

## Ein gelungenes Jahr

Anfangs April ging ich mit dem regionalen Nachwuchskader ins erste Trainingslager nach Fontainbleau. Vier Jahre vorher war ich ebenfalls mit dem Regionalkader bereits in diesen Wäldern, weshalb ich schon etwas Erfahrung hatte und wusste, was für wunderschönes Gelände mich erwarten wird. Das eher flache, technisch anspruchsvolle Gelände hatte immer wieder Hügelzüge mit steilen Anstiegen und sehr viele Steine, welche oft von Boulderern besetzt waren. In der Mitte der Woche stürzte ich und überdehnte die Wirbelsäule. Leider konnte ich nur noch vereinzelt kurze Trainings absolvieren, da ich Schmerzen hatte und kein Risiko eingehen wollte. Beim Rennen hatte ich aber zum Glück sehr schnell keine Schmerzen mehr und ich konnte nach dem Trainingslager mit dem normalen Training schnell wieder beginnen.

Wenige Tage nach dem Trainingslager hatte ich den ersten 3000er. Mit einer Verbesserung um 22 Sekunden auf 9:52 war ich mehr als zufrieden und die Zeit spiegelte mein gutes Wintertraining.

Ende April stand schon das zweite französische Trainingslager in Clermont Ferrand mit dem Juniorenkader auf dem Programm. An den ersten beiden Reisetagen nahmen wir an den JWOC-Testläufen der Franzosen teil. Die Mitteldistanz lief super und ich wurde bei einem 6-fachen Schweizer Sieg Dritter. Die Langdistanz am nächsten Tag absolvierten wir nur als Training. Das anschliessende Gelände in Clermont Ferrand war sehr ungewöhnlich und extrem schwierig. Der Wald war allgemein sehr grün und der Boden voller kleiner Steine, was ein schnelles Rennen teilweise fast unmöglich machte. Das feine Relief war schwer zu interpretieren und Fehler konnten kaum vermieden werden. Ich konnte von diesem Gelände sehr viel profitieren. Mit einem Joggingausflug auf den Puy de Dôme und einem abschliessenden Training im WM-Gelände 2011 war die Woche sehr abwechslungs- und lernreich.

