



Saison 2022

Wintertraining 21/22	3
Erste Rennen in der Türkei.....	4
Teamtrainingscamp Finale Ligure	5
Leistungstests und Swiss Bike Cup Rickenbach	6
Erstens «kommt es anders», zweitens «als man denkt»	8
ÖKK-Bikerevolution Tamaro.....	8
Wiederaufbau und Rennen Elba	9
Proffix Swiss Bike Cup Rickenbach	10
Weltcup Albstadt	10
Weltcup Albstadt	11
Rückreise in die Schweiz	12
Die Nach Corona Zeit	12
Shortrace SM Lugano.....	13
SM Cross Country Leysin.....	13
Strassenrennen Gippingen.....	14
Gränichen HC Rennen	14
Engadin Höhentrainingslager	15
Zweite Saisonhälfte 2022.....	16
Weltcup Lenzerheide	16
Weltcup Andorra.....	16
Auszeit.....	17
2x C1 Rennen in Bosnien Herzegowina.....	18
Argovia Cup Langendorf.....	19
Swiss Bike Cup Basel	19
Etwas Trainingsabwechslung	20
Weltcup Val di Sole	20
Tour du Jura	21
ÖKK Bikerevolution Huttwil	21
Proffix Swiss Bike Cup Gstaad	22
Griechenland-Trip	22
Offseason	25

Wintertraining 21/22



Die Saison ging letztes Jahr Anfangs Oktober zu Ende. Mein Saisonabschluss lief nicht nach Wunsch. Nach dem Saisonende führte ich mein Training noch zwei Wochen fort. Ich habe dabei einfach viele coole und eher längere Touren gemacht, die während der Saison nicht ins Trainings und Rennprogramm reinpassen. Meine rund dreiwöchige Trainingspause startete anschliessend Mitte Oktober. Im Nachhinein hätte ich diese mit ruhigem Gewissen noch etwas verlängern können...

Anfangs November nahm ich meinen Trainingsalltag wieder auf. Zu dieser Zeit hatte ich noch keinen fixen Trainer. Die Zusammenarbeit mit meinem alten Trainer beendeten wir Ende Saison 2021, da ich feststellte, dass es nicht mehr ganz passte. Nach intensiver Suche habe ich glücklicherweise einen neuen, passenden Trainer gefunden.

Nach drei Wochen Training absolvierte ich meine ersten WK-Tage in Magglingen und führte dort zugleich die Leistungstests durch. Das Ergebnis war gar nicht optimal. Wir stellten fest, dass ich wahrscheinlich übertrainiert oder untererholt war. Dieses Resultat erklärte mir auch einige Resultate und Situationen gegen Ende der Saison. Ich war zu diesem Zeitpunkt unglaublich froh, einen Trainer an meiner Seite zu haben, mit dem ich die nächsten Schritte besprechen konnte und der mich in dieser speziellen und nicht ganz einfachen Situation motiviert hat. Somit folgten nochmals zwei Wochen Pause, in der ich Velo fahren konnte, aber möglichst gemütlich. Ich musste meinem Körper Ruhe geben, damit er sich von der summierten Ermüdung von Trainings und Rennen der Saison erholen konnte. Anschliessend konnte ich erneut einen Test in Magglingen durchführen. Dieser zeigte, dass sich die Blutwerte und die wichtigsten Leistungswerte wieder normalisiert haben und ich durfte das Training wieder normal aufnehmen.



Im Winter mache ich viele Sportarten wie Langlauf, Skitouren, Joggen, Krafttraining und natürlich MTB und Rennrad fahren. Da ich aber Mühe mit der Kälte habe, bin ich dann schon froh, wenn ich wieder irgendwo ins Trainingslager gehen kann und so auch mal mit noch vorhandenem Gefühl in Fingern und Zehen vom Rad steigen kann.

Im Januar flog ich mit der Nationalmannschaft für zwei Wochen nach Gran Canaria und konnte dort viele gute Trainingstage absolvieren.

Training in Gran Canaria

Danach folgte ein kurzer Aufenthalt in der Schweiz. Dort ging es wieder weiter mit dem Alltag, der Arbeit und dem Training. Doch schon bald ging das grosse Packen wieder los. Anfang Februar flogen wir zu viert von der Nationalmannschaft in die Türkei, um dort 1 Strassenrennen und 2 Bikerennen zu fahren. Das bedeutete auch eine Menge Gepäck: zwei Velos und eine grosse Reisetasche pro Fahrer.



Beim Hotel in der Türkei angekommen, ein Teil des Gepäcks ist bereits ausgeladen

Erste Rennen in der Türkei

In der Türkei war es trotz einiger Regentage wieder etwas wärmer als in der kalten Schweiz. Zum Glück war das Wetter am Tag des Strassenrennens perfekt und wir konnten alle ein solides Rennen zeigen. Am Schluss sind wir nach 150km und 2300 Höhenmeter alle im kleingewordenen Verfolgerfeld ins Ziel gesprintet. Aber um den Sieg konnte ich leider nicht mehr mitreden.



An der Küste vor Alanya

Die kommende Woche konnten wir nutzen, um nochmals einige Stunden zu trainieren. Da wir das Bike und Rennrad dabei hatten, waren unsere Trainingsmöglichkeiten uneingeschränkt. Am Wochenende hiess es aber wieder, sich zu erholen und den Körper auf zwei weitere Bikerennen vorzubereiten.

Am Samstag stand das Shortrace auf dem Programm. Auf einer verkürzten Runde hatten wir 8 Runden zu fahren. Von Beginn weg fühlte ich mich super. Ich war überrascht wie gut die Beine drehten. Nach der Saison 2021 wusste ich nicht, wann ich wieder um einen Sieg mitfahren kann. Je länger das Rennen lief, wurde die Spitzengruppe immer kleiner. Ich probierte von vorne weiter Druck zu machen. Schlussendlich fuhr ich auf den zweiten Platz und war damit super happy.



Shortrace



Podest Crosscountry-Rennen
links bin ich, in der Mitte Reto Indergand

Am nächsten Tag stand das Cross Country Rennen über 1.5h auf dem Programm. Auch dort konnte ich das Tempo mitbestimmen. Da es viele Überrundungen gab, probierte ich, mich immer vorne in der Gruppe aufzuhalten, damit ich nicht blöd aufgehalten wurde. Ins Ziel fuhr ich mit einem Rückstand von 30 Sekunden auf den Sieger Reto Indergand. Somit feierten wir ein Doppelsieg für den Kanton Uri in der Türkei. Mir fiel ein Stein vom Herzen, dass es schon bei den ersten beiden



Bikerennen so gut lief.

