

Gümmele statt secklä

Seit meinem letzten Bericht ist nun doch eine geraume Zeit vergangen. Der letzte Wettkampf bestritt ich anfangs März im Rahmen der Cross-SM und – um es vorweg zu nehmen – seither passt läuferisch wenig bis gar nichts mehr zusammen.

Bereits aus meinem damaligen Wettkampfbescrieb konnte man schliessen, dass der hohe Trainingsaufwand und die generelle Belastung im Januar und Februar zu Überbelastungserscheinungen geführt hatten. Die Achillessehne machte in diesen Tagen ihrem Ruf alle Ehre.

Etwa eine Woche nach dieser missratenen Schweizermeisterschaft in Bern bemerkte ich nach einem Intervalltraining einen kleinen, runden Buckel zentral auf dem Wadenbeinknochen, welcher auf Druck leicht brannte. Glücklicherweise stand damals eine Routinekontrolle beim Arzt an, so konnte ich ihn über meine Entdeckung in Kenntnis setzen und nach seinem Befund fragen. Erstinstanzlich ging er von einer Entzündungsreaktion aus, schickte mich aber trotzdem ins radiologische Zentrum, um ein MRI von der betroffenen Stelle zu erstellen. Die



Rennradtour auf den Schallenberg

ernüchternde Diagnose kam dann ein paar Tage später: Ermüdungsbruch im Wadenbein. Vorerst bekam ich zwei Wochen Laufverbot, wich aufs Rennvelo aus. Nach der verordneten, zweiwöchigen Zwangsruhe – mittlerweile war der April angebrochen – schien sich die Situation nicht sonderlich verbessert zu haben: bei der Kontrolle beim Arzt bekam ich die Quittung: weitere zwei Wochen kein Lauftraining.



Rennradtour nach Hergiswil

Vom 15. bis 22. April hatte ich mit einigen Laufkollegen ein Trainingslager in der Toskana geplant. Trotz anfänglichem Optimismus schien dies nun aufgrund der Verletzung ins Wasser zu fallen. Schlussendlich konnte mich die Gruppe davon überzeugen, mit dem Rennrad mit nach Italien zu fahren. Zudem erlaubte mir der Arzt – geschlagene fünf Wochen nach der Diagnose – einen vorsichtigen Versuch mit den Laufschuhen.

Die Trainingswoche in Castiglione della Pescaia war sehr erlebnisreich und spannend. Ich hatte mich in den Vorwochen auf den Velo auf diese umfangreiche Radwoche vorbereitet und konnte deshalb – zumindest auf dem Rennrad – aus dem Vollen schöpfen. Über 500 Radkilometer kamen in dieser Woche zusammen, die längste Tour ging gut 150km. Viele der Radrunden konnte ich mit Michi Ott machen, er bereitete sich auf den Gigathlon vor und war in dieser Woche dementsprechend polysportiv aktiv. Dass ich vor allem auf den langen Ausfahrten nicht alleine unterwegs war, empfand ich als sehr angenehm.



Rennradtour in der Toskana

Neben dem happigen Veloprogramm schnürte ich dreimal für ein Footing von jeweils ca. 4km die Laufschuhe und startete einen wackeligen Gehversuch. Durchaus positiv überrascht vom Gefühl war ich nun wieder überzeugt davon, dass es langsam wieder losgehen kann. Die Saison kann kommen!



Mit dem Bike in den heimischen Wäldern unterwegs

Kaum zuhause, startete ich also ins Aufbauprogramm, es sollte eine langsame, gemächliche, aber progressive Steigerung des Laufumfangs werden, begleitet durch aktive Regenerationsmassnahmen, wie viel Stretching und Blackroll, zudem Physiosessions mit Stosswellentherapie. Für die langen Einheiten blieb ich auch während dieser Zeit zweirädrig aktiv.

Am Anfang passte die Umstellung ganz gut, das Wadenbein adaptierte die nun leicht gesteigerte Belastung ohne grössere Probleme. Doch

bereits anfangs Mai zeigte mir der Körper wieder Grenzen auf. Das Wadenbein meldete sich, zudem verspürte ich teils heftige Achillessehnenbeschwerden, vor allem nach den Trainings. Wieder wich ich aufs Rennrad aus, und als wäre nicht schon genug Pech in den letzten Monaten zusammengekommen, kam es am 17. Mai zu einem Vorfall, der mich weitere wichtige Trainingswochen kosten sollte.

