Bonjour la France

Da mein Freund Matthias (Kyburz) sich für die Elite-WM in Frankreich qualifizieren konnte, liess ich es mir natürlich nicht entgehen, als Zuschauerin mit dabei zu sein. In der Region Grand Revard bei Aix-les-Bains wurden die Weltmeisterschaften ausgetragen und für die Fans wurde auf den WM-Karten ein 6-Tage-OL angeboten. Diese einmalige Chance wollte ich mir natürlich nicht entgehen lassen! Die technisch und koordinativ äusserst anspruchsvollen Wettkämpfe waren danach auch wirklich hochklassig. Ich fand mich erfreulicherweise in den felsigen Wäldern sehr gut zurecht und kam abgesehen von einem falschen Posten in der zweiten Etappe und einem Sonnenstich an der vierten Etappe gut durch die harte Woche. Am Ende hiess es für mich im international gut besetzten Feld der Kategorie D-20 Elite Rang 2, womit ich sehr zufrieden war. Leider lief es den Schweizern an der WM nicht ganz wie erhofft, es war aber trotzdem genial, die spannenden Wettkämpfe live mitzuerleben und etwas WM-Luft zu schnuppern. Auf jeden Fall bekommt man nach einer Woche als Zuschauerin so richtig Lust, so schnell wie möglich selbst an einem WM-Start zu stehen.

Testläufe für Weltcup, Umzug und Studienbeginn

In den nächsten Wochen steht für mich nun eine grössere Veränderung an. Ich werde zusammen mit meiner Familie nach Bremgarten (Bern) umziehen und dort Mitte September mein Geographiestudium beginnen. Der Stundenplan sieht vielversprechend aus und ich sollte weiterhin problemlos Zeit fürs geplante Training und für Wettkämpfe finden. Auch aus sportlicher Sicht stehen wichtige Punkte auf dem Programm. Ich werde meine ersten Testläufe bei der Elite bestreiten und mich mit hoffentlich guten Leistungen für die Weltcupläufe in Tschechien oder in der Schweiz selektionieren.

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), 300er-Club (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

Die neue Sponsoringdokumentation liegt im Dezember 2011 vor.
Der nächste Newsletter erscheint im Frühling 2012.

Liebe Sponsoren, Gönner und OL-Freunde

Mit Freude darf ich euch meinen zweiten Newsletter der Saison 2011 zustellen. Die attraktive OL-Saison neigt sich schon ganz langsam dem Ende zu, es warten jedoch nach dem spannenden Sommer mit Junioren-WM und zwei Mehrtage-OL's auch im Herbst noch einige Highlights auf mich. Ich wünsche euch viel Spass beim Lesen!
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 der zweiten Saisonhälfte meine sportlichen Ziele erreichen zu können!
Sarina Jenzer

Solide Testläufe für die Junioren-WM

Die Testläufe für die Junioren-WM in fanden in Appenzell (Sprint), in Chur (Berglauf) sowie im österreichischen Seefeld/Ötztal (Mittel- und Langdistanz) statt. Abgesehen von der Langdistanz konnte ich in allen Disziplinen mein Können beweisen und lief im Sprint, beim Bergauf und in der Mitteldistanz jeweils auf den zweiten Platz. In der physisch sehr harten Langdistanz kam ich nie richtig auf Touren und fand nie einen guten Rhythmus, entsprechend war dann auch die Rangierung. Am Ende war dann aber die Selektion keine allzu grosse Hürde und auch die Qualifikation fürs erste Staffelteam hatte ich auf sicher. Somit machte ich mich Ende Juni dann mit realistischen, aber hohen Zielen auf nach Polen an meine letzten Junioren-WM.

Enttäuschende Junioren-WM mit ledernem Abschluss

In der Woche unmittelbar vor der WM fand für uns Schweizer zuerst ein Trainingslager im WM-Gelände statt. Da ich aber im Mai schon für einige Trainings nach Polen gereist war, liess ich einige Programmpunkte weg, um so ausgeruht wie möglich an den WM-Start gehen zu können. Ausserdem wollte ich meine Erkältung, die ich mir kurz vor der WM noch aufgelesen hatte, auskurieren. Womöglich hatte ich mich aber in der Woche vor der WM etwas zu fest entspannt, so dass mir während den Wettkämpfen die nötige Aggressivität und Wachheit fehlte, um die angestrebten Platzierungen zu erreichen. Schon der Sprint lief mir technisch nicht nach Wunsch, mit dem 11. Rang konnte ich aber trotzdem zufrieden sein. Am darauf folgenden Tag wurde dann aber in der Langdistanz alles noch schlimmer. Ich startete viel zu vorsichtig und blockiert und wurde schon früh im Rennen von der hinter mir gestarteten Schwedin aufgeholt, was mich völlig aus dem Konzept brachte, da ich eigentlich keine wesentlichen Fehler gemacht hatte. Von da lief ich dann noch verkrampfter und verlor im Postenraum und auf den Routen konstant Zeit, was sich zusätzlich zu den Fehlern zu unschönem Rückstand aufsummierte. Der 46. Rang war für mich am Ende eine riesige Enttäuschung. Nach dem Ruhetag bot sich dann für mich aber gleich die nächste Chance. In der Qualifikation für die Mitteldistanz konnte ich mich wieder aufraffen und mit einem praktisch fehlerfreien und kontrollierten Lauf qualifizierte ich mich ohne Probleme für den Final vom nächsten Tag.

