

# Eisen gut, alles gut

*Nachdem ich mich an der NORT physisch aussergewöhnlich schlecht gefühlt habe und keinen „einfachen“ Grund dafür fand, liess ich wiederum mein Blut testen. Und tatsächlich, meine Eisenwerte waren so tief wie noch nie – ich befand mich in einem akuten Eisenmangel.*

## RS-Ende mit vielen Arztbesuchen

Da der Eisenmangel so akut war, dass zum Beispiel schnelle Trainings aus medizinischer Sicht keinen Sinn mehr machten, beschlossen wir, eine Eiseninfusion anzusetzen. Auch war der tiefe Eisenspiegel ein altbekanntes Problem und ich nahm seit langer Zeit regelmässig Supplemente ein. So ging es auch darum, herauszufinden weshalb ich nicht einmal mehr auf die Eisentabletten ansprach. Das Problem muss irgendwo im Magen oder Darm liegen und entsprechend musste ich mich einer Magen- und Darmspiegelung unterziehen lassen. Allein der Vorbereitung wegen empfehle ich diese Prozedur keinem als Freizeitbeschäftigung. Nach all diesen Eingriffen war ich körperlich ziemlich am Boden aber froh, zumindest die Ursache für die schlechte physische Verfassung der Vorwochen zu kennen. In der Zwischenzeit war auch die Spitzensport-RS zu Ende gegangen – eine geniale Sache, wie in einem älteren Bericht auf dieser Page zu lesen ist.

## O-Ringen

Eine Woche nach den Arztbesuchen stand ich bereits wieder am Start des grössten OL-Anlasses dieser Welt. Schon ziemlich bald nach der Eiseninfusion fühlte ich mich merklich besser, ob dies nur die mentale Einstellung ist, wird sich noch zeigen. Jedenfalls fühlte ich mich bereit für den weltbekannten Mehrtage-OL in Schweden. Ich startete solide in die Rennserie von 5 Läufen und platzierte mich am ersten Tag (Langdistanz) in den Top30. Dies ist



bemerkenswert, denn der diesjährige O-Ringen lag für alle Topläufer perfekt, nämlich zwei Wochen vor der WM, also als letzter Formtest. Das Elitserienstarfeld (in dem ich starten durfte) umfasste nur 80 der weltbesten Läufer, die restlichen Elite-Läufer (insgesamt über 700 Männer) mussten mit den nächsten Startfeldern vorlieb nehmen. Am zweiten Tag über die Mitteldistanz unterlief

mir ein Fehler zu viel. Im sehr schwierigen Gelände lief ich lange gut, verlor dann aber während einer Suchaktion über 2min und flog im Gesamten knapp aus den Top30 heraus. Als dritter Lauf folgte der Sprint in der Stadt Örebro. Ich fühlte mich schon am Morgen gut und so blühte ich vor mehreren tausend Zuschauern zu Höchstform auf. Mit zweitbesten Zeit im Ziel angekommen, musste ich die noch rund 30 Startenden nach mir abwarten. Läufer für Läufer reihte sich hinten ein, nur Sprint-Europameister Fabian Hertner platzierte sich noch ganz zuvorderst. Ich wurde Dritter in diesem Weltklassefeld!!! An der vierten und fünften Etappe war dann die Luft etwas draussen. Physisch und mental begann ich abzubauen und es machte sich bemerkbar, dass ich noch gut eine Woche zuvor körperlich am Ende und der Aufbau für so viele Wettkämpfe in kurzer Zeit zu wenig lange war. Dennoch konnte ich den Platz in den ersten dreissig verteidigen – ziemlich endkräftigt lief ich als 28. im abschliessenden Jagdstart-Rennen über die Ziellinie.

## O-Ringen Nachtrag

Ja, ich bin dritter geworden am O-Ringen-Sprint! Dies in einem Feld, das dem WM-Sprint-Feld durchaus Paroli bieten kann. Alle drei Medaillengewinner des letztjährigen WM-Sprints waren am Start, zwei von ihnen konnte ich hinter mir lassen usw.. Dieser Wettkampf war einfach genial – nicht zuletzt dank guter



Raffael Huber, Matthias Müller, Fabian Hertner | Photo: Niels-Peter Foppen - Ultimate Orienteering

Vorbereitung war ich immer den entscheidenden Schritt voraus und konnte den Lauf flüssig, also ohne zögern und suchen durchziehen. Auch 1000e von Zuschauern im Park und Zielgelände brachten mich nicht aus dem Konzept, sondern mo-

tivierten zusätzlich. Zusammengefasst ein grandioses Erlebnis, welches zeigt, dass ich auf dem richtigen Weg an die Weltspitze (im Orientierungslauf) bin.

## CISM

Nun bin ich zwei Wochen zuhause und mache nochmals einen minutiösen Aufbau für die Militär-WM (CISM), welche ab dem 16. August in Kongsberg, Norwegen, stattfindet. Es steht eine Mittel- und Langdistanz an und auch an der abschliessenden Staffel hoffe ich teilnehmen zu können (es dürfen nur 6 der 7 mitreisenden Athleten des Schweizerteams laufen). Ich bin voller Vorfreude auf die Wettkämpfe, das Gelände und darauf, nach verkraempfter Frühlingsaison in guter Form OL machen zu können.