Ein Tag später traten wir die Heimreise an. Zum Glück hat auch das alles reibungslos funktioniert. Nach einer Nacht zu Hause reiste ich wieder ab in Richtung Biel/Magglingen. Dort konnte ich mein Zeitfahrvelo entgegennehmen, welches ich für das Jahr 2022 von Swiss Cycling ausleihen darf, um ein bisschen Zeitfahrluft zu schnuppern.

Praktisch und wegsparend ist, dass mein Trainer nicht weit von Magglingen wohnt. So konnte ich auch gerade ein Krafttraining bei ihm machen und dazu hatten wir sonst noch einiges zu besprechen. Beim Heimweg konnte ich dann noch einen Zwischenstopp in Solothurn beim Team machen, um dort noch Sachen abzuholen und umzutauschen. Die verschiedenen Standorte sind also super gelegen. Ich war danach aber schon auch froh, mal wieder mehr als nur eine Nacht zu Hause schlafen zu können.



Biketeam Solothurn in Finale Ligure

Teamtrainingscamp Finale Ligure

Anfangs März fuhren wir dann schon wieder mit dem Team nach Finale Ligure. Aufgrund einer Covidkrankung des Teamchefs konnten wir unser neues Material leider nicht so ausgiebig testen wie geplant. Trotzdem konnten wir perfekt Trainieren und so die 9 Tage in Finale top nutzen. Das ganze Team war also ready für die ersten Rennen mit dem Biketeam Solothurn.

Leistungstests und Swiss Bike Cup Rickenbach

Am Montag, 7. März sind wir nach Hause zurückgekehrt und am 9. März reiste ich für die halbjährlichen Leistungstests einmal mehr nach Magglingen. Vor den Tests fühlte ich mich sehr gut. Leider liefen die Tests aber trotzdem nicht ganz nach Wunsch und haben mich stark verunsichert. Auch das erste Swiss Bike Cup Rennen vom 13. März lief nicht nach Wunsch. Klar war die Vorbereitung mit den zwei harten Testtagen in Magglingen nicht ideal, jedoch war es mental nicht einfach zu verdauen. Nach der nicht idealen Saison 2021 hoffte ich schwer, gut in die Saison zu starten. Jetzt brauche ich wieder etwas Geduld. Nach einer Blutuntersuchung und dem Austausch mit den Sportärzten sind wir zum Entschluss gekommen, dass die eher schlechten Blutwerte einen Zusammenhang mit meinen tiefen Eisenwerten haben. Deshalb versuche ich nun meinen Eisenwert im Blut in Griff zu bekommen. Vielleicht war es aber auch einfach die Erkältung, die zwei Tage nach dem Swiss Bike Cup ausgebrochen ist, die mich geschwächt hat. Eigentlich spielt es keine Rolle, ich schaue weiter nach vorne...

Trotz der Verunsicherung kann ich auch einige positive Sachen aus den Testergebnissen herausnehmen und auf diesen lässt sich aufbauen.



Rennfoto Rickenbach



Das neue Renn-Bike für 2022

In Rickenbach bin ich zum allerersten mal mit meinem neuen Rennbike für die Saison 2022 gefahren. Ich fahre das Model BMC Fourstroke. Ein Fullsuspension-Bike bei dem ich vorne 110 mm und hinten 100 mm Federweg von «dt Swiss» habe. Das Zusammenspiel mit den Rädern, auch von «dt Swiss» und Shimano Komponenten machen das Bike zu einer Hammermaschine. Seit neustem fahren wir nun auch noch mit Schwalbe Reifen, was das Bike-Setup wirklich perfektioniert.

Wie bereits erwähnt habe ich nach dem Rennen in Rickenbach eine Erkältung ausgetragen. Die Covid-Tests waren immer negativ. Eigentlich stand diese Woche nochmals ein Intervallblock mit mehreren hochintensiven Trainings in drei Tagen auf dem Plan. Nun musste ich aber schauen, dass ich baldmöglichst wieder aufs Bike steigen konnte.

Erstens «kommt es anders», zweitens «als man denkt»

ÖKK-Bikerevolution Tamaro

Nach dem Proffix Swiss Bike Cup in Rickenbach war ich ja Krank/erkältet. Als ich wieder einigermaßen bei Kräften war, nahm ich das Training wieder auf, jedoch nur mit Grundlagentraining. Niedrige Intensität, dafür lange Trainings waren angesagt. Eigentlich genau die Trainings, die ich am liebsten mache, jedoch nicht, wenn die Muskeln stetig härter werden und sich das Training einfach (sorry für den Ausdruck) «scheisse»

anfühlt. In der Folge habe ich gemeinsam mit meinem Trainer das Training abermals angepasst und versucht auf meinen Körper zu hören. Nicht ganz einfach, wenn irgendetwas nicht so mit der Gesundheit stimmt. Zwei Wochen nach Rickenbach war dann in Rivera ein «ÖKK-Bikerevolution-Rennen». An diesem Wochenende fühlte ich mich erstmals wieder einigermaßen okay und ich hatte grosse Hoffnung die «Krise»



überstanden zu haben. Leider lief es nur zwei Runden gut und danach war ich völlig entkräftet. Es war hart zu akzeptieren, der Winter verlief perfekt und ich fühlte mich bis Anfang März hervorragend. Nun war es das zweite von zwei Rennen in der Schweiz, bei denen ich bei weitem nicht zufrieden war. Ich war unglaublich froh, ein so großartiges Umfeld in dieser Zeit um mich herum zu haben. Gemeinsam mit meiner Mutter fuhr ich dann von Rivera nach Hause.

Der nächste Schock kam dann ein Tag später. Meine Mutter war Corona-Positiv. Zum Glück hatte sie einen sehr milden Verlauf und es hatte keine weiteren Folgen. Bei mir bestand nun aber der grosse Verdacht, dass ich wohl trotz täglichen Corona-Tests (die immer negativ waren) die Wochen davor trotzdem Corona-Positiv war. Ein Tag später machte ich einen Ausflug nach Thun um mich gründlich wegen Corona etc. zu untersuchen. Fazit war, ich hatte wirklich kein Corona. Soweit so gut, jedoch war ich aber der Gefahr ausgesetzt, mich bei der Heimfahrt von Rivera bei meiner Mutter angesteckt zu haben, dies hat sich zum Glück nicht bewahrheitet. Den Weltcup in Brasilien musste ich aber

deswegen trotzdem absagen, da wir nur wenige Tage danach abgeflogen wären. Es gab einfach zu viele Unsicherheiten und ich wäre nicht fit genug gewesen für die Reise.



