

# Junior-Orientierungslauf-WM in Tschechien – «Ich möchte unter die Top 30»

Patricia Shams

**Vom 1. bis 7. Juli findet in Hradec Králové (Tschechien) die OL Junioren-WM statt. Der 18-jährige Burgdorfer Jonas Egger von der OLV Hindelbank konnte sich für diese Meisterschaften qualifizieren.**

Orientierungslauf scheint bei Familie Egger in den Genen zu liegen, denn auch sein Vater ist ein begeisterter OL-Läufer. Schon als kleiner Junge lief Jonas mit seinem Vater und der Schwester durch die Wälder. Als er als Zehnjähriger seine ersten Kurse besuchen durfte, hat ihn die Sportart richtig gepackt. Heute, neun Jahre später, hat er es ins Nationalkader geschafft. Um ganz vorne mit dabei zu sein, seien die wichtigsten Fähigkeiten das Kartenlesen, ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen und schnelle Beine. Ebenfalls von grosser Wichtigkeit seien das Mentaltraining und natürlich die Trainingsdisziplin. Es sei entscheidend, mental gut vorbereitet zu sein. Denn Orientierungslauf ist ein sehr mentaler Sport. Es gilt, unter Zeitdruck verschiedene Faktoren abzuwägen und entsprechende Entscheidungen zu treffen. «Wer mental stark ist, kann viel aus sich herausholen.» Im Gegensatz zum Schulsport sind professionelle Orientierungsläufer keine Team-, sondern Einzelkämpfer. Unihockey, Leichtathletik, sowie Kraft- und Lauftraining, gehören zum täglichen Fitnessprogramm von Jonas Egger. Auf die Frage nach Freizeit meint der 18-Jährige lachend: «Ich zähle die Trainingszeit zu meiner Freizeit.» Froh ist der ange-



*Jonas Egger trainiert fleissig für die OL Junioren-WM in Tschechien. Das Training gehört für ihn zur Freizeit.*

hende Geomatiker auch über das Verständnis seines Arbeitgebers. Internationale Meisterschaften finden jährlich und nationale Wettkämpfe mehrmals im Jahr statt.

## Elite Nationalkader ist sein grosses Ziel

Wie geht man nun vor, um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten? Wie sieht der spezifische Trainingsalltag aus? «Als erstes hinterfrage ich meine vergangenen Leistungen», so Jonas Egger. «Wo gibt es Verbesserungspotential?» Bei Wettkämpfen schaut Jonas Egger beim Start den ersten Posten an und rennt dann los. Das Lauftempo muss so dosiert werden, dass die Karte noch gelesen werden kann. Dies zu beherrschen, sei der Schlüssel zum Erfolg. Sein sportliches Vorbild ist Thierry Gueorgiou. Jener beherrsche zwar die Technik nahezu perfekt, sei aber permanent darum bemüht, diese noch zu verfeinern. Seit etwas mehr als drei Wochen weiss Jonas, dass er an der Junioren-Weltmeisterschaft teilnehmen darf. Jonas Egger war bereits im Frühjahr in Tschechien, um sich mit dem Gelände vertraut zu machen. Eine Medaille rechnet er sich in den Einzeldisziplinen jedoch nicht aus, hofft aber, unter die Top 30 der zirka 140 Startenden zu kommen. Sein grosses Ziel ist es, ins Elite Nationalkader aufgenommen zu werden. Doch er ist sich der grossen Konkurrenz bewusst. «Das bedingt permanent gute Leistungen», weiss er. Über seinen Aufstieg wird aber erst im Herbst 2014 entschieden.



*Der Burgdorfer ist sich sicher: «Die Schweizer haben an der WM einen klaren Vorteil gegenüber manchem anderem Land, da sich die Wälder hierzulande nur gering von jenen in Tschechien unterscheiden.»*