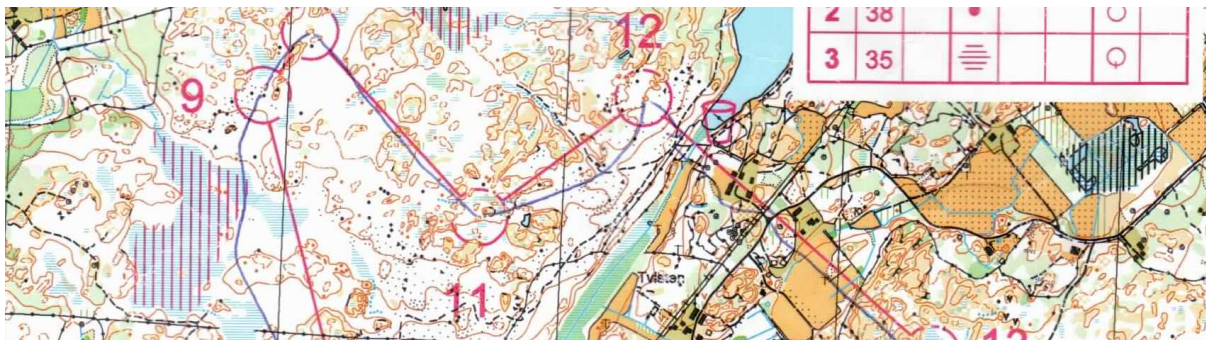


Schritt für Schritt

Gerade auf die Testläufe von Ende April hin hat sich meine Knochenhaut weitgehend erholt. Da vier Wettkämpfe in drei Tagen nicht nur mit Wohlbefinden gewonnen werden, schraubte ich meine Zielsetzung gegenüber der ersten Fassung zurück – und das war gut so.

Technik, Speed, Technik

Nachdem es wegen der Verletzung am Schienbein nicht möglich war, die OL-Technik im Trainingslager in Italien zu verfeinern, schaute ich hoffnungsvoll auf ein paar Tage in Skandinavien. So lief ich wie angekündigt am Spring-Cup in Dänemark und reiste danach weiter zu meinen Klubkollegen aus Göteborg, wo ich bis Ostern trainierte. Über die Ostertage bestritt ich nochmals zwei Wettkämpfe in skandinavischem Terrain – an der Südostküste Schwedens. Positiv war sicher, dass ich jeden Tag OL machen konnte und dass ich mich an den Wettkämpfen am Ende des Aufenthalts schon merklich besser fühlte als zu Beginn meines kurzen Skandinavientrips. Allerdings lief ich nie schmerzfrei.



In den Tagen nach dem Ausflug in den Norden verbesserte die Verletzung aber stark und so konnte ich im Trainingslager mit dem Natkader in der Schweiz alle Trainings bestreiten. Es kam mir entgegen, dass das Trainingsprogramm mit vielen intensiven, sprich schnellen Einheiten gespickt war. Denn hinblicklich der Testläufe eine Woche später benötigte ich nämlich hauptsächlich noch mehr Speed und gute Techniktrainings.

Rekrut Huber

Gerade nach dem Trainingslager hiess es einrücken zum zweiten Teil der Spitzensport-RS. Nachdem ich im Herbst die Grundausbildung (AGA) in Lyss bereits absolviert hatte und mich mit der Waffe vertraut und für den Notfall gerüstet fühlte, bezog ich zusammen mit meinen drei Natkaderkollegen Philipp Sauter, Martin Hubmann und Matthias Kyburz ein bequemes Bett in Magglingen. Bis Mitte Juli werden wir zusammen die perfekten Trainingsbedingungen im Sportzentrum Magglingen nutzen können. Neben genügend Zeit, super Betreuung und gutem Essen steht uns auch eine geniale Infrastruktur zur Verfügung. Kurzum; wir haben in einem super Team beste Trainingsvoraussetzungen für die nächsten Monate! Mehr zu unserem Rekrutenleben gibts im nächsten Bericht zu lesen..

