

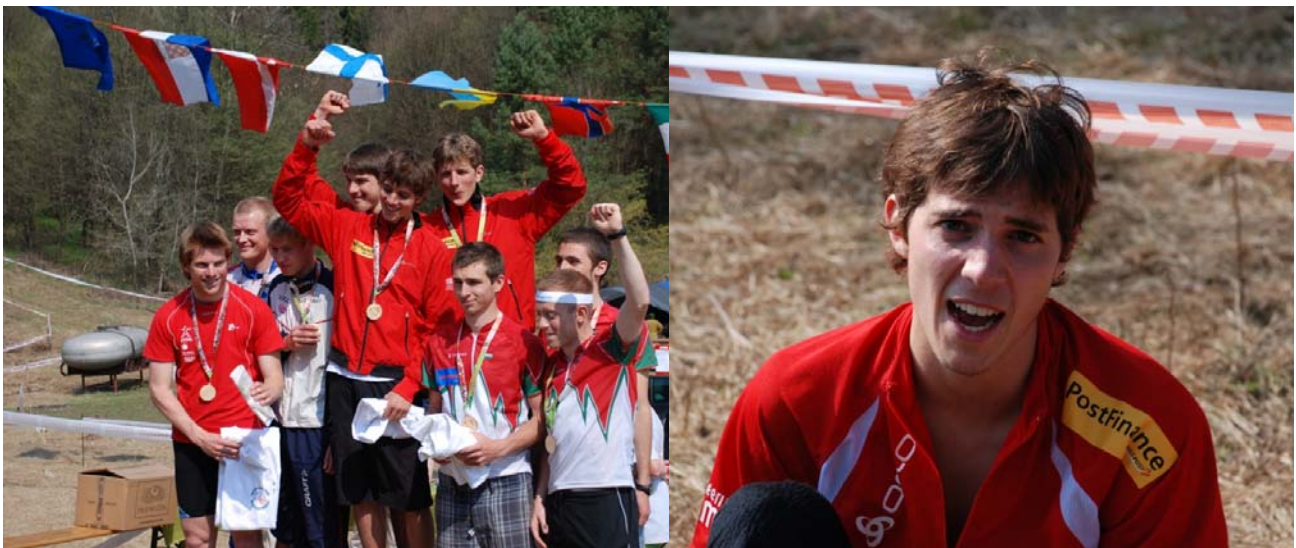
Let's get it started

Dieses Wochenende finden die ersten Testläufe der Schweizer OL-Elite dieser Saison statt. Unter den Startenden geht es um die höchst begehrten Plätze für die Nordischen Meisterschaften sowie die ersten beiden Weltcupblöcke in Finnland und Norwegen.

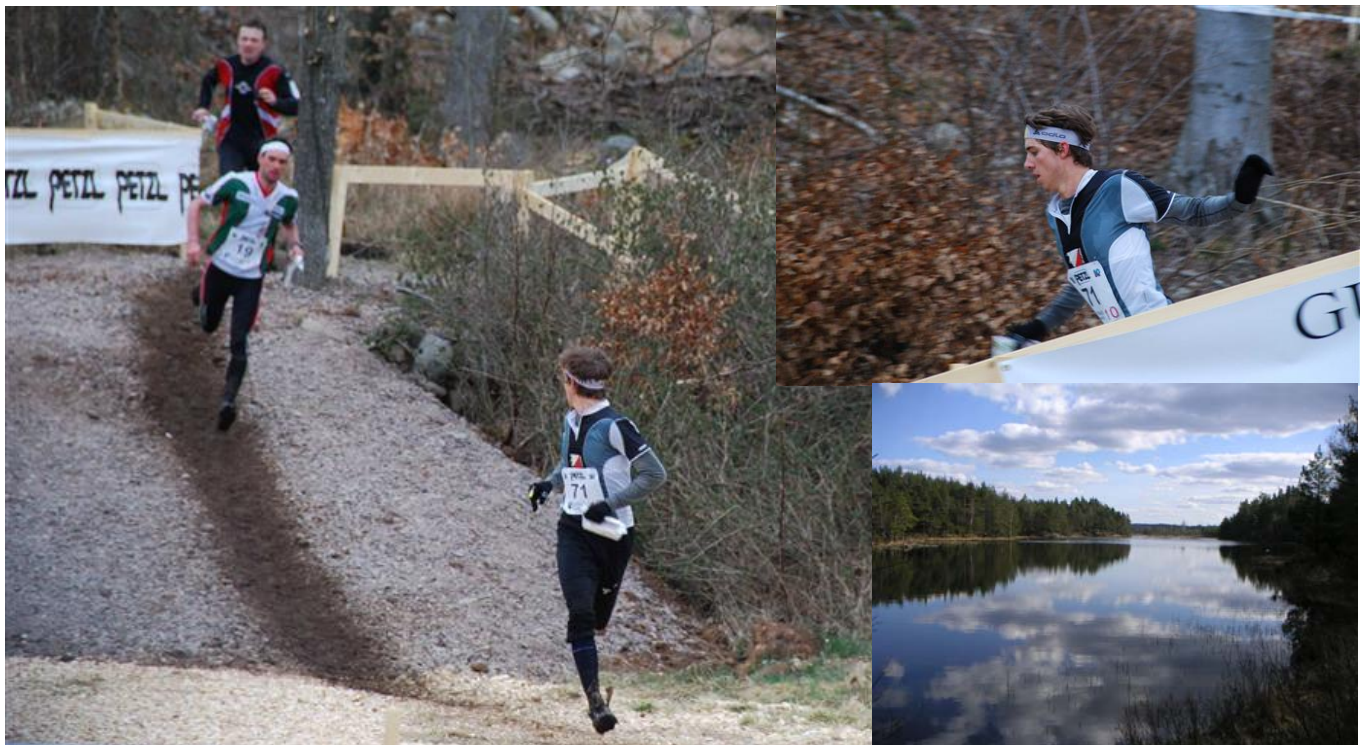
Da die Nordischen Meisterschaften (NOC) in diesem Jahr neben den Weltmeisterschaften das grösste Highlight darstellen, kämpft die gesamte Schweizer Elite um die 6 Startplätze. Viele Athleten der Weltspitze geben diese Wettkämpfe als klaren Höhepunkt der Frühlingssaison an und so kann davon ausgegangen werden, dass bei den Testläufen nichts verschenkt wird. Weiter entscheiden diese zwei Wettkämpfe über die Vertretung der Schweizer Mannschaft an den Weltcupläufen in Finnland, welche gekoppelt mit der NOC stattfinden sowie über die Weltcupläufe Ende Juni in Norwegen. Auch bilden die Tests eine Grundlage für Selektionen und Entscheide der Herbstsaison.

