Newsletter 01/2010

Liebe Sponsoren, Gönner und OL-Freunde

Ihr hält meinen ersten Newsletter der Saison 2010 in der Hand. Bereits hat meine erste «echte» Juniorinnen-Saison begonnen und ich kann euch bereits einiges berichten. Viel Vergnügen bei der Lektüre!

Aber ganz zuerst möchte ich allen bisherigen und den neuen Sponsoren sehr sehr herzlich danken für die grosszügige Unterstützung, welche ihr mir zukommen lässt. Ich gebe mein Bestes, um meine sportlichen Ziele erreichen zu können!

Viel Spass bei der Lektüre!

Sarina Jenzer

So ist mein Wintertraining bisher verlaufen

Während den Monaten Dezember bis März war für mich vor allem das Wintertraining angesagt. Konkret heisst das lange Dauerläufe oder „Longjogs“, viele Kilometer auf den Langlaufskiern und auf dem Hometrainer zu Hause vor dem Fernseher. Diese langen Trainingseinheiten sind sehr wichtig für die ganze OL-Saison, da eine ausgezeichnete Grundausdauer sehr wichtig ist in unserer Sportart. Dazu kommen immer wieder Krafttrainings- und Fussgymnastikeinheiten.

Leider hatte ich während diesen vier Wintermonaten auch zweimal eine hartnäckige Viruserkältung und konnte deswegen nicht ganz wie gewünscht trainieren. Ebenfalls einen kleinen Strich durch die Trainingsrechnung machte mir eine Sehnenentzündung am Knie. Diese konnte aber glücklicherweise relativ schnell von meinem Physiotherapeuten bekämpft werden. Alles in allem fielen zum Glück nur wenige Trainingstage aus. Insgesamt konnte ich meinen Umfang in den Monaten Dezember bis April von durchschnittlich 23 auf 26 Stunden Ausdauertraining pro Monat steigern.

Mit meinem Wintertraining konnte ich jetzt einen wichtigen Grundstein für die lange OL-Saison legen und ich hoffe, dass mich die vielen Trainingkilometer möglichst erfolgreich durch die zahlreichen Wälder in der Schweiz und in Skandinavien oder in England tragen werden.

In Portugal an der Weltspitze geschnuppert

Mitte Februar reiste ich nach Portugal, um dort meine ersten Wettkämpfe in diesem Jahr zu bestreiten. Ich lief die fünf Läufe des Portugal-O-Meeting in der Elite-Kategorie, und nicht wie normal bei den Juniorinnen. So konnte ich beispielsweise gegen Simone Niggli und andere aktuelle OL-Weltmeisterinnen im direkten Vergleich laufen. In den wunderschönen portugiesischen Küstenwäldern konnte ich sehr viele lehrreiche Erfahrungen machen.

Die Reise nach Portugal nahm ich in erster Linie auf mich, da im Juli die Junioren-WM in Dänemark stattfinden wird und die dänischen den portugiesischen Wäldern sehr ähnlich sind.

Erfreuliche erste Resultate bei den Juniorinnen

Die ersten Wettkämpfe in der Schweiz sind auch schon vorüber und ich darf auf einen sehr erfolgreichen Saisonstart zurückblicken. Bei meinen drei ersten nationalen Wettkämpfen in der Juniorinnenkategorie durfte ich zweimal zu oberst aufs Treppchen steigen und einmal wurde ich Dritte. Den ersten nationalen OL der Saison in Uster gewann ich dank eines erfolgreichen Schlussspurts. An den Nacht-OL Schweizermeisterschaften konnte ich meine erste goldene Juniorinnen-Schweizermeisterschaftsmedaille gewinnen, was mich besonders freute, da sonst der Nacht-OL eher zu meinen wenig geliebten OL-Disziplinen gehörte...
Am zweiten Nationalen OL im zürcherischen Brütten erreichte ich in einem harten und langen Wettkampf den dritten Rang.

Intensiver April mit Trainingslager und Tiomila

Nun ist auch schon das erste zweiwöchige Trainingslager mit dem Junioren-Nationalkader in Dänemark und Norwegen vorüber. Zuerst trainierten wir gut eine Woche im dänischen Aalborg und anschliessend eine knappe Woche im norwegischen Kristiansand. In diesem Trainingslager stand vor allem der kartentechnische Aspekt im Vordergrund. In den technisch anspruchsvollen Geländen haben wir an unseren kartentechnischen und mentalen Fähigkeiten gearbeitet und dabei sehr viele wertvolle Erfahrungen für unsere zukünftige OL-Karriere gesammelt. Auch zahlreiche Nationalkader interne Trainingwettkämpfe haben wir bestritten und dabei unsere erarbeiteten Laufkonzepte testen können.
Nur drei Tage nach der Rückkehr aus Dänemark bin ich wieder nach Schweden gereist, um dort an der zweitgrössten OL-Staffel der Welt teilzunehmen. Ich bin diese beeindruckende und wunderschöne Staffel zusammen mit meinem finnischen Klub Turun Suunnistajat gelaufen. Im Gegensatz zu unserem völlig überraschenden dritten Rang vom letzten Jahr lief es uns diesmal gar nicht nach Wunsch: Auch ich selber trug mit meinem von einer Darmgrippe geschwächten Körper und zwei grossen Fehlern zum mässigen Abschneiden unseres Teams bei.

Die Meilensteine auf dem Weg nach Dänemark

Die Selektionsläufe für die Junioren Weltmeisterschaften in Dänemark sind sicherlich der Saisonhöhepunkt für mich, da die Junioren-WM mein Hauptsaisonziel ist. Die Selektionsläufe werden darüber entscheiden, welche sechs Läuferinnen in Dänemark die Schweiz vertreten dürfen. Mein Ziel ist es, einen dieser sechs begehrten und hart umkämpften Plätze für mich zu ergattern. Die Testläufe finden Ende Mai/Anfang Juni im Forst bei Bern (Langdistanz), im Schärmenwald bei Bern (Sprint), im Strassberg bei Hochfelden (Mitteldistanz) und in Dornach (Berglauf) statt.

Wenn ich mich für die WM selektionieren kann, werden wir Mitte Juni in Dänemark ein einwöchiges Trainingslager bestreiten, um schliesslich optimal vorbereitet an der WM teilnehmen zu können.

Die Junioren-WM findet vom 4. bis 10. Juli in Aalborg statt und es werden in insgesamt vier Disziplinen, dem Sprint, der Langdistanz, der Mitteldistanz und der Staffel Medaillen vergeben. Drückt mir die Daumen, ich bin bereit!

Bilder: Jonas Mathys, Sporthilfe, Lukas Jenzer

Meine Sponsoren und Gönner 2010

GOLDPARTNER
bergfoto.ch (Hasle-Rüegsau)
Optic 2000 Schär (Huttwil)
Biketec AG Flyer (Huttwil)

SILBERPARTNER
Mediasprint gmbH/Nic Russi (Brittnau)

BRONZEPARTRNER UND GÖNNER
Executive Consulting Group AG (Zürich), Daniel von Arx (Luzern), Jürg Schürch (Huttwil), Papeterie Blatter-Wicki AG (Huttwil), Digital Druckcenter (Langenthal), Rosette Oberli (Sumiswald), Johann-Niklaus Schneider-Ammann (Sporthilfe-Förderprogramm), Baumat AG Daniel Annaheim (Wichtrach)