

Edito

Hallo zäme

Bereits ist das erste Quartal des neuen Jahres Vergangenheit. Ein Grund, um einmal die Trainingsbesuche der ersten drei Monate unter die Lupe zu nehmen. Kurz zusammengefasst: Im Westen auch im 2009 nichts Neues. Die vom Präsidenten geführte Statistik ergibt durchschnittlich 5,1 Trainingsbesucher, wovon drei bis vier ein Lauftraining absolvieren... Nicht eben berauschend!

Wo bleiben unsere Aktivmitglieder?

Ich frage mich, wie lange es noch dauert bis uns das Recht einer Hallenbenützung abgesprochen wird?

Bis dann...

Knitty

Was lief...

41. Engadin Skimarathon vom 8. 3. 2009, 42 km

Volksläufer

Kat. Herren -05: 939. Charles Furrer 3:56.38,4 (1744 Tn. klass.; overall 6380 Rang).

Sag niemals nie oder zum ersten Mal an einem Lauf

Vor zehn Jahren wusste ich, dass ich nie mit Laufsport anfangen würde. Vor zwei Jahren habe ich bei Hansueli angefragt, ob ich als Laufanfängerin im LSV auch Platz hätte.

Vor einem Jahr winkte ich alle Fragen, ob ich auch am Kerzerslauf teilnehmen würde, rundweg ab:

Wozu soll ich mich in einer Menschenmenge ablagen und dann erst noch von Zuschauern begafft werden? Nein, das ist nichts für mich! Mitte Februar in diesem Jahr habe ich mich für den Kerzerslauf angemeldet.

Mit meiner Anmeldung wollte ich erreichen, dass ich mehr als einmal pro Woche die Laufschuhe anziehe und trainiere. Das habe ich auch tatsächlich gemacht, allerdings lief ich nie mehr als etwa acht Kilometer. So war mein Ziel einfach das Ziel. Die Zeit spielte mir keine Rolle. Ich nahm nicht einmal eine Uhr an den Lauf mit. Im Stillen hoffte ich zwar darauf, dass es vielleicht sogar eine Läuferin geben würde, die langsamer als ich unterwegs sein würde.

Dann ist der 21. März 2009 da:

Zum Glück begleitet mich Jonas, mein zweitjüngster Sohn (10). So fühle ich mich nicht ganz verloren in der Masse. Zum Wiederholten Male frage ich mich, ob es wirklich eine gute Idee gewesen war, hierher zukommen. Es ist grässlich kalt, da die Bise kräftig bläst. Zum Glück kann ich meine Faserpelzjacke bis kurz vor dem Start anbehalten, da ich sie Jonas geben kann.

Dann der Startschuss um 12.51 Uhr: "Lass die anderen nur losziehen! Bleib bei Deinem Tempo! Ist doch egal, wenn die Walker (die starten nämlich nur 1 min nach mir) Dich überholen werden." So und ähnlich spreche ich mir Mut zu.

Schon ist der erste Anstieg geschafft und auf der Ebene greift die Bise von schräg vorne an. Ich bin froh um meine Handschuhe. Da ich den Streckenplan und das -profil gut studiert und mir die Strecke auch auf der 1:25 000er Karte eingepägt habe, weiss ich, dass nach ca 2,5 km der Wald etwas Schutz bieten wird. Nun wird es so angenehm, dass ich bald einmal die Handschuhe ausziehe.

Kilometer drei ist passiert und natürlich meldet sich bei mir meine Krise. Mein Atem wird oberflächlich, die Beine schwer und ich frage mich, wie ich so noch gut 11km schaffen soll.

Da ist psychologisches Feingefühl angesagt. Erst beruhige ich meinen Atem, entspanne mich (locker laufen!!), stelle mir den weiteren Streckenverlauf vor und schon ist die Krise überstanden.

Zwischen km 6 und 7 widerstehe ich dem Drang das Gefälle für schnelleres Laufen zu nützen und erhole mich lieber. Schon komme ich zum Aareuferweg. Hier holen mich die beiden ersten Walker ein und über. Sollen sie doch. Die sehen so verbissen aus. Ich hingegen genieße (!!) die Landschaft und ganz besonders den betörenden Duft der Ramsere (Bärlauch), der Frühlingsgrüsse verströmt.