Rennen in Elba

Wiederaufbau und Rennen Elba

Danach folgten zwei gute Trainingswochen. Anstatt Brasilien entschied ich mich dann nach Elba zu reisen um dort ein «horseclass» Rennen zu bestreiten. Es war eine super Woche auf der wunderschönen Insel. Das Beste, beim Rennen lief es sehr gut. Ich war am Start unglaublich nervös, weil ich keine Ahnung hatte, ob ich überhaupt rennfähig war. Ich startete daher vorsichtig und konnte mit einer Steigerungsfahrt, den 7ten Schlussplatz erreichen. Es tat sooo gut endlich wieder dort zu sein, wo ich mir das vorstelle. Das für mich an diesem Rennen motivierendste war, dass ich die schnellste Schlussrunde des gesamten Teilnehmerfeldes fuhr. Gewonnen hat das Rennen Luca Braidot, der eine Woche davor beim Weltcup den 7ten Platz belegte.



Rockgarden von Elba

Proffix Swiss Bike Cup Rickenbach

Nach Elba bereitete ich mich wieder zu Hause auf die nächsten Rennen vor. Leider bekam ich dann plötzlich starke Rückenschmerzen, die einfach nicht besser werden wollten. Ob Laufen, Velofahren oder liegen, der Rücken hat immer geschmerzt und geklemmt. In Savognin fand dann das nächste Proffix Swiss Bike Cup Rennen statt. Es waren kaltnasse Bedingungen im Bergort von Graubünden. Die Streckenbauer haben nicht mit so viel Regen gerechnet und es kam dazu, dass sie am Samstag einen grossen Teil der Strecke sperren mussten. Zum Glück war es am Sonntag dann von oben trocken und die Strecke fast komplett fahrbar. Ich konnte mich wegen dem Rücken am Start kaum bücken und wusste ehrlich gesagt nicht wie ich so Rennen fahren soll. Irgendwie hat es doch funktioniert und ich konnte mit dem 8ten Platz den Schaden in Grenzen halten. Die Heimfahrt im Auto war wegen dem Rücken dann eine Tortour. Ich hatte 3 Tage Zeit meinen Rücken in den Griff zu bekommen, bevor wir an den Weltcup nach Albstadt fahren.



Proffix Swiss Bike Cup Savognin

Weltcup Albstadt

Und der Rücken war dann auch wirklich besser. Ich bereitete mich so gut wie möglich auf meinen ersten Weltcup bei den Elite vor. Die letzten Tage vor dem Rennen heisst das, Energie tanken, erholen und nicht mehr allzu viel Training. Ich muss ehrlich sagen, ich fühlte mich erneut nicht besonders toll. Beim Warm up, rund 30 Minuten vor dem Start hatte ich dann zwar aber erstmals das Gefühl, es könnte doch einen guten Tag geben.

Von der 9ten Startreihe aus (Startplatz 66) ging ich ins Rennen. Mir gelang eine solid gute Startrunde und ich war etwa auf Platz 50. Das Niveau ist unglaublich dicht und es bietet kein Spielraum für Fehler. Das schöne ist aber, auch die vorderen Plätze liegen nahe beieinander und scheinen erreichbar. Anfang der 3ten Runde wurde ich von einem anderen Fahrer in die Absperrungen gedrängt und verlor einige Plätze und den Rhythmus. Das war auch gleich der Moment, wo meine Energiereserven plötzlich zu Ende gingen. Nicht schon wieder, dachte ich mir, was stimmt mit mir nicht. Ich verlor viel Zeit und das Resultat war auch Nebensache. Ich war irgendwo im

Mittelfeld auf Rang 75. Ich denke zu diesem Zeitpunkt hat mich niemand ernst genommen, als ich gesagt habe, ich fühle mich wieder krank. Mehr dazu folgt noch...



Das « Bullentäle» von Albstadt



Weltcup Albstadt

Nach diesem erneuten Dämpfer fuhren wir noch am gleichen Tag zu meinem Lieblingsweltcup nach Nove Mesto (Tschechien). Ich freute mich auf diesen Weltcup schon seit mehreren Monaten, da es einfach eine geniale Strecke ist. Sie beinhaltet alles, was eine Strecke haben muss. Wald, Wurzeln, Steingarten, flache und steile Anstiege, technische Aufstiege und Abfahrten und sogar einen

Pumptrack. Da wir fast eine Woche vor dem Rennen dort waren, konnten wir die Strecke natürlich gründlich besichtigen. Alles war perfekt, das Wetter, unsere Unterkunft, das Team... Aber ich war einfach nicht fit. Am Freitag vor dem Rennen zeigte dann mein Covid-Test «positiv» an. Erstens «kommt es anders», zweitens «als man denkt». Statt die letzten Trainings und Vorbereitungen fürs Rennen, musste ich mich vom Team abschirmen und irgendwie meine Heimreise



Unterkunft in Nove Mesto

unabhängig organisieren. Da das Coronavirus für Sportler bei weitem nicht ungefährlich ist, hatte ich eine Woche Sportverbot. Es gibt genügend Beispiele von Sportlern mit «longcovid». Nun konnte ich die erste Saisonhälfte definitiv abschreiben.

Rückreise in die Schweiz

In Nove Mesto hatten wir zwei kleine Bungalows mitten im Wald, wo sich Reh, Wildschwein und Hase vor unserer Türe gute Nacht sagten. Als ich mich dann positiv getestet hatte, konnte ich mich so in das andere Bungalow zurückziehen. Da wir kein WLAN hatten und die Internetverbindung mühsam bis gar nicht vorhanden war, habe ich mich als Holzfäller, Schreiner, Schnitzer oder wie man dem sagen will, geübt. Es waren zwei einsame Tage im Wald von Tschechien, da ja die Teamkollegen auch keinen Kontakt mit mir haben konnten und diese sowieso viel Zeit auf dem Renngelände verbrachten. Ich hatte zum Glück keine schweren Symptome. Das Blödeste an der Sache war, dass ich nicht genau wusste, wie ich nach Hause kommen würde. Gemeinsam mit dem Verbandsarzt haben wir entschieden, dass ich mit FFP2 Maske im ÖV heimreisen soll. Statt am Sonntag mich auf das Rennen vorzubereiten, stand ich also um 7:00 an der örtlichen Bushaltestelle, die zu Fuss 20min von unserem Bungalow entfernt war. Da dieser Bus aber nie erschien, musste ich nach einer anderen Lösung suchen um an den 10km entfernten Bahnhof zu gelangen. Dort konnte niemand Deutsch und auch kein Englisch. Für die ersten 3 Stunden Zugfahrt nach Wien hatte ich dann sogar eine Sitzgelegenheit. Von da Weg bis Innsbruck, also etwa 5 Stunden musste ich mich mit dem Zugboden begnügen, da der Zug überlastet war. Ob das Schläu ist mit Corona in einem überfüllten Zug. Naja, ich weiss es auch nicht, aber ich habe mir die Situation bestimmt nicht selbst ausgesucht. In Innsbruck stieg ich noch ein letztes Mal um bis nach Zürich. Dort konnte ich dann endlich in mein geparktes Auto einsteigen und die letzte Stunde von der 14.5 Stündigen Reise noch im Auto zurücklegen. Ich glaube es war die gefühlte längste Reise meines Lebens. Ich hatte viel Zeit zum Nachdenken, da mein Handyakku nicht lange durchhielt und ich ja keinen Sitzplatz bzw. Steckdose hatte, um dieses wieder aufzuladen. Das Gute an dieser Woche ist, ich werde sie bestimmt nicht so schnell vergessen.

