



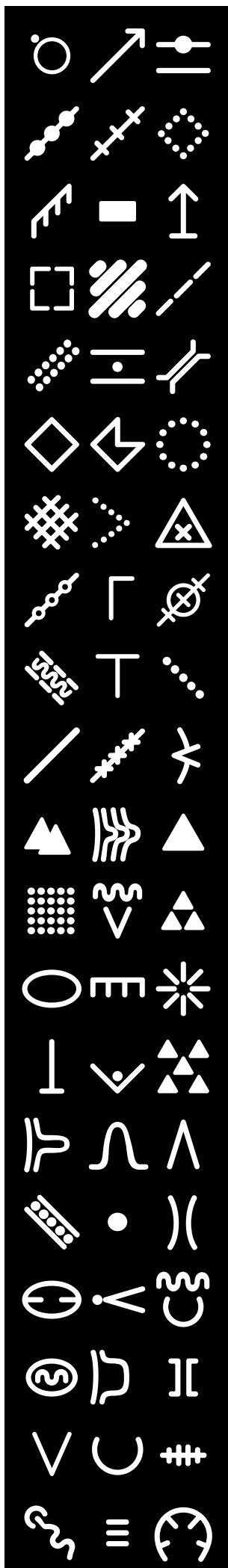
Interview mit Daniel Hubmann

Separatdruck des d'regio um Start der
OL-Weltmeisterschaft 2010
vom 8. bis 15. August

Weitere Informationen:
www.danielhubmann.ch
www.fanclubhubmann.ch
www.woc2010.com
www.olregiowil.ch

d'regio

3₁₀



Das grosse EM-Interview mit Dani Hubmann

Nach der Europameisterschaft in Bulgarien hatte der Redaktor die Möglichkeit unserem Klubmitglied, Weltmeister, Europameister und Weltcupsieger Daniel Hubmann (DH) einige Fragen zustellen, die auch jetzt kurz vor der WM in Trondheim nichts an Aktualität eingebüsst haben.

Dani, die EM 2010 in Bulgarien ist vorbei und endlich hast du den begehrtesten Titel, den es im OL zu gewinnen gibt, gewonnen. Ganz herzliche Gratulation zum Europameister Langdistanz Gold 2010! Phantastisch! Das d'regio dankt dir herzlich für die Bereitschaft für dieses exklusive Interview. Eigentlich wollten wir das nächste d'regio wieder mit einem farbigen Titelblatt drucken, aber der Kassier hat sein Veto eingelegt, weil die WM ja auch noch in deiner Jahresplanung steht und wir natürlich fest mit einem weiteren WM-Titel rechnen.



d'regio: Welchen Einfluss hatte dein neuer Stirnband-Sponsor „Schmid – Holzfeuerungen“ auf deine Leistungen an der EM?

DH> Grundsätzlich haben alle meine Sponsoren einen positiven Einfluss auf meine Leistungen. Denn dank ihnen bin ich finanziell abgesichert und muss mir am Start einer EM oder WM keine Gedanken machen, wie ich die nächsten Rechnungen bezahlen soll. Dazu erlauben mir die Sponsoren, dass ich mich professionell auf wichtige Wettkämpfe vorbereiten kann. Dazu gehören neben all den Trainingslagern und Reisen auch das Material, bei dem ich auch nichts verzichten muss. So habe ich beispielsweise während der EM zum ersten Mal meine eigene Kühlweste gebraucht. Diese hilft mir bei heissem Wetter vor dem Start die Körpertemperatur tief zu halten und somit Energie zu sparen.

d'regio: Im Final an der EM über die Langdistanz warst du scheinbar über weite Strecken mit dem Russen Andrey Khramov zusammen. War dem wirklich so, wie muss man sich das vorstellen und war das auf der Titeljagd für dich eher hinderlich oder motivierend? Und zu welchem Zeitpunkt hast du von Khramov's Fehlstempelung erfahren?

DH> Grundsätzlich hilft es einem, wenn man jemanden einholt, zumindest mental. Als ich den sechs Minuten vor mir gestarteten Khramov einholte, wusste ich nicht recht, was ich jetzt mit dieser Info anfangen soll. Denn er ist dafür bekannt, dass er manche Rennen schon vor dem Ziel abhackt und nicht mehr voll rennt. Bei diesem Rennen blieb er bis ins Ziel an mir dran, einen Einfluss auf meine Titeljagd hatte das aber nicht. Er leistete keine Führungsarbeit. Das bestätigte auch das Zwischenzeitanalyseprogramm „Winsplits“:

Pack running Daniel Hubmann	
Pull indes	41.2 %
Andrey Khramov (17-F)	41.2 %
Dmitry Mihalkin (17-23)	17.6 %
Following index	0.0% (35)
Time gained by following	0.00 (31)

Das bedeutet, dass ich während 41 % des Rennens jemanden Im Schlepptau (Pull index) hatte und nie jemandem hinterher lief (Following index 0%). Diese Zahlen beleuchten zwar nur die Abfolge beim Stempeln aller Posten, doch im Normalfall ist diese Statistik sehr aussagekräftig.

