

Greifenseelauf 2008,

Hasenjagt, oder ein fast perfektes Rennen

Ich traute mir eine Zeit so um 1h 24' zu. Das heisst, dass ich die ersten 10 Kilometer in 39 Minuten passieren würde und so auf der zweiten, strengeren Hälfte noch etwa eine Minute Bonus hätte. Den Kilometer in 3'55" zurücklegen, das sollte ich eigentlich in meiner gegenwärtigen Form schaffen. Ok, der erste Kilometer ist immer etwas schneller, bis man seinen Platz in der Masse gefunden hat. Doch spätestens nach etwa 3 Kilometern sollte man sein Tempo gefunden haben. Nach 5 Kilometern weiss ich jeweils wie erfolgreich ein Rennen verlaufen könnte. Ist man bis zu dieser Marke zu sehr über seine Verhältnisse gelaufen, liegt kaum mehr eine gute Endzeit drin. Ich passierte in knapp 19 Minuten. Hatte also ein etwas höheres Tempo angeschlagen, geplant. Doch meine aktuelle Kilometerzeit lag nun bei 3'52", nun hatte ich also mein Tempo gefunden, ich fühlte mich super und spürte, dass heute



mehr drin liegen könnte.

Schon einige Zeit spürte ich eine Eliteläuferin an meinen Fersen. Eigentlich hasse ich Hasen an Leichtathletik-Meetings, weil sie ein Rennen nur unübersichtlich machen. Immer diese blöden Rekorde, und überhaupt ... Doch nun fühlte ich mich plötzlich sehr wohl selber ein Hase zu sein. Die 10 Kilometer passierten wir in 38'15", es lief immer noch super und ich hatte keine Mühe mein Tempo zwischen 3'40" und 3'55" zu halten. Nach Maur sah ich etwa 50 Meter vor mir eine kleine Kenjanerin. „L a r o u p e“ stand auf ihrem Rücken. Nein, das kann unmöglich die Weltklasseläuferin Tegla Laroupe sein!? Doch, das ist sie! Das ist ja unglaublich, und es schien, als ob ich sie langsam aufholen würde. Als ich meine Chance witterte, zu ihr aufschliessen zu können, wurde ich der Sibravova untreu und liess sie einfach stehen. Sehr egoistisch, ich weiss, doch nun wollte ich selber einen schnellen Hasen vor mir haben. Bis etwa auf 10 Meter schaffte ich es heranzukommen. Doch dann entschwand mir mein Hase langsam wieder, mit dem ich mich so gerne auf der Zielgeraden hätte fotografieren lassen. Schliesslich habe ich ja nicht umsonst das Joggerträff-T-Shirt angezogen! Diese Hasenjagt lag vom Tempo her gerade noch so drin. Doch für die letzten 3 Kilometer sollte ich mich besser wieder auf mich selber konzentrieren! Einen Kilometer vor dem Ziel sichtete ich Maja, die offensichtlich

langsamer wurde. Nun hatte ich wieder einen Hasen entdeckt, und den konnte ich nicht einfach so ziehen lassen. Ich gab also noch einmal Gas und ich schaffte es praktisch mit ihr zusammen über die Ziellinie zu laufen - ich alter Hase.

3. Rang Kat.M55, in 1h 21'46,5

Jörg