Saisonrückblick 2023 von Janik

Hey, so cool, ich freute mich mega, als ich die Selektion fürs OL Nachwuchskader BE/SO letzten Herbst schaffte. Voll motiviert stellten wir den Trainingsplan für den Winter zusammen. Nach dem ersten KAZU fühlte ich mich bei den Soubären gleich sehr wohl und ich erwartete mit Spannung die weiteren Zusammenkünfte. Über Silvester/Neujahr verbrachte ich zudem erneut eine Woche mit Ski-OL. Diesmal fand das Lager im Goms statt. Da jeweils auch das Ski-OL Nationalteam in der gleichen Unterkunft logiert, erhalten wir viele spannende Einblicke in den Trainings- und Wettkampfalltag der Ski OL Läufer und können grossartige Kontakte knüpfen. Leider reiste ein Zimmerkollege von mir mit einer sehr starken Erkältung an und ich musste dann prompt für den zweiten Wettkampf Forfait erklären. Sehr schade, aber gleich zu Beginn des Jahres boten sich mir im Val Müstair weitere Chancen, mich für die Europameisterschaften der Junioren zu qualifizieren. Und die Freude war riesig, dass ich das Abenteuer Lettland am 28. Januar 2023 in Angriff nehmen durfte! Mit einem tollen Team durfte ich somit erste internationale Erfahrungen sammeln. Sportlich lief es mir nicht ganz optimal, doch da ich noch nie im Ausland Wettkämpfe bestritten habe, darf ich doch zufrieden sein.

Insgesamt absolvierte ich viele Trainingskilometer auf den Langlaufskis und startete so in guter physischer Verfassung im Frühling in die OL-Saison. Leider unterliefen mir in den Nationalen Läufen immer kleinere Fehler, so dass ich keinen Toptenplatz realisieren konnte. Auch schlichen sich Postenfehler ein. Physisch fühlte ich mich nach wie vor fit, fand ich doch mit Päscu und Co. großartige Trainingskollegen, die mich fordern.

Das Trainingslager im Frühling in der Region Liberec (Tschechien), war eine super Herausforderung für mich, da ich zum ersten Mal in nichts schweizerischem Gelände

meine OL-Fähigkeiten unter Beweis stellen konnte. Auf anspruchsvollen Karten galt es so manche Routenwahl zu fällen und auch technisch sauber zu laufen.

An der SOW musste ich mir eingestehen, dass ich die Schmerzen an meiner Ferse nicht mit Salben und abkühlen im Bergsee wegbringe und ich somit auch meine sportlichen Ziele in Flims/Laax nicht erreichen konnte. Chrigu Aebersold diagnostizierte dann, dass ich Plattfüsse habe, verschrieb mir Einlagen und verordnete mir Laufverbot bis Ende August. Oje! Sehr schade auch, dass ich aufgrund meines Starts der Lehre zum Landwirt EFZ das Trainingslager der Soubären in der Nähe von Anncy, Frankreich, verpasste, was für mich nicht einfach wegzustecken war. Denn trotz meines Laufverbots hätte ich Trainingseinheiten auf den Rollskis und auf dem Bike absolvieren können und insbesondere auch an den Trainingsbesprechungen (Analysen der Routenwahlen, etc.) beiwohnen und natürlich auch das Lagerleben mit den Soubären geniessen können.

Leider verlief dann auch der Start meiner Lehre alles andere als optimal und ich konnte somit nicht mehr regelmässig trainieren, zu viel Energie kosteten mich die Ungereimtheiten auf meinem Lehrbetrieb. Auch konnte ich mich dadurch nicht mehr auf die OL-Läufe fokussieren und absolvierte die Herbstsaison unter alles anderen als optimalen Voraussetzungen. Entsprechend vielen dann auch meine Rangierungen aus.

Somit gilt mein Fokus nun dem physischen und auch mentalen Wiederaufbau, so dass ich mich dann im kommenden zweiten Jahr mit den Soubären so behaupten kann, dass ich wieder unbeschwert und voller Freude die Wettkämpfe unter die Füsse beziehungsweise unter die Skis nehmen kann.

Ein herzliches Dankeschön widme ich sehr gerne meinen PBs David und Laura (Soubären), die mich auch in dieser sehr schwierigen Saison immer unterstützt haben! Aber auch der OLG Biberist sage ich Dankschön für die sehr grosszügige finanzielle Unterstützung und die Trainingsmöglichkeiten. Und natürlich auch herzlich Merci an die Gönner/Sponsoren, die für mich das Soubären-Kader finanziell

unterstützen. Zu guter Letzt ist mir sehr bewusst, dass ich ohne den Rückhalt meiner Familie meine Passion, den Sport, nicht so ausüben könnte. Danke sehr!