

4. Renn-/Trainingsbericht der Saison 2023

VERGANGENE RENNEN:

- Radquer Mettmenstetten, C2	Rang 11 (1. Oktober)
- Radquer Steinmaur, C2	Rang 7
- Radquer Schneisigen, C2	Rang 2
- Radquer Hittnau, C2	Rang 3, Gesamtwertung Rang 3
- Weltcup Troyes	Rang 47
- Weltcup Namur	Rang 29

ANSTEHENDE RENNEN:

- Radquer Schweizermeisterschaft Meilen	14. Januar 2024
- Bike Obergessertshausen, C1	10. März 2024
- Bike Gränichen, C1	17. März 2024
- Bike Rivera, HC	24. März 2024

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:

Eine Woche nach dem letzten Bikerennen startete ich in **Mettmenstetten** in die **Radquer Saison 23/24**. Nach nur einem Training auf dem Quervelo war es ein Kaltstart, wobei die für mich ungewohnten Colirad mit kaum Luftdruck auch nicht halfen und so hatte ich meine Mühe auf der kurvigen staubtrockenen Strecke und musste mich erst wieder an diese Disziplin gewöhnen. Vor lauter Kurven (Bremsen, Beschleunigen) kam ich gar nie in Fahrt und konnte so meine Power nicht loswerden, wodurch ich Ende Rennen gar nicht müde war. Auch die Fahrweise der Fahrerinnen ist total anders, viel aggressiver und rabiater.

Die nächste Chance mich im internationalen Feld zu beweisen hatte ich in **Steinmaur**, eine meiner Lieblingsstrecken. Nach einem sehr kurzen und hektischen Warm-Up und irgendwie müden Kopf, war ich nicht ganz ready für den Rennstart. Das Rennen verlief dann aber erstaunlich gut und ich konnte um den 4. Rang mitkämpfen. Aufgrund eines cleveren, taktischen Schachzuges einer anderen Fahrerinnen und falschen Reaktion meinerseits verlor ich dann aber den Anschluss vor der Fläche und musste mich so am Ende mit dem 7. Rang begnügen.

In **Schneisigen** kamen dann endlich alle Puzzleteilchen zusammen. Ich hatte einen guten Start und kam wie von alleine nach vorne. Bereits in der ersten Runde setzte sich die Siegerin von Steinmaur und Top 5 Fahrerinnen im Weltcup wie gewohnt ab. Ich war die einzige, die zuerst noch etwas mithalten konnte und so hatte auch ich bereits eine Lücke nach hinten. Die etwas längeren Aufstiege und feuchten Kurven spielten mir in die Karten und so vermochte ich meinen Vorsprung gegenüber den anderen ausländischen Fahrerinnen bis ins Ziel bringen und mich so zum ersten Mal auf dem 2. Rang klassieren.



Nach diesem super Rennen war für mich erst mal «**Off-Season**» angesagt. Das heisst, ich hatte Saisonpause und trainierte noch 1 Woche nach Lust und Laune bevor es für mich in die ersten Ferien (kein Lernen fürs Studium oder trainieren) seit 5 Jahren ging. Nach den Ferien ging es ohne Zwischenstopp zuhause direkt nach **Hittnau** an das letzte Rennen der Swisscyclocross Serie. Ich war gespannt, ob sich die 1.5 Wochen Pause ohne Velo positiv oder negativ auswirken würden. Es war mit Abstand die coolste Strecke mit einem anspruchsvollen Steilhang in der Abfahrt. Die Bedingungen hätten jedoch garstiger nicht sein können. Nach den 15-25°C in den Ferien waren die 0°C und Schnee ein Kälteschock. Mit «Hundesäckchen an den Füßen als Nässe-/Kälteschutz ging es an den Start. Die ersten zwei Runden war verdammt hart. Das eiskalte Schlammwasser liess die Beine und Arme schmerzen, so dass man am liebsten gleich wieder aufgehört hätte. Aber es ging ja allen gleich. Nebst den äusseren Bedingungen plagte mich noch etwas Bauchweh zu Rennbeginn. Nach 2 Runden ging es dann aber besser und auch meine Beine fanden langsam in den Rennrhythmus zurück und so konnte ich nochmals etwas aufdrehen und mir den 3. Schluss- und Gesamtrang in der Swiss Cyclocross Serie sichern.



Nach einer Woche zurück im Training machte ich mich auf die 5-stündige Reise nach **Troyes** (FRA) für meinen ersten **Weltcup** im Radquer. Da ich kaum Radquerrennen bestreite, besitze ich wenig Punkte und muss so weit hinten starten. Die Bedingungen waren sonnig warm mit etwas klebriger Strecke, jedoch leider nicht mehr sehr schlammig. Die flache Strecke mit vielen Kurven und nur sehr kurzen

knackigen, aber steilen Aufstiegen war recht anspruchsvoll. Die erste Runde ging ich All-In, um mich so gut es ging nach vorne zu kämpfen. Danach musste ich schauen, dass ich die gutgemachten Ränge nicht gleich wieder verliere da ich bereits ziemlich müde war und so war es ein K(r)ampf bis zum Schluss. Jedoch konnte ich alle Runden fertigfahren. Der 47. Rang war aber weit weg von meinen Erwartungen. Denn im Swiss Cyclocrosscup war ich jeweils viel viel näher an Casasola dran, welche sich einmal mehr in den Top10 des Weltcups klassiert hatte.



Da ich neu in der Radquer Nationalmannschaft bin, konnte ich von einer Technik-Trainingswoche auf dem Bike und Quervelo im sonnigen Tessin profitieren. Jeweils etwa 2.5h auf dem Bike und Quer pro Tag feilten wir an der Technik, von Kurven und Treppen, über Sprünge bis hin zu Sandpassagen. Ich konnte enorm viel davon profitieren. Zurück zu Hause warf es mich dann leider mit einer starken Erkältung ins Bett und so musste ich etwas zurücknehmen im Training. Danach konnte ich aber einige Wochen gutes Training absolvieren.

Mitte Dezember ging es für mich dann auf an den **Weltcup** in **Namur**, Belgien, wo das Radquer fast eine Nationalsportart ist, wie bei uns das Schwingen oder MTB. Die Strecke mit ihren etwas längeren Aufstiegen und technischen Passagen rund um eine historische Zitadelle gefiel mir enorm. Die Zuschauer erschienen zahlreich und feuerten uns alle beim Namen an. Der Start selbst ging zwar etwas in die Hose, jedoch kam ich bereits im Startaufstieg etwa 30 Ränge nach vorne. Zwischenzeitlich hatte ich anfangs Rennen den 23. Rang. Rauf, runter, links, rechts, Treppe hoch, Schlammgraben entlang, Pflasterstein hoch, Dreck runter, ... ging es. Die Beine waren zwar super, jedoch hatte ich an dem Tage Mühe an mein Limit zu gehen. Zudem hatte ich etwas die falsche Übersetzung für den ganz steilen langen Aufstieg. Während ich da kaum hochkam, fuhren die anderen Fahrerinnen mit einer superhohen Kadenz an mir vorbei. So verlor ich da immer wieder ein paar Ränge, kämpfte mich zum Teil aber in den technischen Passagen wieder zurück. Aber auch da hatte ich meine Unfeinheiten drin, welche definitiv verbessert werden könnten. Im Vergleich zu den anderen Fahrerinnen trainiere ich aber kaum auf dem Quervelo, da mein Hauptfokus beim Bike liegt. Am Ende reichte es gerade noch so für den 29. Rang, womit ich überaus zufrieden war.

