

## Saisonfazit 2017

eine Saison mit vielen Höhen und Tiefen liegt hinter mir. Trotz immer wiederkehrender Rückschläge ist es mir dennoch möglich, auf eine erfolgreiche Saison zurückzublicken.

Begonnen hat die Saison 2017 im Oktober des vergangenen Jahres. Bekanntlich werden Sommersportler im Herbst und Winter gemacht. Aufgrund der Erkrankung am Pfeifferschen Drüsenfieber, konnte ich von Mitte Oktober bis Mitte Dezember allerdings keine einzige Trainingseinheit absolvieren. Selbst ein lockerer Lauf oder ein einfacher Spaziergang war unmöglich. Für die Motivation und das Selbstvertrauen ein herber Rückschlag. Mitte Dezember war es dann wieder soweit. Ich konnte mit leichtem Training beginnen und mich Schritt für Schritt zurück kämpfen. Mir fehlten zu diesem Zeitpunkt circa 1000 Trainingskilometer. Eine Masse, die nicht leicht zu kompensieren und schon gar nicht aufzuholen ist. Ein kühler Kopf und große Unterstützung seitens meiner Familie, meines Trainers und meiner Freunde halfen mir, in dieser für Sportler schweren Zeit dennoch, meine Ziele nicht aus dem Auge zu verlieren.

So bestritt ich trotz fehlenden Grundlagentrainings, dass Mitte Dezember stattfindende, mittlerweile schon traditionelle Ski-Trainingslager im bayerischen Balderschwang. Langsam aber sicher konnte ich an alte Trainingsumfänge anknüpfen und schon im Februar, im dreiwöchigen Klima Trainingslager in Monte Gorde/ Portugal, größere Umfänge bestreiten. Mit einer guten Grundlagenausdauer ging es dann im März für vier Wochen in das Höhentrainingslager im amerikanischen Flagstaff. Auch hier lag der Fokus klar auf dem ausdauerorientierten Training, um möglichst viele der fehlenden Trainingskilometer kompensieren zu können. Selbst eine Kahnbeinfraktur im rechten Handgelenk konnte mich daran nicht hindern.

Anfang April 2017 war es dann soweit. Der erste Wettkampf stand an. Bei den Deutschen Meisterschaften über 20km Gehen, konnte ich mit 1 :23:48h nicht nur in die Nähe meiner Bestzeit kommen, sondern auch die Bronzemedaille in der Altersklasse U23 erringen. Eine Leistung, mit der ich zu diesem Zeitpunkt nicht rechnete.

Im Rahmen dieser Leistung wurde ich anschließend für den Europacup über die 20 Kilometer Distanz nominiert. Dieser fand im Mai, in Podebrady/Tschechien, statt. Auf dem Weg dorthin bestritt ich ein Trainingslager in Rom/Italien, um mich unter perfekten Bedingungen auf diesen Wettkampf vorbereiten zu können. Am Tag des Europacups war ich mit einer Zeit von 1:24:30h allerdings nicht zufrieden. Ich habe mir nach dem doch erfolgreichen Saisoneinstand mehr erhofft und natürlich auch mehr gewollt. In der Teamwertung konnten wir, das deutsche Team, allerdings einen hervorragenden zweiten Platz belegen und haben somit den Deutschen Gehsport gut repräsentiert.

Nach diesem Wettkampf stand die Teilnahme an der U23 Europameisterschaft im polnischen Bydgoszcz außer Frage. Mein großes Ziel war es, dort unter die Top 5 der besten europäischen Nachwuchsgeher zu kommen und meine persönliche Bestzeit von 1 :23:37h zu knacken.

Mit einem Trainingslager in Belmekken/Bulgarien, haben wir uns in einer Höhe von 2100m unter super Bedingungen auf die Europameisterschaft vorbereiten können.

Am 16.07.2017, um 09:00 Uhr in der Früh, fiel dann der Startschuss bei der U23 Europameisterschaft. Auf Rang 9 gemeldet, begab ich mich zusammen mit den 27 besten Gehern der Altersklasse U23 auf den Weg. 20km waren zu absolvieren. Am Anfang bildete sich schnell eine Spitzengruppe. Das Tempo in dieser war sehr unruhig. Oft versuchte jemand, die Gruppe zu sprengen, doch dies gelang anfänglich nicht. Bei Kilometer 12 setzte sich der Favorit aus Spanien ab, die Spitzengruppe versuchte zu folgen und zog sich somit auseinander. Ich war lange Zeit auf dem Medaillenrang. Bei Kilometer 15 setzten sich dann ein Franzose und ein Spanier ab. Dem hohen Tempo musste ich Tribut zollen und beide gehen lassen. Ich kämpfte trotzdem weiter und im Ziel blieb die Uhr bei 1:23:25h stehen. Ich wurde 6. mit neuer persönlicher Bestleistung. Overall ein gutes Ergebnis, auch wenn ich meine persönliche Zielstellung, die Top 5, nicht erreicht habe.

Nach einer Saisonpause, hieß es dann ab Anfang September 40 Stunden Schichtarbeit im Streifeneinzeldienst im Inspektionsdienst Erfurt Nord, für mich.

Nebenbei bereitete ich mich so gut es ging, auf die Deutsche Meisterschaft über 50km Gehen vor. Ein Trainingspensum von 110-120km pro Woche ist unter normalen Bedingungen keine große Anstrengung, doch 12 Stunden lange Schichten machten mir das Leben schwer und der genannte Umfang wurde zum Maßstab für die anstehenden Trainingswochen. Nach zwölfstündigen Nachtschichten und anschließenden 5 Stunden Schlaf bestritt ich nachmittags dennoch oft Strecken von bis zu 30km oder absolvierte Intervalltraining.

Am 14.10.2017 gab ich dann mein Debüt über die 50km. Mit einer Zeit von 04:05:46h konnte ich bei den Deutschen Meisterschaften die Silber Medaille sichern. Meine erreichte Zeit ist nicht weltbewegend, doch unter diesen Trainingsumständen eine Zeit, mit welcher ich wirklich zufrieden bin.

Zuversichtlich, motiviert und mit großem Selbstvertrauen gehe ich nun in die Saison 2018.

Jonathan Hilbert