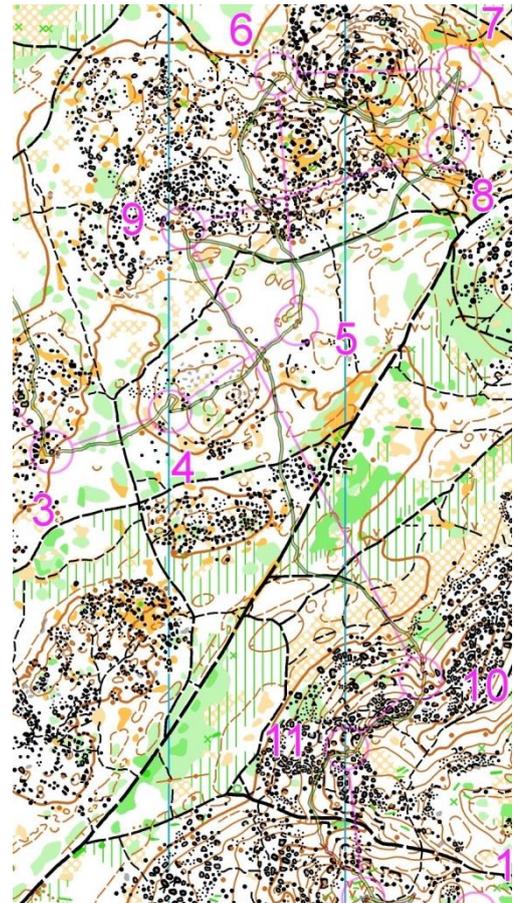


Abbildung 1: Fontainbleau

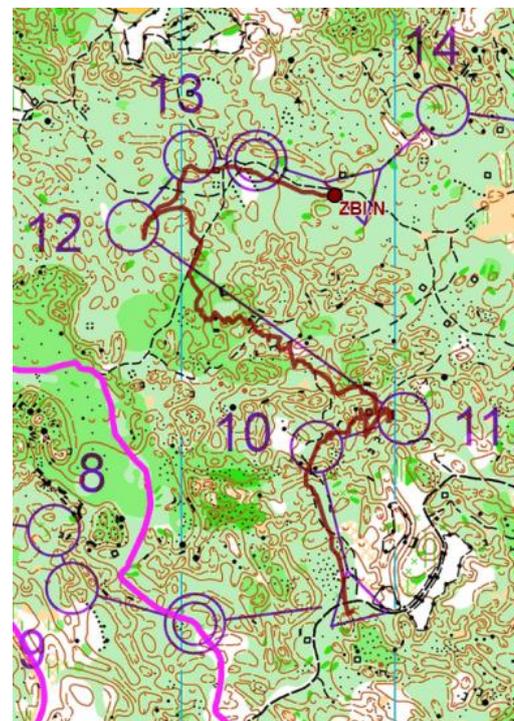


Abbildung 2: Clermont Ferrand

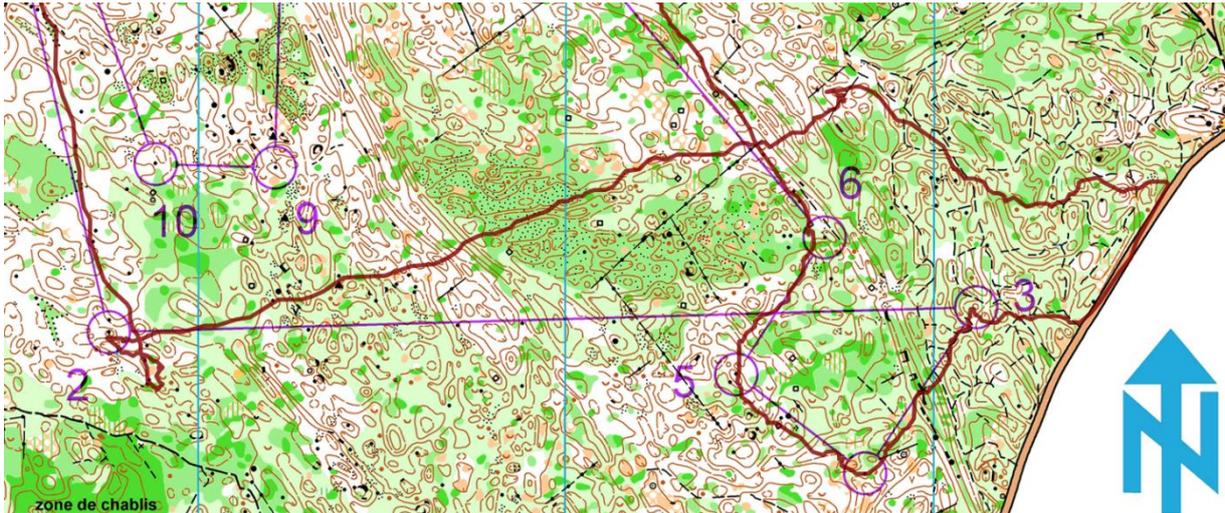


Abbildung 3: Clermont Ferrand

Nach diesen beiden tollen Trainingslagern war der Fokus ganz auf die Testläufe für die JWOC gerichtet. Der Mitteldistanztestlauf in Laterns lief bis auf einen kleinen Fehler am Schluss super und ich hatte mit einem dritten Rang einen perfekten Einstieg in die Testläufe. Beim Sprint in Dornbirn konnte ich gleich nochmals mit dem siebten Rang mit nur sehr wenig Rückstand ein super Resultat erzielen. Für die Langdistanz zwei Wochen später im Schwyberg machte ich extra noch ein paar Tage vorher ein Kartentraining im Scheidwald, was sich lohnte. Nach einem unsicheren Start kam ich immer wie besser in den Lauf und am Schluss fehlten nach 80 Minuten nur etwa 30 Sekunden auf die Siegerzeit, was den zweiten Platz bedeutete. Ich konnte mich dank einer konstanten Leistung für die JWOC selektionieren.

