Newsletter 02/2009

Liebe Sponsoren, Gönner und OL-Freunde

Ihr hält meinen zweiten Newsletter in der Hand. Mit diesem möchte ich alle informieren, welche mir mit Ihrer Unterstützung geholfen haben, die OL-Saison 2009 erfolgreich zu gestalten. Ich habe nahezu alle meine persönlichen und hoch gesteckten Ziele erreichen können. Ihr alle habt dabei einen wichtigen Beitrag geleistet!
Für eure grosszügige finanzielle Unterstützung möchte ich mich sehr herzlich bedanken.
Im Dezember werde ich euch auch meine aktualisierte Sponsoringdokumentation 2010 zustellen. Ich hoffe, dass ich auch im nächsten Jahr auf eure Unterstützung zählen darf.

Viel Spass bei der Lektüre!
Sarina Jenzer

Der Saisonhöhepunkt 2009

Viel Auf und Ab auf dem Weg zur und an meiner ersten Junioren-WM

Nach den turbulenten Selektionsläufen für die Junioren-WM in Italien (in der Mitteldistanz und im Sprint wurde ich 6. und 2., in der Langdistanz zog ich mir einen Bänderanriss im Fuss zu und konnte anschliessend zwei Wochen nur auf dem Velo und dem Crosstrainer trainieren) war ich froh, überhaupt an der WM mit dabei zu sein. Ich konnte mich dank einem fulminanten Resultat am Gempen-Berglauf (welcher als letzter der vier Selektionsläufe zählt), der glücklicherweise zwei Wochen nach meinem Bänderanriss stattfand, für die WM selektionieren.
Somit freute ich mich gleich doppelt auf meine erste Junioren-WM, auf die Wettkämpfe in vielversprechendem Gelände, auf viel Spass mit dem Schweizer-Team und auf das ganze Drumherum. Zudem wusste ich, dass ich optimal auf die Wettkämpfe vorbereitet war, da wir in der Woche zuvor noch in wettkampfrelevantem Gelände trainiert hatten. Auch mein Fuss hielt glücklicherweise wieder!
Nachdem ich meinen riesigen Koffer also gepackt hatte - mit dabei sein mussten unbedingt das Schweizerdress, das Partyoutfit, der Lockenstab für eine überwältigende Haarpracht an der Party, die Panini-Bildchen für die Teampräsentation, zahlreiche Glücks-Schokoladen-Käferli und die sehr wichtigen Zielsetzungen für die einzelnen Wettkämpfe – ging es also zuerst zwei Tage nach Davos, wo ich mich schon ein bisschen an die Höhe des Trentino gewöhnen konnte.
Von dort aus fuhren wir mit den Team-Bussen in das WM-Dorf Fiera di Primiero.
Das hübsche italienische Dörfchen liegt etwa 700 Meter über Meer in einem ziemlich engen und langen Tal unterhalb der mächtigen Dolomiten.

Inmitten meiner Konkurrentinnen am Tomila-Langstrecken-OL

WM-Sprint: Auf dem Weg zu Rang 6 und meinem ersten WM-Diplom

Zwei Tage nach unserer Ankunft – wir absolvierten noch zwei kurze und lockere Kartentrainings währenddessen – ging es mit der anstrengenden Wettkampfserie los. Auch die beeindruckende Eröffnungsfeier mit mehr als tausend Zuschauern wurde in der Zwischenzeit durchgeführt.
Am Montag fand der Sprint statt. Ich war ziemlich nervös und war froh, als ich endlich starten konnte. Zum Glück wusste ich genau, was ich unterwegs machen musste und so gelang mir ein guter Lauf, leider mit einem 40-sekündigen Fehler. Trotzdem reichte es, zu meiner riesigen Freude, zum 6. Rang. Mit einem Diplom bei meinem WM-Debüt hatte ich nun wirklich nicht im Traum gerechnet.
Zum Feiern der bombastischen Schweizer Teamleistung (zwei Medaillen und vier Diplome) blieb aber wenig Zeit, denn schon am nächsten Tag fand der Langdistanzwettkampf statt. Das Wettkampfgelände auf dem Passo Rolle war sehr anspruchsvoll und ich hatte meine liebe Mühe damit. Schon zu Beginn unterliefen mir, aufgrund von zu wenig kontrolliertem Kartenlesen, zwei grosse Fehler und anschliessend fiel es mir nicht leicht, die Motivation während des langen und anstrengenden Rennens aufrecht zu erhalten. Das Gelände war aber wunderschön und somit spürte man die harten Steigungen etwas weniger in den Beinen. Schlussendlich resultierte für mich der 50. Rang. Auch die anderen Schweizer und Schweizerinnen hatten mit schwierigen Verhältnissen zu kämpfen. Diese wurden aber durch das schreckliche Wetter verursacht. Ein kräftiges Gewitter entlud sich nämlich genau über dem 2000 Meter über Meer gelegenen Passo Rolle, weshalb sich einige Athleten und Athletinnen völlig unterkühlt und entkräftet aus dem Wald schleppten. Zu dieser Zeit sass ich aber glücklicherweise schon wieder in unserer Hotel-Lobby und schlürfte einen leckeren italienischen Latte Macchiato, während ich das Rennen auf dem Internet Live und vor allem im Trockenen verfolgte.

