

4. Renn-/Trainingsbericht der Saison 2022

VERGANGENE RENNEN:

- C1 Zanzenbergrennen, AUT	Rang 8
- C1 Swiss Cup Huttwil	Rang 13
- C1 Swiss Cup Gstaad	Rang 8
- Rennserie Griechenland: C2, C1, C1, C1, HC	Rang 9, 15, 16, 14, 20
- C2 Radquer Hittsau	Rang 5

ANSTEHENDE RENNEN:

- C2 Radquer Meilen	2. Januar
- Schweizermeisterschaft Radquer Mettmenstetten	15. Januar
- Weltcup Radquer Besançon	29. Januar
- C1 Obergessertshausen	11. März
- HC Gränichen	18. März

Renn-Niveaus: WM>EM>Weltcups>HC>C1>C2

Je höher das Niveau, desto besser meist die Beteiligung, desto mehr UCI Punkte kann man holen und desto weiter kann man in der Weltrangliste und der Startaufstellung vorrutschen.

RENNBERICHTE:

Nach dem letzten Weltcup in Val di Sole ging es für mich direkt weiter nach Livigno ins Trainingslager, wo ich nicht nur viele neue Trails entdecken und gute, harte Trainings absolvieren konnte, sondern auch die wunderschöne Gegend genießen. Danach fing für mich mit dem Start der Masterarbeit wieder der Ernst des Lebens an. Nebst den 40 Stunden Arbeit muss ich während 7 Monaten irgendwie mein Training unterbringen, wobei auch der Schlaf nicht zu kurz kommen sollte und diverse andere Verpflichtungen, die ich noch habe. Für mich ist klar, dass ich, wenn ich Fortschritte machen will, mein Training nicht mehr so sehr dem Studium unterordnen darf wie im letzten Jahr. Und da ich meine Ziele klar vor Augen habe und nach der etwas misslungenen Saison endlich weiter nach vorne kommen will, ist mein Wille stark und ich konnte bis zur jetzigen Zeit recht gut umsetzen, was ich mir vorgenommen habe.

Zeitgleich mit dem Beginn der Masterarbeit neigte sich die Bikesaison langsam ihrem Ende zu. Dank gehörig viel Regen und Schlamm wurden die Rennen zu einer richtigen Herausforderung. Das **Zanzenbergrennen** war ein guter Einstieg zurück zu rutschigen Bedingungen, welche ich mir nach diesem Sommer nicht mehr gewohnt war. Das Rennen verlief okay und ich konnte einige Punkte einholen.

Danach kam **Huttwil**. Der Name Bikerennen wird den Zuständen und Bedingungen nicht ganz gerecht, denn es war die reinste Schlamm Schlacht, mit mehr «seckle» und schieben als fahren. Ich will gar nicht wissen, wie schwer mein Bike war mit all dem Dreck beladen. Meine Beine waren gut und ich konnte im Startaufstieg nach vorne unter die Top 5 fahren in dem starken internationalen Feld, aber danach zeigte sich, dass die Konkurrenz definitiv die besseren Schlamm pneus hatte als ich. Während sie Halt fanden, rutschte ich nur rum und kam nicht vom Fleck. Da ich vom Team keine Schlamm pneus zur Verfügung gestellt bekommen hatte, war ich an diesem Rennen ins Hintertreffen geraten.



Eine Woche später fand der schweizer Saisonabschluss in **Gstaad** statt. Die Bedingungen waren nach wie vor nass, schlammig und rutschig. Ich hatte die Nase voll vom Rumschlachten in Huttwil, weshalb ich mir kurzerhand selbst ein paar Schlamm pneus besorgte, mit welchen ich laut Teamvertrag zwar nicht hätte fahren dürfen, aber im Schlamm sah man die Marke des Herstellers eh nicht. Ich wollte mich nicht wieder blamieren, wollte meine Leistung abrufen können und einige wertvolle Punkte herausholen. Deshalb pssst, nichts verraten! ;-P Mein Entscheid lohnte sich, im ersten Aufstieg war ich in den Top 3, konnte dann aber nicht an Alessandra Keller und Noelle Buri dranbleiben. Auch in den Abfahrten durch den Dreck fiel ich nach wie vor etwas zurück, aber konnte immerhin viel mehr fahren als laufen, was ohne den Schlamm pneu nicht möglich gewesen wäre. Schlussendlich konnte ich den 8. Rang nach Hause bringen, mit welchem ich zufrieden war.



