

## Saisonbericht 2018 Miron Rulka

Wie jede OL-Saison fing auch das Jahr 2018 mit Grundlagentraining im Winter an. Ich war sehr motiviert und freute mich nach einem wunderbar verschneiten Trainingsweekend mit dem Kader auf die langen Lauftrainings und auf das Langlaufen mit meinen neuen Skis. Mein Training wurde aber leider durch eine „typische“ Läuferverletzung behindert: Mein Iliosakralgelenk war blockiert.

(<https://de.wikipedia.org/wiki/Iliosakralgelenk>) . Nach einer kurzen Pause, zwei

Arztbesuchen und Dehnübungen konnte ich aber wieder weiter trainieren. Das Problem verschwand aber nie ganz und begleitete mich auch noch während der Saison. Neu in meinem Wintertraining waren diese Saison die wöchentlichen NLZ-Nacht-OL-Trainings (ev. Erklärung?). Immer am Mittwochabend konnte ich meine technischen Fähigkeiten verbessern und kämpfte mich auch im Winter fast wöchentlich durch den Wald. In den Winter-Kazus wurde ich reicher an Trainingslehre, testete meine Kraftausdauer und bereitete mich erfolgreich auf die kommenden Wettkämpfe vor.



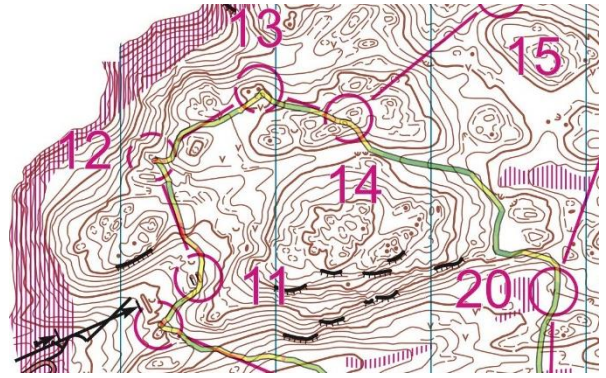
Mit einem 7. Platz am ersten Nationalen OL gelang mir ein guter Start in die erste Saison in der Kategorie H18. Ich war mit meiner physischen Form zufrieden und auch technisch verliess ich das Wintertraining auf einem guten Niveau. Motiviert vom guten Saisonstart ging es ins erste Trainingslager. Ab ins Tirol!

Leider hatte ich bereits nach nur drei Trainings Pech und machte einen Misstritt. Ab dann konnte ich das wunderbare alpine Gelände nur noch als Fotograf geniessen und humpelte umher. Die Woche war aber einmal mehr dank der grandiosen Stimmung im Kader ein Highlight. Mein verstauchter Fuss hatte aber seine Folgen, denn relativ bald nachdem Trainingslager folgten die Testläufe für die JWOC und EYOC im Tessin. Ich war läuferisch nach fast drei Wochen ohne Training nicht parat und auch technisch fehlte mir der Boost-Effekt aus dem Trainingslager. Dementsprechend schlecht fielen für mich die Testläufe aus. Im Sprint und in der Mitteldistanz fehlten mir der Speed und die Entschlossenheit und in der Langdistanz kam ich völlig entkräftet unter Krämpfen ins Ziel.



In der relativ wettkampfarmen Zeit zwischen Frühlingsferien und Sommerferien konnte ich mit einem regelmässigen Training zurück arbeiten und nahm an verschiedenen Läufen teil. Ich lief an der Pfingststaffel und der 5er-Staffel mit der OLG und absolvierte auch den Gempenberglauf.

Die Saison ging weiter mit dem Sommer-Trainingslager im Engadin. Wir trainierten in wunderschönem Gelände auf den Karten der JWOC und der SOW 2016. Dazu gehörten wahre OL-Bijous wie der Stazerwald. Dieses Mal konnte ich das volle Trainingslager absolvieren und konnte endgültig alle Folgen der Verletzung beseitigen. Nebst den vielen OL-Trainings hatten wir auch Morgen-Yoga und lernten Entspannungstechniken. Leider mussten wir uns im TL auch von unserem langjährigen Trainer „Bee“ verabschieden und hatten dadurch einen sehr emotionalen Abschluss.



Nur wenige Tage später ging es auf ins nächste OL-Abenteuer, welches schon lange auf meiner OL-Bucketlist stand: 2 Wochen in Schweden inklusive erstes Mal Oringen! Ich ging zusammen mit meinen drei Kader-Kategorie-Kollegen- (Konkurrenten) und verbrachte die besten zwei Wochen des Jahres 2018. Wir reisten rund eine Woche vor dem Oringen nach Schweden und verweilten zuerst eine Woche in einem kleinen Häuschen in der Nähe von Sundsvall. Dort erholten wir uns ein bisschen vom Trainingslager und machten ganz normale Ferien. Als wir uns genug erholt hatten, ging es weiter nach Örnsköldsvik an den Oringen-Mehrtage-OL. Nebst den tollen Wettkämpfen, war auch die Stimmung auf dem Campingplatz und in unserer Gruppe einfach nur grandios. Ich konnte an den Wettkämpfen konstant laufen und lief nach einem spannenden Jagdstart in der letzten Etappe auf den 11. Rang in der Schlusswertung. (nicht in der Elite-H18, sondern Normal-H18). Nach der legendären Oringen-Party reisten wir noch für drei Tage nach Stockholm, bevor wir endgültig zurück in die Schweiz flogen.



Nach den ereignisreichen Sommerferien begann bereits die Herbstsaison, mit vielen nationalen OLs, Schweizermeisterschaften und dem Jugendcup. Zuerst stand das nationale OL-Weekend in Scuol auf dem Programm. Ich konnte am Samstag über die Mitteldistanz eine solide Leistung zeigen und merkte, dass ich mich im Sommer stark verbessert hatte. Am Sonntag liess ich an der Schweizermeisterschaft in der Langdistanz leider einen Posten aus und wurde disqualifiziert.

Der nächste Wettkampf war die Schweizermeisterschaft in der Mitteldistanz. Wir hatten an diesem Wochenende Vorbereitungs-Kazu für den Jugendcup und trainierten bereits am Samstag Staffelsituationen. Am Sonntag konnte ich dann trotz der Vorbelastung einen guten Lauf abliefern und wurde 7.



Bereits am nächsten Wochenende reisten wir ins Tessin an den Jugendcup um herauszufinden, welches das beste Regionalkader der Schweiz ist. Wir konnten wie bereits letztes Jahr jubeln und ich kann weiterhin sagen, dass ich im besten Regionalkader der Schweiz trainiere. Rund einen Monat später konnte ich ein weiteres gutes Resultat im Wallis am 10. Nationalen OL erzielen und erreichte den 3. Rang.

Nach diesem Wettkampf war die Saison bereits vorüber und es galt die Saison auszuwerten und sich auf das Jahr 2019 vorzubereiten. Ich kann rückblickend sagen, dass ich zufrieden mit meiner Saison bin, obwohl ich mir natürlich eine bessere Frühlingssaison erhofft habe. Deshalb gehe ich motiviert ins Wintertraining und freue mich auf die neue Saison.



Ich danke Allen vielmals, die mich diese Saison unterstützt haben. Von meinen Eltern, über die Kader- und Klubtrainer bis zu meinen Gönnern. Auch all denen, welche mich an einen OL oder ein Training brachten und ganz speziell der OLG Biberist SO für ihre grosszügige Unterstützung!