupiert, vorwiegend Naturstrassen

### Kurzer Epilog

Die Planung für die Saison 2010 habe ich für den Dezember anberaumt. Doch wie so oft im Leben, kommen andere Faktoren dazu und lassen ihre Klängen zu meinen Ungunsten auffahren.

Im September arg gebeutelt mit den Aphthen, als wäre das nicht genug, musste ich mich einer erneuten Pause hingeben. Diese Ohrengeschichte (2 OPs - 1 Monat nicht gearbeitet) brachte das Fass zum überlaufen.

Ruhe, Abstand und sich langsam wieder herantasten. Der Rekonvaleszenz Phase muss / gilt eine besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Ramponiert, angeschlagen ... um alles wieder ins Lot zu hieven, braucht seine Zeit.

### Wettkampf

Analog zum Vorjahr, stürmisch bei  $-3^{\circ}\text{C}$ , grösstenteils mit einer weissen Unterlage versehen, also rutschig.

Den Start habe ich langsam angegangen, damit nicht dasselbe Fiasko wie im letzten Jahr passiert. Ich laufe mein Tempo, einige Läufer überholen mich, die lange leicht ansteigende Passage Richtung Wald liegt vor mir.

Etliche Wochen liegen zurück, seit meinem letzten Wettkampf, der abrupte und längere Trainingsunterbruch zeigt auch ein wenig seine Spuren.

Während der Steigung falle ich zurück, habe ich doch gerade hier auf diesem Teilstück mehr erhofft. Und wieder fehlt der Biss, sich ein wenig zu engagieren, damit kein "Loch" aufbricht oder wenigstens sich an die Fersen des letzten Mannes heften!

Gegen den Gegenwind hatte ich das Nachsehen und der Abstand vergrösserte zusehends, und damit verlor ich unnötig an Terrain.

Alleine musste ich jetzt das offene Gelände durchlaufen, einzig der Wendepunkt durch die Häusergruppen bot wieder etwas Schutz, bevor ich inmitten einer kleineren Gruppe den Waldrand passierte.

Ein Fehler kann und darf passieren, aber nicht zweimal. Also, beisse ich mich durch, kann so im Schlepptau den Kulminationspunkt erreichen und mit einer doch höheren Pace die restlichen Kilometer laufen. Dennoch liess ich ca. 1500 Meter vor dem Ziel wieder abreißen, wollte oder konnte ich nicht mehr?

So oder so, nach der letzten Rechtskurve sprintete ich dennoch hoch zum Ziel ... also hatte es noch Reserven im Köcher, kein Grund um vorher abreißen zu lassen.

Nicht überwältigend die Pace von 3:58, was zum 25. Rang in der AK reichte. Durch die grösseren Trainingsumfänge ist der Speed eben aus etwas verloren gegangen.