

sun and shadow

Der Titel gilt sowohl für das Wetter während den letzten Wettkämpfen als auch für deren Resultate. Jedoch trifft die Sonne eher für die Witterungsverhältnisse zu, wohingegen die Ergebnisse nicht sehr glänzen. Aber alles der Reihe nach.

Wie im Zeitungsartikel (letzter Newseintrag) ersichtlich, konnte ich mich an den ersten Testläufen für den Weltcup in Norwegen qualifizieren. Als ideale Vorbereitung auf meinen ersten Weltcupeinsatz im Ausland, nahm ich am Stützpunkttrainingslager in Norwegen teil. Diese rund 10 Tage waren genial, wie man den Fotos (siehe Fotos „Stützpunkt Norge“) schon ansieht. Wir trainierten sehr umfangreich und dementsprechend müde war ich zwischen den Trainings. Fast schon etwas zu müde so wie ich meinen Körper kenne. Zurück in der Schweiz wollte ich etwas für die Schnelligkeit und meine Kletterfähigkeiten tun und nahm kurzerhand am Haldiberglauf teil. Nebst super Wetter, einem harten Wettkampf und wohlverdienten Bad im Bergsee, gab es auf dem Heimweg einen ordentlichen Kaffee-Schnapps mit Kuchen (siehe dazu auch in der Rubrik Fotos „Haldiberglauf“ nach).



Zwei enttäuschende Weekends

Eine Woche vor dem Weltcup konnte ich mich dann wieder mit meinen Kollegen vom Natkader messen. Dass ich den Jungs, welche eine gute Woche zuvor an den Nordischen Meisterschaften in Finnland Topplatz an Topplatz gereiht hatten, nicht ganz nachkomme, habe ich erwartet. Traurigerweise musste ich aber auch mit dem Speed vieler anderer Konkurrenten kämpfen. Der Samstag, mit einem Sprint in Feldkirch (A), hielt sich im Rahmen. Am Sonntag jedoch, an dem die Mitteldistanz-Schweizermeisterschaft in Göfis (A) ausgetragen wurde, erwischte ich einen dunklen Tag. Nach den eher durchgezogenen OL's in letzter Zeit, hatte ich das Gefühl, einen Aufwärtstrend zu verspüren. Es unterliefen mir zwei drei Fehler aber das Gefühl im Zieleinlauf war gut – weit gefehlt! Schon unmittelbar nach der Ziellinie vernahm ich die Zwischen-

rangliste und musste zur Kenntnis nehmen, dass mein Lauf schwach war. Bei der späteren Analyse stellte ich dann fest, dass ich zu viele kleine und gegen Schluss auch grössere Fehler produzierte und dass der Speed sicherlich auch nicht top war.

Es braucht wohl keine spezielle Erklärung darüber, wie viel Selbstvertrauen ich an den Weltcup mitnehmen konnte. Ich versuchte mich so gut als möglich positiv einzustimmen und die erfreulichen Sachen der letzten Zeit herauszunehmen, um in einem möglichst optimalen Zustand am Start der Mitteldistanz in Oslo zu stehen. Ich fand gut ins Rennen, lief jedoch etwas überhastet. Und so war es nicht verwunderlich, dass ich nach einem Drittel der Distanz einen ersten Fehler hinnehmen musste. In der Folge war das zuversichtliche Gefühl



vom Start weg und der Lauf missriet. Dies war doppelt schade, denn zum Einen konnte ich keinen Flow in diesem Gelände aufbauen und zum Anderen vermieste ich mir eine aussichtsreiche Startposition für den Jagdstart über die Langdistanz vom Sonntag. Am Start der Langdistanz war dann die Sonne wie am Vortag schon wieder mächtig am heizen und trieb die Temperaturen gegen die 30°. Wiederum erwischte ich einen guten Start, musste aber von Beginn an leiden, denn die Hitze war erbarmungslos und auf den offenen Wegen und Felsplatten brannte die Sonne herunter. Der Verlauf des Rennens ähnelte dann dem des Vortages. Nach einem ersten grösseren Fehler kam ich in einen langsamen Rhythmus und verlor kontinuierlich Zeit.

Ich wusste, dass ich nur schleppend unterwegs war, konnte aber nichts dagegen ausrichten und lief mit schlechtem Gefühl im Bauch durch.

So musste ich am Abend, beim Grillieren auf einer Insel gleich an der Küste, auf ein verpatztes Weekend mehr zurückschauen. Es war sicher gut, das Niveau und den ganzen Ablauf an so einem Weltcup zu sehen. Allerdings möchte ich nicht nur als „Tourist“ an solche Wettkämpfe reisen, sondern bald auch ansprechende Resultate erzielen.



