



Saisonrückblick 2023

Matthieu Bühler



Saisonrückblick 2023

In diesem Jahr habe ich sehr viel erlebt, meistens Freude, aber manchmal auch Enttäuschungen. Es war eine Saison, die sich vor allem um Orientierungslauf und Trailrunning drehte.

Nach einer sehr erfolgreichen Cross-Wintersaison war ich hochmotiviert, die "richtige" Saison zu beginnen. Diese startete mit der Vorbereitung auf die Selektionsläufe im Tessin für die Juniorenweltmeisterschaften im Orientierungslauf. Den ganzen Frühling reiste ich durch die Schweiz, um die besten Gelände zu finden und mich optimal auf diese Wälder vorzubereiten. Mit zwei Siegen, einem zweiten und einem vierten Rang bei den Selektionsläufen war das erste Saisonziel erreicht und ich konnte mich für die Juniorenweltmeisterschaften, die in Juli in Rumänien stattfinden, qualifizieren.

Zwischen all den Orientierungsläufen kam dieses Jahr neu der Trail hinzu. Ich konnte als bester Schweizerjunior an den Trailrunning-Weltmeisterschaften in Innsbruck, Österreich, teilnehmen. Das war eindeutig ein Highlight der Saison, denn ich wurde nicht nur Dritter in der Kategorie Junioren, sondern gewann auch Gold im Team mit Nino Freitag und Loïc Berger. Diese Einzelmedaille war ein hartes Stück Arbeit aber sie kam völlig unerwartet. Es war eine wirklich schöne Erfahrung, die mir die für mich neue Welt des Trail Runnings nähergebracht hat.

Anfang Juli flog ich nach Rumänien. Die letzten Trainingswochen waren sehr gut verlaufen und ich war in Topform. Obwohl wir die ersten beiden Tage ohne Gepäck verbrachten, waren die Städte und Wälder Rumäniens genau das Richtige für mich. In den Disziplinen Sprint und Langstrecke kam ich zweimal knapp am Podium vorbei. Aber auch wenn die Enttäuschung nach dem Zieleinlauf gross war, bin ich mit meiner Leistung als 17-Jähriger sehr zufrieden und hoffe, dass ich es nächstes Jahr besser machen kann!

Nach diesen sehr erfolgreichen Ergebnissen war die Motivation, zu trainieren, auf dem Höhepunkt. Vielleicht sogar ein bisschen zu sehr, denn ich musste meine Teilnahme an der Swiss-O-Week zwei Wochen später abbrechen. Nach drei Etappen im alpinen Gelände um Flims/Laax zwang mich eine beginnende Knochenhautentzündung zu einer kleinen Pause. Zum Glück konnte ich eine Woche später in ein Trainingslager nach Slowenien fahren, das in sehr steinigem Gelände stattfand. Da erlitt ich einen Misstritt und musste wieder pausieren. Danach fuhr ich mit meiner Mutter in den Norden, um 10 Tage lang in Stockholm und Umgebung zu trainieren. Die zahlreichen technisch anspruchsvollen und wunderschönen Gelände bildeten den Abschluss meiner Sommerferien.

Die Herbstsaison war etwas durchzogen. Ich habe zwar an der Mitteldistanz Schweizermeisterschaft eine Bronzemedaille gewonnen, aber keine über die Langdistanz im Jura zu gewinnen. Beim internationalen SAJOM (*Swiss alpine junior orienteering meeting*), einem Länderkampf in der Region Les Diablerets, an dem verschiedene Nationen wie Frankreich, Dänemark und Norwegen teilnahmen, konnte ich sowohl die Mittel- als auch die Langdistanz gewinnen. Ein sehr positiver Abschluss der OL-Saison.

Die Saison 2023 war aus meiner Sicht sehr erfolgreich. Ich konnte enorme Fortschritte im Orientierungslauf machen und habe viel gelernt, sowohl was Verletzungen als auch was das Training angeht. Jetzt habe ich gerade meine Trainingspause beendet und konzentriere mich nun auf die Cross-Saison. Ich möchte mich nämlich für die Europameisterschaften in Brüssel qualifizieren.



