3. Renn-/Trainingsbericht der Saison 2023

Vergangene Rennen:

- HC Basel	Rang 18
- Weltcup Valnord, Andorra	Rang 47
- HC Huttwil	DNF (krank)
- Weltcup Les Gets, FRA	Rang 50
- C1 Gstaad	Rang 4 und Gesamtwertung Rang 2

Anstehende Rennen:

- Radquer Mettmenstetten, C2	1. Oktober (Rennbericht folgt)
- Radquer Steinmaur, C2	15. Oktober (Rennbericht folgt)
- Radquer Schneisigen, C2	22. Oktober
- Radquer Hittnau, C2	12. November
- Weltcup Troyes	19. November

Renn Niveaus: WM > EM > Weltcups > HC > C1 > C2
→ je höher das Niveau, desto besser meist die Beteiligung und desto mehr UCI Punkte gibt es

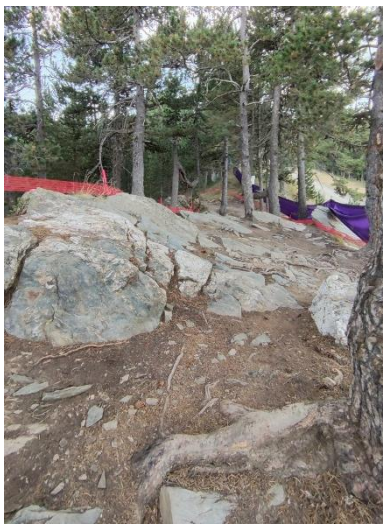
Rennberichte:

Nach dem letzten Rennen Anfangs Juli gab es eine lange rennfreie Sommerpause, welche ich für einen weiteren Formaufbau nutzte. Die vielen (Grundlagen-)Stunden im Sattel, Kraftraum und beim Techniktraining zahlten sich aus. Ich verbesserte meine persönlichen Rekorde (Wattwerte) laufend mit jedem neuen Intervall gegen Ende des Trainignsblockes.

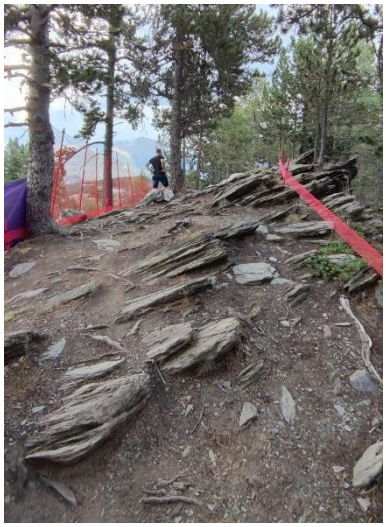
Das erste Rennen nach der Sommerpause war in Basel auf einer eher speziellen Strecke. Aufgrund des Starts auf der Pferderennbahn sowie zwei langen flachen Passagen in jeder Runde glich das Rennen eher einem Strassenrennen und war enorm taktisch. Beim Start konnte ich mich zwar gut positionieren im Feld, jedoch verpasste ich gegen Ende der 1.5 Runden auf der Pferderennbahn den entscheidenden Moment, wo ich wie viele andere Fahrerinnen, nach Vorne hätte sprinten müssen, um zuvorderst zu sein, bevor es durch einen kleinen Flaschenhals auf eine flache Asphaltstrasse ging. Ich war eingeklemmt und verlor unzählige Positionen. Auf der Strasse konnte ich meine Position nur noch bedingt verbessern. Im anschliessenden steilen Anstieg zog es das Feld auseinander. Zwar konnte ich weitere Positionen gut machen, der Zug zur Spitze war jedoch abgefahren. Meine vom Training noch nicht ganz so erholten Beine vermochten den Rennverlauf auch nicht mehr zum Guten wenden und so war das Resultat eher entäuschend.

