

## JUGENDOLYMPIADE LAUSANNE

Als die Simmentalzeitung mich fragte, ob ich einen Erlebnisbericht schreiben würde, dachte ich zuerst, dass ich diesen während der Woche nebenbei erledigen könnte. Doch viel Zeit zum Däumchen drehen, blieb nicht übrig.

Am 8. Januar reisten wir Biathleten selbstständig nach Lausanne. Da kam ich schon das erste Mal ins Schwitzen. Denn mit Reisekoffer, Rucksack, Skisack, Gewehr- und Munitionskoffer lässt es sich nicht so gemütlich umsteigen. Am Bahnhof Lausanne konnte ich den Skisack abgeben, dieser wurde direkt nach Les Tuffes (FRA) ins Wettkampfgelände gefahren. Vor dem Olympic Village mussten wir die Munition und die Waffen abgeben. Diese wurden zum Flughafen Genf gebracht, wo sie kontrolliert und registriert wurden, bevor sie dann auch nach Les Tuffes gebracht wurden.

Nachdem unsere Taschen und Flüssigkeiten gescannt worden waren, stand ich endlich im Vortex – dem Neubau, indem alle Athleten wohnten. Das Gebäude wird nach den Spielen an die Studenten der Universität Lausanne vermietet werden. Überall hingen Flaggen der ganzen Welt. Amerikanische, chinesische, australische und norwegische Athleten schlenderten bei unserer Ankunft im Innenhof herum. Wir bewohnten ein 3er Zimmer mit einer Eishockeyanerin, was nicht immer ganz einfach war. Sie hatte spät abends ihre Spiele und wir mussten früh raus am Morgen. Das hiess Rücksicht nehmen und sich mit Taschenlampe und möglichst ohne Krach bewegen, damit der Schlaf nicht zu fest gestört wurde.

Das Spezielle und Typische für eine Olympiade ist auch, dass die Anreise zu den Wettkampfstätten länger dauert als bei üblichen Wettkämpfen, weil alle in derselben Unterkunft sind. In Lausanne wurde sehr viel Reisezeit mit dem ÖV abgedeckt. Um möglichst bei gleichen Bedingungen wie im Wettkampf zu trainieren, hatten wir Biathlon-Frauen morgens Training, assen Mittag im Wettkampfgelände mit den Männern und fuhren dann zurück, während das Training der Männer nachmittags stattfand. Mit der längeren An- und Rückreise als sonst, nahm ein Tag schnell seinen Lauf. So blieb nicht viel Zeit im Village.

Am 9. Januar versammelte sich die Schweizer Delegation im olympischen Dorf, um zusammen mit dem Tram in die Vaudoise Arena zu fahren, wo die Eröffnungsfeier stattfand. Da lernten wir die anderen Sportler etwas kennen und tauschten zum ersten Mal unsere Pins. Als Gastland marschierten wir als letzte ins Stadion, wo wir richtig laut empfangen wurden. Die Eröffnungsfeier war grandios.

Die Jugendolympiade ist der grösste Anlass für Nachwuchssportler. 79 Nationen waren anwesend. Dieser einzigartige Anlass in der Schweiz zu haben, ist nochmals umwerfender und deshalb etwas ganz Besonderes. Bereits als ich zu Hause am Packen war, durfte ich bei Radio Beo ein Interview geben. Später kamen nochmals Weitere dazu. Plötzlich so viel Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit zu erhalten, war sehr neu für mich. Bis zum ersten Wettkampf war immer etwas los und man kam nie wirklich zur Ruhe. Den Fokus nur auf sein eigenes Rennen zu halten, war schwieriger, als ich erwartet hatte. So kam dann der erste Wettkampf auch ganz anders, als ich ihn mir vorgestellt hatte. Der **Einzellauf**, ein sehr schiesslastiges Rennen, ist eigentlich meine Disziplin. Weil ich eine gute Schützin bin, sah ich dort meine grösste Chance. Doch es war ein Albtraum vom ersten Meter an. Aufgrund meiner zu grossen Nervosität spürte ich einen solchen Druck auf meiner Brust, dass mir das Atmen sehr schwerfiel. Meine Beine waren von Anfang an übersäuert und deswegen schwer wie Blei. Zum Dessert schoss ich noch total 9 Fehler. Die 10 km zogen sich und ich litt bis ins Ziel. Mit nur 55% Trefferquote, war das mein schlimmstes Rennen, das ich je erlebt hatte. Sehr enttäuschend für mich, dass es ausgerechnet an diesem Anlass sein musste.

