

## UPDATE 2024

Wie so oft verläuft das Leben anders als geplant... So auch die ganze Vorbereitung auf die geplanten sportlichen Anlässe im 2024. Im Oktober wollte ich das intensive Training für die Patrouille des glaciers und den Trainingsrennen aufnehmen. Hartnäckige gesundheitliche Probleme liessen dies aber nicht zu. Nach jeder körperlicher Anstrengung, die über den normalen Alltag hinaus ging, hatte ich Fieber. Eine chronische Nebenhöhlenentzündung und eine nicht gekannte Müdigkeit zwangen mich, sämtliche Anlässe abzusagen und das Training einzustellen.

Mitte Mai startete ich motiviert in das Aufbautraining. Nach vielen flachen Laufkilometern fühle ich mich wieder fit genug auch am Berg zu trainieren. Mit viel Freude habe ich diese Woche meine ersten längeren Trailruns im Jura gemacht. Dies reicht aber nicht aus um endlich den lang erträumten «Besso-Trail» mit seinen 56km und rund 5400 Höhenmeter auf alpinen Wanderwegen zu wagen. Darauf muss ich ein weiteres Jahr warten. Hingegen die Strecke der «Tour du Roc» scheint mir machbar und ein guter Wiedereinstieg zu sein. Wenn ich das Rennen beenden und weiterhin uneingeschränkt trainieren kann, wage ich am 21. September den 42km langen «Trail des Takin» am Humanitrail in Les Diablerets und schliesse die Saison mit dem Gantrisch Trail ab.

Gerne würde ich die bevorstehende Herbst- und Wintersaison nutzen um im kommenden Jahr noch ein, zwei sportliche Ziele zu erreichen.

