



16. März 2013
Test am Hahnenkamm

Noch 28 Tage bis zum Trail in Alzenau und 96 Tage bis zum Supertrail an der Zugspitze. Wie in den vergangenen Wochen auch, steht heute wieder ein langer Lauf an. Wollte und musste aber auch mein Material testen. Diese Woche wurden die neuen Laufschuhe angeliefert und mit den Teleskopstöcken hatte ich noch keinen einzigen Laufversuch unternommen.

Kurz vor Mittag packte ich den Rucksack. Die Stöcke wurden zusätzlich mit zwei Startnummerbändern am Rucksack fixiert. Statt die Trinkblase zu füllen, nahm ich zwei 0,5 Liter Getränkeflaschen mit. Das Laufen mit der gesamten Ausrüstung muss schließlich auch getestet werden.

Dieses Mal lief ich den Hahnenkamm nicht direkt an, wollte heute einige Lauf- und Höhenmeter abarbeiten. An alle Bewegungs-Legastheniker: Training ist nicht immer spaßig. Kurz vor Km 9 hatte ich den ersten Anstieg in Wasserlos. Bei Km 10 packte ich die Stöcke aus und lief mit ihnen den Berg abwärts. Das ist erst mal gewöhnungsbedürftig, da muss ich noch dran arbeiten. Am Anstieg lief ich in meinem regulären Lauftempo mit Stöcken. Wie es dann steiler wurde, schaltete ich auf Allradantrieb um, auf Deutsch, normales „Wandern“ mit Einsatz der Stöcke. Wollte testen, wie schnell es damit geht. Unterm Strich stand dann 10 Min/Km. Den nächsten km am Berg absolvierte ich ohne Stöcke mit knapp 8 Min/Km. Mir ist bewusst geworden, dass ich an dieser Technik noch arbeiten muss. Bei Km 13 hatte ich die Bergstation erreicht, ging wieder direkt hoch auf den Turm.

Traumhaftes Wetter mit weitem Blick in den Spessart und ins Maintal bis Frankfurt. Diese Mal hielt ich mich nicht sehr lange auf, machte mich sofort auf den Weg den Berg hinunter nach Kälberau. Bergab Test mit den Stöcken, funktionierte recht gut. Die Wege waren hier noch schneedeckt, die Stöcke gaben die nötige Sicherheit. Am Ortsrand verpackte ich die Stöcke wieder. Von Kälberau lief ich nach Michelbach und über die Reithalle nach Alzenau. An der Kahl entlang zurück zum Ausgangspunkt in die Hauptstraße. 29 Kilometer und knapp 600 Höhenmeter.



Der Materialtest

Trailschuh:

Konnte die neuen Schuhe ausgiebig testen. Wenn man einen Schuh nicht kennt, sollte man dies auf keinen Fall beim ersten Lauf so ausgiebig machen. Bei dem ausgewählten Schuh handelt es sich aber um ein Modell, dass ich schon seit Jahren als Straßenvariante laufe. Heute war es im Vergleich zum letzten Mal am Berg auch noch ein wenig glatt, dafür war es Bergab nicht ganz so glatt. Laufgefühl und Gripp waren gut, muss aber noch ein paar Erfahrungskilometer sammeln.

Rucksack:

Auch mit den Stöcken war der Tragekomfort sehr gut, nur, wo ich was einlagere, muss ich noch verändern. Damit bin ich noch nicht ganz zufrieden.

Bekleidung:

Harsche Kritik hat es nach dem letzten Bericht von meiner einzigen Leserin gegeben. Auf dem Bild hatte ich blaue Socken mit orangen Schuhen an. Kommentar: Das geht gar nicht! Hab mir da einige Gedanken gemacht, gibt es einen Dress Code bzw. Kleiderordnung bei Ausdauersportlern. Ich weiß es nicht! Ich bin aber ein Mann, der nicht von seiner Frau die Bekleidung gekauft oder für den nächsten Tag zurechtgelegt bekommt – kein Bekleidungslegastheniker.



Dress Code - Kleiderordnung

Unter dem Begriff Kleiderordnung werden hier Auffassungen zusammengefasst, die Kleidung als Zeichensystem bzw. als nonverbale Sprache verstehen. Im Gegensatz zur „Kleiderordnung“, die Regeln oder Erwartungshaltungen bezüglich in einem Kontext akzeptierter Kleidung bezeichnen, wird hier im weiteren Sinn Kleidung als Bedeutungsträger thematisiert. Darüber bezeichnet sie Regeln und Vorschriften zur gewünschten Kleidung im privaten, gesellschaftlichen, kulturellen und geschäftlichen Umfeld. Der englische Begriff Dress Code umfasst dagegen beide Bereiche.

Mit dem englischen Begriff Dress Code werden darüber hinaus auch Regeln bezüglich Kleidung bezeichnet, die nicht per Gesetz oder Erlass, sondern aufgrund weicherer Faktoren bestehen: aufgrund von Konvention, aufgrund des Bedürfnisses nach Konformität, aufgrund einer stillschweigenden Übereinkunft, eines gesellschaftlichen Konsenses oder einer Erwartungshaltung z. B. eines Veranstalters bzw. eines Arbeitgebers.

(Quelle: Wikipedia)

Ein eiskalter Wind wehte, war aber trotzdem zu warm angezogen. Muss da noch testen und ausprobieren, werde mir noch Erfahrung beim Trail in Alzenau holen. Mit den Kompressionen, die ich an den Oberschenkeln trage, habe ich nur gute Erfahrungen gemacht. Nächste Woche werde ich zusätzlich für die Waden Kompressionen tragen.

Physis:

Muskulär macht sich mein rechtes Bein bemerkbar, mache aber jeden Tag meine Dehn- und Gymnastikübungen. Sonst alles gut.

Nächste Woche geht es nach Pfungstadt/Eschollbrücken zum 25 km Lauf mit Michael. Wie immer Bericht dann an gleicher Stelle.

Euer Roku