WOC 2021: Meine tschechische Erfolgsgeschichte

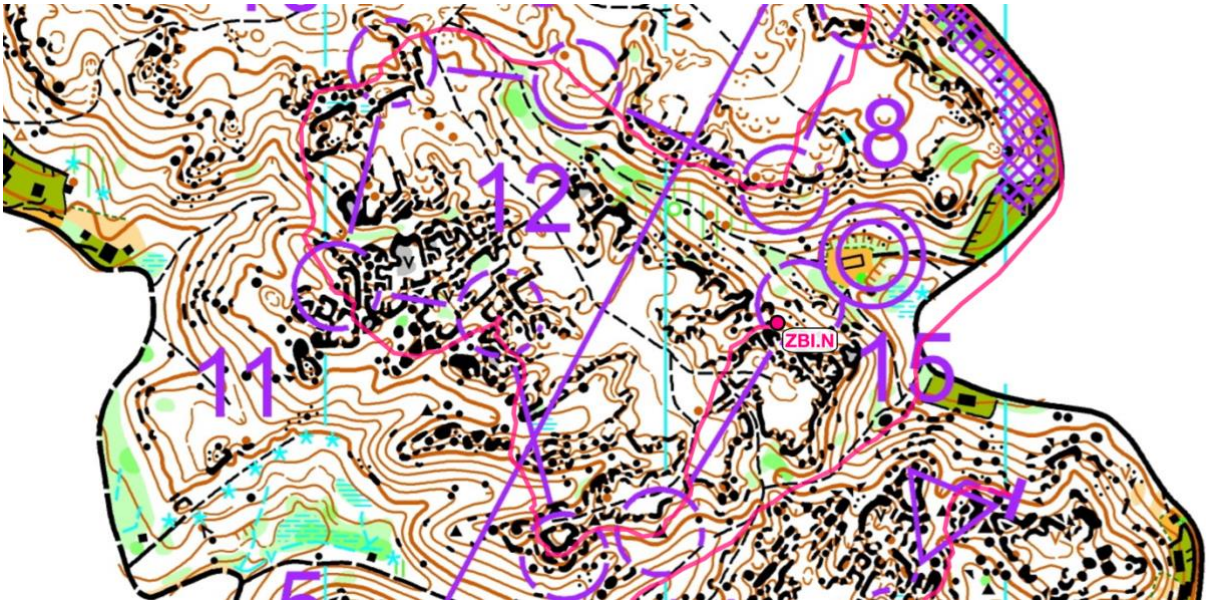
Die Vision

Im Oktober 2019 bin ich mit Freunden das erste Mal nach Tschechien gereist. Die Saison war für mich bereits zu Ende und ich wollte mein langfristiges Projekt 2023 vorantreiben, zu dem auch die Teilnahme an der WM 2021 in Tschechien gehören sollte. Über den Gedanken an eine Selektion dachte ich lange erst gar nicht, zu utopisch schien dieser Traum.
Ich kann mich noch sehr gut an das erste Training in der Nähe von Doksy erinnern. Vom Gelände hatte ich keine Ahnung und wusste überhaupt nicht was mich erwartet. Die ersten Schritte zwischen den Sandsteintürmen verzauberten mich sofort, ich war zuvor noch nie von einem Gelände so beeindruckt. Es fühlte sich wie in einem Märchenwald an, in dem nur noch der Zwerg zwischen den kleinen Tannen fehlte. Von da an war klar, ich möchte alle Möglichkeiten nutzen, um meiner Vision WM 2021 möglichst nahe zu kommen.

Im Oktober 2020 plante das Elitekader das erste offizielle Trainingslager, auf welches das Euromeeting folgen sollte. Anfangs September spitzte sich die Corona-Lage jedoch dermassen zu, dass ich die Initiative für einen kurzfristigen Tschechien-Aufenthalt ergriff. Ich fuhr kurz darauf mit Ricci und Simona mit dem Auto für fünf Tage nach Turnov. Eine Spezialbewilligung des Kantonsarzt machte dies erst möglich, weil Tschechien bereits auf der Quarantäneliste stand. Dank der grossen Unterstützung von Baptiste und den Tschechen konnten wir einige gute Trainings machen. Auch trainierten wir das erste Mal im ‘’Mountainterrain’’. In der Schweiz würde man vermutlich eher von Hügeln sprechen, mit den vielen Skihängen spürten wir den Wintertourismus auch ohne Schnee. Trotz geografischer Nähe zu den Sandsteingeländen war eine komplett andere OL-Technik gefordert. Im Sandsteingelände sind die Täler mit den steilen Hängen und ihren mächtigen Felstürmen sehr markant. Dabei stellt sich oft die Herausforderung, ob man die Täler queren oder umlaufen soll oder doch die Tierspuren in den Hängen zwischen den Felsen nutzt. Im Berggelände gibt es leicht drehende Hänge, die mit Steinen zum Teil stark übersäht sind. Herausstechende Objekte hat es meist sehr wenig, was eine präzise Orientierung voraussetzt.

