

## Saison 2019 Noah Zbinden

Meine Saison 2019 war für mich ein gutes Jahr. Ich selektionierte mich für den Weltcup in Finnland und konnte immer wieder gute Resultate erzielen. Wie es dazu kam und was ich alles erlebte:

Mein Saisonstart ins Wintertraining war mit einer Vorstufe einer Stressfraktur am Mittelfuss alles andere als positiv. Ich musste fünf Wochen auf Alternativtraining umsteigen und konnte Anfangs Februar wieder mit dem Lauftraining beginnen.

Mitte Februar reiste ich mit Järla in die Türkei. Dort konnte ich nach der Pause wieder auf die Karte kommen und die Automatismen trainieren. Eine Woche später flogen wir mit dem Elitekader nach Portugal und wir nahmen während dem Trainingslager unter anderem an der POM und NAOM teil.

Anfangs April fuhr ich mit dem Zug nach Norwegen für ein weiteres Trainingslager um die WM-Testläufe vorzubereiten. Das Gelände rund um Sarpsborg habe ich sehr positiv in Erinnerung: technisch anspruchsvoll und wunderschöne Natur.

Ende April ging es für die 10-Mila erneut in den Norden. Mit der Startstrecke für Järla erwartete mich eine neue Herausforderung. Ich machte mir grossen Druck, einen guten Start für das Team herauszulaufen. Ich war an der Startlinie so nervös wie nie zuvor. So sehr, dass ich den strömenden Regen erst auf den Fernsehbildern danach bemerkte. Technisch gelang mir eine gute Leistung und auch läuferisch konnte ich mit den anderen Gegnern gut mithalten. So kam ich mit 1.5min Rückstand ins Ziel und war sehr erleichtert, meinem Team eine gute Vorlage ermöglicht zu haben.

Nur eine Woche später standen die Testläufe für den Weltcup auf dem Programm. Das schwierige Gelände im französischen Jura verlangte viel Präzision auf der Karte. Insgesamt habe ich im Middle, Long und Sprint zusammen ungefähr nur eine Minute Fehler gemacht. Und genau diese Stabilität ermöglichte mir meine erste Einzel-Weltcup-Selektion!



*Trainingslager Norwegen*

Vor dem Weltcup ging es noch einmal mehr nach Norwegen mit dem Elitekader. Einige Trainings absolvierten wir mit dem schwedischen Team, was bei die schnellen Staffelttrainings für interessante Abwechslung und Spannung sorgte.

Dann stand mein Saisonhighlight auf dem Programm: Weltcup in Finnland. Die Model-Events und Trainings liefen gut und das Gelände war wie meistens in Skandinavien traumhaft. Ich war mehr als motiviert und startete am Middle. Die Startphase gelang mir sehr gut, wurde dann aber von einem Richtungsfehler aus dem Rhythmus gebracht. Plötzlich spürte ich die Hitze und ich fühlte mich sehr langsam. Weitere Fehler folgten, da ich mental nicht wirklich bei der Sache war. Und das an einem Weltcup... ich hätte mich weinen können. Im Nachhinein weiss ich was der Auslöser war: ich wollte zu viel und habe mich dadurch zu fest auf das Resultat statt auf meine Aufgabe konzentriert. Dumm nur, dass ich dies erst im September realisiert habe, nachdem ich beim WOC-Middle-Testlauf, am Oringen-Middle und beim Testlauf-Middle für den Weltcup in Laufen ebenfalls schlecht lief.

Klar war nun, dass ich beim Jagdstart am darauffolgenden Tag bei der Langdistanz weit hinten starten muss und ich nichts mehr verlieren kann. Technisch lief ich sehr stabil und führte meine Gruppe auch meistens an. So konnte ich mich vom 81. auf den 65. Rang verbessern und somit immerhin einen guten Lauf zeigen. Jedoch ein weiterer Rückschlag waren meine plötzlich aufgetretenen Schmerzen am Knie, welche sich nach dem Long deutlich verstärkt haben. Somit war es für mich nicht mehr möglich, die Sprintstaffel in Helsinki zu laufen.

