

2. Renn-/Trainingsbericht der Saison 2023

VERGANGENE RENNEN:

- C1 Schaan	Rang 8
- HC Heubach, DE	Rang 21 (Platten)
- HC Chur	Rang 25
- Weltcup Nove Mesto, CZE	Rang 74
- C1 Engelberg	Rang 9
- SM XCC Crans Montana	Rang 6
- SM XCO Crans Montana	Rang 7
- Weltcup Lenzerheide	Rang 71 (Platten)
- C2 Lostorf	Rang 1
- C2 Savognin	Rang 1
- Weltcup Val di Sole, IT	Rang 43
- C1 Davos	Rang 6

ANSTEHENDE RENNEN:

- HC Basel (live auf swiss-sport.tv)	20. August
- Weltcup Valnord, Andorra (live auf SRF)	27. August
- HC Huttwil (live auf Redbull TV)	3. September
- Weltcup Les Gets, FRA (live auf SRF)	10. September
- C1 Gstaad (live auf swiss-sport.tv)	24. September

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:

Nachdem ich Ende März krank war und danach nur langsam wieder ins Training einsteigen konnte, verlor ich einen grossen Teil meiner guten Form und verpasste einen wichtigen Trainingsblock. Währenddessen konnten die anderen Fahrerinnen an Form zulegen. Dies zeigte sich dann auch in den folgenden Rennen.

Am **Swissbikecup in Schaan** konnte ich zwar ein verhältnismässig gutes Resultat erzielen, was jedoch mit den Radquer-ähnlichen schlammigen Bedingungen zu tun hatte, welche mir in die Karten spielten. Auf dem wurzligen und rutschigen Singletrail im Wald konnte ich im Vergleich zu allen anderen Fahrerinnen (Alessandra Keller etc.) sogar als einzige alles fahren. Leider verlor ich auf den letzten 200 Metern noch einen Rang, da mich eine Fahrer in der Abfahrt noch (riskant) überholt hat und ich danach in der letzten Kurve vor dem Ziel einen Ausrutscher hatte, wodurch ich keinen Schlusspurt mehr ansetzen konnte.



In der Hoffnung etwas UCI-Punkte sammeln zu können ging ich für ein Wochenende ins Deutsche (**Heubach**) an ein grosses HC Rennen. Die Strecke führte über nassen Kalk-Stein und war somit extrem rutschig. Dazu gab es zwei lange Anstiege. Nach dem Start kämpfte ich mich im schmalen Aufstieg von zuhinterst langsam nach vorne. Im zweiten breiteren Aufstieg zog sich das Feld dann auseinander. Ärgerlicherweise hatte ich dann in der zweiten längeren Singletrail-Abfahrt eine extrem langsame Fahrer*in vor mir, so dass ich über eine Minute auf die Spitze verlor. Im Aufstieg war sie jedoch stark und so musste ich ans Limit gehen, um sie endlich irgendwie zu überholen vor der nächsten Abfahrt. Ich rückte langsam weiter nach vorne im Rennen, bis ich in einer Abfahrt einen Durchschlag hatte und so einen platten Reifen einfuhr. Immerhin konnte ich noch langsam zur nächsten Tech-Zone fahren, wo ich das Hinterrad wechselte. Nach der kurzen Zwangspause probierte ich die verlorenen Ränge wieder gutzumachen. Natürlich hatte ich nun wieder die langsame Fahrer*in vor mir in der Abfahrt, aber ich konnte immerhin noch 2-3 Ränge wiedergewinnen.

Nach einem Wochenende Pause, an dem ich meine Masterarbeit erfolgreich einreichte, stand das HC **City-Rennen in Chur** an. Es war eigentlich eine dumme Idee, dieses Rennen zu fahren. Einerseits war fast die ganze Welt-Elite am Start, andererseits konnte die Strecke nicht unattraktiver sein. Ein langer Aufstieg, ein ganz kurzer Trailabschnitt und dann steile enge Pflastersteinkurven nach unten und eine flache Passage durch die Innenstadt. Nichts spassiges. Hinzu kam, dass ich einen wirklich schlechten Tag hatte und mich nicht wirklich pushen konnte. So schaute auch nur ein 25. Rang heraus.

