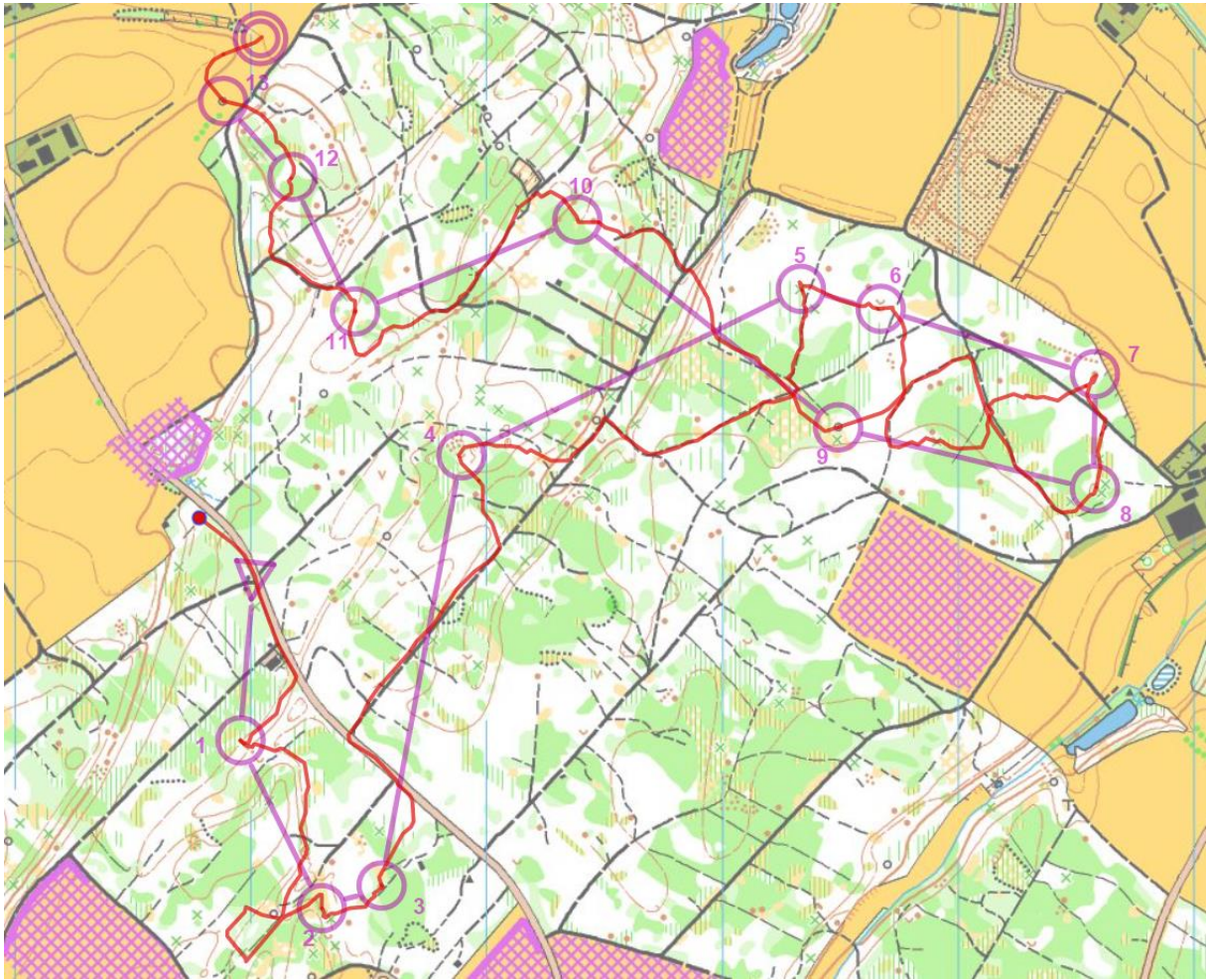


## 13.04.2019 – MOM / Tannhubel Walliswil bei Wangen

DAM (3.7 km, 60 m, 13 Po.)



Beim etwas längeren Anmarsch vom Parkplatz bis ins Wettkampfbereich sind uns, Esther, Marc-André und mir, bereits viele Läufer entgegengekommen, welche bereits ihren Lauf beendet hatten. Am liebsten hätte ich auch zu denen gehört, welche den Lauf bereits beendet haben, denn das Wetter sollte gegen den späten Nachmittag schlechter werden. Hinzu kamen einige Bedenken wegen meines linken Fusses. Vier Wochen zuvor hatte ich mir während einem Lauf meine Bänder gezerzt und konnte deswegen nicht mehr trainieren.

Die Umkleidekabine war auf dem freien Feld und ich hatte mich nach langem Hin und her dafür entschieden, doch noch ein Thermo unter den Welsi-Dress anzuziehen. Ich habe meine Entscheidung nicht bereut, da es später zu winden begonnen hatte.

