Drei Wochen in den finnischen (Ur-)Wäldern

Unmittelbar nach der WM Ende Juli flog ich mit meinem Freund Matthias nach Finnland. Einerseits wollten wir den skandinavischen Sommer geniessen, andererseits konnten wir es aber nicht lassen, in den paradiesischen finnischen Wäldern herum zu düsen und einige OL-Trainings und Wettkämpfe zu absolvieren. Nach unseren Trainingsferien reisten wir direkt weiter in den Norden Finnlands, wo in Vuokatti ein einwöchiges Trainingslager mit dem Nationalkader stattfand. Die WM im nächsten Jahr findet in Vuokatti statt und das Trainingslager sollte uns erste Einblicke in das dortige Terrain gewähren. Das Gelände der nächstjährigen WM ist physisch wie auch technisch anspruchsvoll und oftmals herrscht sehr schlechte Belaufbarkeit. Von den anstrengenden Trainings- und Theorieeinheiten konnten wir uns aber am Abend in der Sauna und bei einem anschliessenden Sprung in den See wieder erholen.

Langdistanz-Meisterschaften als letzter Test vor dem Weltcupfinal in Skandinavien

Am heissesten Wochenende des Jahres stand dann schon der nächste Saisonhöhepunkt auf dem Programm. Die Schweizer Meisterschaftsmedaillen über die Langdistanz wurden im baselländischen Lausen vergeben. Der Wettkampf wurde geprägt durch die Hitze, sehr viel Steigung und fordernde Routenwahlentscheidungen. Da die SM zusätzlich als Selektionslauf für die kommenden Weltcupläufe gewertet wurde, lohnte es sich also trotz der 35°C einen kühlen Kopf zu bewahren und die unterwegs angebotene Verpflegung bestmöglich zu nutzen. Mein Lauf war wegen zwei ungünstigen Routenentscheidungen gegen Ende des Laufes nicht optimal, mit dem 5. Rang konnte ich aber zufrieden sein. Mit der geglückten Langdistanz-SM schaffte ich auch die Selektion für den Weltcupfinal in Skandinavien. Vom 1.–8. September werde ich innerhalb nur einer Woche an insgesamt fünf Wettkämpfen in Oslo/Holmenkollen (Norwegen), Göteborg (Schweden) und Vuokatti (Finnland) für ein möglichst gutes Endresultat im Gesamtweltcup kämpfen. Gleich in meiner ersten Saison darf ich also auf eine komplett absolvierte Weltcupsaison zurückschauen können.

...und zum Dessert mit «meinem» Weltmeister noch auf den Napf und zurück

Nach dem Weltcupfinale steht dann wieder die Uni auf dem Programm und ich werde nicht mehr nur im Wald beim Rennen, im Wasser beim Aquajoggen, auf dem Bike oder im Kraftraum, sondern wieder vermehrt in den Hörsälen der Uni Bern anzutreffen sein. Bevor ich Mitte Oktober dann aber in die wohlverdiente, einmonatige Trainingspause gehe, renne ich mit meinem Freund Matthias («meinem» neuen Lausanner Sprint-OL-Weltmeister) am 14. Oktober noch den Napfmarathon im schönen Emmental!

Meine Sponsoren und Gönner 2012

Goldpartner
bergfoto.ch/Oberli Engineering GmbH (Hasle-Rüegsau), Biketec AG Flyer (Huttwil), baumat AG (Wichtrach), Schürch & Co. AG (Huttwil), Robertson Associates AG (Zürich), Optic 2000 Schär AG (Huttwil), Ernst Göhner Stiftung (Zug), COVER/SIO AG (Olten)

Silberpartner
Mediasprint GmbH (Zofingen), Daniel von Arx (Luzern), OLG Huttwil, 300er-Club Huttwil

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

Bilder: Lukas Jenzer, Sascha Ryhner, Christoph Schilter

Mein neuer Sponsoringflyer erscheint im Dezember 2012 und der nächste Newsletter im Frühjahr 2013.

Newsletter 02/2012

Liebe Sponsoren, Gönner und OL-Freunde

Schon bald ist meine erste Saison bei der Elite vorüber und ich kann eine äusserst erfolgreiche Bilanz ziehen. Dank eurer langjährigen ideellen und finanziellen Unterstützung konnte ich dieses Jahr die ersten Früchte meiner Arbeit ernten und dafür möchte ich euch ganz herzlich danken!

Sarina Jenzer

So wird man innerhalb von fünf Monaten von der Amateur-Juniorin zur semiprofessionellen Eliteläuferin

In den letzen Monaten stand für mich – aufgrund der Semesterferien – der Sport im Vordergrund und ich konnte mich während der zahlreichen Wettkämpfe und Trainingslager wie ein OL-Profi fühlen und auch dementsprechend trainieren. Es gefällt mir, den Fokus ab und zu voll auf den Sport zu legen und viel Zeit darin zu investieren und hart an mir zu arbeiten. Gleichzeitig merke ich aber auch, dass ich andere Aufgaben wie beispielweise mein Studium brauche, um immer etwas Abwechslung zu haben.

