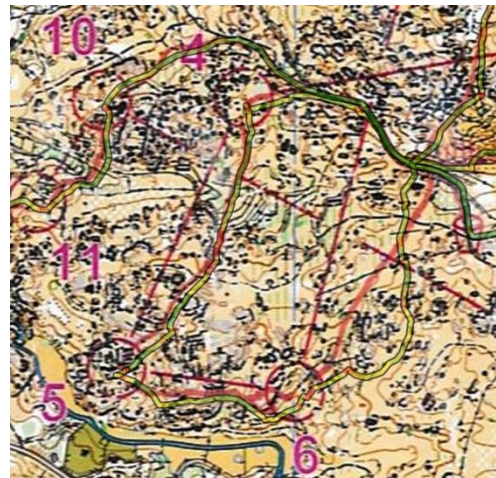
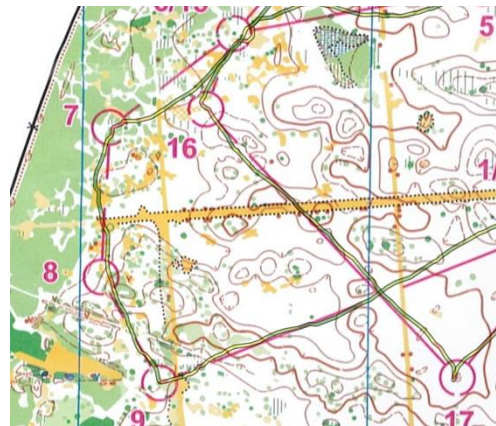


## Trotz Fehltritt gute Saisonhälfte

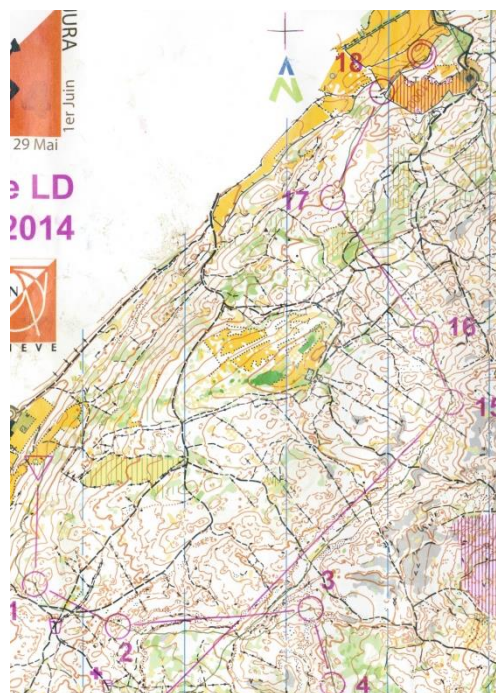
Anfangs März stand das Trainingslager in Portugal als Höhepunkt des Wintertrainings auf dem Programm. Wir flogen schon um 6:30 Uhr in Basel ab, um am Abend den Prolog des Portugal-O-Meetings in einem kleinen, aber anspruchsvollen Städtlein zu laufen. Die POM war eher im Inland, in den 'Bergen' von Portugal. Das Gelände war sehr steinig und offen, was das Ganze nicht einfacher machte. Ich lief angesichts des neuen Geländes eine gute POM, der eine oder andere Fehler gehörte dazu.



Im zweiten Teil fuhren wir an die Küste, wo das Gelände topfeben und schnell belaufbar war. Dieser Geländetyp kannte ich bereits von der EYOC 2013 und hatte deshalb schon ein Gefühl für das Gelände. Der Kompass war immer nötig und man konnte fast immer auf der Direktroute ohne Umwege laufen. Das Lauffeeling war grossartig, wovon ich mich heute noch gerne zurückerinnere. Ich würde sofort wieder nach Portugal in ein Trainingslager gehen.



