

Eine erfolgreiche Leichtathletik und OL Saison!

Winter und Frühling 2022

Im Winter laufe ich verschiedene Crossläufe in der ganzen Schweiz. Sie sind interessante Wettkämpfe und ein guter Formtest im Hinblick auf Saisonhöhepunkte im Frühling und im Sommer. Die Schweizermeisterschaften im Cross finden in Regensdorf im März statt. Ich hatte alle Crossläufe, an denen ich teilgenommen hatte, gewonnen, aber mein Konkurrent Arno Liebl war jedes Mal ganz nah dran. Ich gehe also nicht als absoluter Favorit ins Rennen. Am Ende wurde ich Zweiter nach einem sehr taktischen Rennen, bei dem er mich auf den letzten 300 Meter stehen ließ. Dennoch ist es ein toller zweiter Platz zum Abschluss der Cross-Saison.



Vorbereitungswettkampf am Cross in Düringen (U18).



Zweiter Platz an den Cross Schweizermeisterschaften in Regensdorf.



Die OL-Saison beginnt für mich im März mit den Schweizer Meisterschaften im Nacht-Orientierungslauf bei den Herren 16 (16-Jährige und jünger). Es ist der erste wichtige OL-Wettkampf seit dem Winter und auch der erste Test, um das Wintertraining zu bestätigen. Ich weiss zwar, dass ich in guter körperlicher Verfassung war, denn ich war eine Woche zuvor 2. an den Cross Schweizermeisterschaften bei den U18. Aber was ist mit den anderen Läufern? Das Rennen wird mit einem Massenstart durchgeführt, was bedeutet, dass alle gleichzeitig starten. Jeder läuft verschiedene Schlaufen – so dass einfach hinterherrennen nicht möglich ist und der Erste im Ziel hat auch das Rennen gewonnen. Den größten Teil des Rennens mache ich alleine. Bei den letzten Posten des Wettkampfs habe ich noch keine Ahnung, wo ich im Rennen stehen würde. Und da sehe ich meinen härtesten Konkurrenten, den Neuenburger Loic Berger direkt vor mir. Es folgt ein sehr enger Sprint in Richtung Ziel. Am Ende standen wir beide gleichauf auf dem Podium. Ich war sehr zufrieden mit meinem ersten Ergebnis in dieser Saison. Meine erste Goldmedaille an einer Schweizer Meisterschaft!

Einen Monat später nehme ich an einem besonderen nationalen OL über die Sprintdistanz in Bremgarten bei Bern teil. Dieser wird in der Form des KO Sprints durchgeführt. Es ist das erste Mal in der Schweiz, dass ein Sprint-KO für Jugendliche stattfindet. Der Wettkampf wird in drei Läufe aufgeteilt: ein Qualifikationslauf, ein Halbfinal und ein Final. Ich startete bei den Junioren (H20) also gegen 3 bis 4 Jahr ältere Konkurrenten. Es kommen am Schluss nur 6 Läufer ins Finale, also konnte ich mir in den vorherigen Runden keine Fehler erlauben.



Im Final der besten Junioren des KO-Sprints in Bremgarten b. Bern.

Alles läuft gut und ich werde Zweiter im Halbfinale, das teilweise in einer mehrstöckigen Tiefgarage stattfindet. Ich qualifiziere mich so für das Finale. Leider kann ich im Finale aufgrund eines technischen Problems mit meinem Kontrollchip (SI-Card) nicht voll laufen. Die SI-Card erlaubt bei jedem Posten elektronisch zu quittieren indem man ihn in die Nähe der Postenbox bringt. Dennoch bin ich mit dem 4. Rang in der Kategorie der Junioren (H20) sehr zufrieden.

Das Hauptziel der Saison ist die Qualifikation für die Jugend-Europameisterschaft im OL (EYOC). Im französischen Jura und in Neuenburg finden die Testläufe statt. Ich gewinne den Lauf über die Mitteldistanz, werde nach einem fehlerhaften Rennen 3. über die Langdistanz und kann mich im abschliessenden Sprint-Testlauf in Neuchâtel wieder durchsetzen. So erreiche ich meine erste Selektion für die Schweizer Nationalmannschaft.



