

Saisonrückblick 2017 Miron Rulka

Diese Saison begann schon im Dezember 2016 nach den letzten Wettkämpfen. Ich wertete meine letzte Saison aus und steckte erste Ziele für das Jahr 2017. Nach der Trainingspause fing ich dann im Dezember an mit meinem Wintertraining. Ich konnte den ganzen Winter ohne grössere Unterbrüche trainieren und konnte durch den Winter eine gute Laufbasis für die Wettkampfsaison erarbeiten. Ich bestritt auch einige Strassen- und Cross-Läufe um mich vorzubereiten. In den Trainingswochenenden des Regionalkaders konnte ich meine Form in der Rumpfkraft testen, ermittelte aufgrund von Pulsmessungen mein Schwellentempo und lernte sehr viel Theorie in Bezug auf die Trainingslehre.



Steinhölzlilauflauf

Ich startete relativ gut in die Wettkampfsaison und erzielte gute Resultate an den Regionalen Läufen und an der Schweizermeisterschaft im Nacht-OL. Ich hatte aber das Problem, dass ich pro Lauf immer noch einen grösseren Fehler gemacht habe. Meistens konnte ich gegen Schluss die Konzentration nicht immer behalten und macht noch einen unnötigen Fehler. Also versuchte ich im Trainingslager um Ostern an diesem Problem zu arbeiten. Das Frühlingstrainingslager fand in Bonaduz in Graubünden statt. Das voralpine Gelände war sehr spannend und war technisch sehr herausfordernd. Vor allem in Bezug auf das Orientieren mithilfe des Reliefs konnte ich enorm profitieren. Zudem ermöglichten die vielen Trainingsstunden und Höhnmeter eine Verbesserung der physischen Form. Die Stimmung innerhalb des Kaders war so im Flug zu Ende gegangen war.