Testläufe

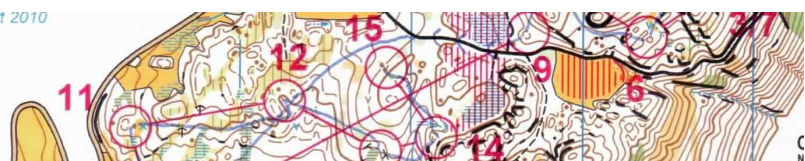
Nach kurzem Einleben in Magglingen standen dann auch schon die für mich wichtigsten Wettkämpfe des Frühlings an. An vier Wettkämpfen (2xSprint, Mittel- und Langdistanz) konnte man sich für die Europameisterschaften aber auch für die meisten internationalen Wettkämpfe im Sommer und Herbst empfehlen. Wenn ich objektiv auf mein bisheriges Wintertraining zurückschaute, musste ich die ursprüngliche Zielsetzung natürlich zurückschrauben. Nach perfekten Monaten in den USA, wo ich eine geniale Grundlage legen konnte, folgte eine lange und mühsame Zeit mit dem Problem der entzündeten Knochenhaut. Während dieser Zeit musste ich viel auf Alternativtraining umstellen, konnte meine Mentalarbeit aus dem Winter nicht umsetzen und auch die Grundlagen im physischen Bereich wurden nicht mit schnelleren, intensiveren Trainings ausgenutzt. Sprich ich war sowohl physisch langsamer als erhofft, aber auch die OL-Technik lief noch nicht so fließend und automatisch wie gewollt. Umso mehr hiess es sich wirklich auf das Wesentliche zu konzentrieren und nicht den verpassten Möglichkeiten nachzutruern. Und dies gelang mir zu Beginn super! Im ersten Sprint lief ich über meinen Erwartungen und klassierte mich weit vorne. Auch am zweiten Rennen (nochmals über die Sprintdistanz, einfach am Nachmittag) lief ich gut, spürte jedoch schon, dass mir die Schnelligkeitsausdauer noch fehlte. Sprich die Beine wurden etwas langsamer. Dann folgte die Mitteldistanz. Das Gelände in der „Glunte-Waldegg“ (oberhalb Interlaken) erwies sich als sehr streng (tiefer Boden, viel Fallholz) und technisch anspruchsvoll. Und meine befürchteten Defizite zeigten sich gnadenlos. Physisch zog ich einen absoluten Nulltag ein und hatte schon zum ersten Posten weiche Beine. Technisch lief ich zwar ok, aber nicht flüssig. Auch fehlte mir das Selbstvertrauen.



Am Start der Langdistanz am Sonntag war die Verfassung vom Vortag noch nicht ganz vergessen. So startete ich mit angezogener Handbremse zur kräftezehrenden „Schlussprüfung“ in den steilen Tälern des Emmentales. Nach 50min lag ich dennoch gut im Rennen, da ich die richtigen Routen wählte und meine Beine spritziger waren als am Samstag. Dann unterlief mir jedoch ein fataler Fehler zu einem kürzeren Posten. Von der Panik erfasst lief ich den folgenden Posten zu überhastet an und prompt suchte ich nochmals gut eine Minute. Diese Suchaktionen brachen mir das Genick. Mein sonst schon angekratztes Selbstvertrauen war unter Null gefallen. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren, lief völlig unkontrolliert und brachte keinen Fuss mehr vor den anderen.

13	32	≡		○
14	38	○	—	○
15	48	∨		○
○		0 m		→△

Gepüft 2010



Zusammengefasst begann ich die Testläufe sehr gut, fiel dann etwa auf das erwartete Niveau und schloss mit einer Katastrophe ab. Für die EM reichte es natürlich nicht, dies war aber auch nie mein Plan. Als Vorlage für den letzten zählenden Testlauf am 12. Juni, nach welchem für die Weltcupläufe in Skandinavien, für die Studenten- und die Militär-WM entschieden wird, waren die Resultate ok aber nicht mehr. Kurzum; mit einer super Leistung anfangs Juni liegt noch alles drin – aber es ist die letzte Chance und dauert nur rund 45min:+)