Die Absagen des Trainingslagers und Euromeeting im Oktober waren keine Überraschung. So reisten wir erst Anfangs April 2021 über Ostern wieder nach Tschechien – das erste Mal mit dem Elitekader. Nach dieser Trainingswoche wusste ich das Sandsteingelände definitiv zu behaupten. Mit dem Berggelände hatte ich immer noch etwas Mühe. In den Postenraum zu kommen war meistens gut möglich, mit der Feinorientierung zum Posten hin fühlte oft eine gewisse Unsicherheit.
Nach der verpassten EOC-Selektion kurz nach dem Trainingslager war ich sehr enttäuscht, auch wenn der Grund nach meiner Corona-Infektion klar bei der fehlenden Geschwindigkeit zu finden war. Nun plante ich neu bis zu den WOC-Testläufen Ende Mai, welche in Tschechien stattfanden. Zu meinem Programm gehörte neu ein erneuter Aufenthalt über Auffahrt in Tschechien. Das Ziel war, im Berggelände die nötige Sicherheit zu bekommen. Zwar gelang mir das nicht zu 100 Prozent, mit insgesamt 25 Trainingstagen in Tschechien konnte ich Selbstbewusst an den Testläufen am Start stehen.

Die Selektion
Die Testläufe bestanden aus zwei Tagen. Am Samstag gab es am Morgen einen verkürzten Mitteldistanzwettkampf im Sandsteingelände und am Nachmittag erneut eine Mitteldistanz im Berggelände. Am Sonntag durften wir unser Können über die Langdistanz in den Sandsteinen zeigen.
Der Auftakt geling mir perfekt. Nach einer kurzen Unsicherheit zum ersten Posten kam ich schnell in einen Flow und fühlte mich auf der Karte sehr wohl. Technisch war ich immer einen Schritt voraus und konnte so physisch an meine Grenzen gehen. Einzig am Schluss wählte ich die falsche Route und verlor eine halbe Minute. Mit einer Minute Rückstand auf Chlai wurde ich dritter Schweizer. Ich war überwältigt von dem Resultat und wusste zugleich über meine Situation Bescheid, den Ball besser ''flach zu halten'' und mich auf den nächsten Wettkampf zu konzentrieren.



Beim Einlaufen für den zweiten Lauf war ich emotional immer noch beflügelt und mental fokussiert. Ich wollte unbedingt erneut beweisen, dass dies keine Einzelleistung war. Der Start gelang mir zwar relativ gut, jedoch erlaubte ich mir den einen oder anderen Zusatzbogen. Aus den Trainings zuvor erwartete ich ein eher ruppiges Gelände mit eingeschränkter Sicht. So lief ich oft etwas zu sicher und konnte mich dem eher einfacheren, gut belaufbaren Gelände vom Testlauf nicht so schnell anpassen. Zudem spürte ich die Beine vom Morgen, was natürlich allen gleich ging. Im Ziel war ich erleichtert, dass mir mit dem 6. Rang ein stabiler Wettkampf gelang, erhoffte mir aber nach dem tollen Lauf am Morgen trotzdem etwas mehr.
Die beiden Koffein-Shots vom Samstag und die ständigen Gedanken über die beiden Testläufe liessen mich nicht so gut schlafen. Der Schlaf vor dem Wettkampf soll bekanntlich aber nicht entscheidend sein. So startete ich optimistisch und motiviert am Sonntag in die Langdistanz. Der Start gelang mir gut und dank den Vorbereitungen wählte ich die Routenwahlen zu Beginn gut aus. Einmal kreuzte ich Pascal Buchs und bekam dadurch ein gutes Feedback, ansonsten war ich immer alleine unterwegs und wusste nicht, ob meine Routen schnell waren. Nach etwa zwei Drittel meiner Wettkampfzeit meldeten sich meine Adduktoren mit leichten Krampferscheinungen und trotz regelmässiger Verpflegung fehlte mir immer wie mehr die Energie. Nach einer Stunde und 48 Minuten stempelte ich den lang ersehnten Zielposten. Mit dem 13. Rang war ich definitiv nicht zufrieden und dachte, meine WM-Selektion ist nun definitiv vom Tisch.
Am Tag der Selektion wissen wir nie, wann das interne Mail genau kommt. Deshalb ist es immer wieder ein Warten auf die Nachricht. Als mein Handy bereits um acht Uhr klingelte, traute ich meinen Augen kaum. Bin ich wirklich für die Mitteldistanz selektioniert? Ein erneutes Durchlesen der Selektionen brachte die Gewissheit. Ich wage zu behaupten, dass alle Spitzensportler sich eine Teilnahme an einer Weltmeisterschaft erträumen. Mit so einer schnellen Erfüllung dieses Traumes rechnete ich nicht und war umso mehr erfreut.