Am folgenden Mittwoch ging es mit dem Auto während 10 Stunden nach **Nove Mesto** in Tschechien an den ersten **Weltcup** der Saison. Als erstes ging ich noch am selben Abend die nur in Nove Mesto nötige Akkreditierung (Zutrittsberechtigung zum Event Gelände) holen in der Stadt, wo ich 1h anstehen durfte. Am Donnerstag bei der Startnummerausgabe waren es dann 2 Stunden Anstehen, wodurch ich das erste Trainingsfenster auf der Weltcupstrecke verpasste, während dem die Strecke nur für die Frauen offen gewesen wäre. Im nächsten Zeitfenster durften auch die Männer drauf, was ein riesen Ansturm war. Zum Glück kannte ich die Strecke schon etwas und so reichten die 2 Stunden, um mir an allen technischen Stellen, die Linien anzuschauen und auszuprobieren. Am Ende machte ich dann noch paar Runden, um mir alles einzuprägen und in den Flow zu kommen. Freitag war Ruhetag (1h easy Rollen) und am Samstag ging ich nochmals auf die Strecke mit einer zügigen Runde zum aktivieren und einem kleinen Sturz im letzten Rockgarden. Am Sonntag Mittag war dann das Rennen. Mit Startposition 96 von 99 Fahrer*innen war mein Plan in der Startrunde ans Limit zu gehen, um möglichst weit nach vorne zu kommen und so nicht zu viel Zeit im Stau eingangs Trail zu verlieren. Dies gelang mir recht gut und ich kam circa in die Top 55 rein. Danach war ich aber erstmal am Ende und es überholten mich wieder viele Fahrer*innen. Weltcupstrecken sind physisch immer extrem hart und wenn man dazu noch erschöpft ist, wird es ein Kampf ums Überleben. Nach einer sehr langsamen Runde hatte ich mich etwas erholt und konnte meinen Rang halten oder 1-2 Ränge gutmachen. Da auf dieser schnellen Strecke die Rundenzeiten eher kurz sind, wurde ich aber wie schon 2022 eine Runde vor Schluss rausgenommen. Der 74. Rang war mein bisher schlechtestes Weltcup-Resultat, aber aufgrund der kranken Phase und verpassten Trainings auch nicht wirklich überraschend.



Danach startete ich endlich wieder einmal einen Trainingsblock, wenn auch nur einen kurzen. Das «Heim»-Rennen in **Engelberg** während dieser Zeit fuhr ich als Training und ging somit nicht top erholt an den Start. Dennoch bemerkte ich den erzielten Fortschritt bereits und konnte ein gutes Rennen abliefern, angefeuert von vielen bekannten Gesichtern und auf einer coolen abwechslungsreichen Strecke.



Bereits wieder eine Woche später reisten wir am Freitag nach **Crans Montana** für die **Schweizermeisterschaften**. Hier fand zum ersten Mal ein Bikerennen statt, als Probelauf für den Weltcup 2024 und die WM 2025. Direkt am Freitag bestritt ich seit langem wieder einmal ein Short Track (XCC) Rennen (20min Renndauer). Da der kurze Rundkurs praktisch komplett flach war, blieb das Feld lange zusammen. Bei einem ersten Angriff war ich etwas eingeklemmt und konnte nicht mitgehen. Ich schaffte es jedoch die Lücke wieder zuzufahren. Dies geschah noch 1-2 Male, was mich Kräfte kostete und am Ende konnte ich die Lücke zu den Top Fahrerinnen nicht mehr schliessen. Dafür schaffte ich es aber einige andere Fahrerinnen zu distanzieren und mich auf dem guten 7. Rang zu klassieren, womit ich überaus zufrieden war.

Am Sonntag stand dann die **SM im XCO** (1.5h Renndauer) an. Die Strecke war extrem staubig mit vielen Wurzeln und Sprüngen und 2-3 sehr technischen Passagen über Steinfelder. Die Startrunde war ein langer Anstieg von etwa 6 Minuten. Um mich nicht gleich beim Start zu übernehmen, wie ich es in Nove Mesto tat, liess ich die vordersten drei Fahrerinnen gegen Ende Aufstieg ziehen. Danach gings runter und eine flache Passage um den See, wo ich einen taktischen Fehler machte und vor Linda Indergand im Wind führte anstatt Kräfte zu sparen. Im Aufstieg der ersten Runde liess mich Linda dann auch stehen, zudem wurde ich noch von Ramona Forchini überholt. Bei ihr konnte ich noch eine Weile dran bleiben, aber mein Körper war am Limit und ich musste auch sie ziehen lassen. Von hinten kam mir eine Fahrerinnen etwas näher, weshalb ich aber nicht locker lassen konnte. Und so pushte ich die steilen Anstiege hoch und liess es in den Abfahrten laufen. In der letzten Runde war ich fast wieder an Ramona dran, konnte mich aber nicht ganz in den nötigen dunkelroten Bereich pushen. Zudem musste ich in der Abfahrt noch kurz halten, da meine Kette runtergesprungen ist. So klassierte ich mich auf dem immer noch sehr guten 6. Rang. Dieses Rennwochenende verhalf mir somit gleich zu 50 UCI Punkten, welche dann ab Ende Juli angerechnet werden und mir in der Startposition im Weltcup etwas nach vorne verhelfen werden.



