

**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 n g r o w . . .

# U pdate Oktober 2014

## Europameisterschaften

Wie im letzten Update erwähnt, warteten die Europameisterschaften mit einer Enttäuschung auf, bevor sie überhaupt erst begonnen hatten. Zwei Tage vor dem ersten Rennen musste ich vernehmen, dass mein grosser Konkurrent David Weir wegen einer Armverletzung Forfait geben musste. So blieben die mit grosser Spannung erwarteten Duelle aus.

Als erstes musste ich gleich in meiner „schwächsten“ Disziplin über 400m an den Start. Wie so oft bei einem ersten Start an wichtigen Wettkämpfen war ich ziemlich angespannt. Jedoch anders als bei anderen Titelwettkämpfen gab es keine Vorläufe oder Halbfinals und somit auch kein Herantasten oder Spannung abbauen. Von Beginn weg fühlte ich mich verkrampft und kam nicht auf Touren. Der Abstand zu den vorderen beiden Athleten wollte nicht kleiner werden, was die Verkrampfung auch nicht gerade löste. Der dritte Rang und somit Bronze ist zwar nicht so schlecht, aber es wäre mehr dring gelegen (auch von der Zeit her). Aber meine Disziplinen langen ja noch vor mir.

Über die verbleibenden Disziplinen 800m, 1500m und 5000m habe ich schnell berichtet. In allen Disziplinen konnte ich die erforderte Leistung abrufen und somit die EM-Titel gewinnen. So darf ich mit meinen Leistungen (ausser dem 400m) zufrieden sein, lege aber auch grossen Wert darauf, die EM-Titel nicht über zu bewerten.

## Weltklasse Zürich

In diesem Jahr stand für uns wieder ein Verfolgungsrennen auf dem Programm. Dabei mussten die Herren 3000m absolvieren, während die Damen eine Runde weniger, also 2600m fahren mussten und wir sie bis ins Ziel einholen mussten. Zugegeben, vor dem Rennen dachte ich, dass es dieses Mal so schwierig und eng sein könnte wie noch nie an diesen Verfolgungsrennen. Manuela Schär war in einer sehr guten Form und stellte dies an der EM eindrücklich unter Beweis. Ich startete sehr schnell und machte mich von Beginn weg auf die Verfolgung so schnell wie ich nur konnte. Einzig der Japaner Higuchi vermochte mir in einem kleinen Abstand zu folgen. Manuela schien sich jedoch der drohenden Gefahr der Einholung bewusst zu sein und setzte sich von den übrigen Damen ebenfalls von Beginn weg ab. Erst zwei Runden vor dem Ziel spürte ich, dass es möglich sein könnte, sie doch noch einzuholen. In der letzten Runde dann die Erlösung: Ich schaffte sie einzuholen und als Sieger über die Ziellinie zu rollen. Manuela wurde 2. und Higuchi 3er.

## Pararace Interlaken und Steinen

Das Rennen in Zürich war das letzte auf der Bahn bevor ich den Wechsel zu den Strassenrennen und die bevorstehenden Marathons vollzog. Als erstes stand die Meile in Interlaken an. Wiederum ein Verfolgungsrennen, jedoch mit dem Unterschied, dass es „nur“ noch auf nationaler Ebene war und der Tatsache, dass Manuela Schär diesmal das bessere Ende für sich behielt.

Das Strassenrennen in Steinen durfte auch dieses Jahr nicht fehlen. Der Spass und der Erlös zugunsten des Nachwuchses standen im Vordergrund.

Sponsoren



Hauptförderer

Ausrüster/Supplier

**Marcel Eric Hug**  
Nellenweg 22  
CH-6206 Neuenkirch  
Switzerland

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



### Whats next

Als nächstes stehen die beiden Marathons in New York (2. November) und eine Woche später in Oita, Japan (9. November) an. Diese trete ich beide als Titelverteidiger an und werde versuchen auch dieses Jahr zu gewinnen. Anschliessend darf ich meine trainingsfreien Ferien geniessen.

Die Vorbereitungen für die Marathons laufen gut. Bereits konnte ich einige Marathondistanzen rund um den Sempachersee absolvieren und einige Male die harte Steigungen von New York auf dem Laufband simulieren.

Zurzeit befinde ich mich in einer Intensiv-Trainingswoche im Tessin. Zusammen mit dem Japaner Kozo Kubo und dem Deutschen Alhassane Baldé habe ich bereits drei der geplanten vier Vollmarathonstrecken absolviert (neben den Trainings auf der Bahn). Leider spielt hier das Wetter für einmal nicht mit, aber auch das kann eine zusätzliche Herausforderung bedeuten.

### Diverses

Seit diesem Jahr habe ich einen neuen temporären Trainingskollegen. Der Japaner Kozo Kubo ist zwar früher ebenfalls einige Marathons gefahren, hat sich aber auf die Wintersportart Biathlon spezialisiert. Dort gewann er in diesem Jahr an den Paralympics in Sochi eine Silbermedaille. Danach hat er sich entschlossen im Hinblick auf die Sommer-Paralympics in Tokyo 2010 voll auf die Leichtathletik zu setzen. Er hat sich das ambitionierte Ziel gesetzt, die Nr. 1 in Japan zu werden. Dazu unterstützt ihn ein Sponsor, der ihm und seinem Trainer regelmässige Trainingswochen bei uns in der Schweiz ermöglicht. Seine Fortschritte sind enorm und sein Niveau bereits sehr hoch. So kann auch ich, vor allem auch in Zukunft, von einem guten Trainingspartner profitieren und werde in den Trainings noch mehr gefordert.

Sponsoren



Hauptförderer

Ausrüster/Supplier