

Jahresendbericht-Haselsberger Kevin

www.kevin-haselsberger.at

Mountainbike Orienteering – NF Villach

Das Jahr 2010 war mein erstes Jahr in der höchsten Leistungsklasse im MTB-Orientierung Sport. Nach dem letztjährigen Juniorenweltmeistertitel über die Langdistanz in Dänemark ging ich natürlich voll motiviert in die neue Saison.

Gemeinsam mit meinem Trainer- und Betreuersteam hieß es zuerst, sich neue Ziele zu setzen und das Herangehen an diese zu planen.

In 3-4 Jahren sollte ich mich an der absoluten Weltspitze befinden und um den Weltmeistertitel mitfahren können. Bis dahin gilt es, den langfristigen Leistungsaufbau zu beachten und vor allem die Belastungsverträglichkeit weiter auszubauen.

Es steht vor allem das Grundlagentraining und Krafttraining im Schwerpunkt, um das allgemeine physische Niveau weiter zu steigern. Im mentalen Bereich gilt es, an der Fehler- und Wettkampfroutine zu arbeiten und wichtige Erfahrungen zu sammeln.

Nach 2 Skitourentrainingslagern in Kals am Großglockner ging es zu Biketrainingslagern nach Israel, Portugal, Dänemark und Schweden.

Die Wettkampfperiode startete sehr gut trotz technischen Defekts mit einem 19. Platz über die Langdistanz beim Weltcup in Ungarn.

Meinen ersten Sieg in der Eliteklasse konnte ich beim Austria Cup Auftakt in Niederösterreich feiern.

Nach 6wöchigem Trainingslager in Schweden startete ich beim Weltcup in Polen und konnte wiederum einen 19. Platz erreichen, diesmal über die Mitteldistanz.

Die Weltmeisterschaften fanden dieses Jahr in Portugal rund um die kleine Stadt Montalegre statt. Ich bereitete mich mit meinem Trainer sehr genau auf dieses Saisonziel vor und war voller Zuversicht in das Großereignis gestartet.

Im Sprint hatte ich einen schlechten Start und kam dann jedoch gut ins Rennen. Nach dem ich Platz um Platz aufholte, passierte mir 2 Minuten vor dem Ziel leider ein größerer Fehler, der mir eine Top 20 Platzierung kostete. (53. Platz)

Die Mitteldistanz startete sehr gut, jedoch verlor ich alle Chancen auf eine gute Platzierung in der Mitte des Rennens, wiederum durch einen Orientierungsfehler. (31. Platz)

DAS Rennen der WM hatte ich bei der Langdistanz Qualifikation. Ich konnte meinen Lauf gewinnen und war neben dem späteren Goldmedaillengewinner aus Russland und Bronzemedaillengewinner aus Dänemark einer der drei Sieger der Qualifikationsläufe.

Bei der Langdistanz stimmte dann leider gar nichts mehr. Ich hatte körperliche Probleme und auch orientierungstechnisch war ich wieder anfällig. Jedoch konnte ich meinen aufsteigenden Trend weiterhin verfolgen und erreichte mit dem 30. Platz meine bisher beste WM Platzierung.

Mein Resümee daraus ist, dass ich zu den wichtigen Rennen meine Topleistung nicht abrufen konnte. Es gilt, an der Wettkampfroutine zu arbeiten.

Nach der WM hatte ich eine zweiwöchige Ruhepause, bevor es an das Projekt „Mongolei“ ging. Bei der Mongolia Bike Challenge handelt es sich um eines der härtesten Mountainbike Rennen auf der ganzen Welt, wo binnen 10 Etappen 1400km und 14 000 Höhenmeter zu bewältigen sind. Einen genauen Bericht findet ihr auf meiner Website.

Nach dem 3 wöchigen Mongolei Aufenthalt, welcher gleichzeitig auch als Höhentrainingslager diente, gab es wiederum zwei extensive Wochen mit Rennen an den Wochenenden.

Als internationaler Saisonabschluss stand die letzte diesjährige Weltcuprunde in Italien am Programm. Ich erzielte in allen Bewerben persönliche Bestleistungen. Im Sprint erreichte ich den ausgezeichneten 21. Platz, obwohl ich der erste Starter an diesem Tag war und mir den Weg durch die Weinberge suchen musste.

Der 15. Platz am nächsten Tag über die Mitteldistanz war ein hervorragendes Einzelergebnis, welches jedoch durch den 2. Platz im abschließenden Teambewerb in den Schatten gestellt wurde. Im Teambewerb wurde mir die große Ehre zuteil, als Schlussläufer auf die Strecke zu gehen und um die Medaillen mitzukämpfen. Der 2. Platz war das bisher beste Teamergebnis der Geschichte im österreichischen MTBO Sport.

Zum Abschluss der Saison erreichte ich noch einen 2. Platz beim Austria Cup Finale in Aspang.

Nun gilt es, einige leistungsdiagnostische Untersuchungen durchzuführen und dann in die Vorbereitung für die nächste Saison zu starten. Im nächsten Jahr stehen als Saisonhöhepunkte am Programm:

- Weltcup Ungarn
- Weltcup Schweden
- Weltmeisterschaft Italien
- Europameisterschaften und Weltcup in St. Petersburg
- außerdem werde ich wahrscheinlich bei der Trans Alp starten

Ich möchte mich herzlichst bei all meinen Sponsoren bedanken, ohne die es nicht möglich wäre, diese Spitzenleistungen auf internationalem Weltklasseniveau zu erkämpfen. Ich hoffe auf eine weiterhin sehr gute Zusammenarbeit und auf viele gemeinsame Erfolge, die wir feiern können.

Mit sportlichen Grüßen

Haselsberger Kevin

