



November 2023

bis

April 2024



November bis April 2024

Vom tiefen Winter, über heiße Sommerwochen, wieder ins Renngeschehen	2
Wiedereinstieg ins Training	2
Mallorca	2
Jahreswechsel	3
Training auf Schnee	3
Südafrika	4
Erste Rennen in Griechenland	4
Swiss Bike Cup Gränichen	5
Leistungstests & Swiss Bike Cup Rivera	6
Swiss Bike Cup Lugano	6
2x Brasilienweltcup	7
Ausblick	10

Vom tiefen Winter, über heiße Sommerwochen, wieder ins Renngeschehen

Es ist genau 1 Jahr her, seitdem ich von Elba mit der Rega heimgefliegen bin, nach meiner Schlüsselbeinverletzung. Jetzt sitze ich wieder im Flieger, zum Glück diesmal aber geplant. Wir sind unterwegs an die ersten Weltcups in Brasilien. Nun wird es Zeit, die vielen Trainingsstunden und die erarbeitete Form an den wichtigen Rennen abzurufen. (Bis ich den Bericht fertig hatte vergingen einige Wochen)

Wiedereinstieg ins Training

Zuerst aber noch etwas über meinen Winter. Im November, nach meinen 3 Wochen geplanter Sportpause, habe ich mein Training wieder allmählich aufgenommen. Von Woche zu Woche steigerte ich das Trainingsvolumen. Am Anfang waren es um die 15 Stunden und schon bald wieder 25 Stunden. Mit der Nationalmannschaft hatten wir Ende November ein Techniktraining-Zusammenzug im Tessin. Dort konnten wir noch ohne Rennstress an unserer Technik feilen und zugleich viele Stunden auf dem Bike sammeln. Nach 4 Trainingswochen hatte ich meinen Leistungstest in Magglingen. Dieser diente für die Trainingssteuerung und ich sah, was meine Ausgangslage für das Wintertraining war. Der Test war schon ziemlich solid und ich war zufrieden wie es lief.

Mallorca

Ein Wichtiger Teil des Wintertrainings ist simpel, kontinuierliches Training. Das Wetter macht das Ganze nicht immer einfach und darum versuchen die meisten, in schlechten Wetterphasen in den Süden zu „flüchten“. Dort ist aber schönes Wetter auch nicht immer garantiert, das habe ich im vergangenen Winter immer wieder erlebt. Die Erfahrung in den letzten Jahren hat gezeigt, dass in der Schweiz meist vor Weihnachten eher kälter und nasseres Wetter ist und dann ab Weihnachten mit der Föhnluft eine wärmere Phase kommt. Darum bin ich vor Weihnachten nach Mallorca geflogen. Gemeinsam mit Thomas Litscher (langjähriger Schweizer MTB-Profi) trainierten wir dort zweimal 4 Tage auf dem Rennvelo, dazwischen ein Ruhetag. Mein Wettertiming war top und wir hatten richtig schönes Wetter und zu Hause war es tatsächlich ziemlich garstig. Diese 8 Tage gaben mir schonmal eine super Basis.

Jahreswechsel



Mallorca



Bestes Wetter in Mallorca im Dezember

Über die Festtage nahm ich es dann ein paar Tage etwas gemütlicher, um mich nochmals für den kommenden größeren Trainingsblock zu erholen und dem Körper die Zeit zu geben sich an die Trainingsreize anzupassen. Von dort an war ich bis am 24 Januar in der Schweiz. Ich genoss die super Langlauf- und Skitourenbedingungen und versuchte mein Training möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Mitte Januar hatten wir dann nochmals einen Nati-Zusammenzug im Tessin, bei dem wir wiederum an der Fahrtechnik arbeiteten. Anhand der Hochintensiven Intervalle merkte ich, dass ich im Vergleich zu den Vorjahren bereits auf einem sehr hohen Niveau unterwegs war. Das gab mir auch die Sicherheit, dass ich definitiv auf dem richtigen Weg war. Endlich konnte ich mal einen Winter machen, ohne immer wieder ausgebremst zu werden von irgendwelchen mühsamen Zwischenfällen.