Danach ging es Schlag auf Schlag, denn ein Wochenende später war bereits der **Heimweltcup in der Lenzerheide**. Am Mittwoch fuhr ich als Training noch ein Mittwochabendrennen. Nach 3 Stunden Grundlagentraining am Morgen, war das Rennen am Abend dann zu viel für meinen Körper. Bereits im Rennen fühlte ich mich schwach und ich vermochte mich danach nicht zu erholen. Donnerstag und Samstag im Training auf der Weltcupstrecke war ich mental und körperlich müde und hatte Mühe den Flow zu finden. Am Sonntag beim Warm-Up fühlte ich mich immer noch so. Sobald dann aber der Startschuss fiel, lief es gut. Ich kam im Gerangel einigermaßen gut durch, hielt mich aber auch hier etwas zurück im Startaufstieg. So konnte ich dann aber meine Position halten oder noch verbessern und hatte keinen Einbruch in den folgenden Runden. Ich befand mich auf Position 58 mit einer grossen Lücke von circa 2 Minuten nach hinten, kleinen Abständen nach vorne und noch Energie im Tank auf der zweit letzten Runde, als ich in einer schnellen Abfahrt gespickt mit Steinen und Wurzeln einen platten Hinterreifen holte und ¼ Runden rennen durfte. Dies warf mich weit zurück auf Rang 71 und kostete mich dann auch die letzte Runde (Überrundungs/80%-Regelung). Dies wäre das erste Weltcuprennen gewesen, wo ich alle Runden hätte absolvieren können. Die Form und das Gefühl waren aber schon viel besser als noch in Nove Mesto und so ging ich trotzdem mit positiven Gefühlen heim.



Den nächsten Weltcup in Leogang lies ich aus, um nochmals einen kleinen Trainingsblock zu absolvieren. Während diesem bestritt ich zwei kleinere C2 Rennen (**Lostorf, Savognin**) als Training und um Punkte zu holen. Aufgrund des Weltcups und der EM eine Woche später, war die Beteiligung nicht so gross und so konnte ich trotz nicht voll erholten Beinen zweimal weit überlegen einen Sieg einfahren, was mir jeweils zu 30 UCI Punkten verhalf und mich endlich wieder zurück in die Top 200 der Gesamtweltrangliste (inkl. U23 Fahrerinnen) brachte.



Am verangenen Wochenende fand der **Weltcup in Val di Sole, IT** statt, ein Rennen, an das ich nur gute Erinnerungen habe (P13 U23-WM 2021 und bestes Weltcupergebnis mit Rang 54 bei der Elite nach dem Schlüsselbeinbruch). Es ist eine meiner Lieblingsstrecken, da sie viele natürlich technische Abfahrten und Aufstiege beinhaltet (wenig künstlich gebautes), was sie extrem hart macht und viel Konzentration abverlangt, aber auch spannend ist zum Fahren. Beim Streckentraining hatte ich noch etwas Mühe die schnellste Linie zu finden, da es viele verschiedene Möglichkeiten gab. Der Austausch mit anderen Fahrerinnen, sowie meine Go-Pro Aufnahmen zur späteren Analyse halfen mir aber dabei. Top erholt, super motiviert und vorfreudig ging ich an den Start. Trotz den gewonnenen UCI-Punkten musste ich immer noch von zuhinterst starten von über 70 Fahrerinnen. Die Startphase verlief ganz gut. Paar wenige Rangeleien kann man fast nicht umgehen. Im Aufstieg konnte ich viele Fahrerinnen überholen. Nach der Startrunde war ich bereits 30 Positionen nach vorne gekommen, was extrem wichtig war, da auf dieser Strecke schnell grosse Abstände entstehen. Auf den folgenden Runden gewann und verlor ich immer wieder einige Positionen. In der zweitletzten Runde war ich auf Position 43 mit immer etwa der gleichen Lücke (8m) nach vorne zu meiner ehemaligen Teamkollegin Isaure. Ich hatte Angst, dass wenn ich die Lücke zufahre und ich sie überhole, ich mich übernehme und in der letzten Runde dann einbreche, weshalb ich mein konstantes Tempo weiterfuhr. Ende dieser Runde fehlten mir 5 Meter zu Isaure, was dann aber 5 Meter zu viel waren, denn mich nahmen sie aufgrund der 80%-Regelung raus, während Isaure noch auf die letzte Runde durfte. Ich hätte noch Energie gehabt, aber nach Isaure gab es sowieso eine grosse Lücke nach vorne und so war es dann auch nicht so tragisch 1 Runde eher fertig zu sein. Dieser 43. Rang war ein super Resultat (ein neuer Rekord 😊), welches mir gezeigt hat, dass ich mit guter Trainingsvorbereitung zu viel mehr fähig bin und welches mich nun durch die Sommerpause hindurch bis zum nächsten Weltcup weiter motiviert.