Während die meisten Mountainbiker nun ihre Saisonpause einläuten konnten, ging es für mich 1-2 Wochen später noch nach **Griechenland**, wo ich in 10 Tagen 5 Rennen bestreiten würde. Laut den Ranglisten von den letzten Jahren, war die Beteiligung immer eher gering, meine Chancen auf viele UCI-Punkte somit gross und die Reise lohnenswert. Meine Form war auch gut und ich erhielt von meinen Betreuern der Masterarbeit die Erlaubnis zu gehen. Das ganze erschien mir also als guter Plan und mit zwei anderen Fahrern machte ich mich auf den Weg. Wie sich dann aber herausstellte, war die Beteiligung in diesem Jahr wesentlich höher, mit einigen starken Fahrerinnen (Vollprofis) am Start und vielen nicht so starken und mir unbekannten Fahrerinnen aus schwächeren Velo-Nationen. Da eine Fahrerinnen aus Kolumbien, Griechenland oder Israel aber kaum Konkurrenz hat bei den Rennen in ihrem Land, können sie im Vergleich zu uns Schweizern mengenweise UCI-Punkte holen, ohne überhaupt wirklich stark zu sein. Und so musste ich jeweils immer zuhinderst von den 30 Fahrerinnen starten und immer wieder dieselben schwachen Fahrerinnen überholen. Das nächste Problem war aber die Strecke, welche immer die gleiche war. Gleich nach dem Start gab es eine 180° Kurve und dann ging es abfallend mit leichten Kurven und paar Sprüngen richtung Küste bis man für den Rest der Strecke in einen Singletrail einbog mit kaum Überholmöglichkeiten. Ich sollte also beim Start, wo alle noch 100% ihrer Kraft haben, von zuhinterst irgendwie nach vorne kommen auf dem abfallenden Weg, bevor es in den Singletrail ging, sonst musste ich nachher im Singletrail mit kraftkostenden Manövern irgendwie überholen. Dies war für mich zum Teil fast unmöglich und als ich es einmal schaffte in die Top 8 zu fahren, hatte ich nachher nicht mehr die Kraft, um vorne an der Spitze dranzubleiben. Auch hatte ich aus verschiedenen Gründen (Essen, Periode, Rückenschmerzen, ...) nie einen Tag wo ich 100% topfit war. So war die Reisen mehr lehrreich als punktereich, aber bescherte uns immerhin noch ein paar letzte warme Sommertage mit Sonne und Meer und müde Beine :-).



Danach gab es auch für mich eine wohlverdiente Pause. Ich konnte und wollte zwar nicht ganz auf Sport verzichten, aber zwei Wochen ohne Trainingsplan mit gemütlichen Endurotouren, etwas Techniktraining oder einfach Spassfahrten, waren auch so erholsam, trotz einiger Tage krank im Bett. Im November startete dann mein erster Trainingsblock à 3 Wochen gefolgt von 1 Woche Erholung mit etwas weniger Intensitäten und Stunden, bevor der zweite Block bis Weihnachten startete. Der erste Block war der härteste von meinem Leben und ich hatte mich noch nie so sehr auf eine Erholungswoche gefreut. Ich war komplett durch, die Doppelbelastung Studium und Sport erschwerten die Erholung zwischen intensiven Einheiten merklich. Der zweite Block ging dann schon viel besser und ich kämpfte mich motiviert durch das kälter und nasser werdende Wetter. Wer mich kennt, weiss, dass ich 5 Stunden im Regen, Pflotsch und Schnee mit abgefrorenen Händen und Füßen der Indoor-Rolle vorziehe. Dennoch war ich dankbar, als endlich die Loipen in Engelberg öffneten, welche das Training etwas angenehmer gestalteten.

Das erste Radquer Rennen in **Hittnau** auf meiner Lieblingsstrecke nur kurz nach meiner Pause lief super und lässt mich vorfreudig auf Meilen und die Schweizermeisterschaft im Radquer schauen. Habe ich eine Chance gegen Alessandra Keller, welche mich vor einem Jahr noch klar auf den zweiten Rang verwies und selbst den Meistertitel holte? Dieselbe, die 2022 die Gesamtweltcupsiegerin im MTB Cross-Country und Short-Track wurde. Wir werden sehen... Es wäre natürlich wunderbar, wenn ich an meinem ersten Radquer Weltcup in Besançon mit dem Schweizermeistertrikot starten könnte.

