

Was in den Beinen noch fehlt...

Nach einem Jahr Abwesenheit fand die Schweizermeisterschaft 10km Strasse wieder im Wallis statt. 2014 hiess der Austragungsort Saxon, heuer sicherte sich das ca. 20km weiter Richtung Genfersee gelegene St-Maurice das Mandat, die SM zu organisieren.

Am frühen Sonntagmorgen ging's also auf die knapp 3-stündige Reise, guten Mutes, nach den Verletzungsgeschichten im Vorfeld beschwerdefrei laufen zu können.

Schon bei der Besichtigung des letzten Streckenabschnitts wurde einem bewusst, dass hier keine schnelle Zeiten zu laufen sind. Anhand der engen Unterführungen, den zahlreichen Richtungswechsel und dem leicht coupierten Profil konnte man dem Kurs, welcher zweimal zu absolvieren war, viele Rhythmuswechseln voraussagen.

Mit dem 4-köpfigem Team vom STB Leichtathletik (die drei Besten werden jeweils gewertet) setzten wir uns eine Mannschaftsmedaille zum Ziel, jedoch waren wir uns der starken Konkurrenz, nicht zuletzt der aus der eigenen Stadt (LG Bern) bewusst.



Anspannung am Start (Bild: Patrick Lehmann)



Lyon entteilt früh der Konkurrenz (Bild: athletix.ch)

Der Start verlief ruppig. Sofort setzte sich der Genfer Julien Lyon, welcher mit der Halbmarathon-Europameisterschaftsmitlimite im Sack als Favorit ins Rennen ging, an die Spitze und zog das Feld in die Länge. Ich versuchte im Windschatten der Verfolger mich meinem Vereinskollegen Matthias Castrischer anzuhängen und konnte so die ersten zwei Kilometer in der Gruppe um ihn mitlaufen, in welcher auch der spätere Drittplatzierte Unterschlupf fand.

Nach besagter Startphase musste ich jedoch die Gruppe ziehen lassen, fand im nächsten Ensemble Unterschlupf. Dieses harmonierte aber bei weitem nicht so gut wie das vorangehende, niemand wollte bei einsetzendem Wind die Führung übernehmen. Es kam, wie es kommen musste: nach einer von zwei zu laufenden Runde wurde die Gruppe gesprengt, fortan war ich alleine unterwegs. Ich konnte weder der Pace der davonziehenden Läufer folgen, noch war ich bereit, für die abfallenden Läufer meine eigene zu senken.

Die Durchgangszeit indes stimmte mich positiv: 16:09min. Soweit war ich nicht vom Split meiner persönlichen Bestzeit (31.58min) entfernt. Jedoch war mir bewusst, dass es – nun alleine – schwierig würde, das Tempo hoch zu halten. In der Ferne konnte ich beobachten, wie Castrischer den Anschluss an seine Gruppe verlor und rapide zurückfiel.

Von hinten schloss die Gruppe um meinen zweiten Vereinskollegen, Binyam Furui, zu mir auf. Kurz bevor wir gemeinsam zu Castrischer aufschliessen konnte, schied dieser entkräftet aus dem Rennen. Auch ich bekundete nun mehr und mehr Mühe, die fast gänzlich fehlenden Lafeinheiten der letzten Zeit machten sich bemerkbar. Obwohl ich bei jeder Gelegenheit zu drücken versuchte wie's nur ging, um die Pace beständig zu halten, musste ich Furui ziehen lassen und holte ihn – trotz forciertem Endspurt – bis ins Ziel nicht mehr ein.



Die Strapazen der Strecke sind kurz vor dem Ziel dem Gesicht abzulesen (Bild: athletix.ch)

Endzeit: 33:27min. Rang 22. Teamwertung: Rang 5. Die zweite Runde war nun doch beträchtlich langsamer geworden als die erste. Im ersten Moment war die Enttäuschung über die verpassten Ziele gross. Im Nachhinein musste ich mir jedoch eingestehen, dass angesichts der vorangegangenen Wochen teils wenigen und teils gar keinen Lafeinheiten nicht mehr zu erwarten war. Das Hauptziel jedoch, beschwerdefrei zu laufen, wurde erreicht.

Es fehlte mir gestern schlichtweg die Substanz, die qualitativen Einheiten, in den Beinen. Ich hoffe, dass ich diese nun im Swiss Athletics Trainingslager in Tenero, welches vom 16. bis 23. April stattfindet, nachholen kann. Ich freue mich extrem auf die Woche und hoffe, dass sie mich für die weitere Saison einen Sprung nach vorne machen lässt.

Rangliste: <https://www.mso-chrono.ch/de/results/603-championnats-suisse-de-10-km-sur-route/4248/scratch>

Weitere Fotos: <http://www.athletix.ch/gallery.php?mode=gallery&id=935&page=1>