Was erwartet mich in den kommenden Monaten?

Nun steht der Feinschliff für die fünf Weltcupläufe in Skandinavien auf dem Programm. Die Nordic Orienteering Tour (www.nordicorienteeringtour.com) startet am 1. Juni in Oslo. Dort gibt es einen Sprint und eine Mitteldistanz. Am 4. Juni werden wir dann in Stockholm um gute Rangierungen sprinten. Am 7. und 8. Juni wird die Tour dann im finnischen Turku mit einem Sprint und einer Langdistanz beendet. Es wartet also ein spannendes und abwechslungsreiches, aber sehr happiges Programm auf uns Athleten.
Ich freue mich aber riesig, dass es endlich auch für mich los geht mit den internationalen Wettkämpfen. Das Ziel ist es, die Resultate von der letzten Weltcupsaison zu toppen und vielleicht schon jetzt mein erstes Top 10-Resultat im Weltcup zu erreichen.

Eine halbe Woche nach Abschluss des Weltcupblocks finden in Finnland die Selektionsläufe für die Weltmeisterschaften statt, die wie erwähnt ebenfalls in Finnland stattfinden. Nach diesen Selektionsläufen entscheidet sich, ob ich dieses Jahr einen der begehrten WM-Startplätze erhalte und damit zu meiner WM-Premiere kommen würde, oder ob ich meine Form am Euromeeting Anfang August in Schottland beweisen kann.

Mein neuer Haupt- und Kopfsponsor

Eine weitere erfreuliche Veränderung gibt es seit letztem Herbst auch im Bereich Sponsoring. Mit der SIO AG Cover aus Olten konnte ich einen neuen Haupt- und Kopfsponsor gewinnen. In den nächsten Jahren werde ich mit dem Balkon- und Sitzplatzverglasungsproduzenten zusammenarbeiten. Ich möchte der Firma COVER nochmals herzlich für ihr langfristiges Vertrauen danken! (www.cover.ch)

Meine Sponsoren und Gönner 2013

Haupt- und Kopfsponsor
SIO AG/COVER Balkon- und Sitzplatzverglasung (Olten)

Goldpartner
bergfoto.ch/Oberli Engineering GmbH (Hasle-Rüegsau), Biketec AG/Flyer (Huttwil), baumat AG (Wichtrach), Schürch & Co. AG (Huttwil), Robertson International (Zumikon-Zürich), Optic 2000 Schär AG (Huttwil), Ernst Göhner Stiftung (Zug), Daniel von Arx (Luzern)

Silberpartner
Mediasprint GmbH (Zofingen), OL-Gruppe Huttwil

Bronzepartner und Gönner
Digital Druckcenter (Langenthal), Rosette Oberli (Sumiswald), Koni Hallenbarter Nordic AG (Obergesteln), Martin und Therese Tschumi (Bremgarten/BE)

Bilder: Sascha Rhyner, festbilder.ch/thurgorienta, André Albrecht

Der nächste Newsletter erscheint im Herbst 2013.

Liebe Sponsoren, Gönner und OL-Freunde

Bereits ist die neue OL-Saison drei Monate alt. Viele Trainings und erste Wettkämpfe in Portugal, Italien, Finnland, Schweden und natürlich der Schweiz liegen hinter mir. Doch dazu gleich mehr …

Ganz zu Beginn meines Newsletters möchte ich aber wieder ein ganz grosses Dankeschön aussprechen: Die Unterstützung und der Glaube an mich sind Motivation und Antrieb für mein tägliches Training und die zahlreichen wichtigen Wettkämpfe. Herzlichen Dank dafür!

Sarina Jenzer

Auf und Ab im Wintertraining

Nach einem guten Start ins Wintertraining im November 2012 hatte ich – wie schon letztes Jahr zwei Wochen nach dem Trainingsstart – bereits wieder mit Knochenhautproblemen am Schienbein zu kämpfen. Es scheint, dass es ein schwieriges Unterfangen ist, ein Rezept gegen diese Probleme zu finden. Nach einer Laufpause oder nur sehr gezielten Laufeinheiten, regelmässigen Besuchen in der Physio und bei der Orthopädin, vielen Stunden auf den Langlaufski, auf dem Velo und im Wasser beim Aquajoggen verbesserte sich die Situation gegen Ende Dezember wieder. Nach einem sorgfältigen Aufbau im Januar konnte ich danach das Lauftraining wieder steigern und bin seitdem wieder ohne Schmerzen zu Fuss unterwegs. Im Januar verpasste ich leider wegen Prüfungen an der Universität den ersten Weltcupblock in Neuseeland. Ich trainierte (und lernte) stattdessen zu Hause in der Schweiz, anstatt an der Wärme auf der anderen Seite der Erde Sonne zu tanken. Es war aber sicher auch positiv, die Prüfungen abzuschliessen und so im Studium wieder einen Schritt vorwärts zu kommen.