Training auf Schnee

Von Weihnachten bis Ende Januar war ich dann mehrheitlich in Uri und trainierte möglichst Polysportiv. Es war mir sehr wichtig, dass ich diese Abwechslung im Winter habe. Für die allgemeine Beweglichkeit, Koordination, Verletzungsprävention und natürlich auch für das Mentale ist es sinnvoll nicht nur auf dem Velo zu sein.



Südafrika

Am 24. Januar begann dann das große Winterhighlight. Gemeinsam mit meinem Teamkollegen flog ich am 24. Januar nach Kapstadt. Dort hatten wir 100% Garantie für heiße Sommertage. Wir fuhren nach Stellenbosch, eines der am besten ausgebauten Bikegebiete die es wahrscheinlich auf der Welt gibt. Das Rennvelo nahmen wir trotzdem auch mit, da wir 3,5 Wochen blieben. Die ersten 5 Tage waren wir in einer kleinen Wohnung. Danach wechselten wir zu Alessandra Keller, sie hatte für 4 Wochen ein Haus gemietet und genügend Platz für uns. Zu guter letzt waren wir noch zwei Wochen mit der Nationalmannschaft in einem Haus. Die Zeit in Südafrika verging wie im Flug und ich konnte viel davon profitieren.



Biketraining in Stellenbosch

Wichtig nach so einer intensiven Trainingszeit ist es, sich wieder gut zu erholen. Das heißt das Trainingsvolumen reduziert sich dann bei mir um etwa 50%. In Südafrika waren es pro Woche bis zu 30 Stunden Training, in der Ruhewoche waren es „nur“ 14 Stunden.



Strassentraining mit der Nationalmannschaft

Erste Rennen in Griechenland

Nach dieser Woche ging es dann auch schon los mit den ersten Rennen. Ich wollte dieses Jahr früh in die Saison starten, damit ich frühzeitig eine Standortbestimmung hatte. Da mein Team die Rennen nicht geplant hatte, reiste ich gemeinsam mit meiner Mutter nach Salamina (GRC)

Die Reise lief schon früh nicht nach Plan. Der Flieger wollte in Zürich nicht losrollen. Nachdem wir 2,5h im Flieger saßen, sagten sie, die Türe sei defekt. Wir bekamen kurzerhand neue Flüge zugelost. Meine Mutter flog über München und ich über Brüssel nach Athen. Schlussendlich kamen wir um 23:00 in Athen an, statt ursprünglich geplant um 11:30. Das Bike kam natürlich nicht an und ich musste hoffen, dass es am nächsten Tag kommt. Da wir so spät landeten und

wir nicht mehr auf die Insel Salamina fahren konnten, mussten wir noch ein Hotel in Athen buchen. Dieses Hotel war ohne Reception und die Gartentür klemmte. Beim drüber klettern rutschte ich ab und prellte mir folgeschwer das Rippen. Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht wusste, dieses Rippen spürte ich noch 3 Wochen später stark. Um 1:00 morgens konnten wir dann endlich einmal schlafen. Am nächsten Morgen wollten wir das Mietauto holen, jedoch streikten die Taxifahrer an diesem Tag und wir mussten eine Stunde warten, bis uns endlich jemand privates mitnahm und zur Autovermietung fuhr.

Als das dann geschafft war, mussten wir nur noch auf das Flugzeug warten, welches mein Bike mitnehmen sollte. Zitternd wartete ich beim Flughafen darauf und tatsächlich kam das Bike an diesem Tag am Abend um 18:00 an. Es blieb gerade genügend Zeit, um zur Fähre zu fahren und mit dieser auf die Insel Salamina zu fahren. Die Zeit war knapp, denn bereits am nächsten Tag hatte ich das erste Rennen.