Aber so geht es manchmal und ich bin froh, konnte ich mich mental neu fokussieren und fand aus dem Tief raus. Denn gleich am drauffolgenden Tag war ein Team Event. Die Trainer hatten die Besetzung dafür schon vor der Olympiade anhand der Qualifikationsrennen bestimmt. Mit Yanis

Keller durfte ich die **Single Mixed Staffel** laufen. Im ersten Liegendschiesen kam ich an 6. Stelle in den Schiessstand. Zu sehen, dass alle anderen noch auf der Matte lagen und ich mit 0 Fehlern den Schiessstand als erste verlassen konnte, war ein grossartiges Gefühl. Nach dem letzten Treffer wurden die Zuschauer, die eifrig mitfieberten, sehr laut. Im stehenden Anschlag brauchte ich nur einen Nachlader und übergab mit Schweden gleichauf als erste an Yanis. Beim letzten Stehendschiessen von Yanis lagen wir mit Schweden, Tschechien und der Ukraine gleichauf. Es ging um die Bronzemedaille. Beim Zuschauen erlitt ich fast einen Nervenzusammenbruch, denn leider schoss Yanis eine Strafrunde. Am Schluss fehlten nur 13 Sekunden für den 3. Platz. Das war die Zeit, die wir mit einem Nachlader weniger hätten kompensieren können. Obwohl wir so knapp die Medaille verpasst hatten, war ich super glücklich, dass wir ein so großartiges und spannendes Rennen hatten bieten können und dass ich es doch noch kann. Schlussendlich gewann von den 30 Staffeln Frankreich vor Italien und Schweden.

Zurück im Village fand mit den erfolgreichen Ex-Biathleten Henrik L'Abée-Lund und Marie-Laure Brunet ein IBU (International Biathlon Union) Workshop statt. Wir konnten uns mit ihnen austauschen und von ihren Erfahrungen profitieren. Die Geschichten aus ihrer Karriere waren unterhaltsam.

Nach zwei Renntagen, gab es einen Ruhetag für uns. Als morgendlicher Spaziergang ging ich im Vortex (Olympic Village) die spiralförmige Rampe hinauf. Wenn man ganz unten am Eingang startet, kann man 2.8 km im Kreis laufen, bis man oben im 8. Stock ankommt, wo man eine schöne Aussicht über den See zu den Schneebergen und auf Lausanne hat.

Mit den deutschen Kollegen der Single Mixed Staffel statteten wir dann dem olympischen Museum in Lausanne einen Besuch ab. Zudem feuerten wir in der Stadt Schulklassen an, die am Biathlonstand mit Lasergewehren und alten Skiern ihr Bestes versuchten. Neben Biathlon konnte man alle weiteren Sportarten wie Skifahren, Curling, Skispringen, Eishockey usw. ohne Schnee als Animation ausführen.