Trainingswettkamp in der Nähe von Fribourg

Zwischen den Testläufen und den Jugendeuropameisterschaften nehme ich an mehreren OLs teil, das Ziel ist, mich optimal für die Europameisterschaft vorzubereiten. Ich kann mit grossem Vorsprung die Sprint Schweizermeisterschaft im OL gewinnen, meine 2. Goldmedaille! Dann darf ich auch mit meinem Verein (CA Rosé) am grössten Sportanlass von Finnland teilnehmen, der Jukola-Staffel mit über 18'000 (!) Teilnehmern. Es war unglaublich, im für mich neuen finnischen Gelände mit so vielen Mitläufern mitzumachen.

Die Jugendeuropameisterschaften in Ungarn 2022



Das Schweizer Team der Jugendeuropameisterschaft in Ungarn

Die letzten Trainings vor der Abreise nach Ungarn verlaufen optimal, es ist in der Schweiz sehr schwül. Ich kann es kaum erwarten, die Schweiz zu repräsentieren. Wir nehmen den Nachtzug von Zürich nach Budapest. Von dort aus werden wir mit Minibussen in die Stadt Salgotarjan gebracht, wo sich das Wettkampfszentrum befindet. In Ungarn ist es noch heisser als in der Schweiz, über 35 Grad. Mit dem Schweizer Team mache ich einige Trainings im ungarischen Gelände, die ersten Eindrücke geben mir Zuversicht, denn die Wälder ähneln denen in der Schweiz, mit steileren Hängen und dichtem Buschwerk und einem etwas weniger dichten Wegnetz.

Der erste Wettkampf ist die Langdistanz, es gilt eine 6,8 km lange Strecke mit 320 m Höhenunterschied zurückzulegen. Der Stress ist da, es ist mein erster internationaler OL. Ich starte um 12h25 und es ist extrem heiss. Ich habe das Glück, dass mir ein GPS-Gerät zugeteilt wird. Die Zuschauer und die Fans in der Schweiz können also meinen Fortschritt live übers Internet mitverfolgen. Nach 50 Minuten Aufwärmen mache ich mich auf den Weg zum Vorstart. Ich habe keine konkreten Erwartungen an das Ergebnis. Der Lauf gelingt mir gut. Die Anstiege finde ich am härtesten, die Beine brennen, ich bin am Limit und habe das Gefühl, nicht voranzukommen und dass die anderen schneller sind. Dieser Lauf ist mit der Hitze eine noch grössere Herausforderung. Gegen Schluss des Laufes lässt die Konzentration langsam nach, aber ich versuche, immer weiter zu kämpfen.



An der Jugendeuropameisterschaft in Ungarn in der Langdistanz

Am letzten Posten mache ich einen ärgerlichen Fehler. Ich komme zum vorletzten Posten (N° 15 auf der Karte) und denke, dass das Rennen endlich vorbei ist, es gibt nur noch den letzten Posten, der ganz einfach ist. Ich bin so froh, dass ich das Ziel fast erreicht habe, dass ich nichts überlege und einfach Richtung Posten 16 zulaufe. Leider hatte ich nicht gesehen, dass diese Route über einen unpassierbaren Zaun geht. Ich bemerke das erst, als ich vor dem Zaun



Ärgerlicher Fehler zum letzten Posten: Anstatt die Route mit den Zaunübergängen zu nehmen «versuche» ich es direkt, es geht aber nicht und muss zurück und verliere 2 Minuten!

stehe. Jetzt muss ich einen riesigen Umweg machen (s. blau auf der Karte). Ich versuche trotzdem, alles zu geben. Im Ziel bin ich sehr enttäuscht. Ich weiss zu diesem Zeitpunkt noch nicht, dass ich Erster bin. Als einer meiner Teamkollegen es mir mitteilt, bin ich erleichtert, aber ich weiss, dass noch einige sehr gute Läufer kommen werden. Nach einer langen Wartezeit konnte ich den Sieg mit 30 Sekunden Vorsprung feiern, ich bin Europameister über die Langdistanz! Was für ein unglaubliches Gefühl!