Zwischen den Testläufen und der JWOC stand aber mit der Jukola noch ein weiterer Saisonhöhepunkt auf dem Programm. Ich war erstmals in Finnland und an der Jukola. Nach einigen Trainings fühlte ich mich sehr gut und sicher in dem schönen Gelände. Ich lief die sechste Strecke, was bedeutete, dass ich erst ungefähr um halb sieben morgens abgelöst wurde. Der Anfang gelang mir nicht so wie gewünscht, im zweiten Teil war ich aber sehr schnell unterwegs und verlor nur noch sehr wenig Zeit auf den bereits vorhandenen Rückstand. Das Gelände gefiel mir so gut, dass ich vor der Rückreise sogar noch ein Training gemacht habe.

Anfangs Juli reiste ich dann endlich an die JWOC nach Rauland in Norwegen. Das Gelände und die Umgebung waren mir von einem Trainingslager ein Jahr zuvor bereits etwas vertraut, was für mich und meine mentale Vorbereitung sehr positiv war. Nach einer halben Woche trainieren begann die JWOC mit dem Sprint. Ich hatte einen guten Lauf, machte aber ein paar kleine Fehler, trotzdem bin ich mit dem 33. Rang zufrieden.



Abbildung 4: JWOC Mitteldistanz Final

Bei der Mitteldistanzqualifikation startete ich ruhig, machte leider zu Posten zwei und drei ungefähr je eine Minute Fehler. Dieser Moment war für mich mental sehr anspruchsvoll, ich hatte nachher aber einen sicheren Lauf und qualifizierte mich locker für den A-Final. Die technisch schwierige Startphase des Finals lief ich sicher und mit angepasstem Tempo. Der zweite Teil war nicht mehr so schwer und man musste läuferisch schneller unterwegs sein. Diesen Wechsel schaffte ich leider nicht und war somit zu langsam unterwegs. Trotz einem dummen Fehler nach dem Überlauf wurde ich mit dem 29. Platz immer noch zweitbesten Schweizer.

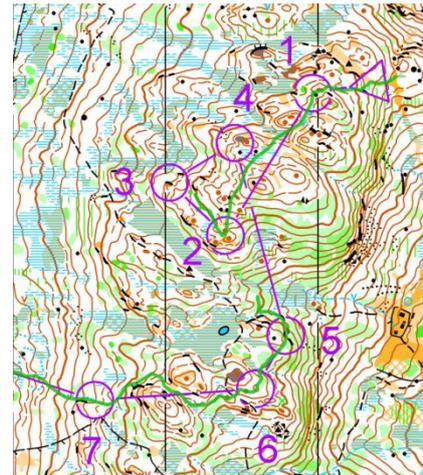


Abbildung 5: JWOC Mitteldistanz Final

Am Ruhetag wertete ich die bisherigen Läufe aus und ich war etwas enttäuscht über die misslungene Mitteldistanz, so dass ich mir vornahm, an der Langdistanz wirklich mein Potential zu zeigen.

Ich startete sehr konzentriert und meine Motivation wurde sichtbar. Ich lief bis zum achten Posten fehlerfrei und war dort mit zwei Minuten Rückstand zwölfter. Leider machte ich zu den Posten neun und elf zwei grössere Fehler und der Verlust zu gross, um ein gutes Resultat zu erzielen. Ich war enttäuscht, sah aber mein Potential und konnte so mit viel Selbstvertrauen an der Staffel starten.



Abbildung 7: JWOC Langdistanz

An der Staffel lief ich die zweite Strecke zusammen mit Joey auf der ersten und Patrick auf der dritten. Joey kam leider mit etwas Rückstand zur Ablösung und ich war aber trotzdem voll motiviert. Ich lief ein konstantes Rennen und hatte beim Überlauf sogar Streckenbestzeit! Nach dem Überlauf machte ich leider noch einen kleinen Fehler, brachte mein Team aber trotzdem auf den fünften Zwischenrang. Patrick kämpfte erfolgreich kurz vor Ziel noch im Duell mit CH-Team 1 um den 6. Rang und wir gewannen ein Diplom. Dies war ein toller und versöhnlicher Abschluss der JWOC.

