

Saisonbericht Miron Rulka 2020

Diese Saison war alles andere als normal, das Corona-Virus... soll hier keinen Platz mehr bekommen! Das Jahr 2020 war für mich auch ohne die Pandemie ein besonderes Jahr. Als junger Schweizer kam ich in den Genuss der Wehrdienstpflicht und absolvierte von Januar bis Mai die Winter-RS. Entsprechend anders und kurz fiel dann das Wintertraining aus. Ich versuchte, die Zeit vor dem Militär so gut wie möglich mit spannenden Trainings zu genießen und absolvierte so viele Langlauftrainings und Longjoggs wie möglich. So lange ich konnte, wollte ich die Freiheit, dann Dinge zu tun, wenn **ich** Lust habe, noch nutzen. Im Militär, genauer in der Sanitätsschule in Airolo, war mein Training nicht mehr sehr umfangreich. Ich hatte keine Zeit für individuelles Training und der Sport in der Armee bestand vor allem aus Krafttraining (Globalübung als Erziehungsmaßnahme), Marschieren und ein wenig Spielsport. An den Wochenenden trainierte ich so viel wie möglich war und nahm an den Kaderzusammenzügen teil.



Als wir dann als Sanitätskompanie im Frühling aufgrund eines möglichen Einsatzes nicht mehr nach Hause durften, fiel auch noch diese Freiheit an den Wochenenden weg. Dafür hatten wir mehr Freiheit im Militär, weil man nicht wusste, wie man uns Soldaten beschäftigen sollte. Deshalb drehte ich meine Runden auf dem Kasernengelände (siehe Abbildung), ging in den Krafraum, strampelte auf dem Spinning-Velo und spielte ganz viel Basketball und Volleyball mit meinen Kameraden. Ich war in einer Kaserne auf halbem Weg auf den Gotthardpass stationiert und hätte theoretisch schönes Laufgelände um mich herum gehabt, aber leider durften wir das Kasernengelände nicht verlassen. Die letzten Wochen gingen dann trotzdem mehr oder weniger schnell vorbei, ich erhielt eine Auszeichnung für meinen Einsatz fürs Vaterland (oder eher fürs Basketball spielen?) und freute mich wieder richtig aufs Training.



Ich genoss viele Trainings auf dem Rennvelo, nahm an jedem OL-Training teil, welches ich finden konnte und hatte einfach Spass am Trainieren, auch wenn unklar war, für welche Wettkämpfe man trainiert. Über Pfingsten organisierten drei Nachwuchskaderkollegen und ich einen Pfingststaffelersatz mit Campieren im Jura. Wir machten den Jura um La Brèvine auf unseren Rennvelos unsicher und genossen auch ein OL-Training in wunderbarem Gelände. Im Sommer konnte erfreulicherweise das Trainingslager des Nachwuchskaders stattfinden. Wir verbrachten eine wunderbare Woche im Engadin und genossen das 1. Klasse OL-Gelände. Die Highlights waren ein Re-run der JWOC-Bahn von 2016, die Sprintstaffel in Scuol und auch ein

Training auf dem Flüelapass. Ich konnte den Trainingsrückstand aus dem Frühling einigermaßen aufholen und war top motiviert für die Herbstsaison, welche sogar Wettkämpfe enthielt! Zuerst ging es aber wieder mit Kaderkollegen eine Woche in die Lombardei, wo wir wiederum viel Zeit auf dem Velosattel verbrachten. Unter anderem schaffte ich meine erste 100 km Tour. Sonst ging es aber auch ums Geniessen des warmen Wetters, der schönen Seen und der wunderbaren Aussicht.



Die Herbstsaison startete mit dem alljährlichen Jugendcup, der leider bei richtigem Huddel-Wetter stattfinden musste. Wie immer hatten wir als Regionalkader mit: „Ikea- mir vermöble euch!“ das beste Motto, leider waren unsere OL-Leistungen nicht entsprechend und wir verpassten das Podest. Das Highlight meiner Herbstsaison war dann die Langdistanz Schweizermeisterschaft. Ich hatte nicht sehr grosse Erwartungen, weil es mir wegen der RS doch an Grundlagenausdauer fehlte und wusste, dass es vor allem galt, keine grossen Fehler zu machen. Ich konnte genau das umsetzen und behauptete den 7. Platz. Auch an der Sprintmeisterschaft in Kreuzlingen lief ich auf einen soliden 12. Rang, leider unterlief mir dort in der Schlussphase noch ein kleiner Fehler. Nennenswert war auch der 8. Nationale OL in der Zentralschweiz, nicht wegen meiner sportlichen Leistung, sondern einfach, weil das Wetter den Lauf zu einem unglaublichen Erlebnis machte. Durch den heftigen Dauerregen war es ein Lauf gegen die Naturgewalten und man musste sich durch Sturzbäche, rutschige Hänge und feuchte Sümpfe kämpfen.

Ich nahm aber nicht nur an Läufen teil, sondern legte in diesem Jahr das erste Mal Bahnen an einem regionalen Lauf. Auf dem Weissenstein wurde ich beim Bahnenlegen vom steilen Gelände gefordert und verlangte dann auch von den Läufern einiges ab. Auch wenn ich in der Vorbereitungsphase ein paar



anspruchsvolle Lektionen lernen und ein paar kritische Momente erleben musste, war es alles in allem und auch dank der grossen Unterstützung von diversen Klubmitgliedern ein schöner Erfolg. Dies besonders auch, weil der Wettkampf bestens über die Bühne ging.

Im Herbst klang dann die OL-Saison aus. Für mich gab es noch die letzte grosse Veränderung in diesem Jahr. Ich begann mein Studium in Zürich und gewöhnte mich an den neuen Alltag als Student. Ich merkte, wie schön es ist, neben dem strengen Studium den Sport als Ausgleich zu haben und fand schnell in den neuen Rhythmus. Jetzt stecke ich mitten in der Planung für mein letztes Juniorenjahr und auch mein letztes Jahr im Regionalkader. Ich freue mich richtig aufs neue Jahr und möchte noch einmal zeigen, was ich draufhabe!

An dieser Stelle möchte ich allen danken, die mich in diesem Jahr unterstützt haben. Meiner Familie, meinen Trainern, meinen Kaderkolleg*innen und auch den vielen Mitgliedern der OLG Biberist, die auch dieses Jahr einen grossen Teil an meinen Erlebnissen, meinem Erfolg und meiner Leidenschaft ausmachten.

