



Daniel Hubmann: «Ich möchte den Weltmeistertitel über die Langdistanz verteidigen.»

Wenn die Wälder locken

Der Orientierungslauf startet in die neue Saison – mit Migros-Unterstützung.

Die Schweizer OL-Läuferinnen und Läufer feiern in den letzten Jahren grosse Erfolge auf internationaler Ebene. Auch 2009 unterstützt die Migros den OL-Sport. Daniel Hubmann aus Eschlikon TG gehört zur Weltelite. Er hat im vergangenen Jahr den Weltmeistertitel in der Langdistanz erobert. Wir befragten den Thurgauer Läufer, zu dessen persönlichen Sponsoren der Migros-Fleischverarbeitungsbetrieb Micarna zählt, zu seiner Sportart.

Herr Hubmann, wie sind Sie zum OL-Sport gekommen? Wer oder was gab den Ausschlag?

OL ist eine ausgeprägte Familiensportart. Schon meine Eltern hatten sich plauschmässig ab und zu an einem Orientierungslauf beteiligt. Hauptsächlich bin ich aber durch einen Onkel mit diesem Sport in Berührung gekommen. Mir sagte das sofort zu. Ich fühle mich wohl in der Natur, und das Laufen mit der Karte in wildfremden Wäldern fasziniert mich.

Seit 2007 sind Sie professioneller OL-Läufer. 2008 holten Sie den Weltmeistertitel auf der Langdistanz. Kann man in der Schweiz den Lebensunterhalt als OL-Läufer bestreiten?

Es gibt in der Schweiz nur wenige Läufer, die sich den Wechsel ins Profiflager leisten können. Dank meinen Erfolgen hat sich meine persönliche Situation stark verbessert. Ich bin zufrieden, wie es im Moment läuft. Natürlich bin ich auf Sponsoren angewiesen, da man im OL keine riesigen Preisgelder gewinnen kann.

Welche Ziele haben Sie sich für das laufende Jahr gesetzt? Welches sind die Saisonhöhepunkte?

Mein Hauptziel sind die Weltmeisterschaften vom 16. bis 23. August in Ungarn. Dort werde ich versuchen, die Goldmedaille aus dem Vorjahr zu verteidigen. Daneben setze ich auch noch auf den Gesamtweltcup.

Wie bereiten Sie sich auf die neue Saison vor?

Grundsätzlich geht es darum, sowohl physisch als auch technisch ein möglichst hohes Niveau zu erreichen. Diese Grundlagen erarbeite ich mir zum grossen Teil bereits vor der Saison. Normales Ausdauertraining kann ich gut zu Hause machen, indem ich zweimal täglich die Laufschuhe schnürte. Das OL-Techniktraining ist etwas aufwendiger, da ich dafür in unbekannte Regionen oder Wälder reisen muss, um genügend zu profitieren. Im Februar trainierte ich während drei Wochen in Spanien und Portugal. Bei zahlreichen OL-Trainings konnte ich mein Lauftempo und das Gefühl mit Karte und Kompass eichen.

An welchen Wettkämpfen in der Ostschweiz wird man Sie 2009 in Aktion erleben?

Da ich oft im Ausland unterwegs bin, werden es dieses Jahr nicht allzu viele Läufe sein. Ich werde sicher am St. Galler OL starten und auch an den Schweizermeisterschaften über die Mitteldistanz, die ebenfalls von den St.

Gallern organisiert werden. Im Herbst bin ich voraussichtlich am Wiler OL dabei.

Welche Ratschläge haben Sie für junge Leute, die als Leistungssportler in Ihre Fussstapfen (oder auch in die von Simone Niggli Luder) treten möchten?

Die Freude am Sport ist sicher eine sehr wichtige Voraussetzung. Ohne Trainingsfleiss und Wille sind Medaillenträume kaum zu realisieren. Dafür muss man viel Energie und Zeit investieren.

Worauf sollten Hobbyläufer bei ihrer Vorbereitung auf einen OL achten?

Aus meiner Sicht bereitet OL vor allem dann Spass, wenn man sich auch fit fühlt. Um sich gut zu fühlen, ist als Vorbereitung sicherlich das eine oder andere Lauftraining hilfreich. Falls man dann auch noch Zeit hat, bei einem Club einige OL-Trainings zu absolvieren, ist das sicher empfehlenswert. Es gibt aber auch viele Gelegenheitsläufer, die die Routine aus-

Die Migros sponsert OL

Auf nationaler Ebene sponsert der Migros-Genossenschaftsbund die «Swiss Orienteering Week».

Die Migros Ostschweiz (GMOS) ist Sponsorin der folgenden regionalen OL-Veranstaltungen: Weinfelder OL (13.4.) Kreuzlinger OL (10.5.) Bündner OL-Weekend (13./14.6.) Wisliger OL (22.8.) Schaffhauser OL (23.8.) Engelburger OL (6.9.) Welsiker OL (19.9.) Wiler OL (25.10.) Pfäffiker OL (25.10.). Alle Infos auf: www.solv.ch

Ebenfalls von der GMOS unterstützt werden auf nationaler Ebene der 61. St. Galler OL (20.6.) und die Mitteldistanz-Schweizermeisterschaft (21.6.).

schliesslich über die OL-Wettkämpfe holen, was auch eine Möglichkeit ist.

Sponsoring by **MIGROS** | Orientierungslauf 2009