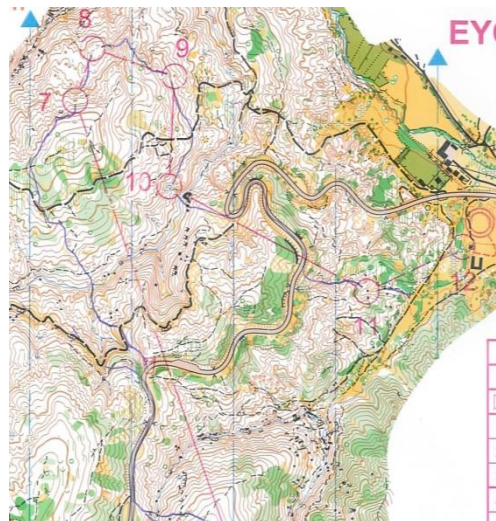
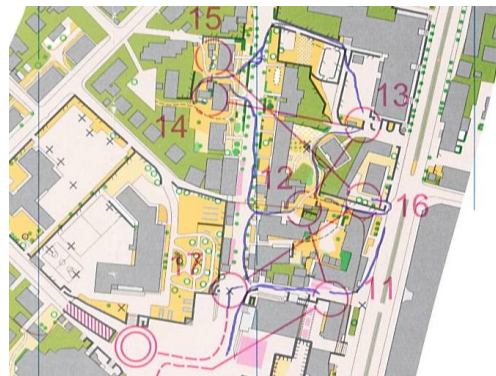
Mit der NOM und dem 2. Nationalen standen die ersten wichtigen Wettkämpfe an, bei denen ich zwei Mal eine sehr gute Leistung mit minimalem Rückstand erbrachte. Bei der anschliessenden Sprintstaffel sprang ich blöd auf einen Stein, so dass der Schmerz nach Tagen nicht besser wurde. In einem MRI sah man, dass es eine Entzündung mit eventuellem Kapselriss des einen Fussgelenks war. Dies zwang mich schlussendlich, über zwei Monate zu pausieren. Nach etwa zwei Wochen war es möglich, immerhin wieder Velo zu fahren, aber im Trainingslager in Schweden mit dem Juniorenkader konnte ich noch immer nicht wie erwartet trainieren. Dies war für mich eine harte Zeit, auch die anderen im Trainingslager trainieren zu sehen, während ich zuschauen musste. Im Schullager in



Amsterdam, eine Woche vor den Testläufen, kam aber endlich die Wende und ich konnte schon 45' schmerzfrei joggen. Zwei Tage vor dem Sprinttestlauf machte ich das erste Karten- und Quertraining, was endlich wieder das Gefühl von OL hervorrief. Das Motto der Testläufe für die EYOC 2014 war, dass ich alles gebe und nichts verlieren kann. An den Testläufen konnte ich - auch dank technisch schwerem Gelände - bei H18 vorne mitlaufen, ohne grosse Schmerzen. Nach langem Warten bekam ich das Mail, dass ich mich für die EYOC in Mazedonien selektioniert hatte.



An der EYOC in Mazedonien war es super, wir lebten aber auch in einer etwas anderen Welt. Das 5-Stern Hotel wäre in der Schweiz eher ein 2-3-Sterne Hotel und man sah beim Fahren übers Land oft Bauern mit Pferd und Wagen... Es war die ganze Woche sehr heiss und trocken, aber zum Glück hatten wir genug Wasserballons dabei, was dann aber das Hotelpersonal nicht sehr erfreute. Zuerst stand der Sprint auf dem Programm. Im ersten Teil rannten wir durch Wohnquartier und im zweiten Teil durch schwieriges Wohnblockgebiet. Ich machte schon am Anfang einen dummen Fehler, indem ich eine Strasse überlief und kam danach nicht richtig auf Wettkampftouren, wodurch ich laufend Sekunden verlor. Am nächsten Tag ging ich trotzdem motiviert in die Langdistanz. Das Gelände war sehr steil, aber ohne Bodenbewuchs, was schnelles Rennen ermöglichte. Ich hatte einen guten Lauf, mit dem es zum 18. Rang von 110 Läufern reichte. An der Staffel musste ich in einer Mixed-Staffel rennen, doch in einem tollen Gelände hatte ich trotzdem meinen Spass.