Es ging also so einiges schief. Trotzdem stand ich am nächsten Tag an der Startlinie und war motiviert. Da es in Salamina gleich drei Rennen in einer Woche gab und jedes UCI Weltranglistenpunkte gab, war das Teilnehmerfeld dementsprechend gut besetzt. Ich musste mich mit Startplatz 21 begnügen. Es waren also 20 Fahrer am Start, die in der Weltrangliste vor mir sind. Das Rippen tat zwar saumässig weh, aber ich konnte es an diesem Tag ausblenden. Ich fuhr bis zur letzten Runde in der Spitzengruppe mit, musste mich aber mit dem 7ten Platz begnügen. Ich wurde also nicht richtig belohnt, jedoch sah ich, dass das Niveau hoch war und meine Leistungswerte besser waren als je zuvor. Am nächsten Tag ging es weiter. Leider hat sich meine Rippensituation verschlechtert, dazu kam noch die verzögerte Reisemüdigkeit. Ich musste das Rennen leider frühzeitig beenden. Ich hoffte dann mich für das 3te Rennen, welches 3 Tage später am Sonntag stattfand, zu erholen. Ich fühlte mich dort aber erneut nicht gut und hatte keine Energie. Nach der Rückkehr in die Schweiz wurde ich dann krank. Damit wusste ich, da war während dem Rennen definitiv schon ein Virus in mir drin, der mich bremste. Ich war nicht der Einzige, der nachher krank war und ich musste diese das erstmal eine Woche lang auskurieren. Das positive daran war, dass ich das Rippen in dieser Zeit schonen konnte. Die Reise hat sich trotzdem gelohnt, da ich wenigstens an einem Rennen gesehen habe, dass ich mit den Besten mithalten kann.

Swiss Bike Cup Gränichen

Pünktlich für den Swiss Bike Cup, welcher zwei Wochen nach Salamina auf dem Programm stand, war ich wieder gesund. Ich wusste aber nicht was ich erwarten konnte nach dieser Zeit. Es war eine Schlammschlacht und ziemlich kalt. Ein C1 Rennen bei welchem auch wieder viele bekannte Namen am Start standen. Nach einem schlechten Start holte ich das Feld von hinten auf und konnte mir Platz 11 sichern. Mit meiner Leistung war ich zufrieden, das daraus resultierende Ergebnis war zwar nicht weltbewegend, aber ich wusste meine Leistung richtig einzuschätzen. Nach diesem Rennen mussten unsere Bikes komplett zerlegt werden. In jedes Kugellager ist der Schlamm/Sand eingedrungen. Ein grosser Aufwand!



Foto von Gränichen

Leistungstests & Swiss Bike Cup Rivera

Es blieb nicht lange Zeit zum Erholen. Am Dienstag, also zwei Tage später, hatte ich meinen zweitägigen Leistungstest in Magglingen. Somit hatte ich Dienstag und Mittwoch zwei Tests, bei denen ich wieder ans Limit gehen musste. Es war gewagt, diese Tests zwischen zwei Rennen zu schieben, jedoch gab es keinen besseren Termin, um diese Tests zu machen. Die Leistungstests liefen super und nun sah ich es schwarz auf Weiß, dass ich mich über den Winter auf ein neues Leistungsniveau hochgearbeitet habe. Das war sehr erfreulich und motivierend.

Danach wechselte ich direkt von Magglingen ins Tessin, denn am Wochenende war der Swiss Bike Cup in Rivera. Ich kam aber nicht mehr ganz auf Touren. Ich hatte von der ersten Runde weg Rückenschmerzen und fand meinen Rhythmus nie. Mit den guten Leistungstests im Hinterkopf, hakete ich das Rennen ab und war trotzdem positiv gestimmt.

Gemeinsam mit der Nationalmannschaft blieben wir noch zwei weitere Tage im Tessin, um intensiv an der Fahrtechnik zu arbeiten.



Foto Swiss Bike Cup Rivera

Zwei Wochen blieben bis zur Abreise zum ersten Weltcup in Brasilien. In diesen zwei Wochen versuchte ich nochmals einen größeren Trainingsblock zu machen.