Rangverkündigung mit Schweizer Hymne nach der Langdistanz der Jugendeuropameisterschaft.

Nach diesem großartigen Sieg und einer schönen Goldmedaille um den Hals muss ich mich bereits auf den Sprint vom nächsten Tag vorbereiten. Meine Beine sind ziemlich müde, aber mit viel Stretching hoffe ich, dass sie wieder in Form kommen. Leider läuft es nicht ganz so wie erhofft, ich habe Schwierigkeiten, den Rhythmus zu finden und bin bei den Routenwahlen immer etwas spät dran. Ich habe kein gutes Gefühl. Ich werde aber trotzdem Dritter. Mit diesem Platz habe ich nicht gerechnet und ich bin sehr zufrieden, dass ich mit einer durchschnittlichen Leistung wieder eine Medaille gewonnen habe.

Für das letzte Rennen dieser Europameisterschaften, die Staffel, laufe ich die erste Strecke. Meine Aufgabe ist einfach: ich soll als erster aus dem Wald zurückkommen, damit meine zwei Teamkollegen mit einem Vorsprung ins Rennen gehen konnten. Der Start ist harzig, ich mache kleine Fehler und muss mit einem besonderen Effort zu den führenden Teams aufschliessen. Dann kann ich die Spitze übernehmen und übergebe mit mehr als zwei Minuten Vorsprung an Loïc Berger, den 2. Läufer. Er und der letzte Staffelläufer, Lukas Gasser, kommen gut durch und wir gewinnen mit einem grossen Vorsprung die Staffel, wir sind Staffel-Europameister. Als Team zu gewinnen ist ein großartiges Gefühl!



Mit dem Schweizer Team Europameister im Staffel OL in Ungarn

Es sind unglaubliche Europameisterschaften, ich habe in jedem Rennen eine Medaille gewonnen und darauf bin ich sehr stolz. Nicht nur die guten Leistungen, sondern auch die Stimmung, die ich mit dem Schweizer Team erlebt habe, waren grossartige Erfahrungen, die ich nie vergessen werde.

Sommer und Herbst 2022

Während den Sommerferien nehme ich am schwedischen 5-Tage-OL (O-Ringen) teil. Es war nicht klar, wie ich mich im flachen, technisch schwierigen Gelände zurechtfinden würde. Ich kann mich aber vor der schwedischen Konkurrenz durchsetzen und einen schönen Sieg feiern.



Sieg am 5-Tage-OL in Schweden (Uppsala)



In der zweiten Hälfte der Saison gibt es verschiedene Höhepunkte: eine weitere Goldmedaille an einer Schweizermeisterschaft im OL (Mitteldistanz), eine Silbermedaille über die Langdistanz. Auch an der Schweizer Meisterschaft in der Leichtathletik gewinne ich Silber und laufe eine persönliche Bestzeit (8'38''), welche auch gleichzeitig neuer Freiburger Rekord bei den U18 ist.



Sieg an der Schweizermeisterschaft in der Mitteldistanz (oben) und Silber an der Langdistanz (unten)



Im Sommer konnte ich die Zusammenarbeit mit meinem neuen Sponsor beginnen. Ich bin sehr dankbar und sehr stolz, mit Fisolan einen Sponsor gefunden zu haben!

Es bleibt auch noch Zeit, an etwas weniger wichtigen Wettkämpfen teilzunehmen, wie zum Beispiel an der *Corrida bulloise*, einem Stadtlauf mit toller Ambiance. Und den Abschluss bildet die Swiss-O-Gala mit den Ehrungen für die Läufer, die an einem internationalen Wettkampf eine Medaille gewonnen haben.

Diese Saison ist natürlich meine erfolgreichste bis jetzt! Für das kommende Jahr bin ich sehr motiviert und habe nach einer kurzen Pause das Training wieder aufgenommen.



Silber an der Schweizermeisterschaft über 3000m mit einer neuen PB.



Stadtlauf in Bulle im November und schöner Abschluss der OL-Saison mit der Swiss-O-Gala.

