

Enttäuschung, Wut, Ratlosigkeit und Frust

Es überwiegt ein Mix aus Enttäuschung, Wut, Ratlosigkeit, Frust. Alles soll sich doch an diesem Tag auszahlen, alles wofür man wochenlang geackert hat. Man steht auf wenn man sicherlich nicht gegen Kälte, Sturm oder im Regen rennen möchte. Aber das Ziel ist fest verankert. Es ist nicht ein bloßes Abspulen von Kilometern, es sind endlose Gedanken, wunderbare Ideen, schönste Ausblicke, Ruhe, Natur und es ist Freude. Leistungsabwurf, Momentaufnahme. Alles soll jetzt funktionieren und es hat bis jetzt immer und jedes mal funktioniert. Weil ich mich kenne, meinen Körper, weil ich weiß wieso ich jede Trainingseinheit so gemacht habe und es hat sich alles immer ausgezahlt. Punktlandungen. Ich laufe mit einer Frauengruppe, vernünftiger Pace 3:49, es rollt. Kilometer zwei vernünftigerweise im gleichen Tempo. Die Frauengruppe trennt sich langsam, ich bleibe dran. Aber schon bei Kilometer drei spüre ich, dass es heute nicht so ist wie sonst. Es fühlt sich an wie Kilometer 7. Leider sind aber noch sieben. Ich beiße und der Pace fällt und mit ihm mein Kampfgeist, meine Motivation und meine Kräfte. Ich bin platt. Die wellige Strecke mit raren Zuschauer macht es nicht besser. Runde zwei, ich bin dabei. DNF war eine Option, allerdings ist es schon sehr arm, 2h weit zu fahren, um dann 10,5 Minuten zu laufen. Also weiter, irgendwie ins Ziel kommen. Die Uhr zeigte mittlerweile weit über 4:00, anstatt jetzt nochmal zu beißen, gebe ich vollkommen auf. Die Frauen ziehen an mir vorbei, ein neues Erlebnis nach dem anderen. Mir ist zum Heulen zumute. Sieht aber halt auch wieder blöd aus. Kilometer 9 ich kämpfe gegen den Wind und finde sogar noch die Kraft eine Frau zu überholen. Wir duellieren uns kurz, immerhin kann ich heute einmal gewinnen. Der Abschlussberg und Zieleinlauf über die Wiese ist Qual pur. Ziellinie. Ende. Gedankenkarussell. Tränchen.

Vor einer Woche lief ich also 10km im Training im exakt selben Tempo, allerdings mit 15 Schlägen weniger in der Minute. Die Wärme und eklige Strecken waren nicht idealen Bedingungen, um Bestzeit zu laufen. Allerdings kann das auch keine 4 Minuten rechtfertigen. Laufschuhe an den Nagel hängen? Niemals. Wo's runter geht, geht's auch wieder hoch. Danke an alle aufmunternden, lieben Worte!!!!