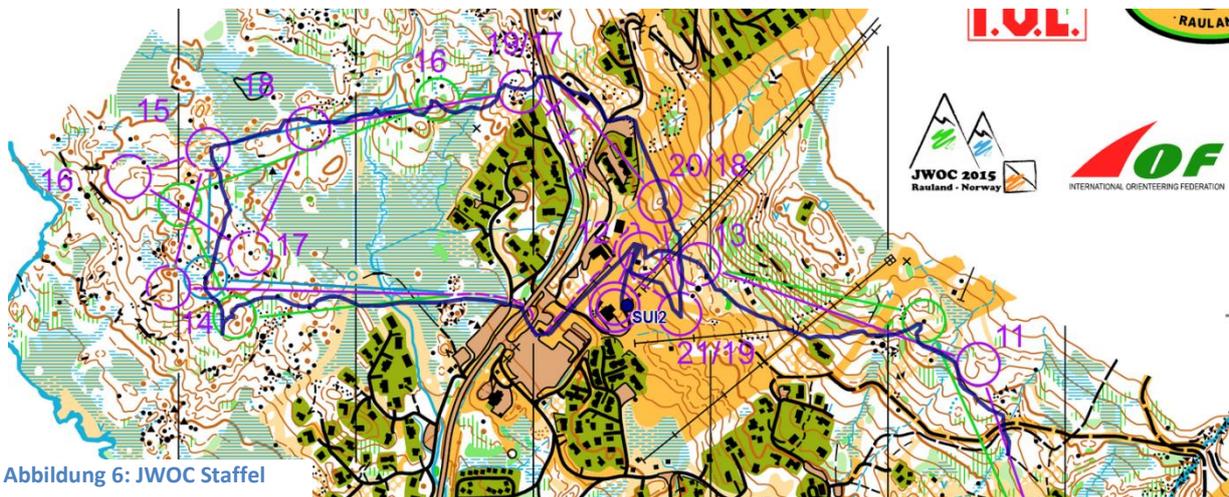


Abbildung 6: JWOC Staffel

Nach der JWOC reiste ich direkt auf Schweden zu meiner Familie. Am Oringen liefen die ersten drei Etappen nicht so wie gewünscht. Der Grund dafür war wohl, dass ich vor allem mental etwas müde war. Die letzten beiden Etappen konnte ich aber noch gute Wettkämpfe laufen und so immerhin mit dem 22. Gesamtrang ein zufriedenstellendes Resultat erzielen.

Nach vier Wochen Skandinavien und einem Tag zuhause lief ich den Sprinttestlauf für den JEC. Leider konnte ich nicht mein Können zeigen, die Chancen für eine Selektion waren aber immer noch da. Das anschliessende Jugendlager fand in Lamoura bei traumhaftem Wetter und einem tollen Lagerhaus mit vielen Möglichkeiten zum Fussballspielen, Baden etc. statt. Das Juragelände war mir schon von vielen Trainings zuvor bekannt, ich konnte aber trotzdem sehr viel profitieren und die Automatismen in einem schwierigen Gelände verbessern.

Beim Jugendcup lief ich im ersten Team an der Staffel ein gutes Rennen, am Sonntag zeigte ich im Einzellauf im ruppigen Gelände aber nicht meine Bestleistung. Ähnlich erging es mir leider am Wochenende darauf an den letzten Testläufen für den JEC im Gurnigelgebiet. Es fehlte bei mir die letzte Selbstsicherheit und so verlor ich ständig an Zeit. Die folglich schlechten Resultate bedeuteten die erwartete Nichtselektion.

