



Mittelstreckenläuferin Selina Büchel trainiert in der Höhe und wird krank

02.08.2019 • aargauerzeitung.ch / Aargauer Zeitung Online

Leichtathletik von Raya Badraun - CH Media 2.8.2019 um 05:00 Uhr whatsapp-black Selina Büchel, hier in Luzern, lief ihren Gegnerinnen in dieser Saison bisher hinterher. © CH Media In St.Moritz bereitete sich die 800-m-Läuferin Selina Büchel auf die zweite Saisonhälfte vor – und wurde krank.

Es ist noch nicht sicher, ob die zweifache Halleneuropameisterin am Samstag in Bern starten kann. Öffnete Selina Büchel in den vergangenen Wochen die Vorhänge, sah sie die Tartanbahn von St.Moritz im Morgenlicht. Und darauf die ersten Athleten beim Training. Julien Wanders etwa, der Weltrekordhalter über fünf Kilometer auf der Strasse.

«Das war unglaublich inspirierend», sagt Büchel. Im Juli absolvierte die St.Gallerin die Vorbereitung auf die zweite Saisonhälfte im Engadin. Gekocht und in Gruppen gerannt Ihre Wohnung befand sich in einem Apartmenthaus beim Trainingsplatz. Viele andere Läufer wohnten ebenfalls dort.

«Es kam mir vor wie in einer grossen Familie», sagt Büchel. «Es herrschte eine schöne Stimmung.» Manchmal wurde zusammen gekocht, zwischendurch hielt sie einen Schwatz mit einer Kollegin. Und natürlich rannten die Athleten auch in der Gruppe. Für die 28-jährige Büchel waren die Trainingslager in St.

Moritz – sie war bereits im Mai in den Bergen – in diesem Jahr eine Neuheit. Früher war sie dem Höhenttraining gegenüber skeptisch. Zudem hatte sie in Bütschwil ihr Umfeld. Eine Reise ins Engadin wäre deshalb ein unnötiger Aufwand gewesen. Mit dem Trainerwechsel hat sich das geändert.

Büchel suchte frische Inputs – und bekam diese auch im Engadin. Im Engadin krank geworden Auf 1822 Meter über Meer trainierte Büchel mit internationaler Konkurrenz. «Ich profitiere sehr davon», sagt die Mosnangerin. Die Trainings in den ersten zwei Wochen stimmten sie zuversichtlich. Doch dann wurde sie krank.

Büchel sagt: Es scheint so, dass mich das Training in der Höhe extrem müde macht und ich sehr viel Erholung brauche Daher sei sie wohl etwas zu erschöpft gewesen und krank geworden. So brach sie das Trainingslager frühzeitig ab und kehrte am Sonntag in die Ostschweiz zurück. Es ist ein Problem, das Büchel nur zu gut kennt. In den vergangenen Jahren kämpfte sie immer wieder mit Asthma und Erkältungen. Es sei ihr Schwachpunkt, sagt sie.

Zuletzt hatte sie jedoch das Gefühl, dass sie die gesundheitlichen Probleme endlich im Griff hat. Im Herbst hat sie eine längere Pause eingelegt und erst wieder trainiert, als sie sich ganz gesund gefühlt hatte. Auch im mentalen Bereich sah sie den Grund für die gesundheitliche Verbesserung. Büchel sagt: Ich habe das Gefühl, dass Atemprobleme auch mit der Psyche zu tun haben können. Wenn man zufrieden ist, dann ist man auch eher gesund.

Die gute Gesundheit konnte sie allerdings noch nicht in eine gute Zeit ummünzen. Ihre Bestzeit in diesem Sommer liegt bei 2:01,49 Minuten. Zum Vergleich: Vor vier Jahren stellte sie in Paris mit 1:57,95 einen Schweizer Rekord auf. An diese Zeit kam sie seither nicht mehr heran. Die Gründe in diesem Jahr liegen auch am Trainerwechsel.

Unter Louis Heyer hat Büchel intensiv am Laufstil gearbeitet. «Am Anfang war die Bewegung noch nicht rund», sagt sie. Langsam komme es jedoch. Auch hatte sie zu Beginn der Saison Mühe mit dem Tempo, da sie damals im Training noch kaum schnelle Einheiten absolviert hatte. Bei Athletissima Lausanne Anfang Juli hat sie jedoch eine Verbesserung gesehen.

Sie hat sich damals «super gefühlt», pushte sich jedoch zu früh. «Hätte ich die richtige Balance gefunden, wäre die Zeit wohl besser gewesen», so Büchel. Noch offen, ob Büchel am Samstag läuft Ursprünglich wollte Büchel am Samstag am Citius-Meeting in Bern über 600 Meter starten. Danach hat sie noch drei, vier Rennen über 800 m, um die Limite für die WM in Doha Ende September zu unterbieten. «Ich nehme nun Tag für Tag und werde kurzfristig schauen, ob ich genügend fit bin für das Rennen am Samstag», sagt Büchel.