

Marcel Hug
Sonnenrain 1b
CH-6207 Nottwil
Switzerland

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 . . .

Jahresrückblick 2016

Das war sie also – die Saison 2016. Eine lange, anstrengende aber auch sehr aufregende Saison. Und es freut mich ausserordentlich behaupten zu dürfen, dass sie die erfolgreichste war in meiner bisherigen 20-jährigen Laufbahn. Für mich persönlich waren drei Erfolge herausragend:

Weltrekordzeit über 5000 m in Sharjah, UAE

Gleich beim ersten Bahnmeeting dieses Jahres konnte ich in Sharjah meinen eigenen Weltrekord über 5000 m um 4 Sekunden unterbieten. Leider konnte der Rekord nicht offiziell anerkannt werden, da es der Veranstalter versäumt hat, dafür zu sorgen, dass die nötigen Formulare zur rechten Zeit beim International Paralympic Committee (IPC) eintreffen. Das hat natürlich geschmerzt, nichts desto trotz gab es mir viel Selbstvertrauen und Zuversicht für die kommenden Wettkämpfe.

Siege an den Major Marathons

An allen sechs grossen Städtemarathons, die zu den Major Marathons gehören konnte ich gewinnen. Dazu gehörten die Marathons von Boston, London, Rio, Berlin, Chicago und New York. Einzig am Tokyo Marathon habe ich nicht teilgenommen. Besonders erfreulich ist natürlich, dass ich mit den Siegen die Abbott World Marathon Wheelchair Series frühzeitig für mich entscheiden konnte. Diese Serie, die es schon länger für die Läufer gibt, fand für uns dieses Jahr zum ersten Mal statt. Bemerkenswert ist, dass ich alle Marathons in einem knappen Schlussprint (meist gegen Kurt Fearnley) entscheiden musste. Dabei kam mir meine Sprintstärke zugute, die ich auch auf der Bahn brauche. Auch die noch minutiösere Vorbereitung was die Streckenführung betrifft hat mir entscheidend geholfen.

Mehr Infos: <https://www.worldmarathonmajors.com/>

Paralympics Rio

Endlich konnte ich mir den «Buben-Traum» der Paralympic-Goldmedaille erfüllen. Über 800m und im Marathon errang ich die Goldmedaille. Darüber hinaus gewann ich über 1500m und 5000m die Silbermedaille. Dass die Freude und die Erleichterung über meine erste Goldmedaille riesig waren, brauche ich vermutlich kaum noch zu erwähnen.

Das Rennen über 800m auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=iY6-7UMqfXM>

Das war die Vorbereitung

Die letzten vier Jahre standen ganz im Zeichen der Paralympics in Rio und dem Weg dorthin. Die Vorbereitungen in der Saison 2016 waren dann besonders intensiv und zielgerichtet. Wir suchten nach einzelnen Puzzleteilchen, die noch fehlten oder an denen noch geschliffen werden konnten.

So passten wir beispielsweise die Trainingsperiodisierung an. Im Bereich des Materials optimierten wir den Rennrollstuhl mit einem neuen Carbonrahmen und die Schlageffizienz konnte ich dank einer Weiterentwicklung der Handschuhe verbessern. Mental arbeitete ich zusammen mit einer Sportpsychologin und erhielt wertvolle Inputs. Ein für mich sehr wichtiges Puzzleteil war die Reise nach Rio im Mai, um die Wettkampfstätten bereits im Vorfeld zu sehen und die Bahn zu testen. Die Regeneration konnte ich durch regelmässige Massagen, Saunagängen und Kompressionskleidung unterstützen.

Sponsoren



Hauptförderer

Ausrüster/Supplier

Marcel Hug
Sonnenrain 1b
CH-6207 Nottwil
Switzerland

mail@marcelhug.com
www.marcelhug.com



Swiss Silver Bullet Trainingcamp

Bereits zum 2. Mal durfte ich das internationale Trainingslager für Junioren- und Nachwuchsathleten organisieren. Wieder war es ein toller Erfolg mit noch mehr Teilnehmern.



Ausblick 2017

Nachdem ich auf dem Gipfel meiner Ziele angelangt bin und ich dieses Jahr mein 20-jähriges Jubiläum «Rollstuhl-Leichtathletik» begehe, gönne ich mir zurzeit eine längere Trainingspause. Ich bin aber schon jetzt wieder sehr motiviert und voller Vorfreude auf die kommende Saison.



Im Jahr 2017 finden in London die Weltmeisterschaften statt. Zum ersten Mal werden unsere Meisterschaften am gleichen Ort und durch die gleiche Organisation durchgeführt wie die IAAF Meisterschaften (Fussgänger), die kurz nach uns stattfinden. Wiederum einen hohen Stellenwert haben werden die grossen Marathons mit der Major Series.

Grössere Änderungen bzgl. Training oder Regeneration sind nicht geplant. Aber zwei neue Projekte im Materialbereich stehen an. Zum einen wollen wir versuchen meine Handschuhe von einem 3D-Drucker nachzubauen und zum anderen hat mein Rollstuhlhersteller bereits wieder einen neuen Prototyp entwickelt. Dabei sind die Aluminiumkomponenten durch leichtere Magnesiumteile ersetzt worden.

Auch ist nächstes Jahr wieder ein Swiss Silver Bullet Camp geplant.

Sponsoren



Hauptförderer

Ausrüster/Supplier

Marcel Hug
Sonnenrain 1b
CH-6207 Nottwil
Switzerland

mail@marcelhug.com
www.marcelhug.com



Langfristige Ziele

Ich bin davon überzeugt, dass ich meinen Zenit noch nicht erreicht habe. Ich komme jetzt erst gerade in das beste Sportleralter. Die Gesundheit stimmt (habe vor wenigen Tagen meine Schultern checken lassen und einen sehr guten Befund erhalten), die Motivation ist noch sehr hoch und die Freude am Spitzensport ist immer noch gross.

Die Paralympics in Tokyo 2020 habe ich bereits wieder im Hinterkopf. Vielleicht gelingt es mir auch noch, meine eigenen Weltrekordzeiten in den einzelnen Disziplinen etwas zu verbessern. Was mir aber noch fehlt, ist der Weltrekord im Marathon. Dieser ist schon 17-Jährig und sollte unbedingt mal unterboten werden. Das ist eines meiner langfristigen Ziele.

Ich bedanke mich für eine wunderbare und unvergessliche Saison 2016. Von Herzen Danke für euren Support!!!



© Swiss Paralympic/Keystone, Alexandra Wey

Sponsoren



Hauptförderer

Ausrüster/Supplier