



Bremgarter Reusslauf - Bremgarten, 27. Februar 2010

Eckdaten des Laufes:
1 Runde, 11.0 km, flach, z. T. leicht coupiert

Streckenplan 11,0 / 6,5 km



Kurzer Epilog

Der letzte Bericht an dieser Stelle begann mit dem Wort Planung. Irgendwann im Monat Januar haben mich Schmerzen unterschiedlicher Intensität an beiden Knies befallen. So galt primär dieser unerwünschte Vorfall zu lindern, also die Trainingsumfänge zu verringern und auch etwas mehr zu pausieren. Wieder einmal konnte das angestrebte Programm nicht wunschgemäss durchgeführt werden. Zudem verbunden mit der Ungewissheit, wie lange das andauern wird und vor allem, was die Ursache ist. Baden, salben, wärmen und gut zureden - ora et labora.

Ein sonniger Tag, vorne eingereicht mit gemischten Gefühlen wie sich meine beiden Knies verhalten werden während dem Wettkampf.

Wettkampf

Die Startphase verläuft leicht bergauf, oben nach 0.8 km habe ich ein Loch von ca. 25 Meter ... und lasse es bleiben bergab aufzuschliessen. Warum? Vor mir noch 10 Kilometer, schon zu Beginn ein höherer Rhythmus anschlagen, bin ich diesem Effort gewachsen? Die Antwort werden wir nie erfahren, ergo probieren, denn, dieser Lauf ist nicht Match entscheidend.

So laufe ich alleine gegen den Wind. Rückwirkend überlegt, ist diese Variante vermutlich kräfteaubender, als abgeschirmt etwas schneller inmitten jener grösseren Gruppe zu laufen!

Ein kleiner mentaler Rückschlag, so lasse ich mich überholen während mehreren Kilometern. Nach einer kleinen Rampe folgt eine scharfe rechts Kurve, hernach führt der Weg Damm ähnlich weiter, fühle ich mich wieder etwas stärker. Ich kann mein Tempo halten, ja sogar ein paar Plätze wettmachen.

Jetzt folgen die letzten 3 km, coupiert, dazwischen mit längeren Steigungen versehen. Und, wie gewünscht laufe ich hoch, kann Boden gutmachen ... ich habe Freude.

Irgendwie verlor ich dennoch den Ansporn, mich nochmals aufzuraffen und die letzten 1500 Meter mit grossem Elan umzusetzen, was sicher noch einige Plätze wettgemacht hätte.

Also, mehr Selbstvertrauen und, wer nicht wagt gewinnt nicht. Positiv zu erwähnen ist die Pace von 3:43 und no pain an den Knies. Negativ, die Rangierung.