Ruhpolding 06.05. / Gmundner 5000er 20.05.

Ruhpoldinger Rauschbergmeile am 06.Mai und Gmundner 5000er am 20.Mai:
3 ASV-Läufer testeten ihre Schnelligkeit und nahmen die 800 m bzw. die Meile in Ruhpolding in Angriff. Angenehmes Laufwetter, ein tolles klatschfreudiges Publikum und ein hohes Maß an Eigenmotivation ließen schnelle Zeiten erwarten. Fabian lief die 800 m in 2:53 und erreichte den doch beachtlichen 5. Rang, ist doch sein Trainingsaufwand fast gegen Null gesunken. Leider, aber mit 15 Jahren hat man andere Sachen im Kopf als Laufen. In 6 min ging Hermann bei der Meile durchs Ziel, knapp dahinter in 6:04 der zweite ASV-Mittelstreckler Edgar. Die Zeiten sind jetzt nicht so weltbewegend, jedoch waren eine Spitzkehre und ein leichter Anstieg pro Runde doch etwas bremsfördernd.
2 Wochen später, spät um 20 Uhr, stehe ich an der Startlinie meines ersten 5000ers auf der Bahn in Gmunden. Es herrschen ideale Bedingungen. 14 Grad, fast Windstille und hinter den Bergen kommt gerade der Vollmond zum Vorschein. Auch lief um 19:30 Valentin Pfeil eine Zeit von 14:39, ihn zu sehen motiviert zusätzlich. Mein Ziel, meine BP von 19:55 aus dem Vorjahr zu toppen – heißt auf deutsch zu übertreffen. Den ersten Kilometer laufe ich in 3:46 überraschend locker an. Mit konstanten 1:35er Runden, sprich genau einem 4er Schnitt war der Rest zur BP eigentlich nur mehr eine Pflichterfüllung. Dass in der letzten Runde nicht nur meine Muskeln schon etwas an Sauerstoffunterversorgung litten, sondern auch mein Gehirn, merkte ich erst, als ich fast den Zieleinlauf verpasst hätte, sprich ich wollte noch eine Runde weiterlaufen. Wahrscheinlich hatte ich ein "runners high". Ärgern konnte mich dieser Zwischenfall nicht mehr, denn mit einer Zeit von 19:45,30 habe ich meine BP um 10 Sekunden verbessert. Dass es nur zum 8. Platz reichte, liegt wohl daran, dass sich auf die Laufbahn eben nur die verirren, die besonders schnell laufen.
Spannend war auch die Tatsache, dass in meinem Lauf fast alle 20 Teilnehmer eine ähnliche Bestleistung aufzuweisen hatte, da gab es dann schon interessante Positionskämpfe und vor allem man wird nicht überrundet. Überrunden sind nämlich für den langsamen nicht besonders motivationsfördernd.
HKI



Author: