

Höhen und Tiefen im ersten Elitejahr!

Nach einer sehr erfolgreichen letzten Juniorensaison kam ich vor einem Jahr ins Elitekader. Ein grosser Schritt für mich mit vielen neuen Erfahrungen, und trotzdem war eines immer noch gleich: OL!

Der erste Erfolg kam unerwartet früh: Ich wurde im Knock-Out-Sprint am Effretiker 2.! Im Februar stand das erste Trainingslager in Alicante an. Die Küstenwälder aber auch die Wälder im Innern von Spanien waren super schön und ich konnte viel profitieren. Im März nahm ich am MOC-Camp teil, ein Sprinttrainingslager in Neapel. Die kleinen Städtchen waren sehr interessant und meine Sprintfähigkeiten verbesserten sich jeden Tag. Ein letztes Highlight war nach sehr erfolgreichen Wettkämpfen definitiv der Longjogg vom Meer bis auf den Krater vom Vesuv!

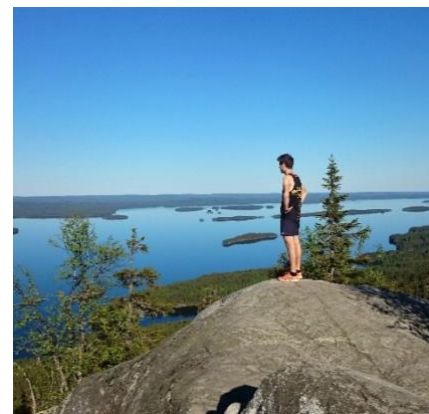


An den Testläufen für den Weltcup konnte ich nicht ganz meine Leistung abrufen, jedoch war ich mit einem 8. Rang in der Mitteldistanz sehr zufrieden. Anschliessend ging ich mit dem Elitekader nach Estland/Lettland, um im WM-Gelände 2017 bzw. 2018 trainieren zu können. Es war sehr kalt und die Sümpfe teilweise gefroren, meist jedoch nicht genug, so dass man immer wieder ins kalte Wasser einbrach... brrrr.

Ende April lief ich erstmals an der Tiomila für Järla. Im zweiten Team auf der zweiten Strecke konnte ich eine gute Leistung zeigen. Ich lernte viele neue Menschen kennen, welche mich sehr gut aufgenommen haben. Mitte Mai schloss ich meinen Zivildiensteinsatz in einer Primarschule in Basel erfolgreich ab. Ich durfte tolle Erfahrungen sammeln und dabei viele neue Menschen kennenlernen. Mit den Kindern zu arbeiten, machte extrem Spass.



Anschliessend ging ich nach Finnland ins Trainingslager, welches parallel zum Weltcup stattgefunden hat. Dies war der Start meines vierwöchigen Skandinavien-Aufenthalts. Nach einer Woche fuhr ich mit dem Schiff nach Stockholm und traf dort Timon, wo wir zusammen bei Järla-Mitgliedern wohnen konnten. Zusammen absolvierten wir viele OL-Trainings in schwierigem Gelände und verbesserten so unsere Erfahrung in nordischem Gelände. Für die letzte Woche reisten wir zurück nach Finnland, um für die Jukola in ähnlichem Gelände trainieren zu können. Einmal machten wir ein Nacht-OL-Training um



Mitternacht, wobei es nicht sehr dunkel war. Als wir um 2 Uhr einschliessen, ging die Sonne schon wieder auf - ein super Erlebnis.

An der Jukola lief ich die 3. Strecke für die OLV Baselland. Meine Kollegen sind superschnell gestartet und ich konnte mit wenig Rückstand los. Ich hatte ebenfalls einen guten Lauf, jedoch schlug ich mein Knie an einem Stein auf. Ich humpelte mit extremen Schmerzen so schnell wie möglich ins Ziel um

meinen Kollegen abzulösen. Die Diagnose war nicht sehr erfreulich: Der Schleimbeutel auf der Kniescheibe war aufgeplatzt, zum Glück war jedoch nichts gebrochen. Die Verletzung bedeutete für mich 2 Wochen mit Stöcken laufen, viele Stunden Physio und eine 5-wöchige Joggingpause. Ich musste auf zwei geplante

Aufenthalte im Norden verzichten, ging dafür jedoch mit der Familie nach Kroatien ans Meer. Dort konnte ich gut abschalten, mich mental erholen und einfach mal normale Ferien genießen.

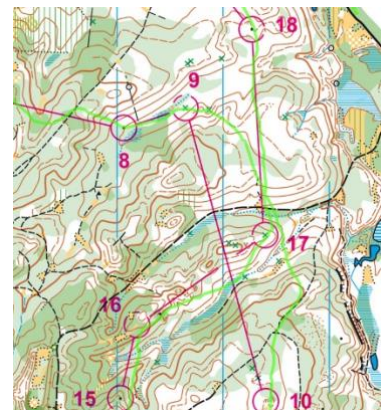
Der Einstieg in die Herbstsaison war sehr hart. Ich kämpfte lange mit der physischen Verfassung und einer mentalen Angst, wieder das Knie zu verletzen.

Trotzdem war es mir möglich, am Redbull Alplitude mit überlegtem Aufteilen am meisten Punkte zu sammeln. Dies war ein riesiger Motivationsschub für mich zum perfekten Zeitpunkt!



Parallel während meines Aufbautrainings startete ich ein Praktikum bei Blaser Architekten. Die Arbeit als Architekt ist sehr interessant und dank dem grossen Entgegenkommen des Büros bin ich zeitlich flexibel, was mir die Teilnahme an allen Trainingslagern ermöglicht. Ich freue mich bereits jetzt, im September das Architekturstudium beginnen zu können.

Ende August ging ich erneut nach Lettland für die WM-Vorbereitung. Die Vegetation war deutlich grüner als im April, die Landschaft wirkte viel freundlicher und lebendiger. Ich konnte das ganze Trainingslager schmerzfrei absolvieren, womit mein Hauptziel erreicht war.



Anfangs Oktober flog ich erneut nach Stockholm, um an der 25Manna für Järla zu laufen. Trotz schlechtem Wetter war es toll, in dem wunderschönen Gelände zu laufen und meine schwedischen Kollegen wieder einmal zu sehen. Danach ging es praktisch direkt ins Tessin ins Vorbereitungs-TL für die Europameisterschaften (EOC), welche im Mai 2018 im Tessin stattfinden. Es hat richtig Spass gemacht, in den steilen Hängen möglichst schnell voranzukommen. Die Motivation für die EOC stieg während dem Trainingslager nochmals an und ich gebe alles, dort dabei zu sein!

Am letzten Nationalen Weekend auf der Rigi gelang mir der perfekte Saisonabschluss. Ich lief im Waldsprint auf den 2. Rang. So konnte ich mit einem guten Gefühl in die Trainingspause gehen, um neue Energie für die Saison 2018 zu tanken.