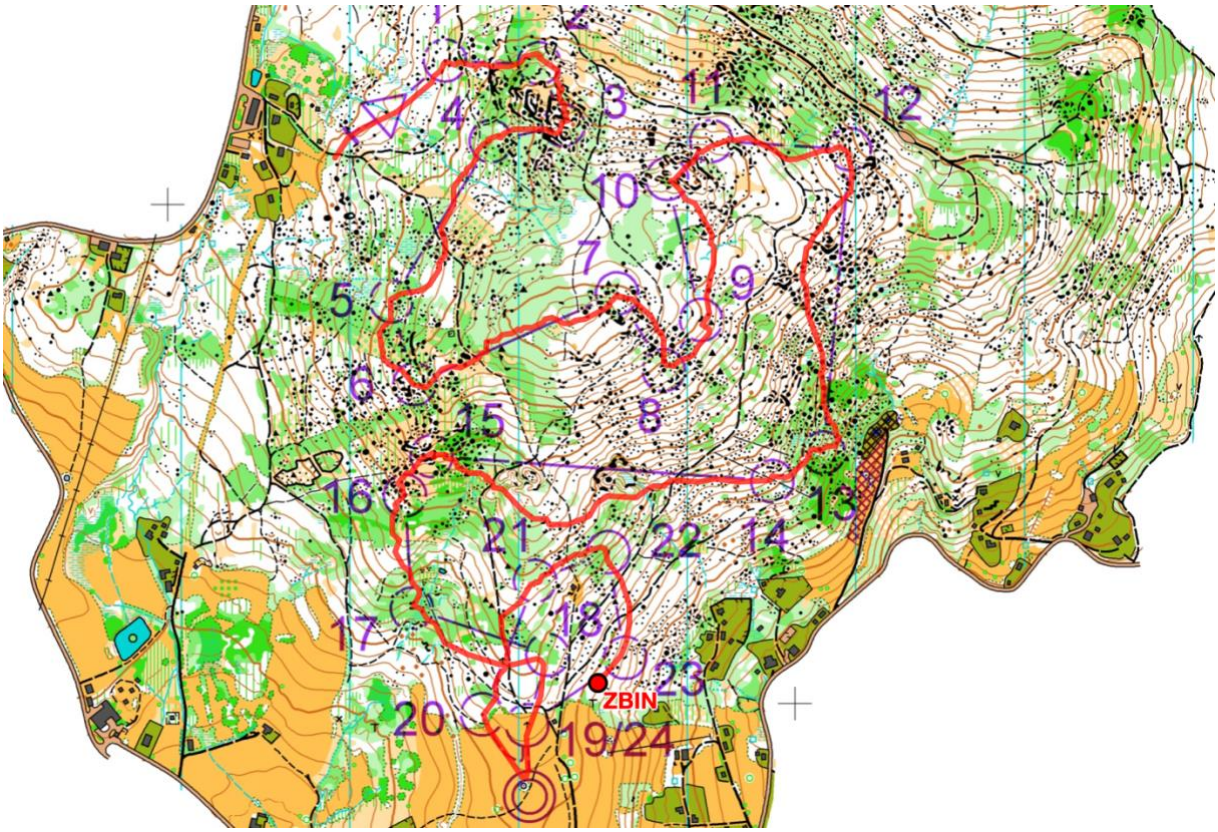
Die letzte Vorbereitung

Die neue Situation war einerseits extrem beflügelnd, andererseits war ich zu Beginn auch etwas überfordert. Erwartet man von mir nun bessere Leistungen als zuvor? Werde ich nun mehr beobachtet was ich trainiere? Die vielen Nachrichten und Glückwünsche motivierten mich extrem und ich erarbeitete mit Anders Holmberg einen Trainingsplan. Zu der Vorbereitung gehörten insgesamt drei Simulationstage, an denen ich jeweils 2 intensive OL-Trainings an einem Tag gemacht habe. Diese Vorbereitung konnte ich mit Jonas Egger machen, was sehr viel Spass gemacht hat. Im WM-TL zwei Wochen vor der WM konnten wir alle noch den Feinschliff machen. Beim letzten Training lief ich aus dem Wald und hatte das Gefühl, mich nun bestmöglich vorbereitet zu haben und nun das Tapering starten kann.
Der Start der WM beim Sprint und bei der Sprintstaffel mitzuerleben war für mich perfekt, um in Stimmung zu kommen. Die Nervosität hielt sich in Grenzen, vielmehr war ich auf meine Aufgaben konzentriert währendem ich eine gewisse Lockerheit behielt.