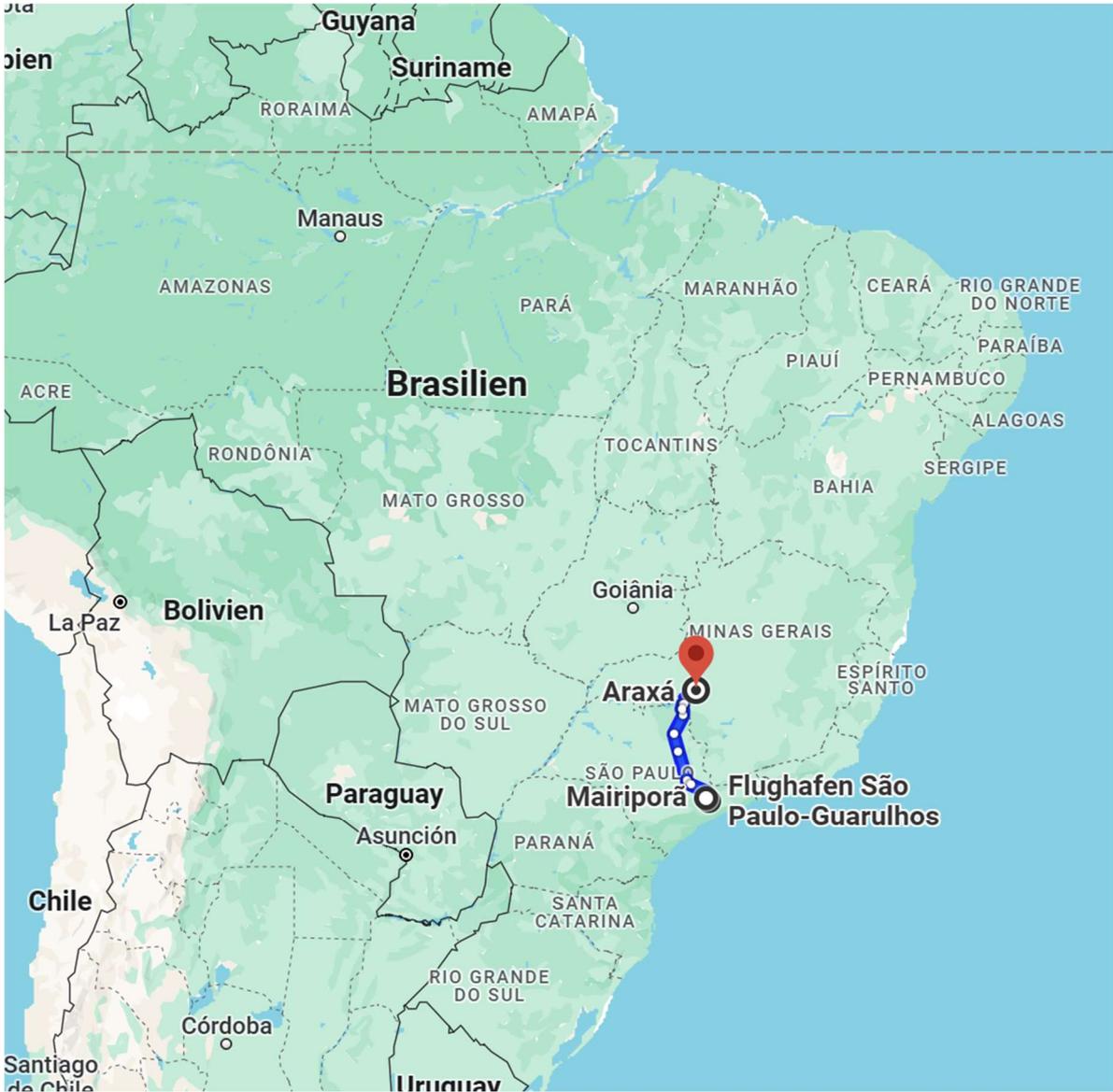


In Lugano durfte ich das Leadertricot des Swiss Bike Cups anziehen

Swiss Bike Cup Lugano

Dieses Rennen fuhr ich voll aus dem Training heraus, ich habe mich also nicht speziell darauf vorbereitet. Trotzdem fühlte ich mich ziemlich gut als ich am Start stand. Nach der ersten Runde war ich zwar etwas hinter der Spitzengruppe zurück, diese Lücke konnte ich dann aber schliessen. Ich fuhr dann praktisch das ganze Rennen mit Marcel Guerrini und wurde im Ziel hinter ihm 3ter. Überraschenderweise konnte ich mit diesem Podestplatz auch zum ersten Mal das Leadertricot des Swiss Bike Cups übernehmen.