In der Mitteldistanz, wo ich mir selber wegen der Medaille vom letzen Jahr am meisten Druck gemacht habe, unterliefen mir aber gleich schon zu Beginn des Rennens zwei grössere Fehler, was im einfachen polnischen Gelände gleich das Aus bedeutete. Es war schon im Voraus klar, dass man sich, um ganz nach vorne laufen zu können, keine Fehler erlauben durfte. Nach einer verpatzten ersten Hälfte konnte ich mich dann aber nochmals auffangen und verlor auf der zweiten Rennhälfte praktisch nichts mehr. Trotzdem kam ich aber auch in der Mitteldistanz mit dem 36. Rang bei weitem nicht an meine gesetzten Ziele heran. Natürlich überwiegte die Enttäuschung über die beiden verpatzten Einzelläufe, ich hatte aber nicht vor, den Kopf in den Sand zu stecken und wollte in der Staffel am nächsten Tag nochmals alles geben. Ich lief die Startstrecke und freute mich riesig auf die Herausforderung, war ich doch an einem wichtigen internationalen Anlass noch nie diese Strecke gelaufen. Unterwegs kam ich dann immer besser auf Touren und nach der Hälfte des Rennens fand ich mich plötzlich alleine an der Spitze wieder. Ich fand die nötige Konzentration und kam in einen perfekten Rhythmus. Die Posten standen immer dort, wo ich sie erwartet hatte und ich hatte endlich wieder einmal ein gutes Gefühl unterwegs. Zusammen mit der Schwedin meisterte ich schliesslich die Startstrecke am schnellsten. Mir fiel ein tonnenschwerer Stein vom Herzen, da ich am Ende doch noch beweisen konnte, was ich eigentlich drauf hätte. Auch meine beiden Staffelkolleginnen zeigten ein gutes Rennen, aber am Ende zogen wir im spannenden Schlussspurt den Kürzeren. Hinter den überlegenen Schwedinnen gab es einen Kampf um die Plätze zwei bis fünf. Mit einer Sekunde Rückstand verpassten wir die Medaille als Vierte ganz knapp. Trotzdem überwiegte die Freude über das gewonnene Diplom und nicht die Trauer über die verlorene Medaille… Und ich persönlich war in erster Linie froh über meine hervorragende Leistung im letzten Wettkampf!

Selbstvertrauen tanken im Trainingslager Schweden

Schon eine Woche nach der JWOC ging es für mich und alle anderen Mitglieder des Juniorenkaders weiter ins nächste Trainingslager. Wir reisten nach Eskilstuna (2 Autostunden nordwestlich von Stockholm) um in wunderschönem skandinavischen Gelände intensiv an unserer OL-Technik zu arbeiten. Ich konnte von diesem Trainingslager extrem viel profitieren, denn mein Selbstvertrauen war in diesem anspruchsvollen Gelände noch nicht so stark ausgeprägt. Die nächsten Wettkämpfe in Schweden, Norwegen oder Finnland werde ich nun sicher viel selbstbewusster und offensiver angehen, als dies bis anhin der Fall war.

Imposante Swiss Orienteering Week im Graubünden

Nach nur zwei OL-freien Tagen hiess es für mich schon wieder Achtung, fertig, los! Die Swiss Orienteering Week in Flims/Laax war der nächste Programmpunkt. Mit einem Prolog mit Massenstart ging es für die Junioren und die Eliteläufer los. Ich startete sehr erfolgreich und konnte diesen Prolog trotz vier Wespenstichen für mich entscheiden. Auch die darauf folgenden sechs Etappen waren an Spektakel kaum zu überbieten. Wo im Winter tausende von Skifahrern über die Pisten flitzen, wurden die OL-Wettkämpfe ausgetragen und die mehr als 3000 Läufer kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus. Auch mir ging es so! Es war wunderschön, einmal OL's ohne allzu grossen Druck zu bestreiten und beispielsweise am Fusse des Vorabgletschsers auf fast 3000 Metern über Meer einmal mehr als sonst den Blick von der Karte abzuwenden und die wunderschöne Bündner Bergwelt zu bestaunen.