

Militär-WM CISM

An der Militär-WM (CISM) in Kongsberg (NOR) konnte ich meinen Aufwärtstrend fortsetzen, wenn auch nicht an jedem Tag. Die Mitteldistanz begann ich mit Fehlern, die Langdistanz lief super. Bei der abschliessenden Staffel agierte ich dann eher wieder unter meinen Möglichkeiten.

Mittel- und Langdistanz

Beim Kartenstudium der alten Karte des Laufgebiets sah das Bevorstehende sehr vielversprechend aus. Wir erhofften uns ein schönes und schnelles Gelände, das aber an gewissen Stellen technisch sehr anspruchsvoll werden konnte. Auch die Infrastruktur war super – Start- und Zielgelände in der unmittelbaren Nähe der Kaserne. So lief ich denn auch von der Kaserne aus an den Start der Mitteldistanz. Kurze Startintervalle und ein Gabelungssystem (Schmetterling) verhiessen viel Verkehr im Wald. Dank des guten Kartenstudiums erahnte ich die Region wo der erste Posten stand und entsprechend konnte ich gleich Sicherheit gewinnen. Diese war dann aber bald weg, denn ich suchte den zweiten und vierten Posten im Postenraum. Nach der verpatzten Startphase konnte ich mich jedoch fangen und im Mittel- und Schlussteil noch viele Ränge gutmachen.



Nach einem Ruhetag (Unterhaltungsprogramm war ein Besuch der Silberminen von Kongsberg) waren die Speicher wieder voll. Mit einem guten Gefühl im Bauch startete ich zur Langdistanz. Diesmal gelang mir eine solide Startphase und auch im Mittelteil war ich flüssig unterwegs. Beim Überlauf vernahm ich, gut im Rennen zu liegen und es hiess letzte Reserven für die Schlusschleife zu mobilisieren. Kurz vor Posten 22 hatte ich dann aber noch eine Schrecksekunde – ich erwartete den Stein für einen Moment eine Langlaufspur zu früh, wurde mir dessen aber schnell bewusst. So konnte ich ohne nennenswerte Fehler über die Ziellinie laufen und mit dem 15. Rang für das drittbeste Schweizerresultat an diesem Tag sorgen.

Staffel

Am letzten Wettkampf, der Staffel, lief ich die Startstrecke. Nach einem Drittel des Rennens war ich in der „Hauptgruppe“ unterwegs. Dann kamen viele Gabelungsposten (Orte, an denen nicht alle Läufer denselben Posten anlaufen müssen – um das Feld aufzuteilen) und es unterliefen mir zwei kleinere Fehler. Kurz vor dem ersten Zuschauerposten hatte ich die längste Variante der Gabelung und verlor den Anschluss zur Hauptgruppe knapp. Gleich nach der ersten Zielpassage fiel ich unglücklich hin. Die Luft blieb einen Moment weg und der Oberschenkel wurde geprellt. Ein Läufer aus Estland half mir wieder auf die Bei-



ne und gemeinsam suchten wir den nächsten Posten. Es dauerte bis zur zweiten Zielpassage bis ich mich wieder gefangen hatte. Auf der letzten Schlaufe lief ich aber nochmals einen schönen Rhythmus und verlor keine Zeit mehr auf das Hauptfeld. Allerdings betrug mein Rückstand im Ziel auf die Gruppe 90s. Dies war eine schlechte Ausgangslage für den zweiten und dritten Läufer meines Teams, die mit beherzten Läufen jedoch noch zwei Plätze gutmachen konnten.



Langdistanzschweizermeisterschaft

Nach der CISM Abschlussfeier, an der ich mir für meinen Beitrag zum 2. Rang der Teamwertung eine Medaille überstreifen lassen durfte, ging es zum gemütlichen Teil, einem Bankett über. Ein letztes Mal montierten wir unsere Militärausgänger, bevor wir dann für die Party ein T-Shirt ohne militärische Abzeichen überstreiften. Ich genoss die Nacht und kam mit etwas wenig Schlaf in Hedingen an. Dort hiess es Koffer umpacken und weiter in die Lenzerheide fahren. Am nächsten Morgen (36h nach dem letzten Wettkampf) stand ich am Start zur Langdistanzschweizermeisterschaft. Nach 30min war der Kopf, nach 60min die Beine müde. Leider ging es dann nochmals so lange bis ich nach knapp zwei Stunden völlig erschöpft im Ziel ankam. Umso überraschter war ich, als ich vom 6. Schlussrang erfuhr.

Es war eine sehr schöne Woche und ich freue mich darauf, nächstes Weekend (4./5. September) an der Mitteldistanzschweizermeisterschaft mit etwas besserer Vorbereitung um eine noch bessere Rangierung zu kämpfen.