Mein Trainer hat mir gesagt, es gibt da einen Vorteil an den ganzen Ereignissen. Da im Moment jede Woche oder sogar jeden Tag etwas neues in meinem Leben nicht so ganz nach Plan läuft, müsse er gar keine Krimis mehr lesen, da er schon genügend Spannung erlebt. Ich bin kein Fan von Krimis. Ein Buch habe ich in dieser Zeit jedoch gelesen, es ist das Buch von Peter Sagan. Ich war schon vor diesem Buch Fan von ihm, aber das Buch ist so gut geschrieben, dass ich es mit hoher Wahrscheinlichkeit ein zweites Mal lesen muss. Es sah zwar alles so spielend aus, dass er dreimal hintereinander Strassen-Weltmeister wurde, jedoch ist auch bei ihm so einiges schiefgelaufen.

Die Nach Corona Zeit

7 Tage nach Corona konnte ich dann den «nach-Corona-Check» machen. Dieser beinhaltete EKG, Herz und Lungen abhören und diverse Bluttests. Zum Glück bekam ich grünes Licht, um mit dem Training wieder step by step beginnen zu dürfen. Am Anfang waren es nur lockere Einheiten und nach und nach konnte ich die Intensität wieder aufnehmen. Bereits 1Woche später stand ich am Start eines Strassenrennens bei dem ich mich schon zu Beginn der Saison angemeldet hatte. Ohne grosse Erwartungen fuhr ich einfach mit, für mehr reichte es nicht. Die Power fehlte mir noch deutlich, aber im Nachhinein bin ich trotzdem froh, es ausprobiert zu haben. Immerhin konnte ich im Sprint vom Hauptfeld den 3ten Platz sichern, jedoch fuhren noch 12 Fahrer vor dem Feld ins Ziel. Platz 15 also...

Danach fuhr ich direkt ins Tessin, dort wäre ich eigentlich direkt nach Nove Mesto ins Trainingslager mit Swiss Cycling gereist. Corona machte die Anreise zu einem früheren Zeitpunkt aber unmöglich.

Das erste Training war ein Techniktraining im Wald mit vielen schwierigen Stellen. Obwohl ich schon seit über einer Woche nicht mehr auf dem Bike war, fühlte ich mich technisch sicher. Irgendwann passierte mir dann aber ein dummer Fehler, bei dem ich Kopfüber über den Lenker fiel. Ein Sturz wie er oft vorkommt, leider wurde daraus aber eine folgenschwerere Geschichte. Ich hatte immer stärker

werdende Schmerzen im Rippenbereich. Die Physiotherapeutin meinte aber es sei wahrscheinlich nichts gebrochen. Es war aber eine Mühsame Verletzung. Es tat immer weh, Niesen war das schlimmste, lachen und atmen war aber auch sehr schmerzhaft. Leider musste ich dann auch mein Heim-Bergrennen von Silenen nach Bristen absagen, da ich für ein Rennen bei weitem nicht genügend tief atmen konnte.

Shortrace SM Lugano

Nur gerade 7 Tage nach dem Sturz war dann aber die Shortrace SM. (Shortrace ist ein 20 Minutiges Rennen, welches vor etwa 3 Jahren erfunden wurde und seither im Weltcupprogramm auch immer dazugehört) Zum Glück konnte meine Masseurin die Rippen so gut behandeln, dass ich sogar das Rennen bestreiten konnte. Es war aber auch noch ein Rennen, bei dem ich stark von Corona geprägt war. Keine Kraft und erholen in den Abfahrten Fehlanzeige. Leider hat das Rennen meine Rippensituation etwas verschlechtert, so dass ich die folgende Woche wieder nur auf dem Rennvelo trainieren konnte.



SM Cross Country Leysin



Schlammrennen in Leysin

Eine Woche später (14 Tage nach dem Sturz) war dann in Leysin die Schweizermeisterschaft des normalen Cross Countryrennens. Ich bin zwar angereist, jedoch mit dem Gedanken, dass ich eeh nicht starten kann, da die Rippensituation zu sehr schmerzte. Deswegen war meine Vorbereitung alles andere als Ideal, 3 Tage vor dem Rennen habe ich noch ein 5 stündiges Training auf dem Rennrad gemacht. Mein Kopf liess es aber nicht zu, das Rennen zu streichen und ich bin dann mit viiiel Wärmecreme auf den Rippen und ziemlich ermüdet doch an den

Start gegangen. Im Nachhinein die richtige Entscheidung. Mit dieser Vorbereitung und noch immer mit den Corona-Nachwirkungen, ist mir ein einigermaßen solides Rennen gelungen. Obwohl das Resultat und der Zeitrückstand noch bei weitem nicht das ist, was ich kann und möchte.

Ich entschied mich dann den Weltcup in Leogang, der eine Woche später war, zu streichen. Mit meinem damaligen Zustand hat es aus meiner Sicht keinen Sinn gemacht, nach Leogang zu reisen. 4-6 Wochen nach Coronasymptomen spürt man in der Regel eine Leistungseinbusse und da war ich noch voll drin und die Rippen taten immer noch weh. Ich wollte auf keinen Fall stürzen und es so noch mehr verschlimmern. Deshalb trainierte ich weiterhin nur auf dem Rennvelo und bin dann statt des Weltcups, das Strassenrennen in Gippingen gefahren.

Strassenrennen Gippingen

150 Kilometer, 2350 Höhenmeter waren zu bewältigen. Nach etwa 40 Kilometern konnte ich mich mit 15 weiteren Fahrern vom Feld absetzen und einen grossen Vorsprung herausfahren. Wir harmonierten gut und darum war die Gefahr vom Feld eingeholt zu werden ausser Reichweite. Leider bekam ich 30 Kilometer vor dem Ziel überall in den Beinen Krämpfe und ich musste die Spitze ziehen lassen. 3 weiteren erging es gleich wie mir und so fuhren wir gemeinsam ins Ziel. Rang 15 bei einem Teilnehmerfeld von fast 200 Fahrern war also ganz ein akzeptables Resultat. Step by step zurück...

