

## Cross-Saison in Nordamerika

Autor: Simon Bill

Hello LC Regensdorf - wie Ihr vielleicht schon erfahren habt, habe ich soeben meine Cross Saison hier in Nordamerika beendet

Vor einiger Zeit hat mich Ruedi angefragt, ob ich einen Bericht über die Cross-Saison, welche anfangs September begonnen hat, gerade als bei Euch die Leichtathletik-Saison zu Ende ging, schreiben könnte.

Dieses Jahr war eine ganz gute Cross Country Saison für mich, und ich kann ohne weiteres sagen, dass dies nur dank dem frühen Trainingsstart im Juli mit Euch zusammen, möglich war :=)

Ich starte für die University of British Columbia in Vancouver, Canada (UBC), jedoch die meisten unserer Wettkämpfe finden im benachbarten USA, entlang der ganzen Westküste, statt.

Meine Saison begann in Seattle auf der schnellen Strecke des "Sundodger Invitationals", wo ich eine neue Cross PB auf einer 8km Strecke in 26'48 aufgestellt habe – und dabei meine alte PB um ca. 1 1/2 Minuten verbesserte.

Nach diesem ersten Rennen haben wir praktisch jedes zweite Wochenende ein Cross bestritten, wobei an den Wochenenden zwischendurch, harte Trainings auf dem Programm standen. Durch die Woche hindurch, trainieren wir neben den normalen Runs jeden Dienstag und Donnerstag. Dienstags immer harte Intervall Trainings und Donnerstags ein bisschen weniger hart. In den Wochen vor den Wettkämpfen, gemeinsame easy Runs.

In Nordamerika ist Cross Country ein Teamsport. Unser Ziel bei jedem Cross ist eine möglichst gute Rangierung von unseren besten Läufern zu erreichen, um dann in der Liga-Tabelle möglichst weit vorne klassiert zu sein.

Cross Country bringt jedoch auch eine Menge von Reisen mit sich - zwei Wochen nach Seattle ging es nach Salem, Oregon zum Williamette Invitational. Das ist die erste unserer längeren Reisen, ideal um den guten Teamgeist zu pflegen. Am Freitagmorgen um 06.30 Uhr geht's los von der Uni mit den Mietbussen - nach kurzen Stops für Food und günstigen US Shopping Malls sind wir um ca. 16.00 am Ziel angelangt. Nach dem Hotel check-in, gehts zu einem kurzen Lauf auf dem Cross-Parcours, gefolgt vom traditionellen Pre-Race Team-Pasta Dinner im "Olive Garden", einer köstlichen "Italienischen" Restaurant-Kette.

Am nächsten Morgen gehts früh auf zu unserem Rennen - unser ganzes Team hat einen schlechten Start erwischt und ist im hinteren Teil des Feldes mit langsameren Läufern während den ersten 2km stecken geblieben - unser Resultat war nicht so gut wie erhofft und ich selber konnte mein eindrückliches Resultat vor zwei Wochen früher leider nicht wiederholen.

Während den folgenden Wochen, haben wir begonnen, unseren Schwerpunkt auf die kommenden beiden wichtigsten Rennen der Saison auszurichten - die NAIA Nationals in Portland, Oregon sowie die Nationalen Canadian Cross-Meisterschaften am Jericho Beach hier bei uns in Vancouver (nur 5 Minuten von der UBC entfernt).

Um sich überhaupt für die NAIA Championships in Portland qualifizieren zu können, benötigten wir noch ein starkes Team Ergebnis an den NAIA Regional Championships in San Diego, California. UBC nimmt nur die besten 18 Läufer (je 9 Männer und Frauen) nach San Diego - ich wusste (als sogenannter "Sophomore" (2. Jahr an der Uni), dass es sehr schwierig sein wird, dieses Team zu schaffen, sind doch die meisten Teamkollegen älter. Nachdem ich jedoch ein sehr schnelles 10km Rennen in Bellingham, Washington (sehr nahe an unserer Grenze) am Western Washington Invitational gelaufen bin, hatte ich das Gefühl trotzdem eine Chance zu haben, einen Platz im Team zu erreichen. Zwei Wochen vor San Diego haben wir in Vancouver ein "Hausrennen" (UBC Invitational 8km) auf dem Jericho Beach Parcours (Vorbereitung auf die kanadischen Meisterschaften) organisiert - eine letzte Qualifikations-Chance, einen Startplatz im San Diego Team zu schaffen. Obschon die Strecke sehr hart und schlammig war, konnte ich mich in meinem bisherigen besten Rennen als 6. des Teams mit 26'38 qualifizieren.

So sind wir dann zwei Wochen später nach Kalifornien geflogen. Der Wettkampf dort war sehr hart, hat es doch unüblicherweise für diese Gegend am Vortag extrem geregnet und die gesamte Strecke wurde in Schlamm verwandelt. Ich erwartete einen trockenen harten Parcours und habe nicht einmal die Spikes mitgebracht - glücklicherweise jedoch haben die Organisatoren (u.a. der ehemalige Weltklasse Mittelstreckler Steve Scott (Head Coach an der dortigen Universität) am Vorabend die Strecke abgeändert, jedoch eine sehr schwierige Strecke mit vielen Hügeln - ich lief mein schlechtestes Rennen der ganzen Saison und unser Team konnte sich nur ganz knapp für die kommenden Nationals qualifizieren. Wir waren alle sehr enttäuscht von unseren Resultaten, haben jedoch trotz allem eine tolle Zeit in Kalifornien erleben können.

Da an den NAIA Nationals nur die top 7 Läufer pro Team teilnehmen können, konnte ich dort nicht teilnehmen - Ich habe mich deshalb während den nächsten drei Wochen erholen können und mich für die kanadischen Meisterschaften vorbereitet.

The Nationals fanden im normalerweise wunderschönen Jericho Beach statt, einem Park mit grandiosem Ausblick auf Downtown, Stanley Park und den Bergen. Jedoch nachdem es eine ganze Woche in Strömen geregnet hat, hat sich diese Strecke in ein Schlammbad verwandelt - am Vortag haben meine Teamkollegen und ich versucht, bei jedem Laufshop 18mm oder längere Spikes aufzutreiben - leider ohne Erfolg (Ryffel Running ist leider viel zu weit weg.....) - wir konnten nur die 9mm Spikes einsetzen - obschon ich mich sehr gut fühlte, war die Strecke einfach viel zu schwierig für mich (ein Schritt vorwärts, zwei Schritte rückwärts), die Läufer sind überall herumgerutscht. In der Kategorie Junioren waren über 180 Läufer aus ganz Kanada am Start. Ich war ein wenig enttäuscht von meinem Rennen, bin aber überzeugt, dass ich bei besseren Bedingungen schneller hätte laufen können.

Nun ist unsere Cross-Saison zu Ende gegangen und ich genieße diese eine Woche Trainingspause.

Ich wünsche Euch allen viel Erfolg während Euer Cross Saison

Viele Grüße aus Kanada und Frohe Festtage!

Simon