

Ein Unverbesserlicher verbessert sich!

Fredi Zimmermann



111 253 Nein, dies ist nicht der Geheimcode zum Tresor von Dagobert Duck. Es sind ganz einfach meine Platzierungen an den Wettkämpfen im goldenen Herbst 2014, sozusagen im Herbst meiner Karriere als Wettkampfsportler.

Es begann in Lausanne mit dem Sieg im Triathlon, es folgte bekanntlich der Schweizermeistertitel am Triathlon in Locarno und Ende September der Halbmarathon in Basel. Nach der Triathlonsaison hatte ich nur 2 Trainings in denen ich spezifisch auf eine lange Laufdistanz trainieren konnte. Umso mehr habe ich über meine Leistung gestaunt. Aber diesen Sieg darf und will ich Patrick Spiegel widmen.

Wir treffen uns zufällig am Start. Und ihr kennt das ja, wie am Start tiefgestapelt wird: „wenig trainiert“, „viel Arbeit“, „Weiterbildung“, „Schmerzen im Knie“, „Krankheit“ usw. Eigentlich tönt das so niederschmetternd, dass wir direkt in die Beiz könnten. Wir starten dann trotz allem, laufen zusammen und einigen uns eine Zeit um 1.45 anzustreben. Und das geht wunderbar, Patrick läuft wie eine Uhr. Er muss aufpassen, dass ihn Nick Hayek nicht entdeckt,

sonst wird er noch als Swatch verkauft. Sein Tempo deckt aber schonungslos meine Grenzen auf und in jeder noch so kleinen Steigung muss ich um den Anschluss kämpfen. Aber es geht mir je länger je besser und im abfallenden Streckenteil vom Spalentor zum Rhein ist Patrick plötzlich nicht mehr bei mir. Aber ich schaffe die restlichen 7 Kilometer auch alleine ins Ziel. Ohne seine hervorragende Führungsarbeit auf dem ersten Streckenteil wär ich nie unter 1.40 gelaufen und hätte vielleicht nicht gewonnen. Auch Patrick hat unsere anvisierte Zeit deutlich unterboten.

Dann kommt der Muttenzer Herbstlauf. Auch hier macht ein Kollege von mir den Hasen, Martin Kiefer. Ich erreiche den 2. Rang in einer sehr guten Zeit, 1 ½ Minuten schneller als letztes Jahr. Auch am Augusta Raurica Lauf treibt mich wieder Martin zu einer Zeit, die über einer Minute unter der letztjährigen liegt.

Aber wo sind meine Tempomacher am Stadtlauf? Ja, klar, viel zu jung, die sind gestartet – wenn sie überhaupt mitgemacht haben – als ich noch daheim hinter dem warmen Ofen sass. Und es kam wie es kommen musste, ich habe den 2. Platz um 8 Sekunden verfehlt und war auch langsamer als letztes Jahr. Aber das ist jetzt Jammern auf hohem Niveau. Ein 3. Platz am Stadtlauf ist für mich wie ein Sechser im Lotto, aber da ich kein Lotto spiele, muss ich laufen. Aber keine Angst, ich hebe wegen diesen tollen Klassierungen nicht ab. Ich weiss, dass viel Wettkampfglück, eine gute Tagesform und weitere günstige Umstände dazugehören, dass eine solche Serie möglich wird. Und ehrlich gesagt, ist die Konkurrenz, vor allem quantitativ, in meinem Alter nicht mehr ganz so gross. Ich weiss, dass ich im 2015 auch wieder hartes Brot essen muss, aber das soll ja gesund sein.

Wie war das noch mit dem goldenen Herbst? Für mich war es eher wie ein goldener Frühling, ein zweiter Frühling sozusagen. Und für einmal hat auch Ursula ihre helle Freude an meinem Sport, weil sie weiss, dass mein zweiter Frühling sich ausschliesslich auf den Sport beschränkt. Aber sicher...

MEHR NIKLAUS IN REINACH. **Mehr Kraft, mehr Ausdauer, mehr Wellness.**

Neugierig? Rufen Sie uns an: Telefon 061 711 40 24.



Fitnessstreff Niklaus www.fitnessstreff.ch

Am Bruggrain 1 4153 Reinach