Die Mitteldistanz

Der Tag des Wettkampfes begann früh. Um sechs Uhr gab es selbst mitgebrachtes Frühstück im Hotelzimmer, um sieben Uhr die Abfahrt zur Quarantäne, kurz nach acht Uhr die Ankunft beim Vorstart und um 9:18 Uhr dann der Start zur Qualifikation. Der Anfang war kein Problem, danach war es ruppig, grün und technisch schwierig. Eine kleine Unsicherheit konnte ich nicht verhindern, kam aber gut durch diesen Teil durch. Ich sah auch immer wieder Läufer, wusste aber nicht, ob sie die gleiche Bahn haben, und konzentrierte mich auf meinen Lauf. Nachdem ich den letzten schwierigen Posten stempelte, versuchte ich das Tempo aufrecht zu erhalten, aber nicht mehr Vollgas zu geben, um Energie für den Final zu sparen. Mit dem fünften Rang in meinem gut besetzten Heat war ich mehr als zufrieden und konnte voller Selbstbewusstsein mich auf den zweiten Lauf konzentrieren.

Über den Mittag assen wir wieder im gleichen Hotel, in dem wir geschlafen haben und durften für eine bessere Erholung nochmals in die Zimmer und uns hinlegen. Danach kam bis zum Vorstart der gleiche Ablauf erneut. Beim Einlaufen fühlte ich mich im Vergleich zu den Simulationstagen viel besser und ich war zwar nervös, wusste aber auch was ich zu tun habe. Danach ging es relativ schnell im Vorstart und ich stand vor der Leinwand vor der Fernsehkamera. Ich musste mich erneut sammeln, denn da wurde mir noch einmal klar, was nun auf mich zu kommt.
Ich nahm die Karte und rannte los. Der erste Posten war sehr diffus und ich musste mich mehrheitlich auf den Kompass verlassen, was mir nicht so wohl war. Trotzdem fand ich den Posten gut. Zum zweiten Posten hatte ich ein klares Konzept und kämpfte mich durch das Grün. Zum dritten Posten war ich von Anfang an unsicher, konnte im Gelände nicht das gleiche wie auf der Karte sehen. Mit Kompass und Vertrauen auf meine Fähigkeiten kam ich dennoch in den Postenraum und verlor so nur begrenzt Zeit. Zu den nächsten Posten konnte ich endlich auf der Karte einen Schritt voraus sein und hatte keine Mühe. Zum Posten 13 gab es einen längeren Abschnitt mitten in ein Dickicht. Zuerst wollte ich rechts auf dem Weg umlaufen, stieg aber zu wenig und entschied mich aufgrund guter Belaufbarkeit doch direkter zum Posten zu laufen. Im Postenraum wusste ich sofort, dass etwas nicht stimmt und blieb ruhig. Somit fing ich mich erstaunlicherweise mitten im Dickicht an einem kleinen Felsen auf und behielt den Schaden in Grenzen. Kurz nach dem Posten kreuzte ich Gernot Ymsen, der zwei Minuten nach mir startete. Folglich versuchte ich etwas mehr Gas zu geben, um eine komplette Einholung zu verhindern. Bei Posten 15 sah ich dann in der Lichtung, wie Gustav Bergmann heranbrauste. Sechs Minuten waren doch etwas viel. Doch ich wusste, nun muss ich einfach an ihm dranbleiben. Dies gelang mir relativ gut und profitierte so von einem schnellen Schluss. Im Ziel war der Top20-Rang schon ziemlich klar, was mich sehr glücklich machte.



Ein halbes Jahr nach der WM blicke ich mit Stolz auf den 16. Rang bei meinem WM-Debüt zurück. Ich wollte diese vielleicht einmalige Chance auf eine WM-Teilnahme unbedingt nutzen und fand eine gute Mischung aus Druck, Fokus und Freude.

Zum Schluss möchte ich mich bei allen bedanken, die mich auf diesem Weg unterstützt haben. Dazu gehören meine Familie, meine Freundin, mein Trainer Anders Holmberg, die Trainer vom Elitekader mit Francois Gonon, den Sponsoren Rennbahnklinik und Fachhochschule Graubünden, meinen Physio und viele mehr.