



## Übersichtliche Ein- und Aussichten

In meinem letzten Bericht, welcher mittlerweile schon einige Zeit zurückliegt, schaute ich auf die Saison 2022, welche inzwischen der Vergangenheit angehört. Ich blicke heute zurück auf ein sportlich



*Im Frühsommer 2022 konnte ich den Pfingstlauf in Niederbipp für mich entscheiden (Bild: zvg)*

holpriges Jahr, mit dessen Beschreibung ich trotz einiger schöner Erlebnisse nicht allzu viel Zeit vergeuden möchte. Trotzdem ist es mir wichtig, auch für mich selbst, eine Übersicht zu schaffen.

Vorweg: Leider ist es mir nicht gelungen, meine beiden Hauptziele, namentlich die Qualifikation für die Offroad-EM auf La Palma / ESP und die Berglauf- und Trail-WM in Chiang Mai / THA, zu erreichen. Dies hat rückblickend wohl mehrere Gründe. Die im vorherigen Bericht angetönte, krankheitsbedingte Wettkampfpause im Februar 2022 erwies sich als einschneidender, als vorweg angenommen. Durch den Trainingsrückstand war ich nicht in der Lage, an die Leistungen von Ende 2021 anzuknüpfen, wo eine Qualifikation für die WM in Thailand, welche dann aber schlussendlich um ein Jahr verschoben wurde, nur Formsache gewesen wäre. So wurde das erste Qualirennen für die Europameisterschaften 2022 am Harder in Interlaken zu einer schwierigen Angelegenheit. Ich verlor als Fünfter in einem gut besetzten Feld etwas zu viel Zeit auf die ersten vier Qualifizierten, um mich für eine Einzelselektion

aufzudrängen und wurde beim Selektionsentscheid zum EM-Ersatzläufer im Uphill-Rennen ernannt.

Auch die nachfolgende Zeit gestaltete sich eher harzig: Auf die Siege bei der Montée du Nozon in Pompaples (VD) und dem Pfingstlauf in Niederbipp folgten aufgrund eines fehlerhaften Rennrad-Settings Knieprobleme, welche mich auch im Trainingslager von Swiss Athletics in Davos begleiteten – das Verletzungspech hatte mich eingeholt. Und so stand ich weder beim Mountainrun in Grindelwald, noch – wie bereits erwartet – bei der Berglauf-EM am Start. Anfangs Juli liessen die Knieprobleme wieder nach und ich entschied mich, bei den Berglauf-



*Mit dem STB am Bärner Bärgloufcup auf der Bütschelegg (Bild: zvg)*



Schweizermeisterschaften im Rahmen des Vogellisi-Berglaufs in Adelboden zu starten. Ambivalent hingegen verblieb die Zielsetzung: Was war mit wenig Training dort zu erreichen? Einerseits



Auf dem Weg zu Rang 4 bei der Berglauf-SM in Adelboden (Bild: zvg)

liebäugelte ich mit einer Einzelmedaille, andererseits war ich überzeugt, dass dies unter den gegebenen Voraussetzungen trotz lichtem Starterfeld nicht einfach sein würde. Nach einem Rennen bei hochsommerlichen Temperaturen sollte es Rang 4 werden, welcher mich erneut mit Enttäuschung zurückliess. Bis Rennhälfte auf Podestkurs, büsste ich auf dem zweiten Abschnitt kontinuierlich an Zeit auf die drei Tagesbesten ein.

Auf und ab, hoch und runter, links und rechts – was wie eine Streckenschilderung klingt, beschreibt auch die nachfolgende Zeit wohl am besten. Mal durfte ich im Rahmen eines Volkslaufes – wie etwa in Bleienbach, beim Wasimolo in der Westschweiz, sowie beim Berglaufcup am Gurten und auf der Bütschelegg – Tagessiege feiern, doch bei den wichtigen Rennen fehlte aufgrund immer wieder aufkommender gesundheitlicher Probleme die nötige Form, um mich ohne Zweifel für internationale Einsätze zu qualifizieren. So auch anfangs September beim zweiten Saison-Qualirennen für die WM in Thailand. Erneut am Interlakner Hausberg, dem Harder, unterwegs, lief

ich bei Freitagsrennen des Jungfrau-Marathon zwar auf Rang 2 und verpasste den Sieg nur knapp, da aber zahlreiche WM-Aspiranten die legitime Möglichkeit zur individuellen Absolvierung der Alternativstrecke im Nachgang des effektiven Selektionsrennen nutzten, reichte auch diese Leistung erneut nur für ein Aufgebot als Ersatzmann.

Dass dieses nun zu allem anderen addierende Pech bei mir einen gewissen Frust auslöste, so fragte ich mich, ist dieses Gefühl richtig, verständlich, nachvollziehbar? Der Selektionsentscheid war in diesem Falle zu allem Übel hinzu nicht über alle Zweifel erhaben. Zu knapp der diffuse



Mit dem Lauftrüff des SV Krauchthal beim Emmenlauf in Bätterkinden (Bild: Monika Lehmann)





Vergleich der Selektionäre zwischen vermeintlich unvergleichbaren Einzelergebnissen – es ging um Sekunden. Zu undurchsichtig die Gründe dafür, bei den Damen auf unterschiedliche Läuferinnen pro Disziplin zu setzen, währenddem bei den Männern trotz guter Leistungsdichte die gleichen vier Athleten zu zwei Disziplinen berücksichtigt wurden. Und zu bitter natürlich auch der persönliche Umstand, unter gegebenen Umständen im gleichen Kalenderjahr zum zweiten Mal wie bestellt und nicht abgeholt zum Zuschauen verdammt zu sein, während im Vorjahr die Form für eine lockere Qualifikation gereicht hätte.

