



Rückblick Winter 2024 Mai 2025



Es ist schon eine ganze Weile her seit dem letzten Rückblick. Vieles lief nicht nach Plan, aber das ungeplante lief dann doch erstaunlich gut.

Wintertraining

Das Wintertraining lief ziemlich gut. Ich konnte von November weg gut trainieren. Leider kamen aber immer wieder unverhoffte Störfaktoren dazu, welche ich aber alle gut wegstecken konnte. Im November hatte ich noch eine Operation, mir wurde die Titanplatte beim Schlüsselbein entfernt. Das lief alles problemlos und das Schlüsselbein war schon bald wieder voll einsatzfähig. Während der Operation ist der Ärztin meinen extrem ungleichmässigen Puls (in Ruhezustand) aufgefallen. Ich spüre diese Unregelmäßigkeit schon einige Jahre, aber es ist nicht immer gleich stark. Das hatte dann zur Folge, dass ich wiederum sehr viele Abklärungen machen musste. Ruhe-EKG, Leistungs-EKG, Herzultraschall, Herz-MRI und noch einige 24 Stunden EKGs. Ich hatte dann im Dezember einen OP-Termin, bei dem sie am Herzen etwas verödet hätten. Gleichzeitig hatte ich aber auch permanent Schmerzen bei der Wirbelsäule. Irgendwann habe ich diese Verspannung im Rücken in den Griff bekommen und plötzlich schlug das Herz auch wieder viel regelmässiger. Die OP wurde dann auf unbestimmte Zeit verschoben. Es war eine sehr ungewisse Zeit und ich weiss bis heute nicht, ob ich diesen Eingriff mal machen muss. Das gute zu dieser Zeit war, dass ich Bestwerte im Training fuhr, und das zeigte mir, dass mit dem Herzen sicher alles in Ordnung ist unter Belastung.

Südafrika



Ein grosses Highlight war dann das Trainingslager mit Swiss Cycling in Südafrika. Wir waren eine kleine Gruppe und konnten bei perfekt heissen Wetterbedingungen trainieren. Doch leider bekamen wir kurz vor der Hinreise schlechte Neuigkeiten von meinem neuen Team. Bei einem Zoom-Meeting

wurde uns gesagt, dass es sehr schlecht aussieht mit unserem Teambudget, da es Probleme mit einem Sponsor gibt. Eine Woche waren wir im Ungewissen und dann bekamen wir das Mail, dass das Team per sofort nicht mehr existiert. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich auf einen Schlag nichts mehr. Kein Lohn, keine Bikes, keine Betreuung. Als Notlösung konnte ich wieder zurück ins Biketeam Solothurn. Ich muss nun mit einer grossen finanziellen Einbusse leben und wiederum ein Jahr mühsam „alleine“ regeln. Trotzdem zog ich das Training voll durch und ich wollte nicht aufgeben. Auch dort fühlte ich mich sehr gut und spürte, dass ich trotz allem auf dem richtigen Weg war. Technisch und physisch war ich auf einem sehr hohen Niveau angelangt.



Die letzten Tage in Südafrika brachen an. Am Abend des zweitletzten Trainingstag passierte dann ein dummes Missgeschick. Ich brach mir erneut das Schlüsselbein. Ich spürte sofort, dass es gebrochen war und im ersten Moment dachte ich, meine Karriere ist nun vorbei. Das war das letzte, was ich in dieser Situation noch gebrauchen konnte. Zum Glück sind die Spitäler in Südafrika sehr gut und ich wurde bereits 24 Stunden später dort operiert. Wieder einen Tag später flog ich dann mit meinem regulären Flug in die Schweiz zurück. Bereits 3 Tage nach der Operation konnte ich wieder auf der Rolle trainieren. Eine Challenge die ich angenommen habe und ich machte das Beste draus.

Reha

Die Reha lief im Eiltempo. Ich hatte nach der Operation keine Schmerzen. Ich ging dann für zwei Wochen nach Magglingen. Dort hatte ich täglich Physio. Daneben lag ich aber nicht nur rum, sondern trainierte auch noch viel und qualitativ. In meiner Situation hatte ich keine Zeit halbe Sachen zu machen. Das Ziel blieben die beiden ersten Weltcups in Brasilien, diese waren 7 Wochen nach der Operation. Nach 3 Wochen wusste ich auch, dass das ein sehr realistisches Ziel war.

Langendorf Saisonstart

Ich entschied mich dann meinen Saisonstart in Langendorf, 6 Wochen nach der Operation zu machen. Der einzige Haken war, dass das Rennen einen Tag vor Abflug nach Brasilien war. Somit blieb mir nach dem Rennen nicht allzu viel Zeit um mich auf die Reise vorzubereiten. Das Rennen selber wollte ich möglichst offensiv angehen. Ich wusste, dass ich am Weltcup die ersten Runden extrem schnell fahren muss, um mein Handicap vom Start aufzuholen. Das probierte ich etwas zu simulieren und ich drückte von Beginn weg aufs Tempo. Nach zwei Runden waren wir nur noch zu zweit und wir fuhren ein hohes Tempo.



Leider hatte der Andere am Schluss noch ein bisschen mehr Power und ich wurde zweiter mit 19 Sekunden Rückstand. Hinter mir war dann aber eine grosse Lücke. Das war ein super Wiedereinstieg und ich war dann noch optimistischer, was meine Form betrifft.

