

Endlich geht's los!

Die letzten beiden Wochen in den USA waren genial, aber seit ich wieder in der Schweiz bin, plagt mich mein Schienbein. Nach viel Alternativtraining freue ich mich jetzt endlich in die OL-Saison starten zu können.

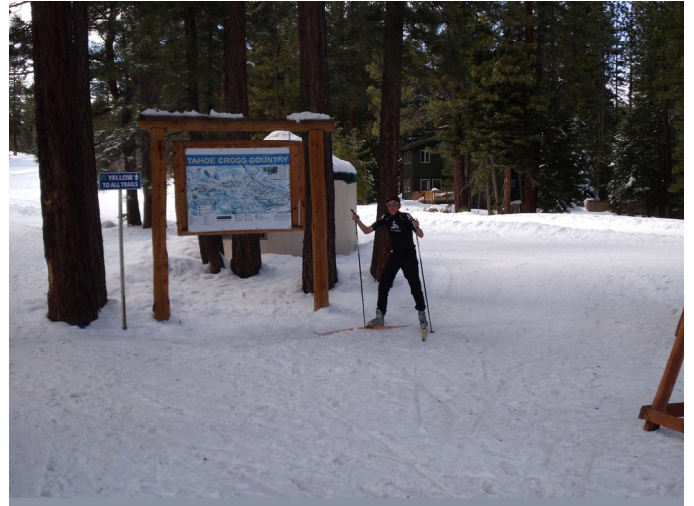
Schwierige Zeit

Zum Abschluss meines US-Aufenthaltes genoss ich nochmals eine Woche die Wärme und den herannahenden Frühling in Tucson. Ich schaltete eine eher lockere (evt. zu wenig locker) Woche vor meinem Rückflug ein um die warmen Tage und die schöne Gegend nochmals voll konsumieren zu können, aber auch um die vorangegangenen Wochen, welche mit riesigem Trainingsumfang gespickt waren, zu verdauen. Bei meiner Ankunft in der Schweiz hatte ich dennoch sehr harte Waden, die stark schmerzten. Ich versuchte das Problem während den ersten Tagen hier in den Griff zu bekommen, aber am linken Schienbein setzte sich eine Entzündung der Knochenhaut fest. Im Trainingslager in Italien waren dann die Schmerzen so stark, dass ich zwei Tage kein Training machen konnte. Über die ganze Woche arbeitete ich mit den mitgereisten Physiotherapeutinnen und schraubte das Lauf- resp. OL-Training zurück.



Alternativtraining

Da sich die Schmerzen wieder verstärkten, sobald ich einige Tage nacheinander Lauftrainings bestritt, wurde ich zu reinem Alternativtraining verknurrt. Für vergangene Woche hiess das; Velo, Wasser, Langlauf, Kraft, Physiotherapie und wieder von vorn. Ich konnte mich gut motivieren, machte intensive Einheiten mit der Wetvest (Aquajogging) und gestaltete das Training so abwechslungsreich wie möglich. Dennoch nervt es über längere Dauer, in der wichtigen Vorwettkampfzeit nicht „richtig“ trainieren zu können und vor allem auch nicht OL machen zu dürfen. Im Rahmen meines Schonprogramms kam dann auch der Beschluss zustande, auf die Nacht-OL-Meisterschaft in Lenzburg zu verzichten.



Langsam herantasten

Es ist wohl nicht schwierig nachzuvollziehen, wie sehr ich mich nun auf den hinausgeschobenen Saisonstart freue. Da sich die Schmerzen etwas stabilisieren und Lauftraining auf geringem Umfang erlauben, wage ich mich kommendes Wochenende an meinen ersten OL-Wettkampf im 2010 in Europa heran. Am international sehr gut besetzten Spring-Cup in Dänemark laufe ich am Samstag gerade gegen die besten der Welt. Nach den mühsamen letzten Wochen habe ich keine grossen Erwartungen, vielmehr bin ich interessiert zu sehen, wie die OL-Automatismen laufen, meine physische Verfassung wirklich ist. Das daraus entstehende Resultat wird mir helfen, die Zielsetzung für die kommenden Anlässe anzupassen. Nach dem Spring-Cup bleibe ich gerade in Skandinavien. Bei meinen Klubkollegen in Göteborg hoffe ich viele gute OL-Trainings absolvieren zu können. Wie mir das gelingt und ob ich über Ostern wie geplant an den ersten beiden nationalen Rennen von Schweden (Elitserien) teilnehmen kann, hängt von meinen Schienbein ab. Der weiche Boden der schwedischen Wälder sowie meine überbrodelnde Motivation sollten dabei helfen.