Bei km 9 weiss ich, dass die Idylle schon bald vorbei sein wird, denn nach 300m geht es den Hügel hinauf Richtung Golaten. Ich versuche meinen Laufschrift beizubehalten, kapituliere nach ca. 40m aber. Ich sehe keinen Läufer und keine Läuferin, die hier wirklich laufen... Kaum ist die grösste Steigung vorbei, fange ich wieder an zu traben (oder mira haut tschogge... :-)). In Golaten empfangen mich Blasmusikklänge, zwar nicht mit einem lüpfigen Rhythmus, dafür aber einem Stück, das ich gedanklich mitsinge (Hymn von BJH) und mich deshalb trotzdem beschwingt.

Beim Adidas-Sprint bei 10,3km verzichte ich auf den Sprint, finde es aber ehrlich und wirklich (sag niemals nie....) wunderbar von den Zuschauern angefeuert zu werden. Der nächste Anstieg zum Hubelwald bringe ich rennend hinter mich, denn ich denke an km12, von wo es tendenziell hinunter geht. Ich triumphiere schon jetzt, denn nun würde mich nichts mehr aufhalten, das Ziel zu erreichen. Der kleine Gegenanstieg, der noch vor mir liegt, würde ich mit links nehmen und danach seien es nicht einmal mehr zwei km. Aber eben: vor mir läuft eine Frau im gleichen Rhythmus wie ich (oder habe ich mich unbewusst angepasst?) und verfällt, kaum dass die Strasse ansteigt ganz abrupt ins Marschieren. Mich wirft das, weil ich auf ihre Füsse geschaut habe, total aus meinem Schritt und Rhythmus, so dass ich erst weiter oben wieder zu rennen anfangen.

Nun scheint mich das Ziel zu sich zu ziehen, aber ich halte mich noch zurück. Schliesslich will ich laufend ins Ziel kommen. Ich renne den Anfangsanstieg hinunter biege in die Hauptstrasse ein und renne Richtung Ziel. 300m Spurt nach fast 15km laufen, naja... man (also ich) kann ja auch etwas langsamer spurten.

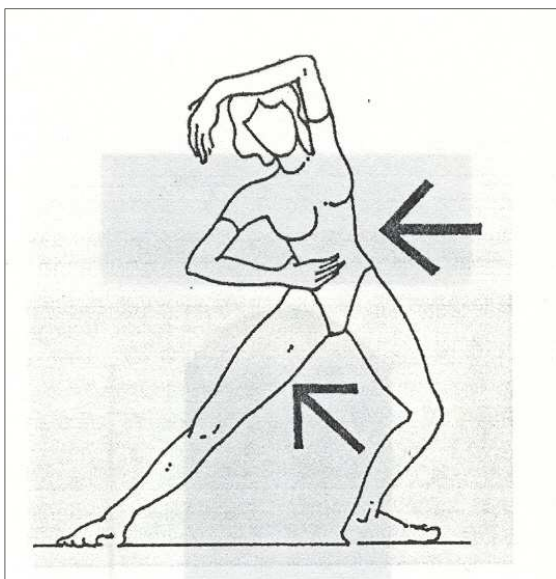
Um 14.33 Uhr laufe ich durch's Ziel.
Ich hab's geschafft!
Ich bin nicht letzte!
Ich bin nicht einmal in meiner Kategorie letzte.
Ich wäre nicht einmal bei den Männern letzte!
Es waren bloss fünf Walker schneller als ich.

Später rennt Jonas seine 1,4km. Er freut sich über die Medaille, dass auch er kein Top-Läufer ist, macht ihm nichts aus.

An dieser Stelle sende ich ein grosses Dankeschön an die LSVler, die am Dienstag mit mir laufen. Immer findet sich jemand, der genug Geduld hat in meinem Tempo mit mir zu laufen. Vor allem aber habt Ihr in mir die Freude am Laufen geweckt!

Merci viu Mau
Caroline

Stretching



Dehnung der Adduktoren und Rumpfmuskulatur

Beide Beine breit grätschen, einen Fuss gerade nach vorn stellen. Den anderen 45° nach aussen drehen, Knie beugen, Oberkörper aufrichten, nach vorn gucken. Körper über das gestreckte Bein mit Hilfe des gegenüberliegenden Armes über den Kopf bringen. Arm, Becken und gestrecktes Bein sind in einer Ebene.

Schlusspunkt

Jegliche Neuerung bringt Altbewährtes unwiderruflich zum Verschwinden.