2x Brasilienweltcug



Direkt nach dem Rennen in Lugano fuhr ich nach Hause und ich musste meine Taschen fertigpacken. Eigentlich wären wir am Montagabend nach Brasilien geflogen. Unser Flug wurde



Fotos Weltcup Mairipora

aber storniert. Zum Glück bekamen wir den gleichen Flug als Ersatz. Neu starteten wir am Dienstagmorgen. Der Flieger war glücklicherweise sehr wenig besetzt und ich hatte noch nie so einen angenehmen Flug mit so viel Platz. Aus Kostengründen flog ich mit meinem Teamkollegen alleine nach Brasilien. Wir hatten also keine Betreuung und mussten alles selber managen. Da ich die Buchungen aber selber gemacht habe, wusste ich ziemlich gut Bescheid was uns erwartet. Mietauto abholen, Unterkunft beziehen, Einkaufen, Kochen, Bikes mechen. Die meisten Teams sind dafür mit mindestens 4 Betreuungspersonen angereist. Wir regelten das ganze Zeug alleine. An solchen Orten gibt es immer einige unbekannte Faktoren. Die Einheimischen sind sehr nett und empfanden uns herzlich, leider konnten diese einfach meist kein Englisch und „google Übersetzer“ musste uns aushelfen. Leider erkrankte mein Teamkollege dann in der ersten Woche und er konnte dann auch nicht starten. Wir vermuten der Auslöser dafür war eine Mücke, denn im Moment herrscht dort eine Große Mückenplage mit verschiedenen Krankheitserregern.



Fotos Weltcup Araxa

Ich nahm das erste Rennen in Mairipora von Startplatz 77 in Angriff. Im grossen Startgedränge probierte ich mich nach vorne zu kämpfen. Danach versuchte ich einen guten Rhythmus zu finden, so dass ich aber nach Rennhälfte nochmals etwas zusetzen konnte. Bis dorthin hatte ich aber wieder Rückenschmerzen und ich musste daher versuchen, den Schaden in Grenzen zu halten. Ins Ziel fuhr ich als 43ter. Die Abstände waren allerdings gering und es zeigte mir, an einem guten Tag liegt viel drin.

Nach diesem Rennen fuhren wir ins 7 Stunden entfernte Araxa. Uns wurde gesagt, es sei einer der sichersten Städte von Brasilien. Da wir auf der Fahrt mehrere Stunden keine Dörfer sahen, fragten wir uns schon, ob wir wirklich richtig sind. Doch vor Ort fuhren wir in eine kleine Stadt und auch ein sehr cooles Renngelände erwartete uns. Wie am ersten Ort war die Strecke wieder top für einen Weltcup und versprach spannende Rennen.

In dieser zweiten Rennwoche waren wir wieder beide Gesund und konnten uns gemeinsam auf das Rennen vorbereiten. Die Strecke war gespickt mit vielen Sprüngen und machte wirklich Spass.



Foto Weltcup Araxa

Beim ersten Aufstieg des Rennens musste ich viel laufen, da es wieder viel Stau gab. Nach einer Runde lag ich etwa auf Rang 60ig, ca. 1 Minute hinter der Spitze und musste mich nach vorne kämpfen. Im Ziel hatte ich 3min 15“ Rückstand und wurde 34ter. Somit verpasste ich die top 20 nur um knapp 1 Minute. Die Zeitabstände in diesem Jahr sind bis jetzt immer sehr gering gewesen. Im Ziel fährt im Schnitt alle 4-5 Sekunden ein Fahrer ins Ziel. Bei einer Renndauer von 80 Minuten ist das schon erstaunlich. Das positive ist aber, dass sehr vieles möglich ist an einem perfekten Tag. Mein Starhandicap (hoher Startplatz) habe ich aber auch an den kommenden Rennen, da ich 2023 einfach zu wenig Punkte sammeln konnte.

Gleich nach dem Rennen kam der Reisetstress. Wir mussten bis am späten Abend alles packen. Am nächsten morgen fuhren wir um 5:30 Richtung Flughafen, der 7 Autostunden entfernt lag. Am Montagabend flogen wir dann von Sao Paolo 11 Stunden nach Zürich zurück. Nach über 24 Stunden Reise, 5 Stunden Zeitverschiebung, war ich wieder zurück zu Hause in Silenen. Komplette übermüdet aber Happy, dass wir die Reise geschafft haben, konnte ich endlich wieder in waagerechter Position schlafen.

Ausblick

Nach einigen erholsamen und langersehnten Schlafstunden ist der Fokus wieder auf die nächsten Rennen gerichtet. Das nächste Highlight ist am 26. Mai der Weltcup in Nove Mesto.



Blick von der Axenstrasse Richtung Bristen