

## Saisonbericht 2018 – Noah Zbinden

Anfangs Februar stand das erste Trainingslager in Portugal an, das ich mit meinem Schwedischen Verein Järla absolvierte. Trotz Achillessehnenentzündung im Januar 2018 konnte ich dank guten Behandlungen und alternativen Trainings wie Velo fahren und Langlaufen meine Form erhalten. Anfangs Februar stand das erste Trainingslager in Portugal an. Dort konnte ich wieder OL-Trainings absolvieren und die Wettkämpfe schmerzfrei bestreiten. Ein weiteres Trainingslager in Spanien mit dem Elitekader bildete die Grundlage für die anstehenden Testläufe für die Heim-EM.

Zwei Wochen vor den Testläufen für die Europameisterschaften machte ich an der Nacht-OL-Schweizermeisterschaften einen Misstritt und war wieder zu einer Pause gezwungen. Dank der schnellen Behandlung in der Rennbahnklinik und Trainingsmöglichkeit auf dem schwerelosen Laufband "AlterG" konnte ich dennoch die Testläufe bestreiten. Und zwar gelang mir im Mitteldistanz-Wettkampf fast etwas überraschend ein super Lauf und war auf dem 8. Platz rangiert. Dies war sicherlich eine grosse Willensleistung und ich verpasste nur knapp eine Selektion für die Heim-EM im Tessin.



*Unser neuer Sponsor: Rennbahnklinik*

Mit grossem Selbstvertrauen startete ich anfangs Mai im Tessin an den Testläufen für die Studenten-WM. Die ersten beiden Wettkämpfe liefen nicht ganz nach Wunsch und somit war klar, dass ich an der Langdistanz eine gute Leistung zeigen muss, um die Selektion zu schaffen. Mit dem 2. Rang bewies ich einmal mehr, dass ich unter Druck Höchstleistungen erreichen kann und selektierte mich für mein Saisonziel - der Studenten-WM (WUOC) in Finnland.



*Impression aus dem Tessin*

Anfangs Juni flog ich mit dem Elitekader zuerst nach Prag für Sprinttrainings, danach weiter nach Lettland als Vorbereitung für die WM. Direkt vom Trainingslager aus reiste ich weiter nach Finnland, um an der Jukola mit der OLV Baselland zu starten. Leider konnte ich meinem Team nicht nach Wunsch helfen, da ich einen sehr schlechte Lauf hatte. Dies war eine harte Erfahrung für mich, die mich noch mehrere Tage danach beschäftigte.

Mitte Juli war es dann endlich soweit: Wir reisten an die Studenten-WM nach Finnland, mein Saisonhöhepunkt. Der Sprint war für mich der erste Wettkampf. Trotz grosser Nervosität stand ich fokussiert am Start. Die ersten Posten lief ich schnell und sauber. Beim 5. Posten war ich sogar auf dem 3. Zwischenrang. Auch danach hatte ich einen guten Lauf, verlor jedoch vor

allem bei langen physischen Strecken etwas an Zeit. Am Ende war ich auf dem 30. Rang. Mit der Leistung bin ich sehr zufrieden, weil ich nur 30sek auf den 7. Rang verloren habe.

Das technische Rennen an der Langdistanz war fast perfekt. Ich habe im mittleren Teil des Rennens nur einen 30-Sekunden-Fehler gemacht. Ich bin sehr glücklich, dass ich bei meinem wichtigsten Rennen der Saison sehr nahe an meine Bestleistung herangekommen bin. Der 14. Rang bestätigt die gute Leistung.

An der Staffel habe ich auf der 2. Strecke gut angefangen, aber nach einigen Posten einen grösseren Fehler gemacht. Ich konnte schneller reagieren als an der Jukola. Leider war der Fehler jedoch zu groß, um weiterhin um eine gute Rangierung zu kämpfen.

Nach der Studenten-WM nahm ich mit etwas Zeit um mich mental zu erholen und machte eine Woche Ferien im Goms. Da genoss ich das sensationelle Bergwetter mit einigen Longjoggs.

Danach konzentrierte ich mich bereits wieder auf die Testläufe für den Weltcup in Norwegen. Die Wettkämpfe fanden im Engadin statt, in den Wäldern wo die Junioren-WM zwei Jahre zuvor stattfand. Ich kannte das Gelände somit schon und wusste, dass ich die technisch schwierigen Berghänge im Griff habe. Der 7. Rang in der Mitteldistanz und der 11. Rang in der Langdistanz reichte, um mich als Ersatz für den Weltcup zu selektionieren.

Aufgrund eines Ausfalls kam ich kurzfristig zu einem Einsatz in der Staffel. Mein Team erlebte zu Beginn einen miserablen Start und so war bereits vor meinem Lauf klar, dass wir als Team leider keine Chancen mehr auf ein gutes Resultat haben. Trotzdem gelang mir eine gute Leistung und es war definitiv eine tolle Erfahrung, erstmals Weltcup-Luft zu schnuppern.

Im September zog ich in eine WG nach Chur. Die Fachhochschule in Chur ermöglicht mir eine gute



*In Action an der Studenten-WM*



*Tolle Aussicht auf den Aletschgletscher nach 1800 Höhenmeter hoch rennen*



*Erster Einsatz im Weltcup*



*Blick auf Chur - mein neues Zuhause*

Balance zwischen Spitzensport und Studium. Das Teilzeit-Studium Architektur gefällt mir sehr, und ich genieße es, in den Bergen zu wohnen.

Die neue Umgebung konnte ich dank gutem Herbstwetter mit verschiedenen Trainings entdecken. Neben Longjoggs auf die beiden Hausberge von Chur absolvierte ich interessante OL-Trainings in Savognin und auf dem Ofenpass.

Über meine Saison bin ich grundsätzlich sehr glücklich. Ich habe mit der Teilnahme an der Studenten-WM mein Saisonziel erreicht und bin mit dem 14. Rang über die Langdistanz zufrieden. Ich konnte immer wieder über das ganze Jahr einige gute Leistungen liefern, die mir zeigten, dass ich auf einem guten Weg bin. Trotz einigen kleinen Verletzungen war ich immer bereit, wenn ein wichtiger Wettkampf auf dem Programm stand.

Nun bin ich wieder im Wintertraining für die neue Saison. Leider wurde im Dezember bei meinem linken Fuss eine Vorstufe einer Stressfraktur diagnostiziert, was ein erneuter Rückschlag war. Seit einem Monat bin ich aber endlich wieder am Joggen und mache laufend Fortschritte. Es wird mir jedes Mal mehr bewusst, wie viel Freude ich an diesem Sport habe, wenn ich nach einer Verletzung wieder mit dem normalen Training beginnen kann. Ich bin sehr optimistisch, dass ich anfangs Mai für die Testläufe wieder in Topform bin und freue mich auf eine hoffentlich erfolgreiche Saison!



*Der Winter in den Bergen macht Spass*