Im WM-Mitteldistanzfinal unterwegs zum Schlussposten

Nach einem gemütlichen Ruhetag ging es dann weiter mit dem Qualifikationslauf für die Mitteldistanz. Alle 130 Athletinnen wurden in drei Felder eingeteilt und die besten zwanzig pro Feld durften am darauffolgenden Tag im A-Final starten.

Die Qualifikation lief mir sehr gut und ich konnte mich, ohne läuferisch an die Grenzen gegangen zu sein, mit einem vierten Rang in meinem Feld ohne Probleme für den Final qualifizieren.

Der Mitteldistanz-Final fand auf einem technisch anspruchsvollen und nordischen Hügelzug statt. An diesem Wettkampf konnte ich wegen meinem guten Quali-Resultat fast am Schluss starten, was noch speziell für mich war, da ich an den ersten drei Läufen immer im ersten Startblock in den Wald gegangen bin. Mit meinem Finallauf über die Mitteldistanz bin ich halbwegs zufrieden. Mir unterliefen zwei gut einminütige Fehler, was aber für einen Mitteldistanzlauf viel zu viel ist. Um sich ganz vorne zu klassieren braucht meist einen fehlerfreien Lauf. Ich klassierte mich auf dem 23. Rang.

Aber schon kurz nach dem Mitteldistanz-Rennen legte sich unser Fokus auf die Staffel vom nächsten Tag. Das dicht gedrängte Programm mit den vielen Wettkämpfen ist sowohl physisch, als auch für den Kopf sehr anstrengend, da während einer Woche kaum einmal eine Minute geistige Entspannung möglich ist.

Aufholjagd an der WM-Staffel in Italien

Da die Staffel am nächsten Tag erst am Nachmittag stattfinden sollte, machten wir uns einen gemütlichen Filme-Morgen, um unsere Beine dabei noch mal ein bisschen hochzulagern.
Pünktlich zum Massenstart, ich lief die zweite Strecke, fing es dann wieder an zu regnen. Doch in der ganzen Nervosität merkte ich dies kaum. Ich machte mich rennbereit und hoffte, möglichst weit vorne ins Rennen zu gehen. Doch leider hatte meine Startläuferin unterwegs einige Schwierigkeiten zu beklagen und ich konnte erst an 27. Position und mit fast 12 Minuten Rückstand ins Rennen gehen. Meine Motivation hielt sich in Grenzen und auch meine Beine fühlten sich etwas schlapp an. ich versuchte aber trotzdem, meine Ziele umzusetzen und einen soliden Lauf ins Ziel zu bringen. Nach meinem Lauf (ich hatte die zweitbeste Streckenzeit), lag unser Team immerhin schon auf dem 18. Rang. Nachdem ich meine Schlussläuferin Bettina in den Wald geschickt hatte, bibberte ich mit den anderen Schweizer-Staffelteams um ihre Medaillen. Das erste Frauenteam gewann Gold (ich lief für das zweite Damenteam) und die Männer holten sich die Silbermedaille, die Nationenwertung wurde also von uns Schweizern ganz klar dominiert. Vor Schweden! Bettina katapultierte unser Team dann schlussendlich mit einem bombastischen Lauf auf den 8. Platz.
Schon am nächsten Morgen ging es dann wieder nach Hause ins schöne Schweizerland. Bei mir war der Koffer bei der Heimreise eindeutig voller als bei der Hinreise, ist dieser doch an meiner ersten Junioren-WM um viele Kilogramm an Erfahrungsschätzen schwerer geworden.
Ich freue mich jetzt schon, dass ich auch an den nächsten zwei Junioren-Weltmeisterschaften in Dänemark und Polen noch viele weitere Erfahrungen und vielleicht sogar Diplome und Medaillen sammeln kann.

Viele Reisen absolviert

Viele OL-Reisen in Europa und eine Ferienreise nach Afrika

In diesem Jahr bin ich sehr viel gereist und habe so wertvolle Erfahrungen in verschiedensten Geländen gesammelt. Gleich zu Beginn der Saison reisten wir Ende März für eine Woche ins Trainingslager in Dänemark, um uns schon früh genug optimal auf die Junioren-WM 2010 vorzubereiten. Von Dänemark fuhren wir mit der Fähre dann direkt nach Schweden, um auch dort in skandinavischem Gelände trainieren zu können und Wettkampferfahrungen ausserhalb der Schweiz zu sammeln.
Zwei Wochen vor der Junioren-WM fuhren wir WM-Teilnehmer schon ein erstes Mal nach Italien, um uns optimal auf das WM-Gelände einstellen zu können. Zwischen diesem Trainingslager und den Weltmeisterschaften war aber noch eine Woche Erholung zuhause in der Schweiz angesagt. Nach den erholsamen Sommerferien (für einmal ohne OL mit der Familie in Namibia) ging es dann aber schon bald wieder für eine Woche nach Finnland. Ich konnte dort, wie schon ein Jahr zuvor, bei Vroni König-Salmi und meinem finnischen Klub Turun Suunnistajat trainieren.
Nach einem anschliessenden Traininglager in Tenero ging es dann auch gleich schon wieder weiter ins schöne Tschechien. In den berühmten

Mit meinen Klubkolleginnen von Turun Suunnistajat an der Tiomila: 3. Rang!

