

REGION: Orientierungslauf

Die Simone Niggli Challenge – 26. August 2015

Ein Interview mit Daniel Hubmann über Flexibilität, Familie und die Faszination für den Orientierungslauf

Die Schweizer OL-Elite misst sich am kommenden Mittwoch, dem 26. August an der Simone Niggli Challenge in Kirchberg BE. Rund um die Schulanlage Rüttligen-Alchenfluh lässt sich der Wettkampf, welcher ab 16.30 beginnt, bestens mitverfolgen. Daniel Hubmann, der Star der OL-Weltmeisterschaften von anfangs August in Schottland, ist auch für dieses Rennen der Favorit. Roland Kaderli sprach mit ihm über Flexibilität, Familie und Faszination:

Roland Kaderli: Daniel Hubmann, wir gratulieren dir herzlich zu deinen grossartigen Erfolgen an den OL-Weltmeisterschaften in Schottland. Im Sprint warst du Sechster, in der Langdistanz errangst du Silber, im bewährten Staffelteam habt ihr die Goldmedaille gewonnen, und auch in der Mitteldistanz hast du dir den Weltmeistertitel gesichert! Wie schaffst du die Umstellung von den langen Strecken im unwegsamen schottischen Gelände zu den schnellen kurzen Bahnen am World Ranking Event (WRE) vom 26. August durch die Dörfer Kirchberg und Rüttligen-Alchenfluh? Gibt es ein Rezept dafür?

Daniel Hubmann: Diese Umstellung übe ich ständig im Training. Als Orientierungsläufer muss man vielseitig sein, manchmal ist der Waldboden hart, manchmal weich oder steinig. Dazu



Zweimal Gold, einmal Silber – eine erfolgreiche WM für Daniel Hubmann.

kommen Sprints, die hauptsächlich auf Asphalt stattfinden. Alle diese Komponenten baue ich in mein Trainingsprogramm ein. Viele Läufer haben natürliche Stärken und Schwächen, was die verschiedenen Geländetypen angeht, – ich bin eher ausgeglichen, was als OL-Läufer sicherlich ein Vorteil ist.

Roland Kaderli: Dein Bruder Martin Hubmann war im Sprint an der WM mit der Silbermedaille noch erfolgreicher als du. Wie wird das Familienrennen an der WRE in Kirchberg aussehen?

Daniel Hubmann: Ich denke, es wird wieder ein enges Rennen geben. Martin hat sich auf die WM hin voll auf den Sprint fokussiert und hat an der WM gezeigt, wie man am wichtigsten Tag die optimale Leistung abrufen kann. Nach der WM habe ich mir ein paar ruhigere Tage gegönnt, trotzdem hoffe ich, dass ich in Kirchberg um den Sieg laufen kann.

Roland Kaderli: Kannst du uns etwas darüber erzählen, wie und wann du zum OL gekommen bist und wie deine und die Karriere deines Bruders zusammenhängen?

Daniel Hubmann: Ich habe 1994 als Elfjähriger meine OL-Karriere gestartet. Dazu gekommen bin ich primär durch meinen Onkel, der nach wie vor ein leidenschaftlicher O-Läufer ist. Meine beiden Brüder sind dann später auch dazugekommen und wir reisten immer zusammen an die Wettkämpfe. So konnten wir uns natürlich auch

Tipps geben und voneinander profitieren.

Roland Kaderli: Was können Kinder und Jugendliche lernen und erleben, wenn sie den Orientierungslauf zu ihrer Sportart machen?

Daniel Hubmann: Das Spannende am OL ist, dass man lernt, sich überall auf der Welt nur mit Karte und Kompass zurechtzufinden. Man startet irgendwo in einem Wald und muss die Posten und das Ziel finden. Kein Wettkampf ist gleich wie der andere und daher ist es wie ein kleines Abenteuer. Man kriegt die Natur von Nahem zu sehen und kann neben dem eigentlichen Lauf die freundschaftliche Atmosphäre der OL-Familie geniessen und zusammen mit Freunden sein.

Roland Kaderli: Was hat dich nach deiner handwerklichen Ausbildung dazu bewegt, den Orientierungslauf zu deinem Beruf zu machen?

Daniel Hubmann: Als OL-Junge habe ich eigentlich nie davon geträumt, Profisportler zu werden, das hat sich über die Jahre so entwickelt. Nachdem ich die Schreinerlehre abgeschlossen hatte, arbeitete ich noch im Stundenlohn als Schreiner. Die Trainingsumfänge und Reisen für den Sport wurden aber immer intensiver und so lohnte es sich irgendwann fast nicht mehr, als Schreiner arbeiten zu gehen. Daher habe ich mich damals als 23-Jähriger entschieden, voll auf den Sport zu setzen, was sich dann auch schnell bezahlt machte.

Roland Kaderli: Welche Momente/Aspekte faszinieren dich als Profi auch nach Tausenden von angelaufenen Posten am OL?

Daniel Hubmann: Die Abstimmung zwischen Bein- und Kopfarbeit muss immer wieder justiert werden, je nachdem, ob man schneller oder langsamer unterwegs ist. Dazu startet man immer wieder in neuen Wäldern und läuft Posten praktisch nie zweimal an. Daher hat man im OL nie ausgelernt und es warten ständig wieder neue Herausforderungen.

Interview: Roland Kaderli



Der Zieleinlauf.



Das Schweizer Staffelteam holt sich die Goldmedaille.

Bilder: zvg

LYSSACH: Bogenschiessen

Silvia Wyss gewinnt die Silbermedaille

Am 15. und 16. August fanden in Bern die FITA-Schweizermeisterschaften im Bogenschiessen statt

180 Bogenschützen aus der ganzen Schweiz kämpften während zwei Tagen um Titel und Medaillen. Die Bogen-

