

Weltcup!!!

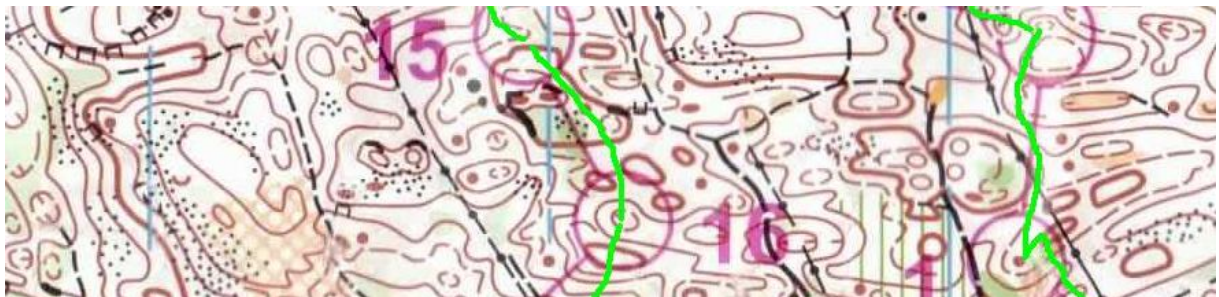
Es spitzte sich alles auf diesen einen Lauf in Lamoura zu. Wie meine Form wirklich ist, wusste ich nicht, zu unkonstant waren meine Trainings zuvor. Zwei Tage vor dem Lauf schlich sich noch eine Erkältung ein. Doch am Ende reichte es mit Ach und Krach für die Weltcupqualifikation. Und den Vize-Schweizermeister in der Staffel gabs noch obendrauf.

Grosser Druck

Die Testläufe Ende April waren zu schwach, meine Form war nach der Knochenhautentzündung einfach noch zu schlecht. Deshalb benötigte ich am Testlauf in Lamoura ein sehr gutes Resultat. Physisch hatte ich in den vergangenen Wochen teils positive Zeichen verspürt. Technisch gingen einige Trainings gut, die „Hauptprobe“ eine Woche vor Lamoura ging aber gründlich in die Hose. Am Donnerstagabend (zwei Tage vor dem Testlauf) bekam ich Halsschmerzen und über die Nacht verhockten die Stirnhöhlen. Am Freitag versuchte ich mit allen möglichen Mitteln die Erkältung einzudämmen und mit einer guten Nacht auf den Samstag stand dem Start nichts mehr im Wege, allerdings war das Bauchgefühl unter den beschriebenen Umständen nicht perfekt.

Unsicherer Lauf

Der Start in den Lauf war ok, allerdings lief ich immer sehr passiv und zu sicher, sprich ich kontrollierte sehr viele Objekte unterwegs, verkrampfte mich aber dabei. Die Beine fühlten sich nicht frisch an und so kam nie ein gutes Gefühl auf. Bei Posten 7 suchte ich bei der falschen Lichtung, ansonsten unterliefen mir im ersten Teil keine Fehler. Nach gut der Hälfte des Laufes holte ich einen vor mir gestarteten Konkurrenten auf. Dies beeinflusste mich und ich schraubte das Tempo automatisch hinauf. Es folgte der wohl schwierigste Abschnitt und auf Grund des höheren Tempos machte ich auch grössere Umwege, weil ich nicht mehr genügend Karte liess. Nach einem groben Schwenker zum Posten 15 war der andere Läufer nicht mehr in Sichtkontakt.



Dies wirkte sich positiv aus, denn ich fand erstmals einen schönen Rhythmus. Die letzten Posten machten richtig Spass und ganz zum Schluss hiess es dann noch läuferisch alles aus sich herauszuholen, hatte es doch schon vom zweit-letzten zum letzten Posten eine lange Wegstrecke, auf der man nicht mehr Kartenlesen musste. Zusammengefasst lief ich allgemein zu zögernd und passiv. Dies führe ich auf mangelndes Selbstvertrauen zurück – ich hatte schon lange keinen Ernstkampf mehr und somit auch keine Erfolgserlebnisse. Es gab aber auch keinen grossen Aussetzer, was zu einem passablen Endrang führte.

Staffel-SM

Nach super Vorarbeit von unserem Startläufer Matthias Kyburz (Topfavorit für Junioren-WM Medaillen dieses Jahr) konnte ich als Erster mit einem gut einminütigen Vorsprung vor den nächsten Verfolgern auf die zweite Strecke der Staffel-Schweizermeisterschaften starten. Dieser Wettkampf fand im angrenzenden Wald zum Vortag statt und so wusste ich, was mich erwartete. Ich musste also nicht viel anders machen, einfach mit mehr Selbstvertrauen zu laufen. Und dies gelang mir. Mit einem guten Lauf und ebenso gutem Gefühl im Bauch konnte ich Andreas Kyburz mit 3min Vorsprung auf die Schlussstrecke senden. Andi bestritt eine Woche zuvor sehr erfolgreich seine ersten Europameisterschaften. Sprich sein Formaufbau hatte seinen Zenit erreicht und entsprechend waren die Beine etwas müder als sonst. Mit viel Kampf und Wille lief er dennoch als Zweiter über die Ziellinie. Er musste sich nur von Fabian Hertner überholen lassen – dem frisch gebackenen Staffel- und Sprint-Europameister. Auf der Heimreise von diesen zwei anspruchsvollen Wettkämpfen im herrlichen Juragelände begann die Rechnerei im Kopf.



Es war sicher, dass ich am Montag bereits nach Finnland fliege, allerdings nicht ob ich dort bis zur Jukola (7-Mann-Staffel siehe Link) trainiere, oder schon am Donnerstag mit dem ersten Lauf der Nordic Orienteering Tour (NORT - ebenfalls Link auf News-Seite) starte. Am Montagmorgen kam dann die frohe Botschaft; ich bin für die Weltcupläufe anlässlich der NORT qualifiziert. Das heisst, ab Donnerstag werde ich in den drei Ländern Finnland, Schweden und Norwegen an drei sehr interessanten Wettkämpfen (Superkombi, KO-Sprints, Jagdstart) um Weltcuppunkte fighten! Die Wettkämpfe können live auf der Homepage der NORT mitverfolgt werden – viel Spass!!!