

Direttissima die Tessiner Berge hoch

Ich kam mir schon ein bisschen komisch vor, als ich mich am letzten Samstagmorgen anschickte, die Reise ins Tessin anzutreten. Im offiziellen Swiss Athletics Trainingslager des Mittel- und Langstrecken-, sowie eines Teils des Berglaufkaders in Tenero, standen nämlich innerhalb von fünf Tagen neun Laufeinheiten auf dem Programm, zwei davon sollten intensive Bahneinheiten werden. Ein happiges Programm, vor allem, wenn man bedenkt, dass ich die vergangenen Wochen teils nicht einmal das halbe Laufpensum absolvieren konnte. Zudem verspürte ich nun ein leichtes Zwicken im linken Knie, wohl die Auswirkungen des schnellen Intervalltrainings vom vergangenen Dienstag.



Mit dem Berglaufkader auf der Alpe Foppa
(Bild: Dani Lustenberger)

Grundsätzlich war ich optimistisch, ich wusste ja auch, dass Physiotherapeuten vor Ort waren, die die Athleten nach Wunsch betreuten. Zudem wollte ich natürlich die verpassten Einheiten der letzten Wochen nachholen, um für die anstehende Berglaufsaison gerüstet zu sein. Es war mir bewusst, dass ich dabei die Auswahl der Einheiten, welche ich bestreite, natürlich dem jeweiligen Gesundheitszustand anpassen musste.



Dauerlauf der Bergläufer und der Langstreckler
(Bild: Michi Rüegg)

Und siehe da: in den ersten Tagen konnte ich durch einen grösseren Aufwand an Regeneration und Therapie/Massage die Kniebeschwerden so eindämmen, dass ich gegen Ende Woche beschwerdefrei unterwegs war. Dies sei vorweg bemerkt, denn es erlaubte mir, den grössten Teil des Programms durchzuziehen. Dasjenige der Bergläufer unterschied sich von demjenigen der Mittel- und der Langstreckler vor allem in dem Punkt, dass fast alle Grundlageneinheiten (also Dauerläufe in moderatem Tempo) am Berg stattfanden. Im Verlaufe der Woche lernten wir viele neue Bergtrails kennen, resümierend kann man wirklich festhalten, dass die Tessiner nur eine

Richtung kennen, und das ist senkrecht zu den Höhenlinien gerade nach oben – und dann natürlich auch wieder runter. Es standen sowohl reine uphill- als auch up-and-down-Trainings auf dem Programm. Anfang der Woche liefen wir noch bei strömendem Regen auf die Cimetta bei Orselina, schon am Mittwoch konnten wir den Aufstieg zur Alpe Foppa bei Rivera bei strahlendem Sonnenschein geniessen – sofern dies natürlich möglich war. Mit den Lustenberger-Brothers Dani und Stefan waren zwei der besten Bergläufer der Schweiz mit dabei, zudem war der vierte im Bunde, der Einheimische Junior Roberto Delorenzi (U20-Schweizermeister Berglauf 2015), ein Spezialist für steile Wege. Da wurde natürlich den Berg hoch jeweils ein rechtes Tempo angeschlagen. Auch die eigentlichen Belastungen im Flachen waren sehr hart: das Bahntraining vom Dienstag reduzierte ich wegen dem Knie noch um eine der vier Serien à 4x500, beim Abschlusstraining am Freitag, einem Intervall auf der Strasse, wurde aber dann ordentlich «geknüttelt».

Mit dem Trainingslager bin ich im Allgemeinen sehr zufrieden. Ich konnte auch bei den schnellen Trainings stets den Anschluss an Dani und Stefan halten, das ist wichtig, werden doch diese schliesslich meine Konkurrenten sein, wenn es um die Selektion für die WM geht. Ich bin happy, wenn ich beobachte, dass ich läuferisch wieder Fortschritte mache. Zudem war die Woche eine coole Erfahrung bezüglich dem Kontakt zum professionellen Spitzensport. So waren doch in Tenero Athleten mit uns mit dabei, welche mitten in der Vorbereitung für die Olympischen Spiele in Rio stecken. Es war sehr spannend, sich mit diesen auszutauschen, zudem konnte ich von den professionellen Rahmenbedingungen profitieren.



Aufstieg zur Alpe Foppa (Bild: Dani Lustenberger)

Am nächsten Freitag steht nun zum Start in die Berglauf-Saison der Teufelsschlucht-Berglauf an. Ich hoffe, dass ich den Schwung aus dem Lager mitnehmen kann und nach dem Tagessieg an gleicher Stelle aus dem Vorjahr meine Leistung bestätigen kann. Zudem sieht das Programm vor, am kommenden Sonntag die Strecke des WMRA-Weltcuprennen am Grand Ballon im Elsass, welches für die WM als Selektionslauf fungiert, zu besichtigen. Eine Woche später ist ein Trainingswochenende mit dem Berglaufkader in Interlaken geplant. Ich hoffe, dort mit weiteren Kaderkollegen qualitative Einheiten laufen zu können.



Die Teilnehmer und Coaches des Trainingslager Swiss Athletics der Langstrecken-, Mittelstrecken- und der Bergläufer (Bild: Michi Rüegg)