



NEWSLETTER

01/2009

LIEBE  
SPONSOREN,  
GÖNNER UND  
OL-FREUNDE

Gerne stelle ich euch hier meinen ersten Newsletter zu. Mit diesem möchte ich all jene aus erster Hand informieren, welche mir mit Ihrer Unterstützung helfen, die OL-Saison 2009 zu bestreiten. Ich habe einiges vor. Toll, dass ihr mich auf meinem Weg begleitet!

Für eure grosszügige finanzielle und moralische Unterstützung möchte ich mich auf diesem Weg bei allen nochmals herzlich bedanken.

Viel Spass bei der Lektüre ... und drückt mir die Daumen!

Sarina Jenzer

## MEIN WINTER- TRAINING



### So bereitete ich mich auf die Saison 2009 vor

Im tiefen Winter in knietiefem Schnee durch die Wälder zu rennen ist nicht gerade die auf Dauer erfolgreichste Trainingmethode. Aus diesem Grund wird die OL-Saison während des Winters unterbrochen und man macht als OL-Läufer selten richtig OL. Lieber tauschen wir in dieser Zeit die OL-Schuhe mit den normalen Laufschuhen oder gar mit den Langlaufschuhen.

Fast jedes Wochenende war ich zusammen mit meiner Familie im Obergoms auf den schmalen Langlaufplatten unterwegs und machte lange Ausdauertrainings. Unter der Woche rannte ich fast täglich über die verschneiten Felder rund um Huttwil.

Zusätzlich stand wöchentlich ein schnelles Intervalltraining auf der Bahn auf meinem Trainingsprogramm. Dieses Training absolvierte ich mit dem Leichtathletikverein Langenthal.

Auch organisiert die OL-Gruppe Huttwil pro Woche ein Training in der Halle. Dort wird jeweils vor allem die Kraftausdauer, die Koordination oder die Geschicklichkeit trainiert. Für Orientierungsläufer alles sehr wichtige Punkte. Natürlich durften, trotz des vielen Schnees, die OL-Trainings nicht fehlen. Mit dem Junioren-Nationalkader trainierte ich beispielsweise in den Regionen Zürich, Glarus und Solothurn in zahlreichen Wäldern. Zudem standen einige Leistungstests und Untersuchungen auf dem Programm. Auch im mentalen, für den OL sehr wichtigen Bereich, bekamen wir von unseren Trainern viele hilfreiche Anregungen.

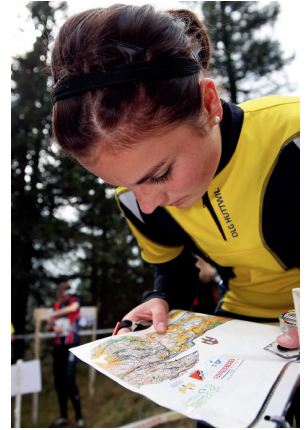
Bereits am ersten Nationalen OL in der „Martinsfluh“ bei Solothurn konnte ich den ersten Sieg feiern. Vier Monate intensives Ausdauertraining haben sich gelohnt und die Basis für eine erfolgreiche Saison 2009 ist gelegt.

22. MÄRZ 2009: IN DER  
„MARTINSFLUH“ BEI SOLOTHURN  
AM ERSTEN NATIONALEN OL  
DIESER SAISON ZUM ERSTEN  
SAISONSIEG UNTERWEGS

## SPORT- GYMNASIUM SCHÜPFHEIM

### So sehen meine Schultage aus

Natürlich besuche ich unter der Woche noch die Schule. Ich habe mich vor drei Jahren entschieden, das Gymnasium zu absolvieren. Im luzernischen Schüpfheim besuche ich das Gymnasium Plus. Das Plus steht für ein zusätzliches Gymnasiumjahr, welches für Sport- und Musiktalente angeboten wird. Dadurch dass ich ein Jahr länger die Schulbank drücke, habe ich an den Nachmittagen frei und kann diese Zeiten optimal zum Trainieren und Regenerieren nutzen.



Ich besuche aber alle Fächer, die auch an einem "normalen" Gymnasium unterrichtet werden, so beispielsweise auch den Sportunterricht. Im Frühling 2011 werde ich schlussendlich die Maturaprüfung absolvieren.

## MEIN FRÜHJAHR - PROGRAMM

### Das sind die Höhepunkte 2009

Die beiden ersten wichtigen Wettkämpfe habe ich nun schon hinter mir. Das erste nationale Kräfteressen fand in der solothurnischen Martinsfluh statt (siehe Bild Seite 2), der zweite Nationale OL im aargauischen Schinznach. Ich konnte dort anknüpfen, wo ich im Herbst aufgehört hatte und habe gleich beide Läufe für mich entscheiden können!

Nach diesen ersten Regionalen und Nationalen Wettkämpfen im März folgt ab kommendem Wochenende ein zweiwöchiges Trainingslager mit dem Junioren-Nationalkader in Dänemark und Schweden.

Neben 15 Trainings werden wir auch noch sechs Wettkämpfe absolvieren. Das Trainingslager in Skandinavien dient in erster Linie der Verbesserung unserer kartentechnischen Fähigkeiten. Da im Jahr 2010 auch die Junioren-WM in Dänemark stattfinden wird, dient das Trainingslager zusätzlich als geländerelevante Vorbereitung auf diese Titelkämpfe.



Anschliessend an das Skandinavien-Trainingslager folgen Anfang Mai ein Trainingswochenende im Jura und Ende Mai ein Kurztrainingslager im Tessin.

Im dicht gedrängten Frühlingsprogramm sind auch die Selektionläufe für mein wichtigstes Saisonziel – die Junioren-WM in Italien – eingeschlossen. Diese finden am 16. und 17. sowie am 21. Mai in Neuenburg über die Mitteldistanz, in Gelterkinden über die Sprintdistanz und Medeglia (TI) über die Langdistanz statt.

Sofern ich mich dann für die Junioren-WM qualifizieren kann, werde ich bereits als Jugendläuferin vom 5. bis 12. Juli im italienischen Trentino am Start stehen.

Bilder: Martin Jörg, Hanspeter Ryser  
Der nächste Newsletter erscheint im August 2009.

## MEINE SPONSOREN UND GÖNNER 2009

### GOLDPARTNER

**Anytech Metallbau AG (Huttwil)**  
**bergfoto.ch (Hasle-Rüegsau)**  
**Optic 2000 Schär (Huttwil)**

### SILBERPARTNER

**Clientis Bank Huttwil**  
**Executive Consulting Group AG (Zürich)**  
**300er Club Huttwil**

### BRONZEPARTNER UND GÖNNER

**Daniel von Arx (Luzern)**  
**Jürg Schürch (Huttwil)**  
**Papeterie Blatter-Wicki AG (Huttwil),**  
**Digital Druckcenter (Langenthal)**