Weit gereist

Seit meinem letzten Bericht bin ich viel gereist. Innerhalb Europa aber auch à la Tour de Suisse. Kurz vor dem Trainingslager in Ungarn fand die Schweizermeisterschaft im Nacht-OL statt. Da ich nicht gerade ein Nachtfuchs bin, stapelte ich meine Erwartungen tief, konnte dann aber etwas vom späteren Drittplatzierten profitieren und lief auf den sehr guten 5 Rang. Voller Vorfreude reisten wir im Nationalkader einen Tag später nach Ungarn, um weitere Erkenntnisse für die Weltmeisterschaften Mitte August zu sammeln. Vorfreude deshalb, weil die meisten von uns schon Ende letzten Jahres ein erstes Mal Impressionen erhaschen konnten und das O-Laufen in Ungarn viel Spass macht. Während des Lagers erlitt ich dann aber eine „Kurzverletzung“, in dem mein Knie plötzlich blockierte. So musste ich das Training für drei Tage auslassen oder zumindest stark reduzieren, konnte aber danach, zu meiner grossen Entspannung, wieder normal laufen und Ende des Lagers die vorgesehenen Wettkämpfe erfolgreich bestreiten.



Nach kurzer Reinigung der Kleider und etwas Auswertung verliess ich anschliessend die Schweiz gleich wieder, um nach Göteborg zu meinen schwedischen Klubkollegen zu reisen. Die Tiomila, grösste OL-Staffel der Welt, stand vor der Tür. Für viele Skandinavien, vor allem welche die unmittelbar hinter den stärksten in ihrem Lande fighten, der wichtigste Anlass der Saison. An der Tiomila wird über 10 Strecken gelaufen, die unterschiedlich lang sind. Start ist beim Einbruch der Nacht und der Zieleinlauf erfolgt früh am Morgen. Sprich, die meisten Strecken werden im Dunkeln, mit entsprechendem Equipment, gelaufen. Ich durfte für das erste Team die prestigeträchtige letzte Strecke bei Tag bestreiten. Dies bedeutete 90 Minuten Vollgas und am Schluss entscheidest Du über den Endrang deines Teams. Leider konnte ich das Vertrauen der Mannschaft nicht mit einer guten Leistung zurückgeben. Ich fühlte mich nie richtig wohl im Gelände und verlor kontinuierlich Zeit und bis am Schluss auch einige Ränge. Mit dem 22. Platz erreichten wir dennoch ungefähr das Normalziel.



Zurück in der Schweiz, setzte ich alles in die Vorbereitung der beiden anstehenden Testläufe. Dies bedeutete oft Sprint-OLs und Trainings in relevanten Geländen, also in der Westschweiz. Für den Abschluss der harten Vorbereitungszeit reiste ich ins Tessin um an einem regionalen OL (5. TMO) die letzte Motivation zu sammeln. Dies gelang mir nicht schlecht und der Lauf an sich machte trotz des sehr steilen Geländes (siehe Karte in den Links zum Bericht) einfach Freude.

Testläufe und dann?

Nun freue ich mich auf die beiden Testläufe. Am Samstag bestreiten wir oberhalb von Neuenburg einen langen Mitteldistanz-Wettkampf und am Sonntag in Gelterkinden BL einen Sprint. Nebst den Weltklasseläufern um Matthias Merz und Daniel Hubmann werden auch viele Nichtkaderathleten versuchen auf sich aufmerksam zu machen. So ist es nicht einfach sich vorne in Szene zu setzen.

Deshalb sind die NOC für mich auch kaum ein Thema. Es geht darum, solide Läufe zu zeigen, um eine gute Basis für die Herbstsaison zu legen und auch hinsichtlich der Selektion für die Spitzen-Sport RS ansprechende Resultate zu liefern. Wenn mir dies gelingt, liegt ein Start am Weltcup in Reichweite. Nach den Testläufen geht meine Reise schon bald weiter. Zusammen mit einem Teil des Nationalkaders werde ich in Form eines Stützpunkttrainingslagers von 10 Tagen in Norwegen weiter an meiner OL-Technik feilen.



Das Programm im Juni ist wegen den bevorstehenden Selektionen noch etwas ungewiss. Definitiv ist die Teilnahme an der Schweizermeisterschaft über die Mitteldistanz am 21. Juni. Und am ersten Juliwochenende steht dann mein indirekter Saisonhöhepunkt an – die Testläufe für die Weltmeisterschaften. Bald wird sich zeigen, ob ich bis dann schon erste Weltcuperfahrungen im Ausland sammeln durfte..