und ich freute mich riesig über meine gewonnene WM-Medaille.
Die abschliessende Staffel vom nächsten Tag war dann eher eine Enttäuschung. Meine Startläuferin hatte riesiges Pech unterwegs. Sie fiel kurz nach dem ersten Posten unglücklich auf den Arm. So absolvierte sie den ganzen Lauf mit grossen Schmerzen, verlor dadurch aber viel Zeit. Ich ging dann schon mit einer Viertelstunde Rückstand auf die zweite Strecke, wo mir ein gravierender Fehler unterlief und wir somit noch mehr Rückstand hatten. Für uns resultierte schliesslich der 17. Rang.
Mit der WM bin ich im Grossen und Ganzen sehr zufrieden. Ich hatte vier solide Läufe und konnte meine Ziele umsetzen. Die unerwartete Medaille war natürlich die Krönung einer genialen Woche mit vielen wertvollen Erfahrungen.

Was kommt als nächstes?

Der Höhepunkt der bereits angebrochenen Herbstsaison ist für mich der Europacup, der Ende September in England stattfindet. Anschliessend werden wir mit dem Junioren Nationalkader noch eine Trainingswoche in Schottland absolvieren. Bereits haben zwei der drei Schweizer Meisterschaften stattgefunden: Im Sprint erlief ich vor wenigen Tagen mit geringem Rückstand den 5. Platz und über die Langdistanz gewann ich die Bronzemedaille. Das ist bereits die zweite SM-Medaille in diesem Jahr. Am 4. September folgt noch die SM über die Mitteldistanz.
Ich freue mich auf das herausfordernde Programm und hoffe auf nicht allzu viel Regen in England und Schottland…

Bilder: Severin Furter, Marc Streit, Christine Jenzer, Steven Kirk
Sarina Jenzer, Dornackerweg 16c, 4950 Huttwil; 079 683 47 20; sarinchen08@hotmail.com

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)

Von Schweizer Wikingern, Müeslidieb-stahl und einer unerwarteten Medaille

Liebe Sponsoren, Gönner und OL-Freunde

Ja, meine erste WM-Medaille hängt bei mir zu Hause an der Wand! Es ist ein unglaublich schönes Gefühl, Besitzerin einer solchen Auszeichnung zu sein. Diese Medaille war für mich in erster Linie auch dank eurer mentalen und finanziellen Unterstützung möglich! Dafür möchte ich euch ganz herzlich danken!

Viel Spass bei der Lektüre!

Sarina Jenzer

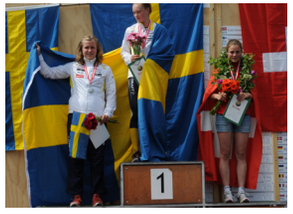
Die knappe Selektion

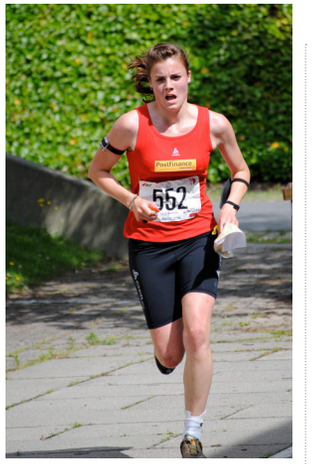
Für die Junioren-WM in Dänemark musste ich mich zuerst qualifizieren, was aber dieses Jahr alles andere als einfach war. Die sechs WM-Startplätze waren hart umkämpft und es gab rund zehn ernsthafte Anwärterinnen. So musste erst einmal diese Hürde geschafft werden. Die Selektionsläufe liefen mir dann aber nicht ganz wie gewünscht und ich musste schlussendlich etwas zittern.
Mit einem 6., einem 8., einem 1. und einem 5. Rang an den Selektionsläufen reichte es mir dann aber trotzdem. Ein grosser Stein fiel mir vom Herzen, doch lange konnte ich nicht mehr daran herumstudieren, denn das WM-Vorbereitungstrainingslager stand Mitte Juni direkt vor Türe. Die intensiven Trainingseinheiten in dänischem Dünengelände waren für mich eine ausgezeichnete letzte Vorbereitung auf die WM-Läufe.

Meine zweite Junioren-WM

Zwei Tage vor dem ersten Wettkampf reisten wir Anfang Juli mit dem Flugzeug nach Hamburg und von dort mit zwei Minibussen weiter ins dänische Aalborg, dem Zentrum der diesjährigen Junioren-WM.
Nach einem kurzen Training am Sonntag, welches in einem nicht gesperrten Teil des Langdistanzwaldes stattfand, wurde die WM am Abend offiziell eröffnet. Wir Schweizer hatten uns vor allem auf die Dickichte, welche in Dänemark sehr schlecht belaufbar sind, vorbereitet. Als „Schweizer Wikinger“ war es unser Ziel, mit möglichst viel Kampfgeist durch das unangenehme Grün zu fighten.