Einen Tag später stand der **Sprint** auf dem Programm. Muskulär ging es besser als die Tage zuvor. Das fehlerfreie Liegendschiesen ging so leicht, als hätte ich nie etwas anderes getan. Mein Kopf war klar, so konnte ich mich ohne Probleme auf meine Aufgabe konzentrieren. Nach dem ebenfalls fehlerfreien Stehendschiessen stand ich an 3. Stelle. Ich nahm zu euphorisch den ersten Anstieg in Angriff, so dass ich die restliche Schlussrunde mit übersäuerten Beinen gerade noch mehr oder weniger ins Ziel brachte. Vom 4. Platz rutschte ich schlussendlich noch auf den 9. Schlussrang. Es reichte zwar nicht ganz bis an die Spitze, aber mein Saisonziel - an der Olympiade ein fehlerfreies Schiessen - hatte ich erreicht. Auf der Strecke wurde ich von den Zuschauern angefeuert, die wie jeden Tag eine grosse Stimmung machten. Vor allem wenn ich mit einer Französin lief, bekam ich fast einen Ohrschaden von den lauten Rufen der Fans. Ich genoss den ganzen Wettkampf und hatte grossen Spass, obwohl die letzte Runde ziemlich zäh war.

Der letzte Wettkampf war die **Mixed Staffel**. Auch wenn Yanis und ich mit je nur einem Nachlader durchgekommen sind, waren die 5 Strafrunden, die sich die anderen zwei eingezogen hatten, natürlich zu viel, um bei den Spitzennationen mitreden zu können. Bei mir war läuferisch gesehen die Luft auch ein wenig draussen. Der 13. Rang von 25 Staffeln war okay.

Ich wurde eine Woche lang durch die Trainer, Servicemänner und Physiotherapeuten top betreut. Das war Luxus pur. Ein grosses Dankeschön an alle, die mich in dieser Woche unterstützt, angefeuert, aufgemuntert und beglückwünscht haben. Durch die positiven und negativen Erlebnisse und die vielen Eindrücke habe ich ein grosses Stück Erfahrung für meinen weiteren Weg sammeln können. Ich bin mir sicher, dass ich bereits in einer Woche für die nächsten Wettkämpfe in der Lenzerheide an den Jugendweltmeisterschaften eine Menge mitnehmen kann. Ich werde mit grosser Motivation, Zuversicht und Vorfreude ins Bündnerland reisen.

## **Biathlon ABC zum Text oben**

### **Einzellauf**

Das ist die älteste Disziplin im Biathlon. Im Startintervall von 30 Sekunden starten die Athleten zu 5 Runden (Jugend Frauen 2km). Dazwischen schießen wir je 5 Schuss liegend, stehend, liegend, stehend. Pro Fehler gibt es bei mir 45 Sekunden Zuschlag, sonst beträgt die Strafzeit 1 Minute.

### **Single Mixed Staffel**

Das ist die jüngste Disziplin im Biathlon und ähnelt dem Teamsprint im Langlauf. Dabei startet je eine Frau und ein Mann abwechselungsweise. Die Frauen starten alle zusammen. Nach 1.5km (Jugend) wird liegend geschossen. Nach 2 Runden stehend. Zusätzlich darf man pro Schiesseinheit 3 Ersatzpatronen (Nachlader) benutzen. Trifft man trotzdem nicht alle Scheiben, muss man in die Strafrunde à 75 Meter. Direkt nach dem Stehendschießen befindet sich die Übergabezone, wo der Partner bereits wartet. Das macht jeder zweimal. Der Mann läuft beim zweiten Mal die Schlussrunde noch ins Ziel.

### **Sprint**

Im Startintervall von 30 Sekunden starten die Athleten zu 3 Runden (Jugend Frauen 2km). Dazwischen wird einmal liegend und einmal stehend geschossen. Pro Fehler muss eine Strafrunde à 150 Meter zusätzlich gelaufen werden, bevor man in die nächste Runde geht. (Für eine Strafrunde braucht man etwa 25-30 Sekunden)

### **Mixed Staffel**

Dabei starten je zwei Frauen und zwei Männer. Jeder absolviert einen Sprint mit je einem Liegend- und einem Stehendschießen. Zusätzlich darf man pro Schiesseinheit 3 Ersatzpatronen benutzen, falls nach 5 Schüssen noch nicht alle Scheiben weiß sind. Ein zusätzlicher Schuss braucht etwa 12 Sekunden.