

## Bericht zum 38. Rodgauer Osterlauf

Harte Arbeit zahlt sich aus.

Eine Formel, die in wenigen Sportarten so wahr ist wie im Ausdauerbereich. Jedoch gilt nicht: viel Training = bessere Leistung. Auch mit Köpfchen muss trainiert, aber auch im Wettkampf gelaufen werden. Dass ich weiterhin mit Köpfchen arbeite, daran sind vor allem Stephan Schweiger und Bastian Schäfer schuld, die ihre Athleten gut einzunorden wissen.

Alle drei waren wir am gestrigen Ostermontag in Rodgau beim alljährlich stattfindenden Osterlauf am Start, wobei jeder mit unterschiedlichen Zielsetzungen antrat. Dazu weiter unten mehr.

Zunächst ein kurzer Überblick über die Strecke: Gemeinhin als schneller Lauf bekannt, führt der Rodgauer Osterlauf seine Teilnehmer auf sehr ebenen Wegen mit wenigen kurzen, kaum der Rede werten Steigungen durch den an Rodgau angrenzenden Wald. Dabei ist die Strecke teilweise asphaltiert, teilweise zumindest gut befestigt. Start und Ziel sind, anders als gewöhnlich, nicht identisch und liegen etwa 400 Meter auseinander.

Wem die zehn Kilometer zu wenig waren, der konnte sich auch für die 25 Kilometer melden und hatte so die Runde zweimal zu durchlaufen, ehe er ins Maingau-Energie-Stadion einbiegen und sich für seine Leistung feiern lassen konnte.

Ich hatte mir, nachdem ich bei meinem letzten 10k-Lauf mehr oder minder knapp an der 34-Minuten-Marke gescheitert war, vorgenommen, diese zu unterbieten. Normalerweise eher so der Typ „zu viel Tempo am Anfang, am Ende keine Schnitte mehr“, hatte ich mir dieses Mal vorgenommen, das Rennen eben 'mit Köpfchen' anzugehen, was dazu führte, dass der spätere Sieger Degen Ayele schon nach rund 800 Metern einen beachtlichen Vorsprung hinauslaufen konnte. Unbeeindruckt, vielleicht auch deshalb, weil ein derartiges Tempo außerhalb unserer Möglichkeiten lag, ließen wir ihn ziehen. So lief ich denn die ersten fünf Kilometer in 17:01 Minuten fast etwas zu langsam an und steigerte fortan mein Tempo. Überraschenderweise konnte ich mich an Ayele festbeißen und musste ihn erst, nachdem ich erkannt hatte, dass er zuvor nur mit mir gespielt hatte, nach acht Kilometern langsam davonziehen lassen. Insgesamt war mein Matchplan jedoch aufgegangen und die etwas intelligentere Herangehensweise führte dazu, dass ich die 34 knacken und mich auf dem Podium platzieren konnte. Meinen Glückwunsch an den Sieger, der heute nicht zu schlagen war.

Bastian Schäfer seinerseits beendete ebenso wie Stephan Schweiger mit gemischten Gefühlen das Rennen. Einerseits war seine Endzeit nicht ganz das, worauf er gehofft hatte, wobei er aber auch von sich selbst sagte, dass ihm zurzeit das Laufen nicht so läge, andererseits hatte er nun die Bestätigung, dass seine Trainingsvorgaben auf direktem Weg zum Ziel führten, denn an diese hatte ich mich bisher gehalten, und es war mein Schaden nicht.

Bis Kilometer fünf noch auf 35er Kurs und zusammen mit der deutschen Meisterin über fünf Kilometer Sarah Kistner unterwegs sah es für ihn zunächst nicht schlecht aus. Doch hatte er unglücklicherweise einen nicht ganz so guten Tag erwischt und verlor im Folgenden an Geschwindigkeit. Nichtsdestoweniger reichte es, um noch unter 37 Minuten zu kommen, ein beachtliches Ergebnis.

Der dritte im Bunde, Stephan, in Bälde 39, hatte sich vorgenommen, mit 38 unter 39 zu laufen. Dieses Ziel verfehlte er zwar, die Geschwindigkeit war jedoch unter der Woche nach eigener Aussage vorhanden: „Drei Mal 1000 m konnte ich letztens noch in 3:25 bis 3:35 Minuten laufen.“ Von daher ist die Fitness auf jeden Fall da, und für Stephan, der gerne mal längere Trailläufe macht, kommt der nächste 10er bestimmt, und dann auch wieder einer mit entsprechendem Ergebnis.