Von der Disqualifikation Khramovs hörte ich vom Speaker. Am Abend traf ich dann Khramov noch an der Hotelbar, da erzählte er mir, dass er beim Schmetterlingsposten, der zugleich auch Verpflegungsposten war, wohl einmal vergessen hatte zu stempeln, obwohl er da war. Ebenfalls gab er zu bekennen, dass er heute physisch nicht gut drauf war, was er viel folgt sagte: „Your speed fat ok, your speed downhill ok, but your speed uphill not ok for me“.



d'regio: An der EM sind zwar weniger Nationen am Start als an einer WM. Dafür können eben auch die starken OL-Nationen mit 6 Läufern (statt 3 an der WM) antreten. Was läuft zur Zeit wohl bei den schwedischen Läufern nicht optimal, dass sie meist ohne Medaille nach Hause fahren (abgesehen davon, dass der letzte Winter im Norden extrem lang war und es den Schweizern zur Zeit einfach optimal läuft?

DH> Ich glaube man darf die Schweden, und auch die anderen Skandinavier, nicht abschreiben, vor allem nicht für die WM in Trondheim. Bei dieser EM sahen sie nicht gerade gut aus, das stimmt. Ich glaube ein Problem der Skandinavier ist, dass sie fast ausschliesslich im eigenen Gelände trainieren und selten im kontinentalen Gelände. Hier in Bulgarien war der Boden extrem hart, die Schweden sind sich eher sumpfiges und weiches Gelände gewöhnt. Daher werden sie schneller müde, weil ihre Muskeln nicht bereit sind, jeden Tag auf hartem Untergrund zu rennen. Und das war bei dieser EM schlicht

gefordert. Für Wettkämpfe im Norden ist es natürlich umgekehrt, darum werde ich in diesem Jahr bis zur WM auch rund 8 Wochen in Skandinavien trainiert haben. Ich habe schon von einigen Schweden gehört, dass sie auch mal länger in die Schweiz kommen wollen, um eben diese Eigenschaften und das Auf- und Abwärtsrennen trainieren zu können. Viele Skandinavier sind auch beeindruckt von der Schweizer Dominanz bei der EM und merken, dass sich die OL-Welt eben nicht mehr nur um Schweden dreht...

d'regio: Wir sind alle in Sorge um deine Achillessehne. Ist dir Fabian Hertner schon zu nahe an den Fersen oder wie und wo hast du dir die Verletzung zugezogen?

DH> Ich verspürte zum ersten Mal im April Schmerzen an meinem Achillessehnenansatz. Seit dann habe ich das Problem nie ganz weggekriegt, jedoch glaube ich es auch im Griff zu haben. Ich muss einfach aufpassen und vernünftig bleiben. Das ist nicht immer einfach und auch nervig, wenn man nicht immer das trainieren kann, was man gerne will. Doch solche Probleme gehören leider zum Spitzensport, da bewegt man sich oft nahe am Limit. Natürlich ist es mein Wunsch, möglichst bald wieder ganz beschwerdefrei laufen zu können, dafür ist die richtige Mischung zwischen Training und Erholung im Moment sehr wichtig.

Mit Hertner hat das also nichts zu tun, auch wenn er bis jetzt eine starke Saison zeigt. Doch das ist auch gut so, denn etwas Druck im eigenen Team bringt schlussendlich alle weiter.

d'regio: Welche Massnahmen und Mittel stehen dir zur Verfügung, um die Heilung zu beschleunigen und das Dopingstatut dennoch einzuhalten? Was unternimmst du jetzt konkret bis zur Jukola und eventuell bis zur WM in Norwegen?

DH> Wie gesagt darf ich die Sehne im Moment einfach nicht zu sehr belasten. Daneben schaue ich, dass die Problemzone möglichst gut durchblutet wird, um so die Regeneration zu beschleunigen. Das mache ich z.B. mit Massage, Physio, Salben, Wechselbäder, usw. Daneben ist sicher auch Geduld gefragt, denn die Signale des Körpers kann man nicht einfach mit irgendwelchen Medikamenten überdecken. Da muss man längerfristig denken. Einen konkreten Plan bis zur WM gibt es im Moment noch nicht, ich muss laufend schauen, wie sich das Ganze entwickelt.

d'regio: An der Jukola wird den Zuschauern und den Internet-Usern wieder ein GPS-Traking angeboten (was wir übrigens an der EM in Bulgarien schmerzlich vermisst haben). Hat der betroffene Läufer einen Nutzen von dieser Technik? Ist man beim Laufen durch diese GPS-Transmitter irgendwie eingeschränkt oder gestört? Und könnte man als Läufer das mitnehmen dieser GPS-Dinger auch ablehnen?