Weltcup Brasilien

Ein Tag später, am Montag, ging dann die Reise los. 12 Stunden Flugzeit nach Sao Paulo und danach noch 8 Stunden Autofahrt bis Araxa waren geplant. Es war eine lange Reise, aber der Vorteil war, dass beide Weltcups am gleichen Ort ausgetragen wurden und somit zwischen den Rennen keine Reiserei entstand. Die Reise musste ich selber organisieren und bezahlen, weil mein Team nicht mitkam. Wir waren aber dennoch 4 Fahrer zusammen, welche alle in derselben Situation waren. Alles lief soweit nach Plan und wir hatten dann ein paar Tage Zeit uns einzuleben und auf das Rennen vorzubereiten.



Ich wusste das ich nochmals einen grossen Leistungssprung gemacht hatte und mit diesem wissen, startete ich auch ins Rennen. 5 Sekunden nach dem Start musste ich aber bereits eine Vollbremse machen, weil vor mir ein Massensturz war. Ich verlor einmal mehr viel Zeit am Start und fuhr fast als letzter von dem Start weg. Danach fuhr ich ein richtig hohes Tempo. Überholte bereits in der ersten Runde über 30 Fahrer und schaffte es in der zweiten Runde, den Anschluss an die grosse Gruppe um Platz 3 herzustellen. Dort konnte und musste ich mich zuerst von diesem Effort erholen, konnte aber dennoch in der Gruppe bestehen. In der achten von neun Runden machte ich ein kleiner Fahrfehler und ich hatte einen kleinen Sturz. Die Schuhschnalle hat es mir abgerissen und im Ziel stellte ich auch eine Beschädigung am Rahmen fest. Ich bin glücklicherweise unversehrt geblieben. Leider blieb mir dann nur noch die Schadensbegrenzung und ich wurde 20ter. Aber das Rennen hat mir gezeigt, an einem perfekten Tag kann ich ganz weit vorne landen.

Mein Bikerahmen wurde dann provisorisch vom BMC Team repariert und ich musste darauf vertrauen, dass er für den zweiten Weltcup in Brasilien hält.

Ich fühlte mich die ganze Woche über zwar nicht extrem gut, liess mich davon aber nicht beunruhigen und vertraute auf meine super Form. An diesem zweiten Weltcup in Brasilien konnte ich dann der MTB-Welt zeigen, was ich kann. Ich hatte zwar rund eine Minute Rückstand nach der Startrunde, aber ich konnte den Rückstand wettmachen und zur Spitzengruppe aufschliessen. Warscheinlich haben das Rennen viele mitverfolgt und ich bin stolz auf dieses Renen. Viermal schnellste Rundenzeit und als Führender auf die Schlussrunde gegangen ist definitiv eine riesen Genugtuung. Ich fuhr das Rennen mit viel Freude und auch mit Wut über die vergangene Zeit. Viel Pech und ungünstige Situationen haben mich die letzten Jahre immer wieder ausgebremst, deswegen tut dieser 8ter Platz beim Weltcup einfach unglaublich gut.



Vorbereitungen für den grossen Weltcupblock

Nach der Rückreise von Brasilien machte ich erstmal ein paar ruhigere Trainingstage, der Jetlag und der Reisetstress ist nicht zu unterschätzen. Dazu kommt, dass die Vorbereitungszeit vor Brasilien mit dem Schlüsselbeinbruch sehr stressig war und da taten ein paar Tage Ruhe gut.

Danach startete ich einen weiteren Trainingsblock, es waren auch die letzten beiden Wochen, wo ich Rücksicht auf Rennen trainieren konnte. Das Wetter war sommerlich warm und perfekt für viele Stunden auf dem Velo.

Bike Revolution Engelberg

Und schon bald stand Engelberg auf dem Programm. Fast schon ein Heimrennen, es waren sehr viele Zuschauer vom Kanton Uri dort und haben mich vor Ort unterstützt. Leider wurde es auf das Rennwochenende schlagartig kälter. Diese schnellen Wechsel in die Kälte machen mir oft Mühe. Ich werde müde und die Beine sind dann auch oftmals schwer. Dazu kam noch, dass ich von dem vielen Training auch noch ziemlich vorermüdet war. Dennoch hoffte ich auf gute Beine am Renntag. Ich startete dann auch ziemlich offensiv und führte die erste Runde an. Danach bekam ich aber Mühe mit der Atmung und musste einige Fahrer ziehen lassen. Der ganze Körper hat schon von Beginn weg weh getan, mir fehlte der Zug und auch technisch machte ich viele Fehler. Dennoch konnte ich das Rennen mit den zwei schnellsten Runden abschließen und wurde 5ter. Trotz allem verlor ich nur 75 Sekunden auf den Sieger Marcel Guerrini. Das ist sehr positiv zu sehen, dass ich trotz eines schlechten Tages, nicht mehr Zeit einbüße.



Ausblick

Das nächste grosse Highlight wird der Weltcup in Nove Mesto sein, darauf habe ich nun alles ausgerichtet. Bis dahin fahre ich noch zwei Rennen, dort möchte ich noch genügend Punkte holen, um dann hoffentlich bald beim Shortrace mitfahren zu können.

Gespannt schaue ich auf die kommende Zeit und freue mich auf die Herausforderungen.