

# Wurzeln, Pfützen, Bärlauch-Dulix - unterwegs am «Winterthur Marathon»

Für den Winterthurer Halbmarathon 2010 setzte sich Christian Zangl zum Ziel, endlich den flexiblen Trainingsplan «Flex21sprint» zu testen und fertig zu stellen und wieder einmal eine gute Zeit um die 1:40 zu laufen.

Halbmarathon Winterthur 2010, sechs Grad am 16. Mai 2010 und Bremsklötze an der Spitze. Der Tag begann kühl. Das Thermometer zeigte sechs Grad. Es regnete. Auf der Busfahrt zum Bahnhof waren die Blumenwiesen die einzigen Farbtupfer in diesem grauen Regen-Sonntag. Die Prognosen für Winterthur waren da bezüglich Regen besser: Eigentlich sollte es trocken bleiben. Die rund 10 Grad stufe ich als ideale Lauftemperatur ein. Mal was anderes als ständig Schweissbäche über das Gesicht.

## Die letzten Vorbereitungen

Ab Ankunft des Zuges in Winterthur bis zum Halbmarathon-Start hatte ich nur gerade eine knappe Stunde Zeit. Da kommt bei so einem gedrängten Programm gar keine Vorstart-Nervosität auf: Startnummer holen, Wertsachen abgeben, Garderobe aufsuchen, umziehen, Startnummer befestigen, letzte Details an der Wasser- und Entsorgung regeln. Und schon stehst du mitten im Starterfeld und siehst erstaunt, dass es innerhalb von zwei Minuten gleich losgehen würde.

Ich kann es. Ich bin bereit. Schuss - und der Tatzelwurm mit den langsamsten Läuferinnen und Läufer an der Spitze setzt sich in Bewegung. Warum, liebe Läuferinnen und Läufer, müssen 2:00:00-Absolventinnen und Absolventen immer in der vorderen Hälfte einstehen? Haben die noch nicht begriffen, dass die Zeit erst läuft, wenn man über die Startmatte läuft? Na gut. Nicht aufre-



Christian Zangl erlebte 2010 einen fast perfekten Halbmarathon in Winterthur. Auch dieses Jahr wird sich der ambitionierte Hobbyläufer den «Winterthur Marathon» nicht entgehen lassen.

gen! Die dutzenden von Bremsklötzen im vorderen Feld elegant umschiffen und aufpassen, nicht auf eine solche aufzulaufen.

## Perfekter Wettkampf

Nach dem Frobergpark war das Läuferfeld einigermaßen gesiebt und ich konnte das angestrebte Wettkampftempo von 4:45 Minuten pro Kilometer sehr gut halten. Es lief perfekt. Die Kilometerarta-

fen folgten so schnell aufeinander, dass ich zwei davon gar nicht bemerkte. Das war ein sehr gutes Zeichen für das angeschlagene Lauftempo. Die Waldpassage kam und der Läufer-Dulix-Odeur ging im frischen Bärlauch-Geruch vollständig unter.

Der befestigte Waldweg wurde nach einer Haarnadelkurve vom weichen Waldboden abgelöst und die schweren, nassen Blät-

ter drückten die Äste weit in die Laufstrecke hinein. Der wohl intensivste Teil der Strecke folgte mit vielen weichen, sumpfigen Stellen, Pfützen, Holzbrücken und Wurzeln. Da war Konzentration und Abstand gefragt, um nicht zu stolpern, auszurutschen oder in einer der vielen Pfützen zu ertrinken. Dafür entschädigte das laute Rauschen der Töss für alle Konzentrationsmühen.

## Eine Punktlandung

Der zehnte Kilometer kam so schnell, wie er auch wieder verschwunden war und zeigte, bis jetzt, eine perfekte Übereinstimmung mit der Laufzeitprognose. Leider kam das Runners High diesmal nicht herübergeschwappt, sondern stellte sich mehr unterschwellig ein. Keine mentalen, keine muskulären Probleme. Wasser brauchte es heute auch nicht viel. Der Aufstieg nach 16 Kilometer liess mich genau so wenig keuchen wie die vergangenen Kilometer und «hinten» runter liess ich es so richtig rollen.

Die zwei harten Kilometer kamen für mich erst: Die letzten zwei auf Asphaltwegen, beinahe schnurgerade und nicht enden wollend. Aber da mobilisierte ich die aufgesparten Reserven und zog das Tempo nochmals so richtig an. Die Strecke vor der letzten S-Kurve unterschätzte ich ein bisschen. Sie war doch länger als vermutet, aber so kurz vor dem Ziel die Zunge raushängen lassen? Nach so langer Vorbereitungszeit? Nein! Jetzt die hinteren Beine nach vorne und durch.

Mit einem tollen Gefühl überquerte ich mit einer Zeit von 1:38:27 die Ziellinie und verbesserte den alten, altersbedingt korrigierten Wert von 2008, um eine halbe Minute.

*Text: Christian Zangl*

Weitere Informationen:  
[www.lauftips.ch](http://www.lauftips.ch)