

Marcel Eric Hug
Nellenweg 22
CH-6206 Neuenkirch
Switzerland

+41 79 504 06 25
mail@marcelhug.com
www.marcelhug.com



. . . f u t u r e i s r o l l i j n g n o w . . .

U pdate August 2014

Swiss Series

Im Mai fanden mit den CH-Meisterschaften und einem Meeting auf der Bahn in Nottwil sowie dem Schenkon Marathon die sogenannten Swiss Series statt. Die Rennen waren mit Ausnahme des Marathons international sehr gut besetzt. Die CH-Meisterschaften standen für mich nebst den nationalen Titeln im Zeichen der Duelle mit David Weir. Diese konnte ich mit 4:1 für mich entscheiden. Einzig über 400m konnte Weir auf den letzten 50 Metern noch mehr Kräfte mobilisieren.

Am Daniela Jutzeler Memorial Meeting war Weir nicht mehr am Start. Dies gab mir die Möglichkeit die Rennen anders zu gestalten und offensiver auf schnelle Zeiten zu fahren. Die Bedingungen waren gut und so gelangen uns sehr gute Zeiten. Über 5000m konnte ich gar für einmal „Pacemaker“ spielen und drei Kollegen zur EM-Qualifikation und persönlichen Bestzeiten verhelfen.

Den Schenkon Marathon rund um den Sempachersee konnte ich für mich entscheiden.

Ein kleiner Schock

Ende Juni verletzte ich mich an meiner linken Hand. Beim Präparieren meiner Handschuhe rutschte ich mit einem Messer aus und schnitt mir in die linke Handballe. Die Wunde musste mit sieben Stichen genäht werden. Nun hiess es erstmals, dass die Hand für ca. zwei Wochen nicht belastet werden durfte, damit die Wunde heilen konnte. Dies stellte mich natürlich vor eine grosse Herausforderung. Zum ersten Mal in meiner 18-jährigen Sportkarriere war ich ernsthaft verletzt und musste eine Zwangspause hinnehmen. Und dies ausgerechnet während meiner Hauptsaison und in den Vorbereitungen für die Europameisterschaften. Erst fiel ich natürlich etwas in ein Loch. Doch sehr bald konnte ich es als neue Herausforderung betrachten, die mich für die Zukunft stärken wird. Es war nun Geduld und Wille gefragt, das Beste daraus zu machen um so schnell wie möglich wieder in Form zu kommen.

Diamond League Meeting Lausanne

Nur wenige Tage nach meinem „Ausrutscher“ wäre ein Rennen in Olten auf dem Programm gestanden. Dieses Rennen musste ich leider absagen. Die Heilung verlief sehr gut und nach einer Woche erhielt ich gar überraschend früh grünes Licht um an der Athletissima Lausanne starten zu dürfen. Ob ich wohl wirklich schon bereit bin, um ohne starke Schmerzen starten zu können und konkurrenzfähig zu sein? Meine Zweifel waren gross und der Entscheid zugunsten des Rennen fiel erst in letzter Minute. Die Fäden waren noch zur Hälfte drin und die Hand zusätzlich gepolstert. Ich legte meine Taktik so fest, dass ich mit möglichst geringem Aufwand mitfahren und meine Kräfte für einen allfälligen Schlusssprint sparen konnte. Der Plan ging sehr gut auf und ich setzte zu einem siegreichen Sprint an.

Diamond League Meeting Paris

Am darauf folgenden Samstag stand das Diamond League Meeting in Paris an. Doch aufgrund stärkerer Schmerzen nach dem Rennen in Lausanne siegte die Vernunft und ich sagte das Rennen ab.

Sponsoren



Hauptförderer

Ausrüster/Supplier

Marcel Eric Hug
Nellenweg 22
CH-6206 Neuenkirch
Switzerland

+41 79 504 06 25
mail@marcelhug.com
www.marcelhug.com



Ein guter Aufbau

Nach und nach konnte ich meine Hand mehr belasten und schon bald wieder voll trainieren. Noch blieben mir ca. 6 Wochen bis zu den Europameisterschaften in Swansea.
Zu Beginn meiner Aufbauphase spürte ich, dass ich etwas an Kondition verloren hatte. So musste ich mein Standardprogramm auf dem Laufband im Swiss Olympic Medical Center Nottwil, welches ich regelmässig etwa einmal wöchentlich absolviere, etwas anpassen. Dieses Programm unter Laborbedingungen (kein Wind, gleicher Untergrund, genaue Geschwindigkeitsvorgabe, immer 2% Steigung) liefert mir jeweils Aufschluss über meinen aktuellen Formstand. So musste ich die 3-minütige Belastungen mit 27.5 km/h absolvieren, während meine bisherige Bestleistung (kurz vor den CH-Meisterschaften in diesem Jahr) bei 29.5 km/h lag. Ich setzte mir zum Ziel, bis zu den Europameisterschaften die 30 km/h zu schaffen. Dies ist mir letzte Woche nun gelungen...

Europameisterschaften Swansea, Wales

Am Sonntag bin ich nach Swansea gereist. Am Mittwoch beginnen meine Wettkämpfe. Ich starte über 400m, 800m, 1500m und 5000m. Die Zeit zwischen den letzten Vorbereitungen und offiziellen Terminen nutze ich, wie ihr feststellen könnt, um dieses Update zu schreiben ☺ Das Wetter könnte etwas besser sein (kühler Wind), aber dafür scheinen die Anlagen und die Organisation sehr gut zu sein.

Riesige Enttäuschung

Ich freue mich sehr auf diese Wettkämpfe. Es kommt zum ersten Duell zwischen David Weir und mir an einem Titelwettkampf seit den Paralympics in London. Oder doch nicht?! Soeben habe ich erfahren, dass Weir aufgrund eines Problems am Arm forfait gibt! Ich bin jetzt einfach riesig enttäuscht..!

Etwas enttäuschend ist auch, dass in meiner Kategorie nur die besten Europäer hier sind. D.h. es fehlt eine gewisse Breite, insbesondere die jungen Athleten. Woran das liegt (die Limiten zu streng? von den nationalen Verbänden nicht berücksichtigt?) bleibt für mich ein Rätsel. Bedeutet für uns, dass es direkte Finals gibt, d.h. weniger Starts und kein Herantasten. Es sind für alle die gleichen Bedingungen – ich werde nun das Beste daraus machen.

Sponsoring: Swiss Silver Bullet on the road

Einer meiner beiden Goldsponsoren, die Hug Bauunternehmung in Felben-Wellhausen hat einen neuen Lastwagen gekauft und ihn mit Bildern von mir „verziern“ lassen.



Diverses

Meine Website wird endlich international! Gerade rechtzeitig zur EM in Wales erhielt meine Website auch eine englische Version. www.marcelhug.com/e

Sponsoren



Hauptförderer

Ausrüster/Supplier