

An der Quelle des Abenteuers

Das zweite Drittel meines US-Aufenthaltes war geprägt von vielen Wettkämpfen und urchigen Erlebnissen. Drei Tage im Zelt in der Wüste, ein 10km Straßenrennen und Ski-O sind nur Teile davon.

Anza-Borrego und Suisses

Nachdem ich ein paar Tage mit zwei Kollegen vom Nationalteam (und deren Anhängsel) in Tucson trainieren durfte, reisten wir (mein Gastvater Max, Mark – ein Original eines Amerikaners und ich) Richtung San Diego, um am „Anza-Borrego“ teilzunehmen. Dieser Mehrtage-OL war beeindruckend in vielen Hinsichten; zelten mit einem Geologen/Erdwissenschaftler (welcher schon wochenlang im Nirgendwo in Mexiko Geländeaufnahmen gemacht hat – Max), ein Canyonsystem das einem Labyrinth gleicht, eindruckliche Bergzüge in allen Richtungen, Burgers und Hot Dogs zum Nachtessen usw.. Entsprechend waren auch die OL's Leckerbissen.



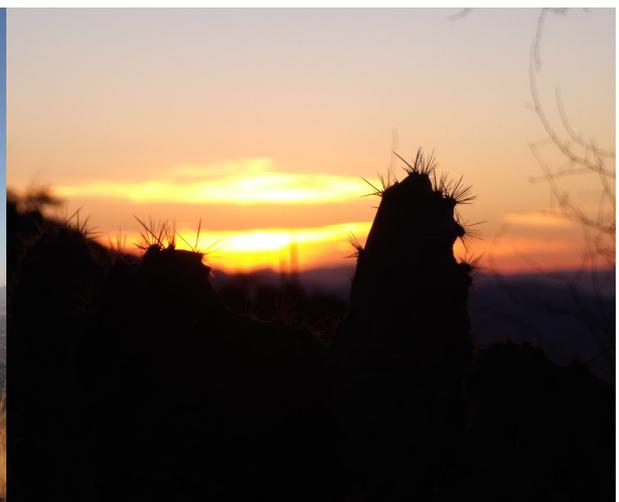
In den ersten beiden Rennen jeweils über eine kurze klassische Distanz war je ein Posten falsch gesetzt, was die Resultate etwas verfälschte. Nichts desto trotz muss ich gestehen, am ersten Tag einige Mühe gehabt zu haben jedoch am zweiten schon besser mit der Karte zurechtgekommen zu sein. Der abschliessende Maze-O (eine Art Score-OL) im Gebiet mit den meisten Canyons bildete das i-Tüpfchen dieses Anlasses.

Hattrick um 2min verpasst

In der anschliessenden Woche fanden jeden Tag OL-Trainings in und um Tucson statt. Da am Ende der Trainingsserie zwei qualitativ hochstehende OL's nahe der Stadt anstanden, nahmen Läufer aus den ganzen USA an den Trainings teil. Mein Anteil an diesem Programm bildete ein Intervall-OL sowie ein Vortrag. Auch plante ich für diese Tage die zweite Woche der Stufe „hart“. So hatte ich am Samstagmorgen, an dem der erste OL im „Ironwood“ stattfand, schon etwas Vorbelastung in den Beinen. Ich konnte mich jedoch sehr gut auf die Karte fokussieren und lief teilweise schon fast in einem Flow. Entsprechend distanzierte ich die USA-O-Team Mitglieder deutlich. Ein Hometrainer half mir danach, die Beine etwas zu rehabilitieren, denn ich brauchte sie noch zweimal am Sonntag.



Pünktlich um 9 Uhr morgens stand ich nämlich auf der Startlinie eines 10km-Strassenrennens in Downtown Tucson. Da ich meinen Fokus in den letzten Wochen mehr auf die Kraftausdauer gelegt hatte und die Woche wirklich gefüllt war mit Training, erwartete ich nicht zuviel von diesem Rennen. Der Startschuss ertönte und ich war bald mit den vordersten Leuten unterwegs. Nach etwa 2 Meilen (man läuft einen 10k, aber die Distanzangaben werden in Meilen gemacht – bravo) teilte sich der 10km vom 5km Kurs. Zu diesem Zeitpunkt waren zwei Läufer vor mir – einer etwa 20m, der andere ausser Sichtweite. Unglaublich schnell wie der nicht mehr sichtbare Wettkämpfer angegangen war, ging ich davon aus, dass er das 5km-Rennen bestreitet. Nach ca. 4km überholte ich den Konkurrenten kurz vor mir. Von da an lief ich gegen die Zeit. Zwar begleitete mich für die letzten 2 Meilen ein BMX-Fahrer, der aber mehr eine Art Intervall fuhr als mich als Pacemaker zu unterstützen. Auf der letzten Meile musste ich einige Läufer des 5km-Rennens überholen und ich war nicht ganz sicher über die Streckenführung. Ansonsten war dieses Rennen aber perfekt und meine Beine fühlten sich erstaunlich leicht an.



Mit der Zeit von 32.40 übertraf ich dann auch meine Vorstellungen. Es stellte sich aber heraus, dass der schnellste Läufer an diesem Tag ein Mitglied des USA Track&Field Teams war, welcher zwei Wochen zuvor den Halbmarathon in 64min hinter sich gebracht hatte. Entsprechend war seine Zeit von 30.19 erklärbar. Da ich mir das zweite Rennen im Ironwood nicht entgehen lassen wollte, fuhren wir sogleich weiter in den Saguaro-National-Park, etwas ausserhalb von Tucson. Mit den Gedanken noch etwas auf der Strasse, war ich nicht sehr konzentriert am Werk und so unterliefen mir einige Fehler. Entsprechend schrumpfte mein Vorsprung gegenüber Eric Bone, dem besten OL-Läufer der USA, aber ich konnte dennoch meinen zweiten Sieg an diesem Weekend feiern;+)

Comeback im Ski-O Zirkus

Am nächsten Morgen, um 7 Uhr (ich muss das einfach erwähnen), fuhren Max und ich los Richtung Norden. 1 ½ Tage später kamen wir in der Sierra Nevada an. Die Sierra Nevada ist ein riesiges Gebirge welches sich über California und Nevada erstreckt und im Gebiet in dem wir momentan sind, hat es über einen Meter Schnee. Es wimmelt hier von Lodges, meist sehr schöne Gebäude, in die man sich verkriechen kann. Unsere erste Unterkunft ähnelte einer Jugendherberge, jedoch mit herzigen Einzelzimmern, die aber nie gross über den Gefrierpunkt kamen. Nach einer knappen Woche Anklimatisierung (geht am besten mit viel Training;+), startete die längste Ski-O Serie an der ich wohl je teilnehmen werde. 7 Wettkämpfe in 9 Tagen stehen auf dem Programm – ich werde 6 davon machen (brauche den „freien“ Tag für meine Intervalls;+). Die Langlaufgebiete sind sehr gross, allerdings karten-technisch nicht sehr anspruchsvoll, da man nicht ein wirres Spurennetz vorfindet wie dies in Europa meist der Fall ist. Auch wenn ich seit Jahren keinen Ski-O mehr gemacht habe, kann ich nach den ersten drei Wettkämpfen mit gutem Gewissen sagen, dass die Jungs vom Ski-O Zirkus ihr Niveau wirklich gehalten haben.