Trainingslager in Portugal, Italien und im Tessin

Bereits im Februar konnte aber auch ich mich auf die Wärme freuen. Mit dem Nationalkader ging es für eineinhalb Wochen ins Trainingslager nach Portugal, wobei die erhofften Temperaturen leider auf sich warten liessen. Neben zahlreichen Trainings absolvierten wir zusätzlich noch sieben Trainingswettkämpfe. Das Trainingslager war wichtig, um ein erstes Mal die technischen Abläufe bei hohem Lauftempo zu testen und dabei herauszufinden, woran weiterhin gearbeitet werden muss.

In einem weiteren Trainingslager in Italien Anfang März – leider auch ohne Mittelmeersommerfeeling, aber wir waren ja zum Trainieren da und nicht zum Sünnele – standen wiederum zahlreiche Testwettkämpfe auf dem Trainingsplan. Das Mediterrean Orienteering Meeting (MOC) war gut besetzt und glich dadurch fast einem Weltcupanlass. An den Wettkämpfen konnte ich aber nicht meine gewünschte Form zeigen und ich hatte technisch mit einigen Problemen zu kämpfen. Auch die Konzentration konnte ich oft nicht während dem ganzen Lauf aufrechterhalten. Von der physischen Form her hatte ich aber das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein, was auch der jährliche Leitungstest zeigte. Nach dem Trainingslager stand mit den Schweizermeisterschaften im Nacht-OL ein erstes nationales Wettkampfhighlight auf dem Programm. Erfreulicherweise konnte ich mir dabei meine erste Medaille bei der Elite sichern. Hinter Simone Niggli holte ich mir die Silbermedaille! Ein super Einstieg in die nationale Saison ist mir also gelungen, auch wenn nicht die gesamte Konkurrenz am Start war.

Nach Ostern absolvierte ich im Tessin ein weiteres Trainingslager. Einen guten und vernünftigen Rhythmus zwischen Studium und Sport zu finden, ist weiterhin nicht so einfach und ich gebe mir Mühe, alles unter einen Hut zu bringen und vor allem auch beides so gut wie möglich zu machen. Wobei ich zugeben muss, dass die Motivation im Moment schon etwas mehr beim OL liegt und ich dort natürlich das Optimum herausholen will. Bei meinen universitären Aktivitäten hingegen bin ich etwas weniger ehrgeizig.

Testläufe für Weltcupläufe

Da ich im Januar die ersten zwei Weltcupläufe in Neuseeland verpasst habe, war es für mich umso wichtiger, mich für die weiteren Weltcupläufe in dieser Saison zu selektionieren. Die Selektionsläufe für die Nordic Orienteering Tour (NORT), welche Anfang Juni stattfinden wird, standen bereits Mitte April auf dem Programm. Ein erstes Mal galt es in dieser Saison richtig ernst und ich wollte mir natürlich einen der acht begehrten Startplätze sichern. Leider war ich vor den beiden wichtigen Wettkämpfen extrem nervös und hatte zweimal Mühe mit der Startphase in die Wettkämpfe. Ich «rettete» mich aber zweimal vor dem «roten Strich» ins Ziel und qualifizierte mich so (relativ knapp) für den Weltcup. Ein grosser Stein fiel mir vom Herzen, gleichzeitig wartete aber noch ein Haufen Arbeit an Physis und Technik auf mich.

Trainingslager in Finnland und Schweden

Den ersten Teil dieses «Haufens» wollte ich bei meinem privaten Trainingslager in Finnland abarbeiten. Ich trainierte Anfang Mai eine Woche bei meinem Trainer Janne Salmi im Süden Finnlands und absolvierte dort auch einige Wettkämpfe. Für uns Schweizer ist es sehr wichtig, so oft wie möglich im skandinavischen Terrain zu trainieren und Wettkampfpraxis zu sammeln, insbesondere im Hinblick auf die vielen anstehenden internationalen Wettkämpfe im Norden.

Nach einer Woche Uni in Bern reiste ich Mitte Mai mit dem Nationalkader gleich wieder nach Finnland, wo dieses Jahr im Juli die WM stattfinden wird. Da der WM-Austragungsort rund 600 km nördlich von Helsinki liegt (Vuokatti), war die Schneesituation lange relativ kritisch und wir waren froh, dass wir schneefreie Wälder vorfanden. Durch die zahlreichen Trainings, die ich in Finnland jetzt bereits absolviert habe, konnte ich technisch viel Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, was im OL unglaublich wichtig ist. Denn mit zu viel Respekt klappt es oft nicht.