Mitte September hatte ich den PISTE-Test mit einem 3000er, O-400 und dem Kognitiven Test. Beim 3000er konnte ich meine Bestzeit vom Frühling mit 9:36 erneut deutlich unterbieten. Die anderen beiden Tests liefen ebenfalls gut. Direkt danach ging ich mit dem Juniorenkader nach Davos ins Vorbereitungs-TL für die JWOC. Am ersten Tag gingen wir direkt ins Engadin und absolvierten zwei Sprints in Sent und Ardez, den Nachbarsdörfern von Scuol. An den anderen Tagen standen tolle Trainings im Got Grond oder im Drusetschawald auf dem Programm. Wir machten in den sieben Tagen zehn Trainings und davon sechs intensiv, was sehr viel Kraft kostete. Nach dem Trainingslager reisten wir direkt ans nationale Weekend auf dem San Bernardino. Die Mitteldistanz lief bis auf eine eher schlechte Startphase gut, ich war aber sehr müde vom Trainingslager. Aus der Müdigkeit entwickelte sich nach dem Wettkampf am Samstag eine Grippe, somit konnte ich am Sonntag nicht mehr starten und musste eine Woche pausieren.

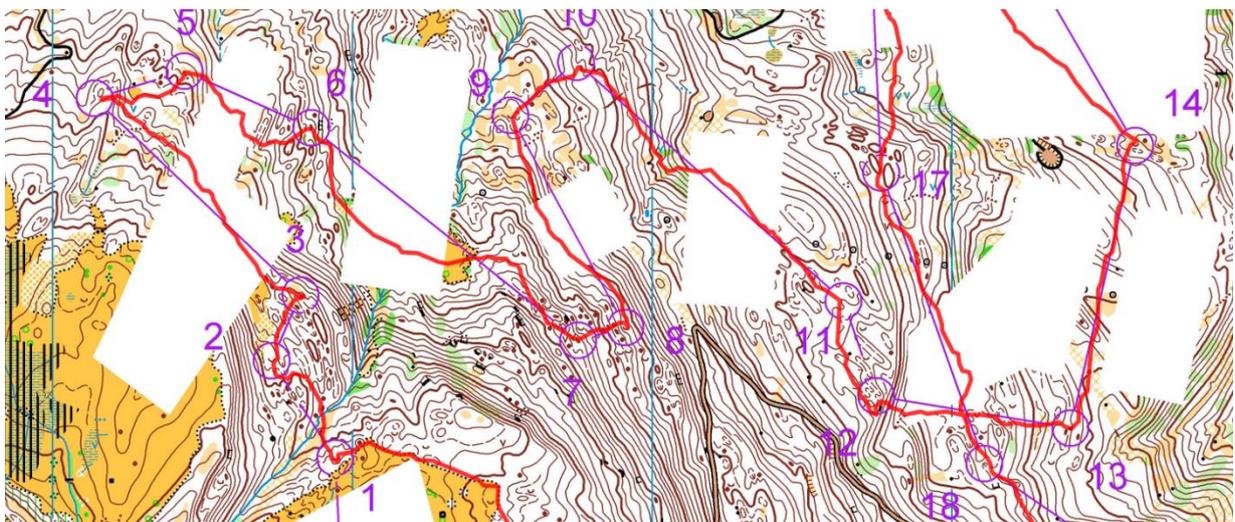


Abbildung 8: TL Davos: Got Grond

Anfangs Oktober begannen die Herbstferien mit dem Weltcupweekend in Arosa und erneut einer Woche Trainingslager in Brambrüesch bei Chur. Wir trainierten in Wäldern in Flims aber auch IIs Auts und im Fürstenwald. Ich konnte somit innerhalb von kurzer Zeit das zweite Mal in JWOC-ähnlichem Gelände trainieren. Gegen Ende des Trainingslagers wurde dies auch spürbar und ich fühlte mich technisch immer wie sicherer.

An den letzten Wettkämpfen in Glarus wollte ich meinen resultatmässig eher schlechten Herbst noch positiv abschliessen. An der MOM hatte ich einen guten Lauf, technisch war er aber nicht sehr schwer und die Konkurrenten waren sehr stark, weshalb das Resultat etwas enttäuschend war. An der Langdistanz hatte es mit Schnee und ruppigem Untergrund völlig andere Bedingungen. Trotz einem Fehler gegen Schluss war ich schneller unterwegs als die anderen und der Kampfgeist bezahlte sich endlich mit einem Sieg aus.

