Lissabon-Stockholm-Danzig in 20 Tagen

Kurz vor Ostern ging es für mich dann los auf eine kleine Reise durch Europa. Zuerst reisten wir mit dem Juniorenkader für zehn Tage nach Portugal. Dabei trainierten wir fünf Tage im wunderschönem Küstengelände rund um Figueira da Foz und anschliessend für weitere fünf Tage im Landesinnern nahe an der spanischen Grenze bei Portalegre. Die technischen Schwerpunkte lagen dabei vor allem auf der Weiterentwicklung der Kompasstechnik. Während an der Küste das fein detaillierte Relief die Herausforderung war, hatten wir im Landesinnern mit zahlreichen Felsformationen zu kämpfen, in denen die Posten gefunden werden mussten.
Leider hatte ich gegen Ende des Trainingslagers mit Knochenhautproblemen am Schienbein zu kämpfen und musste so das letzte Training auslassen. Nachdem ich nach dem Trainingslager für 3 Tage zuhause in der Schweiz weilte, ging es am darauf folgenden Wochenende direkt weiter nach Schweden an die riesige Tiomila-Staffel. In den skandinavischen Klubs hat diese Staffel einen extrem hohen Stellenwert und so durfte natürlich auch ich mir den Leckerbissen nicht entgehen lassen. Mit vier Frauen von meinem finnischen Klub Turun Suunistajat lief ich die Staffel und es war - wie jedes Jahr - ein Supererlebnis. Nachdem ich nach meinem dreitägigen Schwedenaufenthalt wieder vier Tage in der Schweiz verbrachte, machte ich mich zusammen mit meinem Vater auf nach Polen. Da dieses Jahr die Junioren-WM - mein wichtigstes Saisonziel - dort stattfindet und wir mit dem Junioren-Kader vor der WM nur ganz kurz im WM-Gelände trainieren werden, dachten wir, einige Trainings würden meiner OL-Technik sicher nicht schaden.
So reisten wir via Düsseldorf ins wunderschöne Danzig, um in den Wäldern rund ums gesperrte WM-Gelände 5 OL-Trainings zu machen. Es war sehr hart, da man sich die vielen Steigungen ohne Pardon erkämpfen muss, aber trotzdem wunderschön. Das Gelände ist sehr offen, man sieht mehrere hundert Meter weit und der Waldboden wird bloss von einer dünnen Laubschicht überdeckt. Also ein richtiges Paradies für jeden OL-Läufer!

Matur und Meilensteine auf dem Weg nach Polen

Nun steht in den nächsten vier Wochen ein Zweifrontenkrieg an. Auf der schulischen Seite die Maturaprüfungen und auf der sportlichen Seite die Selektionsläufe für die Junioren-WM. Unter der Woche werde ich mich also mit mathematischen Formeln und französischer Grammatik herumschlagen und an den Wochenenden meine sportliche Höchstleistung abzurufen versuchen.
Die Testläufe werden in Appenzell, Chur und im österreichischen Seefeld stattfinden.
Die Junioren-WM findet dann vom 2. bis 8. Juli im polnischen Wejherowo statt.

Meine Sponsoren und Gönner 2011

Goldpartner
bergfoto.ch (Hasle-Rüegsau), Biketec AG Flyer (Huttwil), baumat AG (Wichtrach), Schürch & Co. AG (Huttwil), JF Robertson & Partner AG (Zollikon), Optic 2000 Schär (Huttwil)

Silberpartner
Mediasprint gmbH/Nic Russi (Brittnau), Daniel von Arx (Luzern), OLG Huttwil

Bronzepartner und Gönner
Jürg Schürch (Huttwil), Digital Druckcenter (Langenthal), Rosette Oberli (Sumiswald), Ursina Caviezel (Bern), Koni Hallenbarter Nordic AG (Obergesteln)

Bilder: zvg, Lukas Jenzer

Der nächste Newsletter erscheint im Herbst 2011.

Newsletter 01/2011

Liebe Sponsoren, Gönner und OL-Freunde

Ihr hält meinen ersten Newsletter der Saison 2011 in der Hand. Die OL-Saison 2011 hat begonnen und ich habe mein zweites Juniorinnenjahr in Angriff genommen. Ich kann euch schon jetzt von einigen spannenden Taten meinerseits berichten und wünsche nun viel Spass mit der Lektüre!

Ganz zuerst möchte ich an alle bisherigen und neuen Sponsoren einen riesigen Dank richten! Ihre Unterstützung bedeutet mit sehr viel. Ich gebe mein Bestes, um auch in dieser Saison meine sportlichen Ziele erreichen zu können!