Gränichen HC Rennen

Eine Woche später war dann in Gränichen ein hors class Rennen. Das erste Rennen bei wirklich heissen Temperaturen um die 35°C. Genau so habe ich das gerne. Endlich, das erste Mal seit mehreren Wochen, konnte ich wieder normal Biken, ohne Schmerzen im Rücken und dem Brustbereich. Ich fühlte mich gut und hatte auch während dem Rennen seit langem wieder mal ein gutes Gefühl. Mit dem 9ten Rang war ich sehr erleichtert und das hat mir gezeigt, ich bin auf dem richtigen Weg.



Engadin Höhentrainingslager

Dieses Resultat gab mir wieder zuversicht und ich konnte beruhigt ins Engadin Anreisen. Mit der Swiss Cycling Nationalmannschaft sind wir 2.5 Wochen in der Höhe. Einerseits als Höhentrainingslager, andererseits als Akklimatisation an die Höhe für die kommenden Rennen welche über 1500 Meter über Meer stattfinden. Das Wetter hat dieses Jahr auch mitgespielt und ich konnte sehr gut trainieren. Einzig an einem Tag lag ich im Bett wegen Magendarmproblemen, was mich dann auch noch ein paar Tage einschränkte. Ich war nicht der einzige von der Nationalmannschaft, den es erwischt hat, wahrscheinlich haben wir etwas Schlechtes gegessen. Zum Glück hat sich das alles nach einem Tag langsam normalisiert.



Zweite Saisonhälfte 2022

Weltcup Lenzerheide

Es ist immer toll in der Lenzerheide Rennen zu fahren, auf einer sehr schönen und natürlichen Strecke. Ich war nervös aber freute mich auf das Rennen, welches ich mit der Startnummer 102 in Angriff nahm. Der Start an einem Weltcup auf dieser Startposition kann man nur bedingt beeinflussen. Wenn einer vor dir nicht in die Pedalen kommt, die Kette reisst, mehrere einen Sturz verursachen, dann kann man hinten nur warten und hoffen irgendwo gibt es einen schnellen Weg vorbei. All die Dinge, die ich aufgezählt habe, sind dann auch eingetroffen und ich verlor schon auf den ersten Metern einige Plätze. Die Strecke in der Lenzerheide ist gerade



im ersten Streckenteil mühsam zum Überholen und ich verlor wertvolle Zeit. Ich fuhr konstante Rundenzeiten. Leider schaffte ich es nicht weiter nach vorne als Platz 48. Trotzdem war ich mit meiner Leistung zufrieden, obwohl der Rang nicht das widerspiegelt.

Weltcup Andorra

Ein Tag nach der Abreise in der Lenzerheide schrieb einer meiner Teamkollegen in den Teamchat, dass er Covid 19 positiv sei. Eine Woche war ich mit ihm unterwegs, haben im selben Raum geschlafen, haben zusammen gegessen, klar war ich etwas angespannt. Trotzdem fuhren wir schon zwei Tage später nach Andorra an den Weltcup. Eine 12-stündige Autofahrt welche wir in zwei Tage aufteilten. Ein Teil der Strecke haben wir mit dem Bike zurückgelegt, um auch noch zu unserem Training zu kommen. Zum grossen Glück kam in dieser Woche kein Corona-Fall mehr dazu in unserem Team. Andorra ist ein spezieller Weltcup auf 2000m.ü.M. Wer schonmal auf dieser Höhe Sport getrieben hat, weiss, dass es nicht dasselbe ist wie auf Meereshöhe. Es fühlt sich alles intensiver an und der staubige Untergrund machte es für die Lunge noch etwas unangenehmer. Das Wetter hat gepasst und alles war bereit für den Weltcup.



Erneut mit einer Startnummer über 100 ging es los. Nach 20 Metern ein breiter Sturz der Fahrer vor mir und ich verlor wiederum wichtige Plätze und Zeit. Zugegeben, ich war etwas genervt. Ich probierte dann ruhig zu bleiben und konstant nach vorne zu fahren. Das ist aber schwierig wenn man



bereits in der ersten Runde 2.5 Minuten verliert. In der Rennhektik und dem vielen Staub, verursachte ich dann in einem Trail noch einen eigenen Sturz. Zum Glück habe ich mich nicht allzu stark verletzt. Es war wieder ein enttäuschender Tag, ich fuhr an diesem Tag nicht auf einem genügend hohen Level. Irgendwie will es an den Weltcup einfach nicht so wie ich das gerne möchte.

Auszeit

Nach Andorra machte ich ein paar Tage Pause und probierte mein Mindset und den Körper wieder zu erholen. Bald würden die beiden Übersee Weltcups stattfinden. Eigentlich wäre ich mit meinem U23 Teamkollegen und dem Teammanager nach Übersee gereist, um den Weltcup in Amerika und Kanada zu fahren. Da der Teamkollege sich aber zuerst von Corona erholen musste, entschieden wir den Trip abzusagen. Corona hat auch beim Weltcup in Andorra nochmals mächtig zugeschlagen und dutzende Fahrer und Fahrerinnen waren danach infiziert. Mich erwischte es zum Glück diesmal nicht mehr. Ich verbrachte dann 3 Tage in Golzern in unserem Ferienhaus und diese Zeit tat mir sehr gut. Kurz danach fühlte ich mich so gut wie nie in diesem Jahr.



2x C1 Rennen in Bosnien Herzegowina

Statt den zwei Rennen in Übersee, suchten wir nach Alternativen. Wir fanden zwei Rennen in Bosnien im Kalender und planten kurzfristig dorthin zu reisen. Es waren zwei C1 Rennen welche einige Punkte versprochen.

Nach rund 10 Stunden Autofahrt kamen wir dort an. Die beiden Rennen fanden am 30. und 31. Juli statt. Wir waren überrascht von dem Land, es waren alle sehr gastfreundlich. Es war gerade Ferienzeit und uns sind die vielen Schweizer Autos aufgefallen. Wir hatten aber andere Pläne und bereiteten uns auf die Rennen vor. Bei beiden Rennen musste ich mich von jemandem geschlagen geben, beides mal ein anderer Fahrer. Der zweite Platz scheint mir in diesem Jahr noch öfters zu gehören, dazu später...



Eines der einzigen Fotos von Bosnien, Abkühlung direkt im Fluss neben der Wohnung...