Nach dem Weltcup reiste ich direkt weiter nach Tampere, um mit dem Elite Team an der Jukola laufen zu können. Das Knie wurde dank Laufpause Trainingspause etwas besser und ich konnte immerhin eine kurze Strecke laufen. Dabei lief es mir den Umständen entsprechend gut und ich konnte einige Ränge gut machen – der 28. Schlussrang widerspiegelt die gute Team-Leistung. Ich freue mich bereits auf Rovaniemi 😊



*Oringen 2019 in Norrköping*

Zurück aus Finnland standen vorerst die Semesterprüfungen an. In dieser Zeit konnte sich ebenfalls das Knie erholen.

Den ganzen Juli verbrachte ich dann in Skandinavien. Zuerst lief ich die WOC-Testläufe in Norwegen, welche nicht ganz wie gewünscht liefen. Trotzdem selektionierte ich mich fürs Euromeeting in Estland. Anschliessend reiste ich nach Dänemark und schaute an der JWOC zu, wie Chamuel und Tino starke Leistungen zeigten. Ein paar weitere Tage Ferien auf der Insel Römö mit der Familie waren entspannend und ich konnte wichtige Energie tanken. Die unendliche Fläche mit viel Wind und dem Wattenmeer waren eine neue Erfahrung. Passend dazu: der Middle-Testlauf für die EM2020 wird auf Römö stattfinden.

Für die letzten zehn Tage ging die Reise wieder weiter nördlich nach Norrköping. Das Gelände am Oringen war sehr interessant und forderte physisch wie auch technisch einiges. Insgesamt konnte ich eine stabile Leistung abrufen und platzierte mich bei der Elite auf dem 27. Schlussrang.

Ende August standen erneut Testläufe für den Weltcup auf dem Programm. Der Sprint in Stans war gut und auch im 5000er auf der Bahn konnte ich mit 15:52 meine PB um 12sek verbessern. Der Middle lief wie bereits angesprochen nicht so gut und somit verpasste ich die Selektion klar. Der 6. Rang an der LOM am nächsten Tag zeigte mir jedoch, dass der Grund weder im technischen noch im physischen Bereich liegen kann.

Mit dieser wichtige Erkenntnis reiste ich drei Tage später nach Estland ans Euromeeting und versuchte mich nur auf meine Aufgabe im hier und jetzt zu fokussieren. Das Gelände, von der WOC 2017 bereits bekannt, war technisch anspruchsvoll und die Sicht teilweise eingeschränkt. Ich lief wie befreit und platzierte mich im ersten Lauf auf dem 9. Rang. Im Jagdstart war ich viel mit anderen Gegnern unterwegs, fokussierte mich jedoch ganz auf meine Aufgabe. Dank einem guten Schlusssprint setzte ich mich gegen die unmittelbaren Gegner durch und verbesserte mich auf den 8. Rang.



*Zieleinlauf Euromeeting*

Die Wettkampfsaison war für mich nach dem Euromeeting beendet. Trotzdem hatte ich noch zwei Trainingslager im Kalender. Einerseits ging ich mit dem Elitekader nach Südfrankreich ins Sprint-TL, in dem ich meine Sprinttechnik verbessern konnte. Andererseits fuhr ich mit Kollegen nach Tschechien, um einen ersten Eindruck vom Gelände der WOC 2021 zu bekommen. Die Sandsteintürme waren sehr beeindruckend und glichen fast einer Märchenwelt. Ich fühlte mich sehr schnell wohl in dem Gelände und die Motivation ist definitiv gross alles daran zu setzen, an der WOC teilnehmen zu können.

Nachdem ich drei Wochen Trainingspause gemacht habe, stieg ich wieder ins Wintertraining ein. Ich konnte den Umfang um einiges steigern und blieb bis jetzt gesund. Ein Trainingslager in Spanien mit Kollegen und das Winter-TL mit dem Elitekader habe ich bereits hinter mir und freue mich auf die weitere Saisonvorbereitung. Im Allgemeinen habe ich seit letztem Herbst eine aussergewöhnliche Freude am OL und bin manchmal selber von mir überrascht, wie viel Biss ich bereits im Winter während den intensiven Trainings hatte. Somit freue ich mich auf die neue Saison und hoffe, am Weltcup in Neuchâtel erstmals einen Heim-Weltcup bestreiten zu können.



*Trainingslager Alicante, Februar 2020*