Sarina Jenzer

90 Stunden Basisausdauer für die Saison 2011

Während den Monaten Dezember bis März stand für mich - wie jeden Winter - das Grundlagentraining auf dem Programm. Lange Dauerläufe durch die mehr oder weniger verschneite Winterlandschaft und hunderte Langlaufkilometer, Trainings auf dem Hometrainer zu Hause oder mit dem Aquajogging-Gurt im Hallenbad waren die Hauptbestandteile dieses Grundlagentrainings. Auch Stabilisationstraining für die Rumpf- und Beinmuskulatur sowie Fussgymnastikeinheiten standen auf dem Trainingsprogramm. Nun hoffe ich, dass ich mit diesem Wintertraining einen ersten wichtigen Grundstein für die nächste OL-Saison legen konnte.
Ich konnte diesen Winter glücklicherweise so gut wie noch nie trainieren, da ich weder von Verletzungen noch von mühsamen Erkältungen geplagt war. Dies war für mich eine neue Erfahrung, denn so reibungslos konnte ich noch nie einen ganzen Winter lang trainieren. So war es dann kein Problem, den Trainingsumfang auf durchschnittlich 28-32 Stunden Ausdauertraining pro Monat zu steigern, insgesamt auf rund 35 Stunden pro Monat. Nun hoffe ich, dass mich die zahlreichen harten Trainingsstunden erfolgreich durch die nächste Saison tragen werden und ich möglichst schnell durch die Wälder dieser Welt rennen kann.

Mein erstes Trainingslager mit der Elite in Spanien

Anfang Februar, also direkt aus dem Schweizer Winter, hatte ich die Möglichkeit, mit dem Elitekader nach Spanien in ein Trainingslager zu reisen. Obwohl ich eigentlich noch Mitglied des Juniorenkaders bin, hatten die ältesten Junioren die Möglichkeit, ein Trainingslager mit dem Elitekader zu bestreiten. Etwa eine Stunde nördlich von Gibraltar trainierten wir in den wunderschönen Küstenwäldern, aber auch in den verwinkelten Gässchen der atlantischen Küstenstädtchen und in einem sehr hügeligen und mit zahlreichen Steinformationen besetzten Wald im sehenswerten Landesinnern von Spanien. Auch das Wetter war auf unserer Seite und es war richtig schön, die Mittagssiesta im Bikini im Liegestuhl neben den Pool zu verbringen und auch schon die ersten Schwimmzüge im erstaunlich warmen Meer zu machen.
Neben den interessanten und lehrreichen OL-Trainings war auch der Erfahrungsaustausch mit den Eliteathleten sehr wertvoll. So konnte ich ein erstes Mal zusammen mit den Eliteläuferinnen Wettkämpfe oder Trainings vorbereiten und auswerten und konnte somit sehr viel von ihrem grossen Erfahrungsschatz profitieren. Ich konnte in diesem einwöchigen Trainingslager auch mental sehr viele Fortschritte erzielen.
Neben den vielen theoretischen Stunden wandten wir die neuen Erkenntnisse im nächsten Training auch gleich praktisch an. In insgesamt 13 Trainings, davon fünf Wettkämpfe, konnte ich meine Konzepte ein erstes Mal richtig anwenden und festigen. Natürlich hat kartentechnisch noch nicht alles zusammengepasst, aber es wäre auch etwas frech, wenn im Februar schon alles reibungslos ablaufen würde.

Erfreulicher Saisoneinstieg mit Erfolgen an NOM, MOM und SPM

Die nationale OL-Saison startete in den Monaten März und April mit zwei Nationalen OL's und nicht weniger als drei Schweizermeisterschaften.
Mit zwei Goldmedaillen und einer Silbermedaille gelang mir der Saisoneinstieg auf äusserst erfolgreiche Art und Weise. An der Nacht-OL-Schweizermeisterschaft, die im bernischen Münchenbuchsee ausgetragen wurde, gewann ich mit einem guten Lauf und komfortablem Vorsprung die erste Goldmedaille in der Saison 2011.
Die beiden nächsten Schweizermeisterschaften standen dann schon ein Wochenende später im aargauischen Bremgarten auf dem Programm. Während am Samstag im wunderschönen Städtchen Bremgarten über die Sprintdistanz um die Medaillen gekämpft wurde, ging es am Sonntag um den Titel über die Mitteldistanz.
Im Sprintrennen am Samstag lief es mir gut und es reichte mit knappen 8 Sekunden Rücktand zum zweiten Rang. Am Sonntag konnte ich über die Mitteldistanz im Wald Erdmannlistein dann ein fast perfektes Rennen abliefern. Während des ganzen Rennens fühlte ich mich sehr gut und ich konnte stets angreifen und am Limit laufen. Das gute Gefühl unterwegs im Wald täuschte mich am Ende auch nicht und es reichte wiederum zur Goldmedaille.