DH> Ein grosser Nutzen dieser GPS-Liveübertragungen ist, dass ich nach dem Lauf alle Routen von allen Läufern bequem anschauen kann. Das hilft mir bei meiner Laufanalyse und ist zudem unterhaltsam, vor allem wenn grössere Fehler gemacht werden;-). Gross stören tut dieser GPS-Transmitter nicht, den trägt man auf dem Rücken, ähnlich wie den Akku einer Stirnlampe. Ablehnen darf man diesen Sender nicht, da gelten für alle Läufer die gleichen Bedingungen. Es ist auch schon vorgekommen, dass der Veranstalter zu wenig GPS-Sender hatte, sodass gewisse Läufer eine Attrappe mittragen mussten.

d'regio: An der 10mila- und Jukola-Staffel laufen alle Läufer im gleichen Wald. Mit diesem GPS-Traking sind die Karten und Bahnen im Internet. Hat man als Schlussläufer vor dem Start Einblick auf Karte und Bahnen? Wie funktioniert das konkret?

DH> Bei diesen Staffeln ist es tatsächlich so, dass ich manchmal vor meinem Start schon gewisse Teile des Waldes auf der Grossleinwand oder am PC gesehen habe. Doch es werden längst nicht alle Strecken mit GPS ausgestattet und die Bahnlegung der letzten Strecke ist oft nochmals anders, weshalb der Nutzen nicht so gross ist. Doch es ist

ja für alle Schlussstreckenläufer das Selbe, ausser man startet mit einer Stunde Rückstand, dann kann man selbst seine eigene Strecke übers GPS verfolgen... Bei WM, EM und Weltcupläufen müssen sich dagegen alle Läufer vor dem Start in der sogenannten Quarantäne aufhalten. Dort ist das Benützen von Handy, Laptop und anderen Kommunikationsmitteln verboten und wir kriegen nichts von der „Aussenwelt“ mit.

d'regio: Ich bin gerade an der Packliste für die WM in Trondheim (Fanclub Hubmann Reise). Welche Wirkung haben Kuhglocken im Bereich der Zuschauerposten und des Ziels auf dich (Leistungsfördernd oder eher störend)?

DH> Wenn man als Läufer angefeuert wird, hat das sicher keine störende Wirkung, im Gegenteil. Mich persönlich spornt eine gute Stimmung im Zielgelände zusätzlich an, alles aus mir herauszuholen. Du darfst also deine Kuhglocke gerne mitnehmen!

d'regio: Wegen deiner Augenverletzung konntest du an der EM-Staffel nicht starten. Hatte dieser zusätzliche Ruhetag einen positiven Einfluss auf deine Leistung im Mittel- und Langdistanz Final? Hat diese Erfahrung einen Einfluss auf deine Einsatzplanung an der WM in Trondheim?

DH> Ehrlich gesagt war dieser zusätzliche Ruhetag an der EM überhaupt kein schöner Tag für mich. Zu gerne wäre ich selbst gelaufen, anstatt im Hotelzimmer zu liegen und zu warten, bis der Tag vorbei war. Doch ich versuchte es auch positiv zu sehen, denn dieser zusätzliche Ruhetag war für die beiden letzten Wettkämpfe sicher von Vorteil. Wie es an der WM genau aussieht weiss ich noch nicht. Wenn ich ganz fit beziehungsweise gesund bin, will und darf ich wohl alles laufen. Doch das werden die nächsten Wochen zeigen.

d'regio: Sime läuft schon einige Jahre mit einer Schutzbrille. Ist das für dich jetzt auch ein Thema? Gibt es schon Testergebnisse über den Einfluss von verschieden farbigen Gläsern auf die Lesbarkeit der Karten und die Sicht generell?

DH> Ich bin vor ein paar Jahren auch schon mal eine Zeit lang mit Schutzbrille gelaufen. Doch ich fand damals, dass die Sicht eingeschränkt wird, da zB. Schweisstropfen die Gläser verschmutzen. Ich werde in den nächsten Trainings den Einsatz einer Schutzbrille wieder einmal prüfen, da ich mir bewusst bin, wie wertvoll die Augen sind. Doch wenn das nicht befriedigend funktioniert, werde ich weiterhin ohne Schutzbrille laufen. Was es für Möglichkeiten mit farbigen Gläsern gibt weiss ich nicht.



d'regio: Herzlichen Dank für das Interview und Glück und Gesundheit für die WM 2010!