Am Start 2 angekommen merkte man, dass wir Welsis im letzten Startblock eingeteilt waren. Es waren nicht mehr viele Läufer am Start. Um 15.00 Uhr bin ich gestartet. Der 1. Posten habe ich gut gefunden. Leider habe ich den 2. Posten verhaun. Die Schlaufe hätte nicht sein müssen. Leider habe ich den schmalen Weg im Gelände nicht gesehen. Die Posten 3 und 4 waren schnell gefunden. Die Routenwahl auf den Posten 5 habe ich schnell getroffen. Im Nachhinein hätte ich mich anders entschieden und wäre noch länger auf dem breiteren Weg geblieben. Nach dem der Posten 6 schnell gefunden war, hatte ich mit dem eigentlich einfachen 7. Posten sehr Mühe. Aus unerklärlichen Gründen bin ich in die falsche Richtung gerannt. Als ich den Fehler bemerkte, war es bereits zu spät und ich entschied mich quer durch den Wald zu rennen. Nach meinem riesigen Bock, war der 8. Posten schnell gefunden. In der Zwischenzeit hat mich die Läuferin nach mir aufgeholt, was mich nicht besonders verwunderte. Die Routenwahl zu Posten 9 würde ich heute auch anders wählen, aber immerhin habe ich den Posten auf Anhieb gefunden 😊 Auch der 10. Posten war kein Problem. Beim 11. Posten habe ich mich von der anderen DAM-Läuferin irritieren lassen und habe dies mit einem kleinen Umweg gebüsst. Die letzten beiden Posten bis ins Ziel habe ich ohne weitere Fehler gefunden.

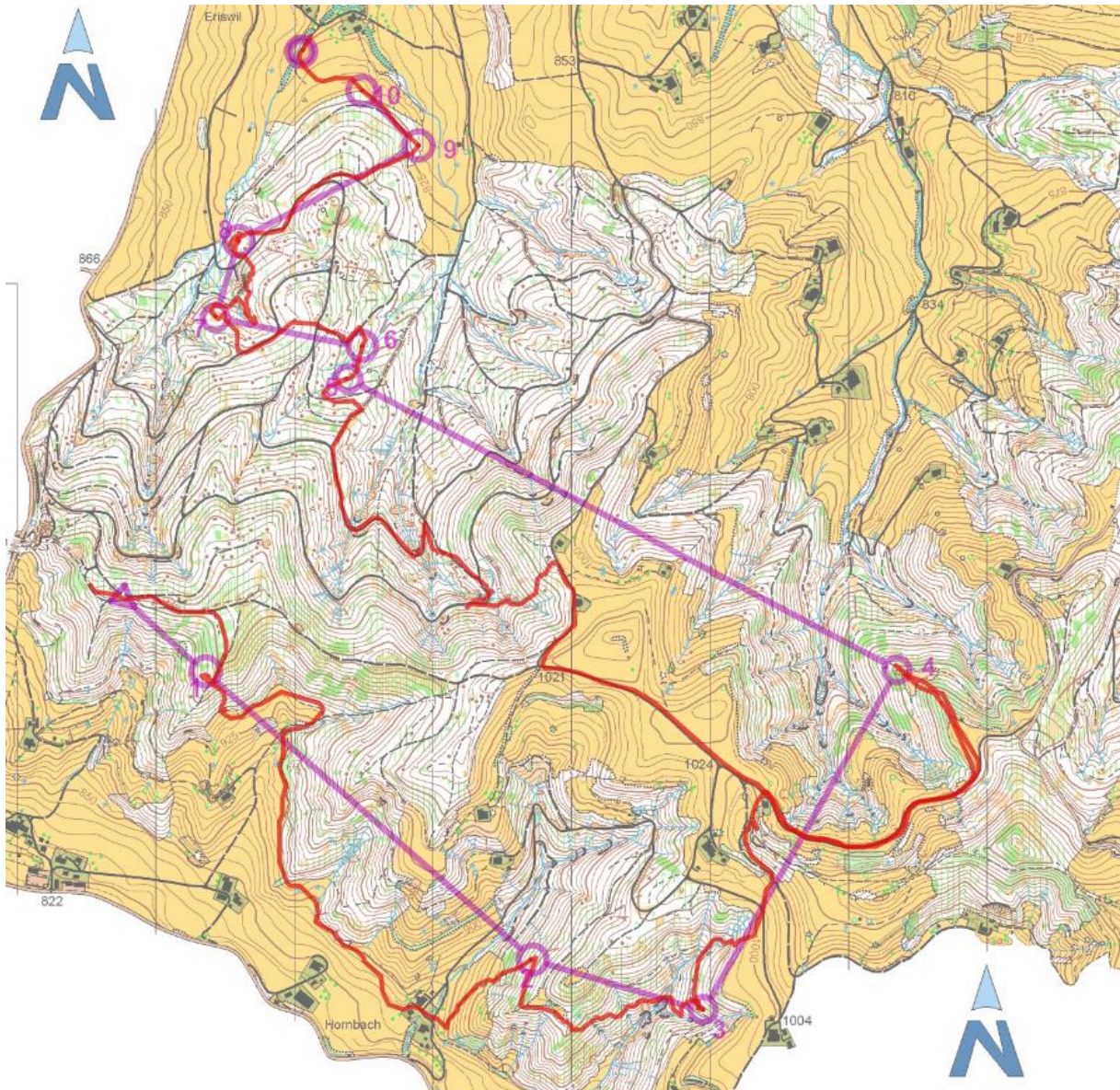
Während dem ganzen Lauf habe ich mich zu sehr auf meinen havarierten Fuss statt auf den Lauf konzentriert. Das Resultat sagt alles - von 51 Läuferinnen erreichte ich den 39. Rang. Trotz meiner schlechten Leistung hatte ich Freude nach vier Wochen wieder an einem Lauf teilzunehmen und mich zu bewegen. Am Sonntag hatte ich ja nochmals eine zweite Chance. 😊