Neben der erneuten Selektion für das Juniorenkader freute ich mich auch sehr über den ersten Platz in der PISTE-Rangliste.

Nach einer Trainingspause habe ich nun wieder voll motiviert mit dem Training begonnen und freue mich sehr auf das nächste Jahr mit dem Ziel JWOC 2016 im Engadin!

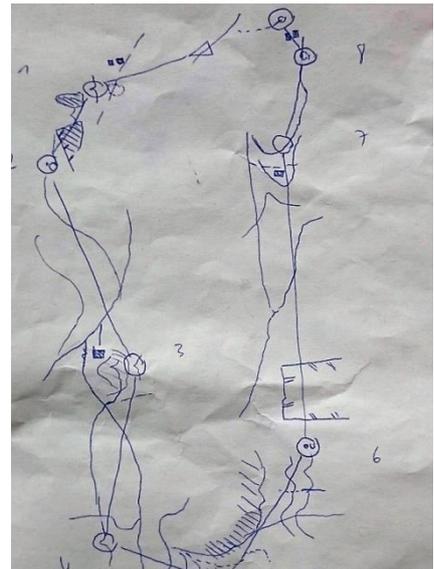


Abbildung 9: Kroki-OL TL Brambrüesch

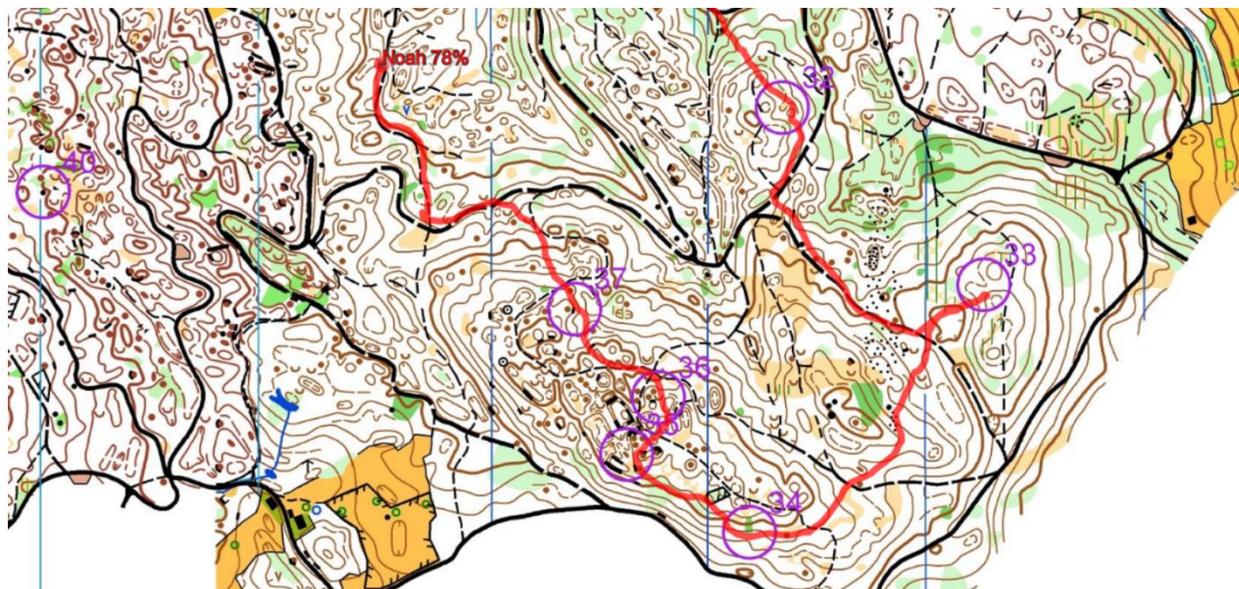


Abbildung 10: TL Brambrüesch: Flims