Argovia Cup Langendorf



Die Woche danach war ich müde von den Rennen und der langen Reise nach Hause. Pünktlich fürs Wochenende fühlte ich mich dann aber wieder richtig fit. Ich spürte dass meine Form sehr gut ist. Es ist nicht so, dass ich im Training schneller fahre, wenn ich mich in Form fühle. Es sind die kleinen Merkmale, zum Beispiel wie erholt bin ich nach einer Abfahrt von 10 Sekunden oder wie viele Sekunden spüre ich ein Säuregefühl in den Beinen wenn ich mal über eine Kuppe drücken muss. Das alles ist Gefühlssache und teils täuscht dieses Gefühl und teils nicht. Das Rennen in Langendorf

direkt neben der Stadt Solothurn ist fast schon Heimrennen für mich, denn unser Teamchef ist im OK des Rennens, darum war das Rennen für uns Pflicht.

Gemeinsam mit einem Teamkollegen fuhren wir etwa ab Rennhälfte zu zweit vorne weg. In der letzten Runde konnte ich beim letzten Anstieg noch die entscheidende Lücke herausfahren und so meinen ersten Elitesieg feiern.

Swiss Bike Cup Basel

Endlich lief es also konstant gut und eine Woche später fand der Swiss Bike Cup in Basel statt. Die Strecke hat ein langes Flachstück und der Start ist besonders wichtig. Wenn man einmal die Gruppe



verpasst, ist es schwierig wieder nach vorne zu fahren. Mir gelang es und ich schaffte es in die Spitzengruppe. Teils fuhren noch weitere Fahrer zu uns nach vorne, die sind dann am Aufstieg wieder zurückgefallen. So fuhren wir bis in die letzte Runde alle 8t, mehr oder weniger zusammen. Schlussendlich musste ich mich mit dem 7ten Platz begnügen, aber ich konnte mir nichts vorwerfen, ich habe an diesem Tag das Maximum rausgeholt.

Danach blieben zwei Wochen Zeit bis zum letzten Weltcup der Saison.

Das Rennen in Basel machte mich noch ein paar Tage müder als erwartet und ein geplanter Intervallblock musste ich dann etwas anpassen. Daher kamen die 3 lockeren Ruhetage, die ich mit meinem Trainer definiert habe, genau richtig.

Etwas Trainingsabwechslung

Viele Stunden verbringe ich auf dem Fahrrad, da suche ich immer wieder nach alternativen, die auch im Sommer Spass machen. Diesmal habe ich mir ein Rucksackbike angeschafft. Dieses kann ich zu einem Rucksack zusammenklappen und hochtragen. Das Ganze wiegt ca. 13kg und wenn ich zu Fuss oben angekommen bin, kann ich es auseinanderklappen und hinunterfahren. An diesem Tag machte ich am Morgen ein Intervall auf dem Bike und am Nachmittag lief ich von Amsteg zum Bristensee.



Weltcup Val di Sole

Ich wollte doch nochmals mit einem guten Gefühl von einem Weltcup zurückreisen. Die Strecke in Val di Sole bietet so einiges und zählt zu den schwierigeren Strecken. Diese kann man auch kaum locker abfahren, da sie sehr steile Anstiege beinhaltet. Zu viele Runden im unmittelbaren Vorfeld des Rennens kann man also nicht machen. Damit ich mir die Strecke und jeden Stein trotzdem genau einprägen kann, mache ich meistens noch einen Trackwalk. Das hilft, um Defekte zu vermeiden und die schnellste und ökonomischste Fahrlinie zu finden. Im besten Fall mache ich diese Art der Streckenbesichtigung während einem offiziellen Training, damit ich gleich vor Ort verschiedene Linien der anderen Fahrer vergleichen kann. Das ist immer wieder spannend und je technischer die Strecke, desto mehr Vorteile bringt es logischerweise.

Ich war also guten Mutes am Sonntag vor dem Rennen. Der Startschuss ertönte und wir sprinteten los. Kurz darauf mussten wir jedoch wieder auf null runter bremsen, es gab wie leider jedes Mal ein Sturz, der die ganze 10 Meter breite Startgerade blockierte. Ich verlor wertvolle Sekunden und Plätze. Ich blieb ruhig und vertraute auf meine Form. Ich lag an diesem Zeitpunkt irgendwo hinter Platz 100 und



wenn man 100 Fahrer hintereinander aufstellt, ergibt das eine ziemlich lange Schlange. Bis Rennhälfte kämpfte ich mich bis Platz 40 vor. Leider sah ich nicht mehr alles so klar, da ich mich wirklich am Leistungslimit befand. Bei Rennhälfte passierte mir dann ein Fehler in einer Abfahrt. Ein Sturz bei dem ich auf dem Kopf landete. Mir war es schon etwas schwindelig und beim Abfedern des Aufpralls hat es mir die ersten Krämpfe in die Beine geschossen. Nachdem ich mein Bike wieder gefunden hatte, fuhr ich weiter. Aber die Krämpfe machten mir von da weg zu schaffen und ich fand bis ins Ziel den Rhythmus nicht mehr. Ich viel weiter und weiter zurück, bis auf den 58 Rang. Irgendwie verhext diese Weltcups. Egal wie gut ich in Form bin, wie der Start verläuft oder das

Renngeschehen von sich geht, am Schluss bin ich wieder irgendwo im Mittelfeld anzutreffen. Es war wieder mal ein sehr enttäuschender Weltcup.

Für viele war dieser Weltcup am 4. September schon das Zeichen, dass das Saisonende nicht mehr weit weg war. Ich wusste aber, dass ich bis am 23. Oktober noch Rennen fahren werde und ich war auch noch genügend motiviert dazu.

Tour du Jura

Gemeinsam mit zwei Teamkollegen vom Biketeam Solothurn, haben wir sozusagen schon fast eine Tradition. Gegen Ende Jahr findet in Montsevelier im Jura, ein Strassenrennen statt, welches eine schöne und spannende Strecke vorweist. Wir fuhren also an diesem Samstag gemeinsam dorthin um uns mal wieder mit den Strassenfahrern zu messen. Schlussendlich kam ich ziemlich gut über die Anstiege rüber. Vorne konnten sich zwei Fahrer, die sich schon einige Zeit an der Spitze befanden, knapp über die Ziellinie retten. Ich war bei dem Bergaufsprint in der Gruppe um Platz drei, leider kann ich mich nicht auf meine Sprintfähigkeiten verlassen und da ich am Ende auch keine Chance hatte, mich von der Gruppe zu lösen, musste ich mich mit dem 20 Rang begnügen. Trotzdem war es eine Reise in das Juragebirge wert.

ÖKK Bikerevolution Huttwil

Zwei Wochen blieben Zeit um nochmals einige Stunden zu Trainieren. 3.5h-5h am Tag Training heisst es in solchen Wochen. Es blieben noch genau zwei Rennen in der Schweiz übrig. Das erste war in Huttwil.