Ziemlich frecher Start in der Elitekategorie

Der Einstieg in die nationale OL-Saison klappte für mich ausserordentlich gut und ich konnte mich bereits stabil an der nationalen Spitze positionieren. An der Nacht-SM reichte es mit Rang 6 noch nicht ganz nach vorne, aber schon am 1. Nationalen OL klassierte ich mich als fünftbeste und am 3. Nationalen OL sogar als zweitbeste Schweizerin. Neben dem Schweizer Aushängeschild Simone Niggli nehmen zur Zeit auch sehr viele andere Eliteläuferinnen aus Schweden, Norwegen, Finnland, Frankreich, Tschechien oder Italien an unseren nationalen Wettkämpfen teil, da im Juli die WM in der Schweiz stattfindet. Deshalb trainieren fast alle grossen OL-Nationen in der Schweiz oder verlegten sogar ihren Wohnsitz bis im Sommer hierhin.
Der dadurch ermöglichte Vergleich mit der absoluten Weltspitze ist sehr wichtig für mich, da ich jederzeit sehen kann, wie ich im internationalen Feld momentan bestehe und wie viel noch zu tun ist bis an die absolute Weltspitze. (Schliesslich sucht «Sime» ja eine Nachfolgerin.)

Weltcup-Läufe in der Ostschweiz vor Heimpublikum

Dank der guten EM in Schweden wurde ich Mitte Juni ebenfalls für die Weltcupläufe in der Schweiz aufgeboten und ich bekam die Möglichkeit, zwei weitere internationale Einsätze zu bestreiten. Und dies erst noch vor Heimpublikum! Bei Appenzell und in der Altstadt von St. Gallen standen eine Mitteldistanz und ein Sprint auf dem Programm. Während mir in der Mitteldistanz zwei ärgerliche Fehler unterliefen und ich in Folge dessen mit meinem Lauf überhaupt nicht zufrieden sein konnte (Rang 38), wollte ich es im Sprint am nächsten Tag besser machen. Leider unterliefen mir auch im Sprint einige kleine Fehler, die es in einem Sprint grundsätzlich zu vermeiden gilt und ich war wieder nicht ganz zufrieden mit meiner Leistung, konnte aber immerhin meinen 17. Platz von der EM egalisieren.

Studenten-WM in Südspanien im Hochsommer

Weiter ging mein Sommer-OL-Programm mit der Studenten-WM im spanischen Alicante, wo uns in der ersten Juli-Woche hochsommerliche Temperaturen und ungewöhnliches Gelände erwarteten. Ich startete über die Langdistanz und im Sprint und abschliessend in der Staffel. Die Langdistanz war physisch sehr fordernd und durch die vielen Steigungen und baumlosen Gebiete wurde es ordentlich heiss. Im Ziel gab es aber zum Glück immer haufenweise frische Melone, welche im Sommer den Spaniern als Hauptnahrungsmittel zu dienen scheint. Gleich am nächsten Tag stand der Sprint auf dem Programm und in der Hitze von Alicante führte uns eine spannende und technisch herausfordernde Bahn durch das Altstädtchen. Mit einem 7. (Langdistanz) und einem 5. Rang (Sprint) konnte ich mit den Einzelläufen zufrieden sein, auch wenn in beiden Disziplinen Podestplätze realistisch gewesen wären. In der Staffel hatten wir aber noch eine Chance aufs Podest und diese wollten wir natürlich packen. Zusammen mit Brigitta Mathys und Julia Gross lief ich im Team und wollte die Schlussstrecke, welche mir zugeteilt worden ist so erfolgreich wie möglich meistern. Mit drei guten Teilstrecken konnten wir uns am Ende dann auch die Silbermedaille ergattern.

Die OL-WM als Zuschauerin macht Appetit auf mehr

Für die WM konnte ich mich leider dieses Jahr noch nicht selektionieren. Ich habe mir diese aber in meinem ersten Elitejahr auch nicht als Ziel gesetzt. Um mir einen der sechs begehrten Startplätze ergattern zu können hätte ich bei den Selektionsläufen einen kleinen Exploit landen müssen. Ich unterstützte meine Nationalkader-Kollegen als Fan und lief parallel zur WM an den Zuschauerläufen mit. Das Matthias-Podest im Sprint und das Staffel-Gold der Frauen waren natürlich auch aus meiner Sicht die beiden Highlights der erfolgreichen Schweizerwoche! Ich freue mich jetzt schon darauf, in naher Zukunft für die Schweiz an internationalen Titelkämpfen auf höchstem Niveau am Start stehen zu dürfen…