In der folgenden Woche achtete ich extrem darauf mich vollständig zu erholen, denn der nächste Weltcup in Vallnord, Andorra stand bereits an und die Höhe von 2000m.ü.M versprach ein höchst physisches Rennen. Schlafen tat ich auf 1000m.ü.M, da ich vorher kein Höhentrainingslager absolviert hatte und mich so besser erholen konnte als auf 2000m. Einmal mehr hatte ich als Einzelfahrerin meine Probleme. So erhielt ich keine Parkkarte und musste so entweder einig Hundert Höhenmeter zum Renngelände mit dem Bike bewältigen oder aber in der Stadt einen der raren öffentlichen Parkplätze ergattern, um anschliessend mit der Gondel ins Skigebiet zum Renngelände zu fahren, ohne die Möglichkeit viel Gepäck (warme Kleider, Ersatzräder, Werkzeug usw.) mitzunehmen (bzw. nur sehr

umständlich). Immerhin war das Wetter noch sonnig und warm für die Streckentrainings. Die hochalpinen Weltcupstrecke bestand aus vielen Fels- und Wurzelpassagen und eher kürzeren aber harten Aufstiegen, was mir sehr gefiel. Dank einem Track-Walk am Vortag war ich etwas vorbereitet, übte aber dennoch jede technische Passage 2-3 Mal.







Danach machte ich mich auf die erste ganze Runde, wo ich alles am Stück durchfahren wollte. Bei einer technischen Stelle bremste ich wohl etwas im falschen Moment, verlor das Vorderrad und fiel hart aufs linke Handgelenk. Ich musste das Training abbrechen. Ein späterer Untersuch zeigte immerhin, dass nichts gebrochen war. Einfach eine Prellung und entzündte Sehne. Am Samstag ging es einigermassen, so dass ich zwei weitere Runden absolvieren konnte. Vor einem Weltcup hatte ich aber noch nie soo wenige Runden auf der Strecke trainiert, insbesondere nicht, wenn es eine komplett neue Strecke für mich war, wie hier.

Hinzu kam, dass just auf den Sonntag das schlechte Wetter kam und die Strecke verwandelte. Regen, Wind und 30 Grad kühler (von 35 auf 5°C). Der Renntag wurde dann auch sehr turbulent. Mit den Zuschauern ging es in der Gondel hoch aufs Renngelände, Jan, mein Freund und Betreuer schwer bepackt mit Ersatzrädern, Bidontasche, Werkzeug und Kleidern. Da ich natürlich genau an diesem nassen Weltcup die Aufwärmrolle vergessen hatte, musste ich von einem Team eine ausleihen. Da diese dann aber nicht ganz wie abgemacht bereit stand, musste Jan diese suchen gehen, während ich drinnen im Trockenen wartete. Jedoch wurde ich von da weggeschickt und musste mir irgendwo einen neuen geschützten Platz suchen zum Aufwärmen. Am Ende konnte ich mich dann glücklicherweise noch genügend aufwärmen vor demRennen. Da hatte ich sogar einen guten Start und kam super nach vorne. In der ersten Abfahrt kam dann aber schon das nächste Übel. Die Hinterradfederung vom Bike hatte alle Luft verloren und schlug andauernd durch. Dies bremste mich einerseits, da ich Angst hatte bei zu starken Schlägen meine Federung langfristig zu zerstören und andererseits, da ich so weniger Traktion in den rutschigen Abfahrten hatte. Gleichzeitig konnte ich mit meinem havarierten Handgelenk noch nicht normal und schmerzfrei fahren. So verlor ich in den Abfahrten jeweils enorm viel. Da ich aber super Beine hatte und meine Form dank dem guten Sommertraining ja auch besser war, konnte ich in der ersten Rennhälfte in den Aufstiegen die Lücken immer wieder schliessen und Fahrerinnen überholen. Dies reichte dann auch, dass ich bei der Elite zum ersten Mal alle Runden absolvieren konnte. Im Ziel war ich dann zwar durchgefroren, aber zufrieden mit meiner Leistung.



