

# Was nun?

Die Mittel-SM war eine Enttäuschung, der Nationale OL am gleichen Wee-  
kend ok. An der Park World Tour (PWT) in Schottland lief ich einen guten Pro-  
log, einen durchschnittlichen Final und schloss mit einer super Langdistanz ab.  
Wo liegt der Ursprung dieser Inkonstanz?

## Weekend Scheidwald

In die Mitteldistanzschweizermeisterschaft startete ich zu überhastet. Zusätzli-  
che bereitete mir die Kartenqualität auf den ersten Posten Probleme. In der  
Folge lief es etwas besser, aber ich hatte sehr lange Mühe, in einen Flow zu  
kommen. Ohne die Fehler zu den ersten beiden Posten wäre trotz allem ein  
Podestplatz drin gelegen, denn meine läuferische Form war so gut wie noch  
fast nie in dieser Saison. Am Sonntag dann, über die Langdistanz, kam ich et-  
was besser voran. Allerdings fehlte mir auch hier das nötige Selbstvertrauen  
und ich lief sehr unsicher. Dennoch konnte ich meine physische Stärke über  
die längere Distanz etwas besser ausspielen und entsprechend platzierte ich  
mich auch weiter vorne. Zusammen mit der aber bis anhin verkorksten Saison  
war dies jedoch zu wenig um es ins Team zu schaffen, welches die beiden  
letzten Weltcupläufe in dieser Saison bestreitet.

## PWT Schottland

Eine Woche später reiste ich kurzentschlossen an die PWT nach Schottland.  
Und dies lohnte sich; der ganze Aufenthalt war ein super Erlebnis und liess



mich den Frust über die verpasste Weltcupqualifi-  
kation etwas vergessen. Es standen zwei Sprints gegen  
einige der besten Sprint-OL-Läufer der Welt, sowie ein  
abschliessendes Langdistanzrennen an. Die Sprints  
waren sehr interessant  
und zusammen mit  
einem begeisterten  
Publikum ein geniales  
Erlebnis. Nach dem  
Sprintfinal im niedli-  
chen Städtchen Perth  
übten wir uns bis lan-  
ge in die Nacht hinein  
zu schottischer Musik  
in verschiedenen Tra-  
ditionstänzen. Und wie  
es aussieht, wenn ein  
Portugiese mit einer

Finnin zu schottischer Musik tanzt, könnt ihr  
euch in etwa vorstellen. Nach einem doch  
eher kurz gehaltenen Schlaf kämpfte ich mich  
noch über eine 10km lange Bahn, welche vor  
allem physisch alles abforderte. Nebst dem sehr weichen Boden, Sümpfen  
und etwas Fallholz, machten einem die rund einen Meter hohen Heidelbeer-  
und andere Büsche das Fortkommen zur Hölle. Aber es war ein gutes Training  
für den Kopf – wer nicht durchbiss war sehr lange unterwegs. Ich entschied  
mich für die kurze aber dennoch schmerzvolle Variante:+) )



## Student und Trainingslager Frankreich

Vor zwei Wochen dann, schnupperte ich mit dem Nationalkader erste Luft der WM-Gelände von Frankreich und der Schweiz, also den beiden nächsten WM-Austragungsorte. Und ich kann sagen; es stehen uns sehr spannende aber auch ruppige Wälder bevor. Ich genoss die technisch sehr anspruchsvollen Hänge, konnte aber auch der wilden Landschaft und der typisch französischen Art mit der wir beherbergt wurden sehr viel abgewinnen. Solche Erlebnisse helfen im trainingsintensiven Winter die Motivation hoch zu halten. In der Mitte des Trainingslagers musste ich dann aber zusammen mit ein paar anderen Läufern meine Sachen packen. Nein, wir hatten nicht im Ausgang über die Stränge geschlagen und wurden vom Trainer nachhause geschickt, sondern der erste Studientag (bei mir des Bachelor Studiums Journalismus und Organisationskommunikation) stand bevor. So sass ich am frühen Montagmorgen mit den Gedanken immer noch etwas in Frankreich schwelgend in der ZHAW in Winterthur. Das Studium absolviere ich als Teilzeitstudium, das heisst zumindest die Fächer des ersten Studienjahres verteilen sich auf zwei Jahre. Nach den ersten zwei Wochen kann ich resümieren, dass es mir sehr gut gefällt und ich schon viele neue (und coole:+) Leute kennengelernt habe.

## Und dann doch noch..

Dieses Weekend wollte es doch noch mit guten Resultaten in der Schweiz klappen. Während ein paar meiner Kaderkollegen in Frankreich um Weltcuppunkte rangen (und dies wiederum sehr erfolgreich!!!) bestritt ich die beiden Nationalen Wettkämpfe in Einsiedeln. In einem spannenden Sprint im Dorfkern



von Einsiedeln behielt ich die Nerven und konnte meine Sprintstärke unter Beweis stellen, auch wenn mir der Drittplatzierte der Studenten-WM, Severin Howald, das Leben gehörig schwer machte. Am Sonntag stand eine Art Berglauf mit OL-Posten an, denn bei der Langdistanz auf dem Höhren waren rund 700 Höhenmeter zu bezwingen. Ich lief ein gutes Rennen und fühlte mich stark. Auf den letzten Posten unterlief mir jedoch mein zweiter kleiner

Fehler und ich wählte eine langsame Route. Diese beiden Zeitverluste wandelten einen komfortablen Vorsprung von über einer Minute noch in einen Rückstand von 15 Sekunden um. Schade, ich hätte mich mit dem zweiten Sieg an diesem Wochenende abfinden können;+). Nichts desto trotz bestätigten diese Wettkämpfe meine gute Form. Nachdem ich meine physische Stärke schon vor ein paar Wochen wieder gefunden hatte, stellte sich nun auch das Selbstvertrauen auf der Karte wieder ein und zusammen ergibt dies einen kompletten OL-Läufer. Leider kann ich meine Form nicht mehr allzu oft unter Beweis stellen in dieser Saison, aber an den letzten Wettkämpfen (welche auch mal die Form eines Strassenlaufes haben können) möchte ich nochmals konzentriert ans Werk gehen.