

1. Renn-/Trainingsbericht der Saison 2023

VERGANGENE RENNEN:

- C2 Radquer Meilen	Rang 9
- Schweizermeisterschaft Radquer Mettmenstetten	Rang 2
- C1 Obergessertshausen	Rang 5
- HC Gränichen	Rang 23
- C1 Rivera	Rang 19

ANSTEHENDE RENNEN:

- C1 Schaan	16. April
- HC Heubach, DE	23. April
- HC Chur	7. Mai
- Weltcup Nove Mesto, CZE	14. Mai

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

→ je höher das Niveau, desto besser meist die Beteiligung und desto mehr UCI Punkte gibt es

RENNBERICHTE:

Zu Jahresbeginn fanden die letzten zwei Radquer Rennen statt. In **Meilen** war ein starkes internationales Feld am Start. Ich konnte mich in dem trockenen Rennen gut behaupten, was mir ein zuversichtliches Gefühl für die Schweizermeisterschaft gab.

Die **Schweizermeisterschaften** waren dann komplett anders mit nassen und schlammigen Bedingungen, genau wie ich es liebe. Ich ging vorfreudig und mit einem guten Gefühl an den Start. Beim Start kam ich schnell weg, hatte dann aber in der ersten Grasabfahrt einen kleinen Schwenker im Schlamm, welcher mich einige Ränge zurückwarf. Ich wusste, jetzt musste ich so schnell wie möglich zurück an die Spitze, wenn ich noch mitreden wollte, denn Alessandra Keller (Weltnummer 1 im Mountainbike) würde nicht warten. So investierte ich viel und war auch bald am Hinterrad von Alessandra. Durch die Fahrpassagen konnte ich gut mithalten, im langen und steilen Aufstieg, wo man absteigen und rennen musste, büsste ich für meine vorher investierte Kraft und musste Alessandra ziehen lassen. Eine Lücke von etwa 10 Sekunden war entstanden und blieb plus minus konstant. Die schlammigen Abfahrten und Wiesenpassagen meisterte ich immer sauber, auch die Hürden und Hindernisse konnte ich gut überspringen. Meist holte ich da wieder einige Sekunden auf, welche ich jedoch in der steilen Laufpassage jeweils wieder verlor. Gegen Ende Rennen unterliefen Alessandra einige Fehler mangels schwindender Konzentration und ich kam wieder etwas näher und hatte auch noch etwas Reserven übrig. Leider war dann aber bereits nach unüblich kurzer Renndauer Schluss und ich musste mich um 12 Sekunden von Alessandra geschlagen geben. Vor dem Rennen hätte ich einen so kleinen Rückstand nie erwartet (2022 waren es noch über 2 Minuten), und so war ich dennoch überaus zufrieden mit meinem zweiten Vizeschweizermeistertitel.



Die folgende Woche nutzte ich motiviert für die letzten Vorbereitungen für meinen ersten Radquer **Weltcup**. Dummerweise hatte ich dann am Donnerstag vorher einen unerwarteten Ausrutscher auf dem Glatteis und riss durch die Winterhosen hindurch eine alte Narbe am Knie wieder auf, welche genäht werden musste. Mit der Naht ein Rennen zu fahren war mir zu riskant, wollte ich auch nicht die direkt folgenden Trainingslager zur Vorbereitung der Bikesaison aufs Spiel setzen. So verzichtete ich schweren Herzens auf den Weltcup und konnte dafür produktive 2 Wochen auf dem Bike in Finale Ligure verbringen und später nochmals 2 Wochen in Girona. Nebst dem physischen Training ging es dabei auch darum die Sicherheit und Schnelligkeit auf den Trails wiederzugewinnen, welche ich seit dem Schlüsselbeinbruch nicht mehr hatte. Dies gelang sehr gut.

Mitte März startete ich in die Bikesaison mit einem C1 Rennen in **Obergessertshausen**, DE. Die Strecke gefiel mir sehr, da sie grösstenteils über wurzlige Trails im Wald führte. Ich fühlte mich super und konnte in der ersten Runde zu den zweit- und drittrangierten aufschliessen. Nach einer kleinen Tempoverschärfung kämpften wir noch zu zweit um den dritten Rang. Ich war leicht stärker in den Aufstiegen und führte meistens. In den letzten Runden unterlief mir dann ein kleiner Ausrutscher im Schlamm, wodurch ich einige Sekunden verlor, was die andere FahrerIn natürlich ausnutzte. Die kleine Lücke vermochte ich nie mehr ganz zu schliessen. Am Ende wurde ich noch etwas überraschend übersprintet von einer FahrerIn, die in der letzten halben Runde von weit hinten noch an mich rankam, was ich nicht erwartet hatte. Der fünfte Rang war aber immer noch ein neues Bestresultat für mich in einem C1 Rennen.



Eine Woche später war bereits das «fast»-Heimrennen in **Gränichen**, wo ich häufig trainierte. Leider war ich nicht bei 100% an dem Tag. Somit konnte ich auch nicht so Gas geben. Zudem waren viele starke FahrerInnen aus dem In- und Ausland am Start. Dennoch machte es Spass vor den vielen bekannten Gesichtern zu fahren und am Ende schauten immerhin noch paar wenige UCI-Punkte raus. Jedoch steckte mein Körper das Rennen nicht so gut weg und die Woche darauf war ich etwas am «rumkränkeln».

Gegen Ende Woche gings wieder besser und so entschied ich mich, das nächste Rennen in **Rivera** zu bestreiten. Die Strecke führte über viele technische felsige Passagen und war auch physisch sehr

anspruchsvoll. Ich fühlte mich okay, aber nicht überragend und so verlief auch das Rennen. Ich kam sauber durch, jedoch war es keine überragende Leistung und bei weitem nicht an meinem Möglichen.

Am nächsten Tag nahm es mich dann richtig ins Bett mit einer Magen-Darm-Grippe. Eine Woche lang konnte ich nichts essen und trainieren, wo ich doch eigentlich wieder einen neuen grossen Trainingsblock hätte starten sollen als Vorbereitung auf den nächsten Rennblock. Die Situation war somit nicht ideal, aber es war auch beruhigend zu wissen, dass die letzten beiden nicht so starken Rennresultate wirklich nur darauf zurückzuführen waren, dass mein Körper im Hintergrund mit irgendwelchen Käfern zu kämpfen hatte und somit einfach nicht mehr viel Kraft für den Sport übrig hatte. Meine Uhr, welche unter anderem die Ruheherzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität, Schlaf und Trainingsbereitschaft misst, zeigte mir nämlich bereits in der Woche vor Gränichen an, dass irgendetwas nicht ganz stimmte. Damals dachte ich, da wäre nichts dahinter, da ich mich zu dem Zeitpunkt noch normal fühlte, keine Symptome hatte und sogar einen neuen 5-Minuten-Rekord aufstellte im Feldtest. Solche Messwerte können aber als Warnsystem dienen, da sie Veränderungen im Körper feststellen können, bevor man Symptome zeigt. Nun hoffe ich, dass ich nach den 3 Wochen «rumkränkeln» bald wieder Vollgas geben kann im Training und den Rennen.