

Rückblick April bis Mitte August





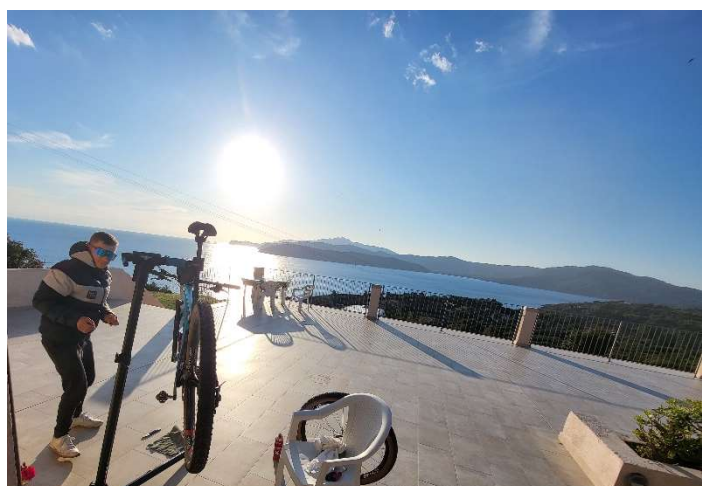
Es ist wieder so einiges passiert seit meinem letzten Bericht. Einige Sachen werdet ihr wahrscheinlich mitbekommen haben, alles andere Erwähnenswerte könnt ihr hier zusätzlich noch nachlesen...

Martigny Strassenrennen

Den letzten Rückblick habe ich von Martigny aus geschickt. Dort nahm ich an einem Strassenrennen teil. Ich hatte dort noch die Möglichkeit mich für die Tour de Romandie zu empfehlen, da ich auf der Liste der möglichen Fahrer für Swiss Cycling stand. Die Strecke führte durch die Walliser Weinberge und hatte so zwei schöne, knackige Anstiege drin. Es war ein zäher Tag, an den Anstiegen hatte ich von Beginn weg Mühe, da ich vom Training in der Vorwoche doch müder war als erwartet. Ich konnte mich aber Runde für Runde über die Anstiege retten, oder wieder in die Gruppe reinfahren. In der letzten Runde, nach ca. 4 Stunden Rennzeit, entwischte dann die Gruppe. Aus dieser kam dann auch der Sieger und ich hatte in der Verfolgergruppe die Beine nicht mehr um vorne mitzuhalten. Aber das war ein richtig cooler und harter Tag.

Internationale d'Italia Series in Elba

Danach fuhren mein Teamkollege Luca Schätti und ich mit unserem Teambus direkt über den Grosse-St-Bernhard ins Aosta Tal und schliesslich am Ligurischen Meer entlang Richtung Piombino. Ziel war die Insel Elba. Dort erwartete uns ein HC Rennen auf einer wunderschönen Strecke. Wir beide waren zwar richtig müde von dem Strassenrennen, aber ich denke es gibt keine bessere Erholungsmöglichkeit als auf einer Insel in der Toscana.



Letzte Vorbereitungen fürs Rennen



Rennen in Elba mit dem Meer im Hintergrund

Pünktlich auf den Renntag am Ostersonntag fühlte ich mich dann bereit für das Rennen. Meine Form war mir selber noch sehr im Ungewissen, da ich ja erst in Rivera an einem MTB-Start war und das kurz nach Corona. Es waren einige bekannte Namen am Start und es sah nicht so einfach aus UCI Punkte zu holen. Als ich die Startliste durchging dachte ich noch, top 15 könnte möglich sein. Mein Start war mässig gut, ich konnte das Tempo

nicht ganz mitgehen. Nach einer Runde merkte ich aber, dass ich auf die Spitze nicht allzu viel verloren hatte. Das motivierte mich und ich konnte sogar Zeit gut machen. Ab der 3ten von 7en Runden habe ich Luca Schätti eingeholt. Gemeinsam fuhren wir dann Rang um Rang nach vorne. Kurz vor der letzten Runde überholten wir den 5-platzierten und ich fühlte mich noch gut genug für eine schnelle Schlussrunde. Zu dieser kam es dann aber leider nicht. Bei diesem Zeitpunkt hatten wir schon 70 Minuten Rennzeit und waren etwa 90 Sekunden hinter Nino Schurter. Ich kann mich noch gut erinnern wie ich plötzlich dachte: «Uiii das ist hoch!» Das war der Moment wo ich kopfüber über den Lenker geflogen bin und irgendwie mit der Schulter am Boden aufschlug. Ein Griff an diese Schulter und ich wusste, für mich ist das Rennen zu Ende. Ich hatte noch nie einen Knochen gebrochen, aber ich war mir 100% sicher, dass mein Schlüsselbein nun aus mehreren Teilen besteht.