Tabea Knöpfli

---

### 14.04.2019 – 1. Nationaler OL / Fluewald Ahorn

HAM (5.2 km, 295 m, 10 Po.) - Erfahrungen eines Quereinsteigers



Das Aufwachen nach der MOM ist mir auch schon einfacher gefallen. Dies nicht unbedingt aufgrund meiner physischen Verfassung, sondern eher auf das «let it snow», welches sich aus dem Mund von Tabea tief in mein Gehör brannte und mich glatt aus den Träumen riss. Nach einem ausgiebigen Frühstück ging's bereits los.

Die Anreise nach Huttwil war angenehm und es gab trotz Matsch und Nässe zum Glück keine Vorfälle. Das Team aus Humlikon, bestehend aus Tabea, Esther und mir, war voller Tatendrang. Als wir geparkt und die ca. 15 min Fussmarsch absolviert haben, kamen uns bereits viele Läuferinnen und Läufer dick eingepackt in Richtung Shuttlebus entgegen.

Nach einigen Plaudereien, Umkleiden und persönlicher AVOR machte ich mich auf dem Weg zum Shuttlebus. Der Bus war glücklicherweise noch leer. Bei der Anfahrt in den Fluewald wurde mir bewusst, was ich mir gleich antun werde. Eigentlich war ich voll motiviert und körperlich fit, aber das Wetter hätte wirklich etwas freundlicher sein dürfen. Mir war aber auch bewusst das ich hier nichts reissen werde, da ich ja das 1. Jahr in der Kategorie HAM laufe und es hier echt starke und fitte Jungs am Start hat.

Am Start angekommen gings auch bald los. Der Erste Posten war zu meinem Glück auch einfach zu finden. Das hat mir Sicherheit gegeben. Bei der Routenwahl auf den Posten 2 verlor ich mich in der Bahnlegung und entschied mich für den Weg durch die nasse hohe Wiese. Am Waldrand entlang lief ich einige Minuten mit vielen Ausrutschern. Die Bauern unterhalb des Waldrands haben sich bestimmt kaputt gelacht ab mir. Der Schlussanstieg nach dem letzten Hof in Richtung Posten 2 machte mir physisch stark zu schaffen. Hinter mir kamen bereits zwei Damen der Kategorie DAL entgegen. Ich liess mir nichts anmerken. Auf dem Weg zum Posten 3 zu 4 verlor ich sehr viel Zeit, da ich mir das steile heraufklettern im Wald nicht gewöhnt bin. Am Posten 4, ein Getränkeposten, angekommen musste ich zuerst ein wenig verschlafen. Ich wusste bereits beim Abhang zu diesem Posten, dass es danach wieder denselben Weg hinauf ging. Den Aufstieg, nach einem eisgekühlten Becher voll Wasser, hatte ich mir einfacher vorgestellt. Oben auf dem Weg angekommen versuchte ich das letzte aus meinen bereits sauren Beinen herauszuholen und in Richtung Westen zum Posten 5 zu laufen. Am Waldrand angekommen wählte ich erneut eine schlechte Route, dadurch verlor ich erneut viel Zeit. Esthers Handschuhe, welche ich freundlicher Weise ausleihen durfte, waren nach einem Sturz im Bachbett komplett braun gefärbt. Diese zog ich wie ein Hundesäckchen verkehrt um ab und stopfte sie in meine Hosentasche. Kurz darauf traf ich sogar Esther im Wald an. Es musste in der Gegend beim Posten 7 gewesen sein. Nach der freundlichen Begegnung gings nach kleineren Orientierungsschwierigkeiten und Fremdenhilfe (Unterstützung einer älteren Dame bei der Postensuche) dem Schlusspurt entgegen. Die letzten Posten konnte ich ohne Schwierigkeiten und mit erhöhtem Tempo anlaufen. Das Ziel musste man sich über einen matschigen Abhang erkämpfen. Geschafft: 1h 21min.

Mit einem Ramsaier Zisch in der Hand lief ich dem Shuttlebus entgegen. Etwas ausgekühlt aber mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

Nach dem Auslesen im WKZ musste ich feststellen, dass ich schlecht bedient war für diesen harten Kampf am Berg. Der Lauf bleibt mir bestimmt in guter Erinnerung.

Marc-André Haberthür