

STAFFELFEELING UND GRUNDLAGENTRAINING

Wie der Titel schon vermuten lässt, hatte der Juni dieser Saison viele Staffeln zu bieten. Als Auftakt lief ich die Pfingststaffel. Oberhalb von Visp verbrachten wir drei regnerischen Tage auf der Moosalp, nächtigten in Zelten und genossen neben dem schönen Wald auch die spezielle Lagerfeuer- und Sternenhimmelambiance. Bei dieser



Staffel sind sieben Läufer in einem Team. Bei der Zusammenstellung muss beachtet werden, dass ein Teammitglied weiblich ist und entweder ein Junior oder Senior das Team ergänzt. Ich durfte die dritte Strecke laufen. Das Spezielle an der Pfingststaffel ist, dass die ersten beiden Strecken am Samstagabend bei Dunkelheit gelaufen werden und danach am Sonntag am frühen Morgen mit den Rückständen, mit denen die Läufer am Abend ins Ziel eingelaufen sind, wieder neu gestartet wird. So

konnte ich als fünfte Läuferin starten, mit nur wenigen Sekunden Rückstand auf den Dritt- und Viertplatzierten. Schon der erste Posten stempelte ich als Dritte. Mit der Karte hatte ich etwas Mühe. Aus meiner Sicht bildete die Karte etwas anderes ab, als ich im Gelände vorfand. Grössere Fehler konnte ich trotzdem vermeiden. Acht Uhr morgens ist jedoch nicht die Zeit, zu der ich von meinem Körper läuferische Höchstleistungen erwarten kann. Ich wurde von einem nach mir gestarteten Läufer überholt, und übergab so wieder an fünfter Position.

Zu Hause nachdem die Kleider wieder sauber und trocken waren, hiess es gleich wieder packen und am nächsten Morgen flogen mein Freund und ich nach Finnland, um an der weltweit grössten OL Staffel teilzunehmen. Der Wettkampf sollte im gleichen Gelände stattfinden, in dem ich die Junioren Weltmeisterschaft 2017 gelaufen bin. Um mich wieder an das detaillierte Gelände mit viel Fallholz zu gewöhnen, liefen wir in Trainings so viele Posten wie möglich an. An der Staffel startete ich für meinen schwedischen Club. Da ich diese Saison keine Wettkämpfe im Norden gelaufen bin, war das Selektionsgremium eher skeptisch und ich wurde nur für das dritte Team selektioniert, mit der Aufgabe, die dritte Strecke zu laufen. Eine gute Möglichkeit, ohne grossen Druck eine andere Strecke, normalerweise laufe ich immer auf dem Start, zu laufen. Der Wettkampftag rückte heran: Ich schaute den Massenstart, machte mich danach aber an meine eigenen Vorbereitungen, anstatt das Rennen zu verfolgen. Dies, um mich nicht unnötig von Informationen nervös machen oder aus meinem Konzept bringen zu lassen. Umziehen, Startnummer





anheften, ein Toitoi aufsuchen, den Kompass und Emit packen (das ist eine Kreditkarten grosse Platte, mit der man die Posten stempelt), meine Kraftübungen die die Beinachse ausführen, zum Ziel runter joggen, einige Sätze mit meiner Startläuferin tauschen (ich erfuhr, dass es besser belaufbar und nicht so schwierig wie erwartet sei), in die Aufwärmarena und dort 15 Minuten einlaufen, kurze Dehnübungen machen, den ersten Läuferinnen auf meiner Strecke zusehen wie sie davor rennen, drei Steigerungsläufe durchführen um das Herz auf hohen Puls zu bringen, nervös zum letzten Posten schauen, ob meine Läuferin kommt, noch eine Runde in der Aufwärmarena drehen, etwas herumhopsen, da, ein Lidingödress, grosse Freude, dass es beginnt, an den Übergabezaun stehen, meine Startnummer im Kopf habend die Karte, die ich von meiner Vorläuferin bekomme auf meine Zugehörigkeit kontrollieren, auffalten und losrennen. So sieht ein durchschnittlicher

Start einer Staffel aus. Ich konnte bereits zum Startpunkt ein hohes Tempo anschlagen. Viele Frauen, die noch auf der zweiten Strecke waren, musste ich überholen. Das Gelände war wunderschön und man sah sehr weit. Beim dritten Posten hatte sich bei mir ein wenig Wut angestaut, so viele herumstehende und herumtrottende Frauen überholen zu müssen. Dadurch unterlief mir ein Fehler. Ich stellte den Kompass zu wenig genau beim Weglaufen. Beim Korrigieren sah ich zwei Läuferinnen, die die gleiche Strecke liefen wie ich. Das motivierte weiter voll Gas zu geben. Ich schloss zu einer mir unbekanntem Läuferin auf. Zuerst konnte ich einen Posten von ihr profitieren. Ich übernahm die Führung unseres Zweiertrams. Bei der längeren Verbindung, die nun anstand, kam von hinten eine Läuferin mit sehr hohem Tempo. Ich entschloss mich, zu «trämmeln». Das ist ein typischer OL Ausdruck der bedeutet, einem anderen Läufer zu folgen, ohne die Karte vollkommen im Griff zu haben. Ich wusste, dass die Richtung, die sie einschlug, die Richtige war und so folgte ich ihr, die groben Reliefformen kontrollierend. Sie hatte zum Glück den gleichen Posten und von dort an konnte ich den Lauf wieder selbst in die Hand nehmen, weil sie eine andere Gabelung, sprich andere Posten hatte. Den Rest der Posten fand ich reibungslos, konnte gegen Ende des Laufes das Tempo nochmals erhöhen und sogar die Läuferin, die ich bei meinem Fehler vorüberziehen sah, im Zielspurt überholen. Ich bin sehr zufrieden mit meinem Lauf, ich war die Schnellste meines Vereines auf dieser Strecke und total die 32 schnellste Zeit auf der dritten Strecke. Unser drittes Team schlug ebenfalls das zweite Team, was uns alle vier sehr aufstellte.





Bald darauf fuhren wir in die Unterkunft zurück, assen und legten uns schlafen, da ich für das Schweizer Team meines Betreuers die fünfte Strecke der Herrenstaffel lief. Die Herrenstaffel startet um 23.00 und läuft dann die ganze Nacht durch. Die Siegerteams kommen um ca. 6.30 Uhr am Morgen ins Ziel. Mit der aufgehenden Sonne konnte ich um 4.50 Uhr auf meine Strecke starten. Diese Bahn führte mich mehr durch grüne Partien, aber

ebenfalls über wunderschöne Felsplättchen, immer mit der Sonne im Hintergrund. Bilder, die ich nicht so schnell vergessen werde.

Weiter startete ich an der 5er Staffel, welches eine Staffel für den ganzen Regionalclub ist. Der Abschluss der Staffelserie bildete die Schweizermeisterschaft im Staffel OL.

Nächste Woche geht es wieder in den Norden, an die Testläufe. Es sind Selektionsläufe für die WM, die ebenfalls in Norwegen stattfinden wird. Gleichzeitig werden auch die Selektionen für das Euromeeting anhand dieser zwei Läufe, einer Mittel- und Langdistanz gemacht. Dies ist mein Saisonziel, darum werde ich mich während der Läufe nur auf meine nächstkommende Aufgabe im Wald konzentrieren, um so gute Resultate zu erzielen. Ich fühle mich bereit und bin voller Vorfreude, im technisch sowie läuferisch fordernden Norwegen mein Bestes zu geben.