Am Dienstag danach machte sich dann eine Erkältung in meinem Körper breit. Ich verzichtete auf die weiteren Trainings, aber da ein Heimrennen in Huttwil anstand, welches ich unbedingt fahren wollte, ging ich dennoch vorab mit dem Bike locker auf die Strecke. Am Rennsonntag waren die Symptome weniger schlimm und so wagte ich einen Versuch. Aber bereits im ersten Aufstieg merkte ich, dass meine Herzmuskulatur nicht gesund ist. Nach einer Runde ging ich deshalb aus dem Rennen, um hoffentlich eine Woche später wieder fit für den nächsten Weltcup zu sein. Aufgrund mehrerer Indizien war danach auch klar, dass ich an Corona erkrankt war.





Der für mich letzte Weltcup fand in Les Gets, Frankreich statt. 2021 hatte ich hier in der U23 Kategorie bereits ein gutes Rennen und die Strecke lag mir mit ihren zwei langen Aufstiegen und vielen Rockgardens in den Abfahrten. Im Streckentraining am Donnerstag, war ich aber noch immer schwach und musste sogar während den Abfahrten pausieren, um wieder zu Atem zu kommen. Am Samstag absolvierte ich eine zügigere Runde, um festzustellen, ob mein Körper bereit für die Rennbelastung war. Ich fühlte mich besser und so ging ich an den Start. Auch an diesem Weltcup hatte ich einen guten Start und viel Glück, sodass ich viele Lücken erwischte und schnell nach vorne kam. Ich merkte immer noch, dass mein Körper noch nicht bei 100% war und so nahm ich bereits im langen Startaufstieg Tempo raus. Nichtsdestotrotz stiess ich bis in die Top35 vor!! Mein Formstand wäre überragend gewesen ohne Corona. So fühlte ich mich aber bereits nach der Startrunde so kaputt wie noch nie und musste leiden. Im späteren Rennverlauf verlor ich wieder einige Positionen, insbesondere als die Kette runterfiel und ich in der Abfahrt anhalten musste. Gegen Ende Rennen hin, fühlte ich mich aber wieder besser, kam langsam in den Rhytmus und konnte nochmals aufdrehen und Positionen gutmachen und kam als 50 ins Ziel.







Auf die anderen Fahrerinnen wartete einige Wochen später das Weltcup-Saisonfinale in Amerika und Kanada, wohingegen für mich nur noch ein letztes Rennen anstand.

Der letzte Swissbikecup fand in Gstaad statt. Die Strecke kam mir mit ihrem langen steilen Aufstieg entgegen. Meine Beine waren gut und ich führte bereits ab dem Start ein aktives Rennen und kämpfte um wertvolle Positionen, um vorne mitdabei zu sein, wenn es in den Aufstieg ging. Die ersten drei Fahrerinnen (unter anderem Linda Indergand) setzten sich gegen Ende Aufstieg und in der ersten Abfahrt bereits etwas ab, ich folgte an 4. Position mit einer grösseren Gruppe im Schlepptau. Ich fühlte mich stark und so konnte ich taktisch fahren, wodurch ich wenig führen musste und immer als erste in die Abfahrten konnte. So schuff ich mitte Rennen in der Abfahrt eine Lücke nach hinten, fuhr auf die 3.positionierte Fahrerin auf und überholte sie sogleich. Etwas später kamen wir alle wieder zusammen. Es hiess also weiterhin stark bleiben mental und den Biss nicht verlieren. In der letzten Runde zog es uns im langen harten Aufstieg abermals auseinander. Leider musste ich eine Fahrerin knapp ziehen lassen, konnte aber gleichzeitig einen Abstand nach hinten aufbauen. Dieser Abstand schmolz gegen Ende Runde wieder dahin und so kam es noch zu einem Schlussspurt. Da ich von uns zwei als erste um die Kurve bog, konnte ich den Sprint für mich entscheiden und sicherte mir so den 4. Rang. Dies verhalf mir zugleich zum zweiten Rang in der Gesamtwertung hinter Linda Indergand, was ein würdiger Abschluss dieser Bikesaison war.




@mueggler_remo
@mueggler_remo
@mueggler_remo