Der Wetterbericht war miserabel. Es regnete viel und da genau diese Strecke zu ca. 80% auf einer Wiese war, wurde es dementsprechend unglaublich schlammig. Die Strecke wurde dann deswegen auch stark gekürzt, trotzdem gab es noch sehr viele Laufpassagen. Solche Bedingungen beeinflussen das Renngeschehen extrem. Es steht weniger die menschliche Leistung im Vordergrund, sondern vielmehr welches Material hält solche Bedingungen am Besten aus. Da wir im Kanton Uri nie, annähernd solch schlammige Bedingungen haben, ist es für mich umso ungewohnter, wenn der Boden so aufgeweicht ist. Ich habe das Rennen mehr als Techniktraining in solchen Bedingungen angeschaut und versuchte mich von Runde zu Runde besser zurechtzufinden im tiefen Morast. 90 Minuten dauerte das Rennen und da ich mich entschieden hatte, das Rennbike zu schonen und mit dem



Trainingsbike zu starten, musste ich dann mein Bike selber wieder putzen. 2,5h dauerte dieses Unterfangen, ich musste das Bike bis auf die letzte Schraube auseinandernehmen, damit der hartnäckige Schlamm keine bleibenden Schäden verursachte. Immer mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass ich das Bike ja noch einige Male funktionstüchtig gebrauchen will.

Proffix Swiss Bike Cup Gstaad

Das letzte Rennwochenende in der Schweiz. Das Rennen in Gstaad. Der Wetterbericht war erneut nicht gut und die Strecke war noch einmal extrem schlammig. Das Rennen war am Sonntag und ich flog dann am Dienstag nach Griechenland. Ich wusste also schon vor dem Rennen, viel Zeit um das Bike wiederherzustellen blieb mir nicht. Deswegen fuhr ich mit dem Rennbike, um die putzarbeit dem



Teammechaniker zu überlassen.

Solange keine Teile kaputt gehen, ist das Putzen kein Ding, aber die Chance dass etwas kaputt geht, ist sehr hoch bei solchen Rennen. Das Rennen verlief den Umständen entsprechend gut und ich war mit dem 7ten Platz zufrieden.



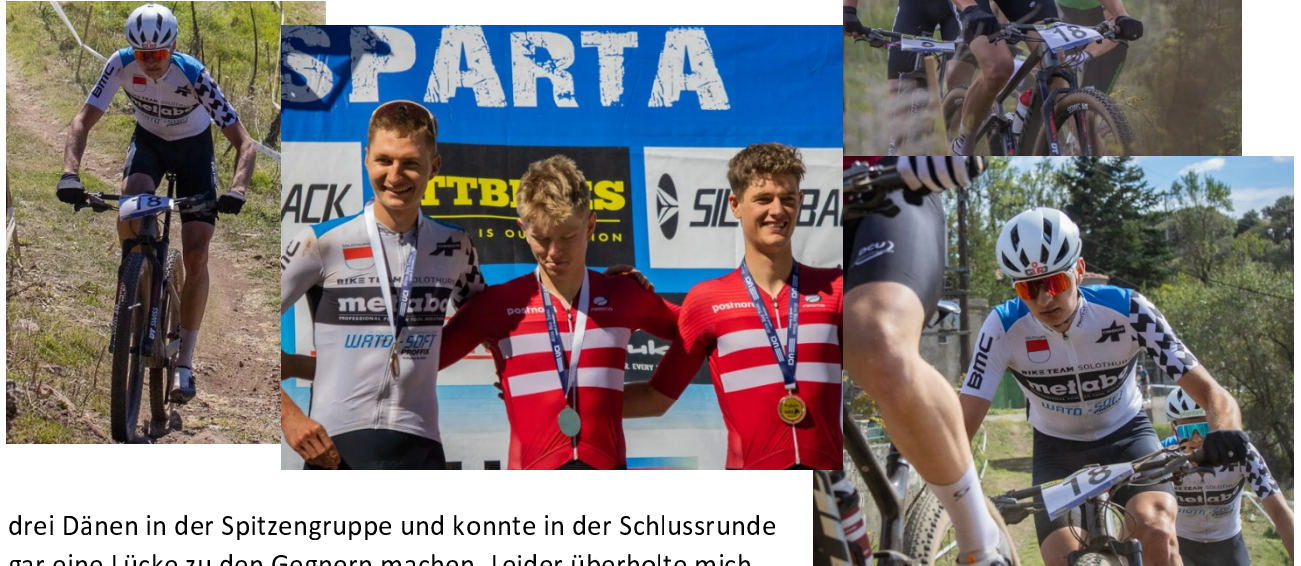
Gemeinsam mit dem Team konnten wir noch die Team-Gesamtwertung des Proffix Swiss Bike Cup gewinnen. An jedem Rennen zählen dafür die drei besten Resultate eines Teams und Ende Jahr gewinnt das konstanteste Team. Diesmal waren das Wir!

Am Montag danach musste ich dann alles bereitmachen für Griechenland und noch das gereinigte Rennbike in Solothurn beim Teammechaniker abholen. Es gab viel Gepäck, denn es standen 3 Wochen Griechenland und 9 Rennen auf dem Programm.

Griechenland-Trip

Am Dienstag flog ich also mit meinem Teamkollegen nach Griechenland. Da meine Saison durch Verletzungen und Krankheiten nicht ideal verlief und ich einige Zwangspausen machen musste, wollte ich so noch einen würdigen Abschluss machen und noch ein paar Weltranglistenpunkte holen. Wir flogen nach Athen und von da fuhren wir auf die Halbinsel Peloponnes. Im Ort Karyes fanden die Rennen des Veranstalters «Alterbiketours» statt. Diese Rennen in Griechenland waren die letzten in Europa in diesem Jahr.

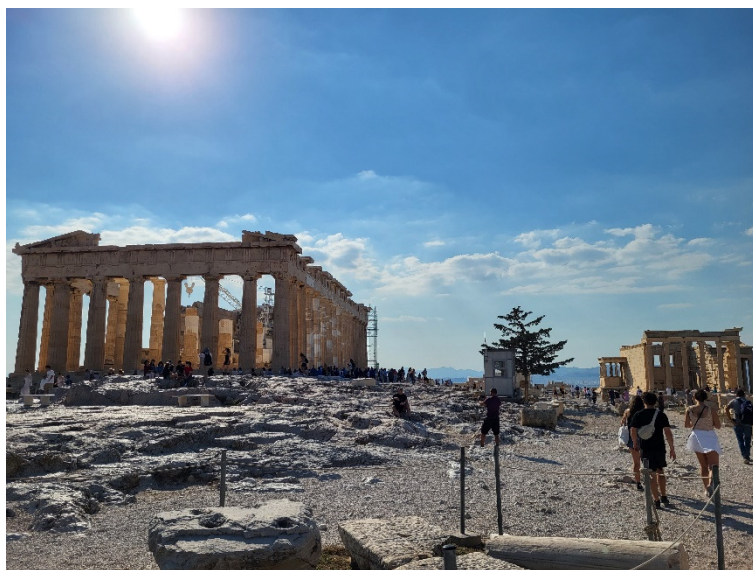
Am Donnerstag war das erste C2 Rennen. Es waren einige Namhafte Fahrer am Start. Mit Simon Andreassen sogar ein Fahrer der bereits ein Elite Weltcup gewonnen hatte. Das erste Rennen zeigte dann auch welches die stärksten Gegner waren. Das ganze Rennen fuhr ich gemeinsam mit meinem Teamkollegen und



