

# Jahresendbericht 2011-Haselsberger Kevin

[www.kevin-haselsberger.at](http://www.kevin-haselsberger.at)

## Mountainbike Orienteering Saison 2011

Meine Ziele für die Saison 2011 waren hoch gesteckt. Standen doch Weltmeisterschaften in Italien und Europameisterschaften in Russland am Programm. Nach meinem letztjährigen ersten Elitejahr, galt es mich nun in dieser Klasse zu behaupten und erstmals an der Spitze mitzumischen.

Das Wintertraining lief bestens. Ich absolvierte viele Stunden am Ergometer und auf der Rolle, damit verbesserte ich meine Grundlagenausdauer. Neben radspezifischem Training stand allgemeines Ausdauertraining in Form von Skitouren, Langlaufen und Laufen am Programm. Durchschnittlich zweimal in der Woche hatte ich ein Krafttraining, welches in verschiedenen Belastungsblöcken unterteilt war. Ein Block Hypertrophietraining, dann Maximalkrafttraining und schlussendlich Kraftausdauer. Nebenbei legte ich gemeinsam mit meinem Trainer großen Wert auf eine solide Rumpfstabilisation. Insgesamt trainierte ich 2011 im Schnitt 15 Stunden pro Woche. In den Belastungswochen trainierte ich bis zu 30 Stunden in der Woche.

Ich nahm an Trainingslagern in Israel, Dänemark und Italien teil. Während dem Trainingslager in Israel spürte ich, dass ich körperlich sehr gute Voraussetzungen für diese Saison hatte. In Dänemark wurde noch an der Orientierungstechnik gefeilt und ich fand rasch eine gute Abstimmung zwischen Orientieren und Biken.

Die erste Weltcuprunde fand in Ungarn statt. Ich startete mit einem 19. Platz im Sprint und war damit sehr zufrieden. Die Mitteldistanz verpatzte ich aufgrund eines technischen Defekts und auf der Langdistanz passierten mir leider zu viele Fehler.

Meinen größten Saisonenerfolg feierte ich heuer national. Ich gewann die Staatsmeisterschaften über die Mitteldistanz und somit meine erste Goldmedaille bei einer Staatsmeisterschaft. Generell hatte ich diese Saison auf nationaler Ebene eine Top Saison. Ich gewann 3 von 8 Rennen und dreimal konnte ich den 2. Platz erzielen. In Summe erreichte ich den zweiten Platz in der Austria Cup Gesamtwertung hauchdünn hinter WM Bronzemedallengewinner Tobias Breitschädel.

International lief es in der Saison 2011 leider nicht nach Wunsch. Ich machte zu große Fehler oder hatte technische Probleme. Beim Weltcup in Schweden hatte ich kein einziges gutes Rennen und musste mich zuhause wieder neu motivieren.

Ein Saisonhöhepunkt war die Teilnahme an der Bike Transalp. Gemeinsam mit Tobias Breitschädel nutzte ich dieses Teametappenrennen für die Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften in Italien. Wir absolvierten über 700km und 20000Hm in acht Etappen auf dem Weg von Mittenwald (GER) nach Riva del Garda (ITA). Nach anfänglichen Problemen von Tobias konnten wir beachtliche Etappenergebnisse erzielen und quälten uns über die Bergpässe bei Schnee und Temperaturen um den Gefrierpunkt.

Anschließend absolvierte ich noch ein kurzes Trainingslager in Italien um mich für die WM in Vicenza zu akklimatisieren und mich auf Temperaturen über 35°C vorzubereiten.

Die Weltmeisterschaft startete mit der Qualifikation über die Langdistanz, welche ich mit Leichtigkeit schaffte. In die Langdistanz am darauffolgenden Tag startete ich optimal. Leider machte ich einige Fehler und verlor die Chance auf eine Top6 Platzierung. Jedoch fand ich wieder sehr gut in das Rennen und machte Platz um Platz gut. Gegen Ende des zweiten Drittels brach mir leider das Schaltauge und ich musste frustriert aufgeben. Leider war ich nicht routiniert genug und ließ mich von diesem Ereignis aus meinem Konzept bringen. Die anschließenden Rennen waren nicht zufriedenstellend. In die Mitteldistanz startete ich viel zu schnell und machte Fehler um Fehler. Das Resultat war mein bisher schlechtestes WM Resultat und ein 83. Platz.

Den Sprint ging ich langsamer an und konnte damit mein bisher bestes WM Resultat mit einem 30. Platz einstellen. In Summe war ich mit der WM nicht zufrieden und konzentrierte mich schon auf die kommende Europameisterschaft in St. Petersburg (RUS).

Dort wurde ich im Sprint nach einem guten Rennen leider disqualifiziert, weil ich den falschen Posten zwickte. In der Mitteldistanz und der Staffel hatte ich ein gutes Rennen und konnte mit dem 21. Platz über die Mitteldistanz endlich ein respektables Ergebnis erzielen. Der Höhepunkt der EM war das Rennen über die Langdistanz. Bei diesem, im Massenstart ausgetragenen Rennen, konnte ich sehr schnell starten und führte teilweise das Feld an. Ich hatte extrem gute Beine und die Abstimmung mit dem Kartenlesen stimmte zum Glück auch wieder. Ein kleiner Fehler kostete mir leider den Anschluss zur Spitzengruppe. Abgesehen von diesem Zeitverlust hatte ich ein super Rennen. Ich machte Platz um Platz gut und lag bis 3 Posten vor dem Ziel unter den Top10 und fuhr fehlerfrei ins Ziel. Ich verlor noch ein paar Plätze aufgrund einer falschen Routenwahl. Ich war mir diesem Fehler nicht bewusst und war sehr überrascht und enttäuscht über die Platzverluste. Ein 15. Platz war trotzdem das beste internationale Saisonergebnis und revanchierte für die für mich persönlich enttäuschende internationale Saison.

Das Resümee für diese Saison ist, dass ich national und international meine bisher beste Saison hatte aber trotzdem hinter meinen Erwartungen geblieben bin. Ich konnte leider nicht meine nationale Top-Form auf die internationalen Rennen übertragen. Für die nächste Saison gilt es meine körperliche Form weiter auszubauen aber mehr Augenmerk auf das Orientieren zu legen. Die Kartenlesetechnik gilt es unter hohen physischen Belastungen auszubauen und zu stabilisieren.

Weiters werden jetzt noch leistungsdiagnostische Untersuchungen durchgeführt, bevor die Vorbereitungen für die nächste Saison beginnen. Bis zum Trainingsbeginn werde ich für zwei Wochen meine Beine hochlagern und mich von der vergangenen, sehr ereignisreichen Saison erholen. Im nächsten Jahr stehen folgende Saisonhöhepunkte am Programm:

- Weltcuprunde in Tschechien
- Weltcuprunde in Polen
- Weltmeisterschaften in Ungarn
- Weltcuprunde in Estland
- weiters werde ich wahrscheinlich wieder bei der Trans Alp starten

Ich bedanke mich herzlich bei meinen Sponsoren und Unterstützern, ohne die es nicht möglich wäre Spitzenleistungen auf internationalem Weltklasseniveau zu erbringen. Ich hoffe weiterhin auf eine gute und leistungsorientierte Zusammenarbeit, auf viele gemeinsame Erfolge und ein gesundes Jahr 2012.

Mit sportlichen Grüßen,

Haselsberger Kevin