Zusammen mit meinem Studiumskollegen Mänu war ich auf einer Tour rund um den Murtensee unterwegs. Wir befanden uns bereits auf dem Rückweg, fuhren von Muntelier aus in Richtung Laupen, als wir im Dorf Jeuss vorbei kamen. Da passierte es, ein Lieferwagen nahm mir manöverartig den Vortritt und schoss mich ab, besser gesagt: er fuhr mir geradewegs vor die Schnauze. Ich hatte keine Chance, abzubremsen, und fuhr ihm voll ins Heck. Als ich mich vom Boden aufrichten wollte, merkte

ich, dass ich am ganzen Gesicht blutete. Offenbar hatte ich Platzwunden und eine mitgenommene Nase. Ich legte mich also hin, die anwesenden Personen leisteten mir erste Hilfe, Ambulanz und Polizei waren schnell vor Ort.

Im Lindenhofspital wurde die Platzwunde an der Nase ambulant genäht und letztere wurde geröntgt. Das Urteil: offener Nasenbeinbruch, bis zu weiteren Befunden totales Sportverbot. Und es kam noch besser: am Montag darauf stellte man bei der ärztlichen Kontrolle fest, dass der Bruch disloziert vorliegt und zwingen operiert werden muss. Also hiess es am Tag darauf anstatt «zurück in die Sportkleider» «Einchecken im Lindenhofspital».

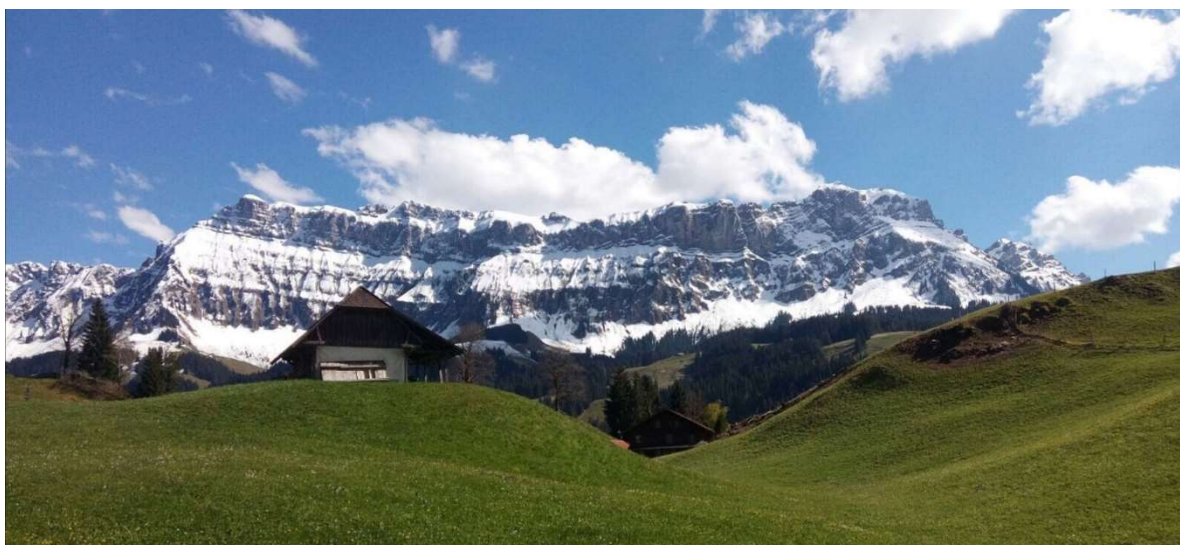
Von der OP habe ich mich mittlerweile gut erholt und ich habe zudem das Urteil akzeptiert, weitere 4-5 Wochen nicht Laufen zu dürfen. Ich bin gar froh, dass ich nun, zwei Wochen nach dem verhängnisvollen Unfall, überhaupt wieder Sport machen kann. Der Arzt erlaubte mir nun bereits früher als normal der Trainingseinstieg auf dem Ergometer.



Rennradtour auf die Lüdere

Ein kleiner Ausblick sei an dieser Stelle gewagt: in ca. 3 Wochen werde ich wieder ins Lauftraining einsteigen können. Es wird ein erneuter Aufbauversuch folgen, um mich auf allfällige Wettkämpfe ab August vorzubereiten. Bis dorthin heisst es für mich nun einmal mehr: zurück auf den Renner. Ich hoffe, ich traue mich... 😊

Selbstverständlich freue ich mich wie wahnsinning darauf, endlich wieder normale Laufumfänge machen zu können, jedoch hat auch das Training auf dem Rennrad seinen Reiz. Auf dem Velo werde ich wiederum in der Lage sein, völlig neue Gegenden zu erkunden und atemberaubende Landschaften zu bewundern. Auch dafür habe ich natürlich eine grosser Vorfreude...



Rennradtour ins Kemmeribodenbad