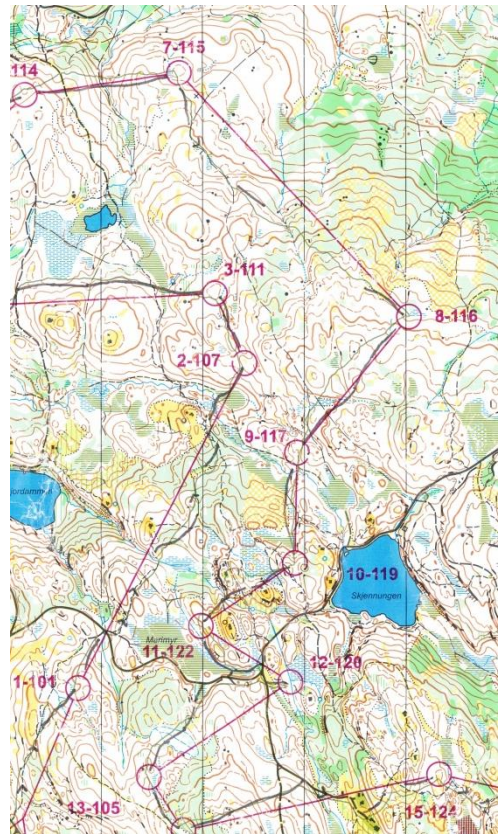


In den Sommerferien lief ich am O-Ringen H18 Elite, wodurch am Start Eliteläufer wie Tove Alexandersson zu sehen waren. Ich musste mich, trotz einem Trainingslager in der gleichen Region ein Jahr zuvor, zuerst wieder an das Gelände gewöhnen. Die ersten beiden Etappen waren geprägt von langen Teilstrecken und hügeligem Gelände mit grossen Steinen. Technisch forderten mich die Etappen heraus und es gelang mir ein guter Start am O-Ringen. Auf die dritte Etappe freute ich mich besonders, da sie in einem schwierigem Küstenwald direkt am Meer stattfand. Der erste Teil des Laufes war flach und sehr schnell belaufbar, im

zweiten Teil war es sehr sandig und hügelig, was den Wettkampf bei 30°C sehr hart machte. Ich machte gegen Ende einen kleinen Fehler von 45 Sekunden, was mich einen Platz unter den ersten sechs kostete. Die vierte Etappe hatte mehrere Geländetypen, von steinig bis schnell belaufbar. Obwohl ich Fehler machte, wurde ich 8. und kam für den Jagdstart auf den 11. Zwischengesamtrang. Am Jagdstart hatte ich nur ein Polster von 20 Sekunden auf den hinter mir startenden Läufer. Er konnte mich erst kurz vor dem Ziel einholen. Ich hatte aber nicht mehr genug Energie und konnte sein Tempo nicht mitlaufen. So beendete ich den O-Ringen auf dem 12. Gesamtrang, womit ich sehr zufrieden bin.



Direkt von Schweden fuhr ich nach Rauland in Norwegen ins Trainingslager des regionalen Nachwuchskaders, wo nächstes Jahr die JWOC stattfinden wird. Das Gelände ist geprägt von Sümpfen und hat zum Teil alpinen Charakter. Es ist technisch schwieriges Gelände, was mir sehr Spass machte. Es war super, in diesem Gelände zu trainieren. Ich werde nächstes Jahr deshalb doppelt so motiviert sein, die Selektion für die Junioren-WM zu schaffen. Nach einer halben Woche fuhren wir nach Oslo, wo wir uns für die Night Hawk, eine Tag-Nacht-Staffel vorbereiteten. Ich lief die lange Nachtstrecke, die 12km lang mit Massenstart war. Auf der Schlusschlaufe ging mir leider die Lampe aus und ich musste mich in das Ziel von Läufer zu Läufer retten. Aber es war ein super Erlebnis! Mit Schiff, Auto und Flugzeug kam ich sehr müde zuhause an.



Als gutes Ende der Sommerferien gewann ich mit Timon und Jannis die SOM und wir konnten damit den Titel von letztem Jahr verteidigen.