

Guter Start in die nationale Saison

Nach dem ich mit den beiden Trainingslagern im Süden erfreulich in die Saison gestartet bin, musste ich an der Cross-SM eine Niederlage einstecken. An den letzten beiden Wochenenden zeigte ich jedoch, dass mein Fahrplan stimmt.

Sowohl in Spanien als auch in Portugal durfte ich optimale Trainingsbedingungen vorfinden. Nebst idealem Wetter, interessanten Karten und Geländen, war die Stimmung im jeweiligen Team super. Die Kollegen meines schwedischen Clubs wie auch die anderen Mitglieder des Nationalkaders waren stets motivierende Trainingspartner. So fiel es mir leicht, sehr intensiv zu trainieren. Da ich mich in dieser turbulenten Zeit nicht immer voll fokussieren konnte, gelang mir an den Wettkämpfen, welche ich während dieser gut zwei Wochen bestritt, kein Exploit, aber die Resultate waren stabil und zeigten die Qualität des Wintertrainings.



Viel versprechende Leistungstests

Wieder in der Schweiz, begann ich mit der kurzen Vorbereitung auf die Cross-SM. An diesem Rennen zog ich allerdings einen miserablen Tag ein. Nebst der fehlenden Spritzigkeit in den Beinen, vermochte ich auch im Kopf nicht zu kämpfen und gab den Lauf nach der Hälfte völlig entnervt auf. Die darauffolgenden Leistungstests auf dem Laufband (welche man ab der Zugehörigkeit zum Junioren-Nationalkader jährlich bestreitet) gaben mir allerdings die Sicherheit, dass die physische Form hervorragend ist. So vermochte ich mich gegenüber dem letzten Test einmal mehr deutlich zu steigern.



1. Nationaler OL als Elitekaderläufer

Trotzdem ich mir am Mittwoch vor dem ersten Nationalen OL den Fuss stark übertreten hatte und noch etwas unsicher durch den Wald lief, feierte ich vergangenen Sonntag einen sehr guten Einstand als Elitekaderläufer in der nationalen Wettkampfserie. In der Martinsflue ob Solothurn, wurden über eine Mitteldistanz sowohl die läuferischen als auch die technischen Fähigkeiten gefordert. Dabei gelang mir ein flüssiger Lauf, bei dem ich nur einige kleine Schwenker zu beklagen hatte. Diesen Sonntag fand nochmals ein Nationaler OL statt, der aber nicht zur Jahreswertung des Cups zählte. Mit genesenem Fuss und auch sonst verletzungsfrei, da sich die Probleme mit der Knochenhaut in den letzten Wochen gelegt haben, stand ich am Start dieser Langdistanz. Weil ich den Wettkampf aber bewusst aus dem Training lief und ausgeruhte Beine das A und O für dieses Rennen gewesen wären, verlor ich kontinuierlich Zeit auf die Schnellsten.