

Europameisterschaft der Masters in Aarhus, Dänemark vom 29. – 31. Mai 2009

Es war das erste Mal, dass ich an einer internationalen Meisterschaft dabei war. Am 1. Januar entschloss ich mich daran teilzunehmen und zudem buchte ich auch gleich noch eine Woche Trainingslager in Giverola im April um mich optimal auf diesen Challenge vorzubereiten.

Der 10-km-Strassenlauf an der Europameisterschaft war seit Anfang Jahr mein sportliches Hauptziel auf das ich mich gut vorbereiten wollte. Die Saisonvorbereitung schien auf gutem Wege zu sein, bis mir dann eine Krankheit Ende März einen Strich durch die Rechnung machte. Ich musste meine geplante Trainingswoche verschieben und gesundheitlich recht unten durch.

Als ich sechs Wochen später in meine verschobene Trainingswoche nach Spanien abreiste, hatte ich mich weitgehend erholt und fühlte mich wieder gesund. So konnte ich dort ein gutes und ausgewogenes Lauftraining absolvieren. Allerdings wegen der sehr guten Küche in Giverola brachte ich trotz viel Bewegung zwei Kilogramm Mehrgewicht mit nach Hause. Von Spanien zurück, blieben nur noch knapp 2 Wochen bis zum Start des 10-km-Strassenlaufes in Dänemark. Da wären natürlich vor allem Regeneration und eher leichte Trainings angesagt gewesen. Doch wenn man halt auf zwei Hochzeiten tanzen will... Eine Woche vor dem grossen Abenteuer nahm ich gegen alle Vernunft noch am Flughafenlauf teil, der zur Zürilauftcup-Wertung zählt. Ich lief diese 17 Kilometer zwar mit angezogener Handbremse, doch förderlich für eine gute Form in Dänemark war dieser Wettkampf nach einem intensiven Trainingslager und so kurz vor dem EM-Lauf sicher nicht.

Eigentlich hatte ich berechnete Hoffnungen auf eine Medaille im 10-km-Lauf, doch wie schon gesagt, die Vorbereitung verlief nicht wunschgemäss, was sich dann halt schon auch etwas auf meine Motivation auswirkte. So hatte ich meine unmittelbare Vorbereitung in den letzten 2 Wochen selber arg vernachlässigt. Ja, ich lebte nicht so konsequent, wie ich es normalerweise vor einem wichtigen Rennen mache. Dann machte ich am Reisetag einen Fehler nach dem anderen. Da man beim Flughafen keine Flüssigkeiten durch die Gepäckkontrolle nehmen darf, habe ich viel zu wenig getrunken. Es kam mir nicht in den Sinn, dass man nach der Kontrolle hätte einkaufen können. Dann hatten wir eine 4-stündige Busfahrt von Hamburg nach Aarhus. Ich wusste nicht, dass ein WC im Bus war und daher habe auch in dieser Zeit kaum getrunken. In der Autobahnraststätte gab es nur Frittiertes, Fettiges und ausgetrocknete Hähnchen. Also entschied ich mich für Kaffee und Kuchen. Als wir in Aarhus ankamen, sah ich es nicht für nötig noch etwas joggen zu gehen. Tja, und so hatte ich dann halt in der Nacht starke Wadenkrämpfe. Am Morgen des Wettkampftages war ich noch immer sehr müde von der langen Reise. Doch dann gab ich mir alle Mühe, doch noch einigermaßen Wettkampfklares zu kommen und ich trank viel und massierte meine Beine. Doch die verpasste Vorbereitung konnte ich nicht mehr ganz korrigieren. So schmerzten dann meine Beine auch beim Einlaufen vor dem Rennen. Ich versuchte die Krämpfe durch Dehnen einigermaßen in den Griff zu bekommen.

Und dann kam sie doch noch auf, die grosse Nervosität, als ich an der Startlinie ganz stolz zusammen mit all den vielen Nationen in meinem schönen Schweizer-Nationaldress stand.

Der Start war sehr schnell und natürlich Gift für meine empfindlichen Beine.



Noch bin ich in Tuchfühlung mit der Deutschen Konkurrenz



Doch schon bald lief ich zwar an der Spitze ... aber nur in der Verfolgergruppe.

So hatte ich die ersten 2,5 Kilometer mit Krämpfen zu laufen, die sich dann erst allmählich lösten. Der Zug um die Medaillen-Ränge war schnell weg und so blieb mir leider nichts anderes übrig, als den „Schaden“ in Grenzen zu halten.

Mein Hauptkonkurrent aus der Schweiz, Albert Andereg, gewann mit einer hervorragenden Zeit vor drei Deutschen, dahinter mit mehr als einer Minute Rückstand kam ich als 5. ins Ziel. Mit einer Zeit von 37' 10" wurde ich unter meinem Wert geschlagen, doch eigentlich durfte ich unter solchen Umständen keine bessere Zeit erwarten. Wenigstens um die Bronzemedaille hätte ich mitlaufen können, wenn alles gestimmt hätte. Doch schlussendlich war das so auch okay. Das ist ja alles nur ein Spiel! Ich bin wieder gesund und das ist doch das was zählt im Leben.

Da ich mit meiner Zeit trotzdem unter die 3 besten Schweizer kam, gewann ich dann halt im Team die Silbermedaille.



Dieses Rennen kam ganz klar einen Tag zu früh für mich.

Für den anderen Tag konnten sich in jeder Alterskategorie 3-er-Teams bilden und zur Cross-Stafette über 3x2km anmelden.

Ein interessanter Parcours in einem wunderschönen Park motivierte mich sehr und ich wollte an diesem Tag zeigen was wirklich in mir steckte. Natürlich waren auch hier die Deutschen die klaren Favoriten. Mit der gleichen Strategie wie sie starteten wir zum Crosslauf. Der „schwächste“ Läufer zuerst und dann der Reihe nach um dann am Schluss das Feuerwerk zu zünden.



Als zweiter Läufer in unserem Team konnte ich an etwa 7. Position übernehmen.

Und ich flog förmlich über die Wiese, überholte alle vor mir liegenden Läuferinnen und Läufer. Nur den Läufer der Deutschen Staffel konnte ich nicht mehr erreichen, obwohl ich die zweitbeste Zeit in unserer Alterskategorie lief.



So reichte dieser Effort nicht aus um doch noch eine Goldmedaille zu gewinnen. Doch mit diesem Einsatz kam definitiv meine Lauffreude wieder zurück.



Zwar nicht die einmal erträumte Einzelmedaille im 10km-Strassenlauf, dafür aber immerhin zwei Silbermedaillen im Team konnte ich nach Hause nehmen.

Über all diese Tage war das Wetter sonnig und warm, die Stimmung locker und die Kameradschaft gut.

Dänemark, das Land der Velofahrer. Erfrischend zu sehen wie viele Leute, vor allem aber, wie auffallend viele schön gekleidete, hübsche junge Damen mit dem Fahrrad in die Stadt fahren... aufgeschnappt beim Stadtbummel am Abend.



Ich lernte viele interessante Leute kennen, sah etwas von der schönen Stadt Aarhus, und konnte neben den beiden Medaillen viele wertvolle Eindrücke mit nach Hause nehmen.

Jörg