

Schweizer Meisterschaft Halbmarathon / Rhylauf

Eigener Laufrhythmus als Erfolgsgarant

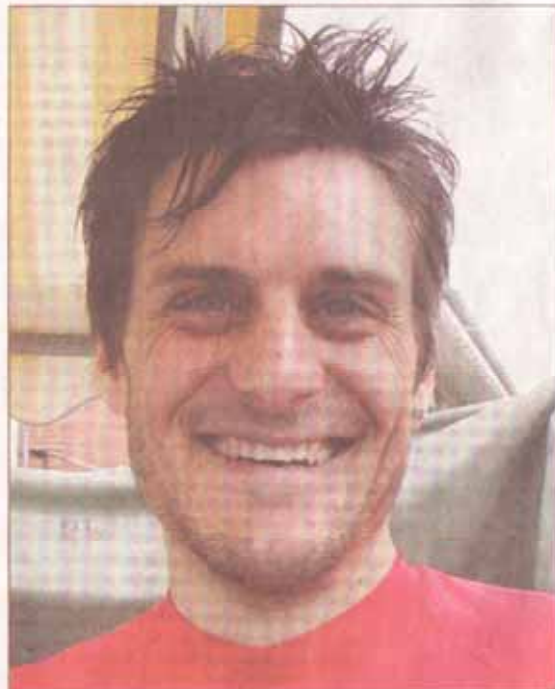
Zwei Sieger, aber dieselbe Taktik, welche zum Erfolg führte: nämlich keine. Sowohl David Senn als auch Heidi Gähler liefen am Viertelmarathon ihren eigenen Rhythmus und setzten sich am Ende klar durch.

Von Robert Kucera / Jan Miara

Leichtathletik. – Nach zwei Kilometern hat sich David Senn von seinen Gegnern abgesetzt. Nicht etwa mit einem kräftigen Antritt führte der Filzbacher die Entscheidung über die Viertelmarathon-Distanz herbei. Er hat einfach sein eigenes Rennen, mit seinem Tempo absolvieren wollen. Der Konkurrenz war dies zu schnell. «Nach drei oder vier Kilometern hatte ich bereits 20 bis 30 Sekunden Vorsprung. Schon da habe ich gewusst, dass ich es schaffe», äussert er sich.

Wettkampf als Training

Auf einen bestimmten Rang war der 30-jährige Glarner gar nie aus. Für ihn galt es, ein schnelles Rennen für sich zu machen. Dies als wettkampfmässiges Training für kommende Aufgaben in der Sportart Duathlon, wo Senn im Nationalkader steht. Schon bald, Ende April,



Duathlet David Senn lief bewusst sein eigenes Rennen und durfte sich im Ziel über einen Solosieg freuen.

findet die Qualifikation für die Weltmeisterschaft in der Langdistanz statt. Für David Senn ist der Erfolg am Vier-



Heidi Gähler konnte im Viertelmarathon in Oberriet völlig unerwartet ihren ersten Sieg feiern.

telmarathon ein Hinweis, dass es um seine Form gut bestellt ist und tankt nebenbei viel Selbstvertrauen: «Das braucht

es natürlich für die Trainings, die noch anstehen», so Senn, der die Strecke und die Länge als ideale Vorbereitung be-

zeichnet. Damit aber noch nicht genug. Der Sieger sieht nach 10,55 Kilometern tatsächlich noch so frisch aus, dass eine Teilnahme im anschliessenden Halbmarathon nicht abwäglich wäre. Doch er hat bereits andere Pläne: «Ich habe mein Velo mit. Jetzt fahre ich noch zwei Stunden im Rheintal.» Harter Trainingsalltag für einen ambitionierten Sportler, dem dies aber Spass macht. Mit Augenzwinkern fügt er an, dass er vielleicht noch länger auf dem Velo fahren werde.

Keine spezielle Taktik

Bei den Frauen setzte sich Heidi Gähler aus Lutzenberg durch und konnte somit ihren allerersten Sieg feiern. Dementsprechend war die Freude bei Gähler gross. «Da ich mich im Vorfeld nicht wunschgemäss vorbereiten konnte, habe ich gar nicht mit diesem Erfolg gerechnet. Natürlich ist die Freude jetzt sehr gross», sagte sie. Gähler war von Anfang an der Spitzengruppe auf den Fersen, hat die Führung aber erst auf den letzten zwei Kilometern übernommen. Für die 10,55 Kilometer wählte Heidi Gähler keine spezielle Taktik. «Ich bin einfach meinen Rhythmus gelaufen und habe immer versucht, die Erstplatzierte im Blickfeld zu behalten. Am Schluss habe ich einfach nochmals alles gegeben», fügte Gähler hinzu.