

## Marie Luce Romanens (CA Rosé; All Blacks Thun)

**Als Juniorin hast du bereits Erfahrungen bei Cross-WM sammeln können (Antwerpen 1991 und Boston 1992). Wie hast du dies noch in Erinnerung; ist dir z.B. der Name der Juniorinnen-Siegerin von 1992 noch präsent?**

„Die Cross WM in Antwerpen und in Boston waren meine ersten Einsätze auf internationalem Parkett und ich erinnere mich gerne an diese harten aber eindrucksvollen Rennen. Damals konnte ich als Juniorin ohne Druck an den Start gehen und wertvolle Erfahrungen für spätere internationale Anlässe, wie z.B. Orientierungslauf-Weltmeisterschaften oder Cross-Europameisterschaften und sicherlich auch für die kommende WM in Avenches sammeln. Seither weiss ich, wie es an einem solchen Grossanlass zu und her geht.

In Boston gab es einen Tag vor dem Wettkampf einen Wetterumsturz, die Temperaturen sanken von +15° auf 0° und es fielen 15-20 cm Schnee, was für uns Schweizer nicht so aussergewöhnlich war. Einige afrikanische Läuferinnen hatten offenbar keine Schuhe dabei und starteten zu meinem Erstaunen barfuss... Die Siegerin von 1992 ist gegenwärtig die beste Langstreckenläuferin der Welt: Paula Radcliffe“.

**Wie verliefen deine Cross-Vorbereitungen diesen Winter; welche Zwischenbilanz kannst du ziehen?**

„Die Zwischenbilanz fällt mit dem Schweizermeister-Titel und der Qualifikation für die WM sehr positiv aus. Ich habe nach einer Achillessehnen-Operation Ende 2001 erst wieder im Herbst 2002 mit einem regelmässigen Lauftraining begonnen. Schritt für Schritt habe ich den Umfang und die Intensität der Lauftrainings steigern können und bin nun selber etwas überrascht, dass ich in den letzten zwei Monaten so grosse Fortschritte machen konnte. Ich muss allerdings das Training immer noch sehr abwechslungsreich gestalten. Ich trainiere einen beträchtlichen Anteil "alternativ", das heisst mit Aquajogging oder auf dem Spinningvelo“.

**Was erwartest du an der Cross-WM in Avenches?**

„Ich glaube, dass ich noch Reserven habe, so dass ich meine Form mit gezieltem Training bis zur WM noch verbessern kann. Wenn mir dies gelingt, liebäugle ich mit einem Platz in der ersten Ranglistenhälfte. Aber ich versuche mich nicht auf eine Platzierung zu fixieren, sondern ganz einfach am 29. März eine optimale Leistung zu zeigen“.