WM-Testläufe

Obschon die WM-Testläufe nicht spektakulär erscheinen, weil sie spärlich direkt von Zuschauern verfolgt werden und die Teilnehmerzahl beschränkt ist, sind sie eines der wichtigsten Saisonziele von mir. In diesem Jahr war die Aufgabe zu vergleichen wo ich stehe und zu zeigen, dass ich schon ab und zu mit den Besten mithalten kann. In Zukunft gelten sie aber vor allem auch als Meilenstein auf dem Weg an internationale Meisterschaften.

Den Beginn bildeten zwei Sprintrennen am Donnerstag. Beide beinhalteten einen grossen Anteil an Waldgebiet, aber auch etwas Quartier. Sowohl am Morgen als auch am Nachmittag gelangen mir ansprechende Läufe mit dementsprechenden Resultaten.



Am Freitag reisten wir nach Ravensburg (D), wo unweit entfernt im „Heissen Forst“ sowohl die Mitteldistanz als auch die abschliessende Langdistanz anstanden. Das Mustertraining machte meine Befürchtungen, im Mitteldistanzrennen als Erststartender wohl Tarzan spielen und Wege durch die Brombeeren schlagen zu müssen, nicht gerade kleiner. Beim Einlaufen vor der Mitteldis-



tanz fühlten sich meine Beine ungewohnt schlapp an. Ich versuchte mich etwas zu aktivieren und Spannung in den Körper zu bringen, aber schon zum ersten Posten wurde mir bewusst, dass diese Beine heute wohl nicht zu viel reichen würden. Nichts desto trotz kämpfte mich wacker durch und kam mit einem Fehler von rund einer Minute auf dem Konto in Richtung des zweitletzten Posten. Nach einem Blick nach hinten stellte sich heraus, dass mein Ren-

nen langsam war, düste doch schon der vier Minuten nach mir gestartete Läufer heran. Von dieser Tatsache liess ich mich kurz ablenken, interpretierte ein Dickicht falsch und begann eine gröbere Suchaktion, bei welcher mich

der angesprochene Läufer mehr oder weniger begleitete. Im Ziel ging mir dann der Laden runter und es wurde mir so richtig bewusst, was für eine miserable Leistung ich gerade geboten hatte.

Für die Langdistanz gab es nur noch ein Motto, es ging darum das bisher Geschehene zu vergessen und mit einer Trotzreaktion einen versöhnlichen Abschluss zu erzielen. Im ersten Teil machte mir wie am Vortag mein Magen zu schaffen. So kam nicht wirklich ein schöner Rhythmus und Flow auf, aber ich konnte mich wenigstens über etwas frischere Beine als am Vortag erfreuen. Zur Mitte des Rennens hin erhöhte ich dann das Tempo und holte die beiden vor mir ins Rennen gegangenen Läufer ein. Es folgten der Schmetterling (siehe Karte) und der letzte Verpflegungsposten, bei dem ich zusammen mit dem 3 Minuten früher gestarteten Stefan Zingg quittierte. Auf dem Weg zum nächsten Posten kam der Hammermann. Meine gesamte Energie schien weg zu sein und ich hievte mich förmlich durch den Wald. Das Beängstigende an der Sache; es stand noch eine knappe halbe Stunde Laufzeit bevor. Zusammen mit Steff quälte ich mich über die nächsten Teilstrecken, wobei wir immer langsamer wurden. Die letzten fünf Minuten hätte ich am Liebsten geheult, es war ein brutales Gefühl.

Mit etwas Abstand betrachtet, kann ich auf Testläufe zurückschauen, die von den Resultaten in Ordnung gehen, bei denen ich aber alles andere als in Topform war. Es ist schön, dass es für einen Startplatz am Euromeeing (7. bis 9. August 2009) in der Schweiz gereicht hat. Ich hoffe aber auch, bis dann in einer besseren Verfassung zu sein und meine momentanen Defizite über die Langdistanz wettgemacht zu haben, gilt diese sonst eher als meine bevorzugte Distanz.



Nun werde ich etwas runterfahren und anderen sportlichen Aktivitäten nachgehen, bevor ich vom 22. Juli den 5 Tage OL „OO.cup“ in Slowenien genieße. Was auch als Nebeneffekt dieser eher ruhigeren Zeit resultieren sollte, sind ein paar Einträge und Berichte mehr auf dieser Page...