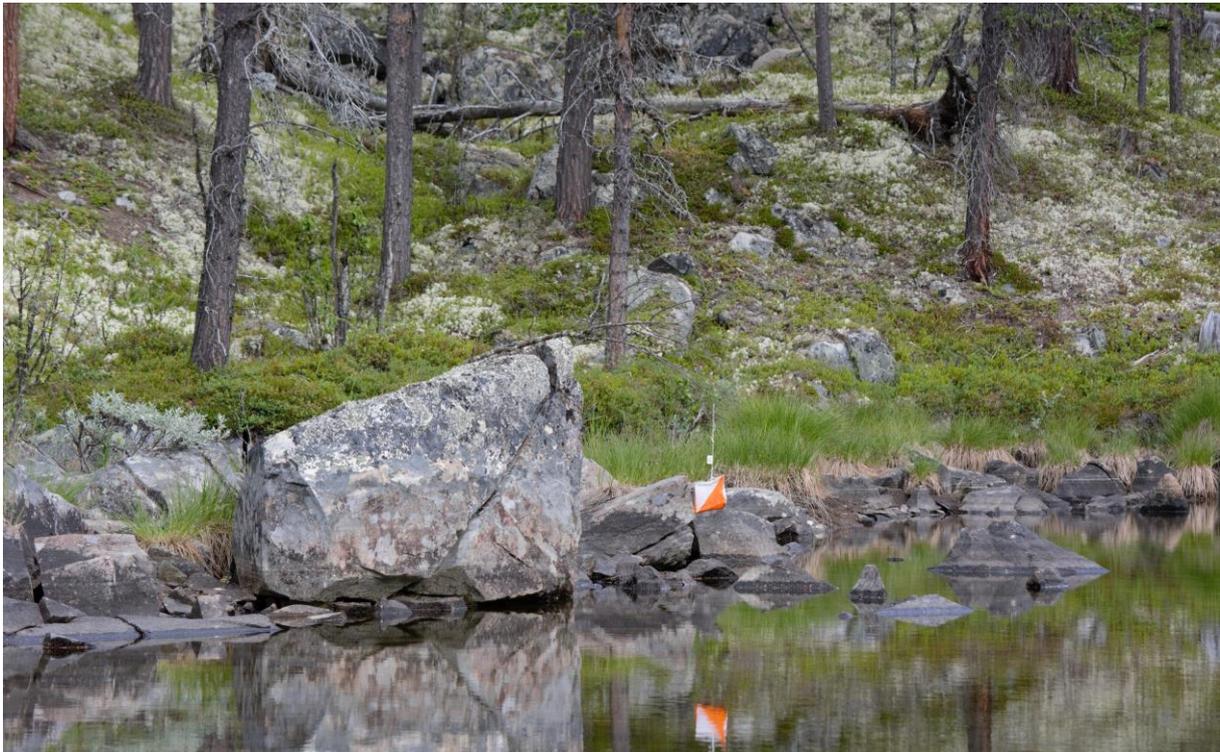
Trainingslager Bonaduz

Nach dem Trainingslager standen die Testläufe für die EYOC in der Slowakei bevor. Diese fanden im französischen Jura statt und ich bereitete mich mit ausgiebigem Kartenstudium auf die Hauptwettkämpfe vor. Als erstes fand der Langdistanz Testlauf statt. Das Wetter war mit Hagel und starkem Regen zum davon laufen. Doch genau das gelang mir während des Laufes überhaupt nicht. Mir unterlief schon zum dritten Posten ein grosser Fehler von über 10 Minuten. Am Ende lief ich auf den 21. Rang. Auch der Mitteldistanztestlauf am nächsten Tag lief für mich überhaupt nicht gut. Ich verlor auf einer Teilstrecke über 17 Minuten! Nur am Sprinttestlauf in Horgen konnte ich eine gute Leistung zeigen und lief auf den 12. Platz. Die Testläufe liefen überhaupt nicht wie vorgestellt und mir war klar, dass ich an meinem Fehlerkonzept arbeiten musste.



Eine Möglichkeit dafür war das Juniorenweekend der OLG Biberist welches auch im Jura stattfand. Dort konnte ich mich wieder ein bisschen mit dem Jura versöhnen und genoss die schönen Trainings. Ich verpasste dieses Jahr leider die Schweizermeisterschaft in der Langdistanz und im Sprint, weil ich zu dieser Zeit auf einer Studienwoche in Italien war. Ein weiteres schönes OL-Erlebnis war meine erste Pfingststaffelteilnahme mit der OLG Biberist. Ich lief die 2. Nachtstrecke und kam einigermaßen gut zurück. Nach diesem Lauf ging es mir so gut wie noch nie und ich war mir von neuem ganz sicher warum ich OL so liebe.

Schon in den Sommerferien folgte das nächste Highlight dieser Saison. Ich ging das erste Mal nach Skandinavien OL machen! Die Vorfreude auf die zwei Wochen Trainingslager mit dem Nachwuchskader in Norwegen und Schweden war riesig und ich wurde auch nicht enttäuscht. Wir reisten mit dem Zug nach Kiel und von dort mit der Fähre nach Göteborg. Ab Göteborg ging es mit kleinen Büslis weiter nach Norwegen. Das Gelände war einfach nur wunderbar und zudem spielte das Wetter für skandinavische Verhältnisse auch gut mit. Ich trainierte so viel wie noch nie und machte technisch enorm viele Fortschritte. Ich verbesserte endlich mein Fehlerkonzept, konnte aber auch mein Selbstvertrauen stärken. Da ein Bild bekanntlich mehr als tausend Worte sagt:



In der Herbstsaison zeigten sich dann die Fortschritte aus dem Trainingslager. Ich lief sehr konstant ohne Fehler an fast allen Wettkämpfen. Besonders stolz bin ich auf den 5. Platz am 3. Nationalen im Jura. Es kann also auch mal im Jura klappen ...;) Wir gewannen als Nachwuchskader zudem diese Saison mit dem Motto „Mir si es Gschänk vom Himu“ den Jugendcup. In den Herbstferien ging es weiter mit dem nächsten Abenteuer. Ich ging das erste Mal ohne meine Eltern in die Ferien und bestritt zugleich meine erste skandinavische Staffel. Ich ging mit einem Kollegen aus dem Kader für eine Woche nach Stockholm und nahm mit dem finnischen Klub Pyrintö an der 25manna-Staffel teil. Den Rest der Woche konnten wir mit dem schwedischen Eliteläufer Jonas Leandersson trainieren.

Auch der Saisonabschluss verlief toll für mich. Ich lief am Schlusslauf auf den ersten Platz und war auch im BKW-Cup auf dem 1. Rang. Auch am letzten Wettkampf der Saison, der Team-OL Schweizermeisterschaft konnte ich mit meinem Team in meinem „Heim“-Wald auf den 3. Platz laufen.



Abschliessend möchte ich allen danken die mich diese Saison unterstützt haben. Ganz besonders meinen GönnerInnen und der OLG Biberist, für ihre grosszügige Unterstützung. Aber auch all meinen Trainern aus dem Kader und aus der OLG Biberist.

AUF IN DIE SAISON 2018!