Sandsteinfelsen rund um Prag bereiteten wir uns mit dem Junioren-Nationalteam auf den Junioren-Europacup, welcher eine Woche später im deutschen Dresden stattfinden sollte, vor. Für diesen Europacup fuhren wir also ein letztes Mal in diese Saison mit unseren Minibussen ins Ausland. Für uns Orientierungsläufer ist eine grosse Geländevielfalt etwas sehr Entscheidendes. Ein erfolgreicher Orientierungsläufer sollte sich in möglichst vielen verschiedenen Geländearten zuhause fühlen und vor einem wichtigen Wettkampf schon genau wissen, was ihn dort erwartet. Deshalb trainieren wir schon im Juniorenalter in möglichst vielen Geländetypen, um uns mit ebendiesen vertraut zu machen.

Ein Saisonabschluss nach Mass in Dresden

Mein zweiter Saisonhöhepunkt nach der Junioren-WM war der Europacup in Dresden. In diesem Jahr war die Konkurrenz sehr gross (ausser den Schweden waren alle erfolgreichen OL-Nationen Europas vertreten) und man konnte sich auf interessante Wettkämpfe gefasst machen. Der Junioren-Europacup (kurz JEC) startete mit einem Sprint. Ich kam praktisch fehlerfrei durch und schlussendlich reichte es zum 3. Rang hinter einer Dänin und einer Tschechin.
Schon am darauffolgenden Tag fand der Langdistanzwettkampf statt. Ich wollte den schlechten Langdistanzlauf der Junioren-WM vergessen machen und versuchte alles für einen erfolgreichen Saisonabschluss. Dieser gelang mir dann auch und ich kam mit einigen nur kleinen Fehlern im Gepäck ins Ziel. Mir war bewusst, dass es nicht für eine Spitzenposition reichen würde, aber im Hinterkopf wusste ich, dass im technisch sehr anspruchsvollen Gelände alle Athletinnen Fehler machen würden. Schlussendlich resultierte für mich ein 4! Rang. An der Staffel am nächsten Tag kamen dann aber schon wieder etwas mehr die WM-Erinnerungen hoch und ich wurde mit einem grossen Rückstand auf die Schlussstrecke geschickt. Ich versuchte, das Beste aus der Situation zu machen und konnte noch etwa fünf Läuferinnen überholen, was meinem Team schliesslich den 10. Rang in der Staffel bescherte.
Mit meinem erfolgreichen Saisonabschluss in Deutschland bin ich sehr zufrieden. Solche guten Resultate sind motivierend für das harte Wintertraining, mit welchem ich Ende November beginnen werde, und natürlich auch für die nächste Saison!

Volle Konzentration vor der Langdistanz-SM bei Gondiswil

So sieht mein Wintertraining aus

Basis für die WM in Dänemark

Im November mache ich nun einmal eine richtige Trainingspause. Für gut drei Wochen werde ich nach Lust und Laune, und vor allem ohne einen Trainingsplan trainieren und mich auch mal auf andere Sachen als OL machen und Trainieren konzentrieren. In erster Linie heisst das, auf die Schule, da ich aufgrund der zahlreichen Wettkämpfe und Trainingslager sehr viele Abwesenheiten hatte.
Ende November geht das Wintertraining los. Dies bedeutet: viele lange Dauerläufe, dutzende Langlaufkilometer und Trainings auf dem Hometrainer. Ausserdem besuche ich einmal wöchentlich das Hallentraining der OLG Huttwil, mache Krafttraining, Fussgymnastik und für die Regeneration besuche ich die Physiotherapie und mache Stretching.
Ausserdem ist geplant, dass ich den Trainingsumfang um etwa 15% steigern werde, das heisst konkret, auf etwa 6–7 Stunden reine Ausdauer pro Woche. Als Abschluss des Wintertrainings – oder Beginn der Saison, man kann es sehen wie man will – werde ich dann Mitte Februar ein einwöchiges Trainingslager mit Wettkämpfen in Portugal absolvieren.

Bilder: Werner Bosshard, Flurin Wipf, Lucie Babel, Stefan Leuenberger, Marc Streit, Lukas Jenzer

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
Mediasprint gmbH/Nic Russi (Brittnau),
Roger Schärer (Herrliberg)

BRONZEPARTRNER UND GÖNNER
Daniel von Arx (Luzern), Jürg Schürch (Huttwil), Papeterie Blatter-Wicki AG (Huttwil), Digital, Druckcenter (Langenthal), Rosette Oberli (Sumiswald)