Vor der rennfreien Sommerpause ging es aber zuerst noch direkt weiter ins schöne Bündnerland. Zuerst in Poschiavo, danach in Davos absolvierte ich nochmals einige Stunden auf dem Bike und Rennvelo. Insbesondere Davos hat ein geniales Trailnetz zu bieten. Am Sonntag fand dann in **Davos** auf einer 10-minütigen Old-School-Runde (1x hoch, 1x runter) ein weiteres **C1-Rennen** statt. Obwohl ich nach dieser intensiven Woche nicht 100% erholt an den Start ging fühlte ich mich körperlich, aber auch mental stark. Die nach oben zeigende Formkurve half dem Selbstvertrauen. Nach dem Start konnte ich mich gut positionieren und Ende Aufstieg kurz vor Traileingang nochmals nach vorne arbeiten. So ging ich an 4. Position in den Trail und die folgende Abfahrt. Nach Start-Ziel, kam das Feld wieder etwas zusammen, bevor die Spitze (Alessandra Keller, Sina Frei, Nicole Koller) im nächsten Aufstieg das Tempo extrem anzog und einen Vorsprung von 30 Sekunden herausfuhr in dieser Runde. Ich ging als vierte Fahrer in die dritte Runde mit einer ganz kleinen Lücke nach hinten zu Paula Gorycka (polnische Meisterin). In der Fläche holte sie mich ein und griff im Anstieg an. Ich konnte aber dran bleiben und sie wieder überholen, jedoch nicht abschütteln. In der nächsten Runde wieder das selbe Spiel. In der fünften Runde wartete Paula mit ihrer Attacke bis kurz vor dem Traileingang. Ich hatte damit gerechnet, aber hatte nicht genügend Maximalpower, um den Mini-Sprint zu gewinnen. Im folgenden leicht coupierten Trail-Abschnitt entstand eine kleine Lücke von wenigen Metern. Ich gab nicht auf und pushte weiter. In den folgenden Runden wuchs (coupiertes Trail, Fläche) und schrumpfte (Aufstieg, Abfahrt) die Lücke wieder, je nach Streckenabschnitt. Gleichzeitig kamen in der 7. von 8 Runden zwei Fahrerinnen von hinten wieder näher. Eine Fahrer (ukrainische Meisterin) viel

wieder zurück, die andere FahrerIn (neuseeländische Meisterin, 2.Rang U23 Weltcup Val di Sole) schloss in der letzten Runde zu mir auf, trotz Tempoverschärfung meinerseits. Im langen Aufstieg holte ich nochmals alles aus mir heraus und konnte sie so in Schach halten und als erste in den coupierten Trailabschnitt einbiegen. Zum Glück, denn da konnte sie mich nicht mehr überholen und ich konnte etwas Tempo rausnehmen und mich probieren zu erholen. Auch im kurzen breiten Zwischenabschnitt liess ich ihr keine Chance zum Überholen. Etwas später kam nochmals ein letzter Aufstieg von vielleicht 60 Metern, bevor es in die schnelle Abfahrt und ins Ziel ging. Wir beide sprinteten und ich gab alles, doch sie liess mich stehen und holte 5-10 Meter auf mich heraus, was mich auf den 6. Rang verwies. Durch unseren Fight sind wir auch fast wieder an Paula rangekommen. Es war natürlich schade um den knapp verpassten Podestplatz (Top 5), jedoch war ich überaus zufrieden mit meiner Leistung, denn der Rückstand auf die 3.rangierte Sina Frei (Olympia zweite, ...) betrug nur 90 Sekunden (4 Minuten auf Alessandra) und ich schaffte es mich im Rennen bis am Schluss zu pushen und dran zu bleiben.