So ging es dann am ersten Tag auch gleich los mit den Wettkämpfen. Doch zuerst standen uns keine Bäume, sondern viele Häuser im Weg. Die Medaillen über die Sprintdistanz wurden vergeben. Mein persönlicher Lauf war solide und kontrolliert, was schlussendlich zu einem guten 11. Platz reichte. Ich war als beste Schweizerin zufrieden mit meinem Sprint und freute mich schon auf den Langdistanzlauf vom nächsten Tag.
Als wir am nächsten Morgen beim Start ankamen, erfuhren wir, dass dieser um 40 Minuten verschoben wurde. So überbrückten wir die Zeit bis zum Start für einmal nicht nur mit Umziehen, Tapen und Einlaufen, sondern auch mit UNO spielen… Als ich dann schlussendlich endlich starten konnte, erwischte ich eine ausgezeichnete Startphase und holte schon bald drei vor mir gestartete Läuferinnen auf. Mit ihnen war ich dann bis zur Mitte des Laufes unterwegs (2. Zwischenrang nach zwei Dritteln des Rennens). Das war jedoch wohl etwas zu schnell, so dass ich die letzte Viertelstunde des Laufes ziemlich zu kämpfen hatte und mir zudem noch einige Fehler unterliefen. So resultierte für mich schliesslich ein 19. Rang. Das Schweizer-Team hatte aber in der Langdistanz die erste Medaille zu feiern. Mein Freund Matthias gewann die Bronzemedaille!





Am nächsten Tag, dem Ruhetag, machten wir einen Ausflug an den Strand. Nachdem die Jungs unerklärlich lange im eiskalten Meerwasser gebadet hatten, kamen wir Frauen dafür beim anschliessenden Kaffeetrinken zum Zug.
Am Abend machten wir uns wie immer heimlich über den Müeslivorrat der Norweger her, um uns für den nächsten Lauf zu stärken. Da wir im gleichen Haus wohnten und uns auch eine kleine Küche teilten, konnten wir auch von deren grosszügigen Vorräten profitieren. Das ganze beruhte aber selbstverständlich auf Gegenseitigkeit, denn wir Schweizer besassen die bessere Schokolade.
Die Wettkampfpause war aber kurz, denn der nächste Ernstkampf folgte schon am nächsten Tag, die Qualifikation für die Mitteldistanz. Anders als bei der Elite, wo es für jede Disziplin einen Qualifikationslauf gibt, wird dieser bei uns Junioren nur in der Mitteldistanz durchgeführt.
Die 130 Läuferinnen aus 32 Nationen starteten in drei verschiedenen Feldern. Die ersten 20 pro Feld konnten sich für den Final vom nächsten Tag qualifizieren.
Ich hatte einen ausgezeichneten Lauf und nur einen kleinen Fehler zum ersten Posten zu verzeichnen. Nach dem Fehler drückte ich etwas mehr aufs Gaspedal, jedoch nur so, dass ich für den Final vom nächsten Tag noch Reserven hatte. Überraschenderweise gewann ich meine Qualifikationsgruppe und erreichte so den Final souverän.

Mein Mitteldistanzlauf

Am nächsten Tag war ich dann ein bisschen aufgeregter als an den anderen Wettkämpfen. Ich musste nämlich als allerletzte auf die Strecke gehen, da ich am Vortag ja meine Qualifikationsgruppe gewonnen hatte und die Startliste in umgekehrter Reihenfolge der Qualifikationsresulate erstellt wird. So stand ich schliesslich vor meinem Start nur noch mit meiner Trainerin am Start, was wirklich ein spezielles Gefühl war. Kaum hatte ich aber die Karte in den Händen, waren meine Gedanken voll und ganz bei der OL-Aufgabe, die ich vor mir hatte. Im sehr anspruchsvollen Startteil fand ich mich ausgezeichnet zurecht und konnte wohl schon dort einen kleinen Schritt in Richtung Medaille machen, denn viele Favoritinnen scheiterten auf den ersten Posten. Mein ganzer Lauf war sehr kontrolliert und solide. Ich war ruhig unterwegs und konnte die Konzentration und das Tempo bis zum Ziel hoch halten. So kam ich beinahe ohne Fehler durch, was in der Disziplin Mitteldistanz das Entscheidende ist. Schon bei der Zuschauerpassage nach etwa drei Viertel des Laufes lag ich an dritter Stelle. Diesen Platz konnte ich bis ins Ziel halten. Im Zieleinlauf schrien dann alle „Medaille, Medaille!“ Ich glaubte das gar nicht, bis nach der Ziellinie plötzlich alle auf mich zustürmten. Die Tränen waren nicht mehr zurückzuhalten