drei Dänen in der Spitzengruppe und konnte in der Schlussrunde gar eine Lücke zu den Gegnern machen. Leider überholte mich ein Däne noch kurz vor der Ziellinie. Aber mit dem zweiten Platz und der Gewissheit, dass ich in einer super Form bin, machten mich hungrig auf mehr.

Gleich ein Tag darauf folgte ein C1 Rennen. Gleiches Starterfeld und ähnlicher Rennverlauf. Diesmal haben die Dänen aber ihre Überzahl ausgespielt und uns so taktisch zermürbt. Ich wurde 4ter.

Am Samstag war dann ein Tag Rennpause, bei dem ich mich und auch die Konkurrenz natürlich möglichst gut erholen wollte. Für den Sonntag 9.Oktober stand nochmal ein C1 Rennen an. Ich konnte mich früh im Rennen mit zwei Dänen absetzen. Zwei Runden vor Schluss griff einer entscheidend an und ich musste mich erneut mit dem zweiten Platz begnügen.



Zwischenstopp in Athen

Das war das letzte Rennen in Karyes und wir fuhren auf die Insel Salamina. Dort ging es dann am Donnerstag 20. Oktober weiter mit einem Shortrace über 30 Minuten. Auch dort musste ich mich wieder von einem Fahrer geschlagen geben, erneut ein zweiter Platz, trotzdem keine schlechte Ausbeute...



Der Donnerstag war also perfekt, um wieder in den Rennrhythmus dieses fast schon Etappenrennens zu kommen. Denn am Samstag 1. Oktober stand wieder ein C2 Rennen an. Das Teilnehmerfeld wurde je länger ich in Griechenland war, immer grösser. Es war ein sehr enges Rennen, wir waren bis in die letzte Runde zu 6. in der Spitzengruppe. Ich war dann leider der erste der eine kleine Lücke aufmachen musste und ich wurde mit ca. 10 Sekunden Rückstand 6.ter. Ein Tag darauf, am Sonntag spürte ich doch eine grosse Müdigkeit, dennoch probierte ich alles und als 3 Fahrer ca. 20 Sekündige Lücke aufrissen, überlegte ich nicht lange und mein Ziel war es wieder in die Spitze vorzufahren. Zwei Runden von 7 fuhr ich komplett über dem Limit und das Risiko zahlte sich nicht aus. Ich konnte das Tempo nicht halten und ich wurde Platz um Platz zurückgereicht. Im Hinblick auf die zwei weiteren folgenden Rennen, machte ich die nicht ganz einfache Entscheidung und stieg 2 Runden vor Schluss aus dem Rennen.

Bis Donnerstag blieben dann 3 Tage Zeit um sich wieder zu erholen und die Insel etwas zu geniessen. Für das letzte Wochenende dehnte sich die Startliste weiter aus. In Zahlen ausgedrückt waren 20 Fahrer am Start welche sich in den top 100 der Weltrangliste befinden. Von Beginn weg wurde wieder ein sehr hohes Tempo gefahren, ich muss gestehen, ich hatte nicht den allerbesten Tag und kämpfte mich die 90 Minuten Renndauer hindurch, zum Glück zogen auch andere Fahrer einen schlechteren Tag ein. Am Schluss war ich mit dem 9ten Rang doch sehr zufrieden.

Es war ein spezielles Gefühl, nach 3 Wochen Griechenland musste ich mich zum 9ten und letzten Mal auf das Rennen vorbereiten. Es war auch das höchsteingestufte Rennen dieser Serie. Ein HC Rennen welches direkt unter den Weltcuprennen eingestuft ist und dementsprechend viele Fahrer anlockt. Trotzdem dass ich schon 5 Rennen auf derselben Strecke gefahren bin, war ich nochmals voll motiviert alles aus mir rauszuholen um dann verdient in die Saisonpause und einige Wochen Sportpause zu gehen. Im Ziel war ich völlig fertig, habe alles gegeben und ein 10ter Platz war das Resultat.



Ich konnte 3 Wochen lang konstant meine Leistung abrufen. Die Reise war anstrengend, aber hat sich gelohnt. Ich hatte doch etwas Respekt vor der Abreise, da ja doch einiges schief laufen kann bei

solchen Rennen. Aus diesem Grund habe ich sogar mein zweites Bike mitgenommen um wirklich sicher zu sein, dass auch mein Bike die Strapazen übersteht. Fast hätte ich dieses auch genutzt, da ich nach 1.5 Wochen einen Rahmenbruch feststellte. Diesen Bruch schätzte ich aber als nicht problematisch ein und fuhr so mit demselben Bike noch alle Rennen fertig. Auch das ich defektfrei durchgekommen bin, zeigt dass mein BMC einen tollen Job gemacht hat. Die vielen Dornen auf der Strecke gaben mir die Zusatzaufgabe, nach jedem Rennen einige Dornen aus dem Reifen zu zupfen.

Diese Reise werde ich bestimmt nicht so schnell vergessen. Sie hat meine Saison 2022 nochmals etwas aufgeheitert.



Offseason

Das wars mit der Saison 2022. Es gab einige Tiefs, aber auch wieder ein paar Höhen. Umso schöner auf einem Höch abzuschliessen. Zwei Wochen ohne Training und dann noch eine dritte Woche mit ein paar wenigen sportlichen Aktivitäten standen jetzt auf dem Plan. In dieser Zeit versuche ich so viel Dinge wie möglich zu unternehmen, welche in der Saison eben schwierig sind zu machen. Bevor es dann wieder mit den Vorbereitungen für die neue Saison losgeht.

Die Saison 2023 werde ich erneut mit dem Biketeam Solothurn in Angriff nehmen und auch sonst bleibt alles beim Alten.

Vielen Dank, dass ihr mich auf meinem sportlichen Weg unterstützt. Ich bin mir sicher, nächstes Jahr werde ich wieder ein spannendes Jahr erleben. Egal wie dieses rauskommt, ich bin extrem dankbar, was ich alles mit dem Sport erleben und vor allem lernen darf.