Die selektionierte Equipe untermauerte im Nachgang die Begründung für ihre Zusammensetzung eindrücklichst mit WM-Teamsilber. Ein Umstand, welcher mich wenig tröstete, zumal, vermutlich



*Passage Mittelstation Nesselboden beim Weissensteinlauf 2022 (Bild: Monika Lehmann)*

nicht zuletzt wegen der sportlichen Baisse, aber auch sonstiger Ereignisse, wie einem Job-, Trainer- sowie Wohnungswechsel und mehreren Auslandsaufenthalten, meine Gesundheit weiter litt. Ein bereits anfangs Jahr diagnostiziertes Leistungsasthma amplifizierte sich zu einem chronischen und lästigen Husten, welcher mich in meinem sportlichen Tun weiter einschränkte. Bis im Januar des aktuellen Kalenderjahres lief ich keine Wettkämpfe mehr und zwischenzeitlichen Besserungsphasen – ich gewann anfangs Jahres die Berner Crossmeisterschaften und wurde Kantonalmeister – folgten erneute Rückfälle. Es gab Wochen, da war ich froh, wenn ich fünf Minuten am Stück rennen konnte. Und obwohl ich mittlerweile und nach zahlreichen ärztlichen Abklärungen es wage, von einer nachhaltigen Stabilisierung zu sprechen, habe ich aufgrund fehlender Trainingskilometer die Qualifikation für die Weltmeisterschaften von anfangs Juni in Innsbruck bereits wieder verpasst.

Warum ich all' das erzähle? Nun, nicht zuletzt möchte ich Verständnis und Raum zur Diskussion

dafür schaffen, dass nicht immer alles linear und rund verlaufen kann. Und dafür, dass sich einzelne Ereignisse als solche und in Kombination mit anderen gegenseitig zu realen Konsequenzen hochschaukeln können. Ich habe das Glück, dass ich weder rein durch meine eigene sportliche Leistung definieren, noch meine finanzielle Existenz dadurch sichern muss. Trotzdem ist es Teil meiner Identität, meine sportlichen Ziele zu verfolgen – mit all' der Disziplin und dem Ehrgeiz, den dies fordert. Ich investiere viel Zeit und Energie in den Sport, bin mir bewusst, dass ich meine Ziele in gewisser Weise abhängig machen muss, einerseits von den Leistungen, andererseits aber auch von Entscheidungen anderer. Und obgleich mir der Sport als reiner Selbstzweck viel in meinem unmittelbarem Alltag – Entschleunigendes, Soziales und Gemeinschaftliches – zurückgibt, wünsche ich mir bei Einzelentscheidungen ein wenig Fingerspitzengefühl für Umstände und Individuelles.



Insbesondere im Falle, wenn dies in keiner Weise den Respekt vor und die Würdigung der Leistungen anderer einschränkt.

In diesem Sinne bin ich dankbar, trotz verpasster Saisonziele auf die Unterstützung aus meinem Umkreis sowie meinen Sponsoren zählen zu dürfen. Speziell bedanken möchte ich mich bei JüRe für die fast zehnjährige Unterstützung und Förderung als mein persönlicher Trainer, welche Ende letzten Jahres endete. Ich durfte seit 2014 eine enorme Entwicklung als Athlet und Mensch durchmachen, wozu JüRe einen grossen Beitrag im Sinne eines strukturierten und zielgerichteten Trainings, aber auch als Motivator für Alltägliches und Persönliches leistete. Ein grosses MERCI! Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit meinem neuen Coach, Pat Flückiger.

Ein grosser Dank geht auch an meinen Sponsor SCOTT, mit welchem ich heuer in mein viertes Vertragsjahr starten durfte. Dank' SCOTT bin ich jederzeit top für Trainings und Wettkämpfe ausgerüstet und kann auf Material zurückgreifen, dem ich vollends vertraue.

Das letzte MERCI geht an Michael Hugenschmidt von Eventsponsor. Mit Michi blicke ich auf eine langjährige Partner- und Freundschaft, zuerst im Rahmen meiner Anstellung beim UNESCO-Welterbe Swiss Alps Jungfrau Aletsch und der UNESCO Welterbe-Trophy, später anlässlich des Thorberg-Trails zurück. Anfangs dieses Jahres erhielt ich von der Firma Eventsponsor eine coole Coros-Uhr gesponsert, worauf ich sehr stolz bin und welche ich mit Freude in jedem meiner Trainings trage.



*Auf dem Weg zum Tagessieg beim Wasimolo 2022  
(Bild: Fabrice Fauser)*

Trotz erneut verpasstem, internationalem Saisonhighlight blicke ich nun auf eine spannende, hoffentlich etwas ruhigere und beständigere Restsaison. Das grosse Highlight ist die Berglauf-SM im August im Rahmen des Stierenberglaufes.

Aktuelle News zu den Wettkämpfen sind jederzeit in der Social Wall auf meiner [Website](#) sowie auf [Facebook](#) und [Instagram](#) ersichtlich.