Einige Minuten vor dem Sturz, im Hintergrund Teamkollege Luca

Alles war ab dort neu für mich. Das Krankenauto, welches gleich 10 Meter neben dem Unfall stand, brachte mich dann über die holprige Kiesstrasse und über die bekanntlich löchrigen italienischen Strassen ins ca. 30 Minuten entfernte Spital in Portoferraio. Ich dachte immer, Schlüsselbeinbrüche sind nicht so schlimm. So starke Schmerzen wie in diesen zwei Tagen

zweite Saisonhälfte 2022

hatte ich aber doch noch nie. Beim Röntgen bin ich dann noch fast umgefallen, weil ich völlig dehydriert und unterzuckert war vom Rennen. Nach 2 Stunden im Spital wurde ich dann wieder entlassen.

Diagnose Schlüsselbeinbruch.

Die Rückfahrt nach Hause war eine Tortour. Dort konnte ich dann endlich etwas essen. Es blieb dann aber keine andere Wahl, als wieder in den Spital zurückzukehren, damit ich zu größerem Schmerzmittel kam. Ich konnte mich kaum bewegen. Zurück im Spital wollten die Ärzte mir zuerst keinen Platz geben, da ich aber wirklich nicht mehr anders konnte als dort zu bleiben, bekam ich dann doch noch ein Plätzchen irgendwo in der

Notaufnahme. Die Nacht darauf war endlos lange, in Italien wird sehr spärlich mit Schmerzmittel umgegangen. Zum Glück war noch mein Trainer vor Ort, dieser organisierte alles für mich und ich war extrem erleichtert als es am nächsten Tag hiess, dass ich nach Pisa gefahren werde und dort von dem Regajet abgeholt werde. Die Reise nach Pisa im Krankenauto würde ich zwar noch als erlebnisreich beschreiben. Aber von dem Moment als ich in den Regajet stieg, wurde mir bewusst, was Schweizer Standard bedeutet. Alles lief geschmeidig ab, der Flug, der Transport ins Triemlspital, die Notaufnahme dort, die Nacht und schlussendlich die Operation am nächsten Morgen.



Röntgenbild Schlüsselbein

Der Weg zurück

Somit Ostersamstag Unfall

Sonntag Rückreise in Schweiz

Ostermontag OP

Mittwoch nach Hause

Donnerstag wieder etwas auf der Indorrolle Velo gefahren



Narbe ein paar Tage nach der OP



Indoor Rollentraining Setup

Die Heilung verlief sehr gut und ich machte fast täglich Fortschritte. In den ersten 7 Tagen trainierte ich 17 Stunden Indoor auf der Rolle, das war ziemlich langweilig. Danach konnte ich wieder vorsichtig draussen auf der Strasse fahren. Bald konnte ich den Lenker schon wieder richtig festhalten und irgendwann wieder Wiegetritt fahren. In Magglingen war ich dann zwei Wochen lang in der Reha. Dort konnte ich täglich zur Physio und alles was dazugehört. Der Physio gab mir dann mehr und mehr Freiheiten, er meinte aber, ich soll einfach nicht stürzen. Nach drei Wochen fuhr ich das erste Mal wieder etwas mit dem MTB im Gelände, ich war so froh über diesen Vorschrift. Am Nachmittag machte ich dann ein Strassentraining und fuhr Richtung Grenchen. Ich fuhr auf dem Radweg und zack, ein Auto hat mir den Weg abgeschnitten und mich zu Fall

gebracht. Mit einem riesigen Schock rutschte ich auf dem Asphalt Richtung Wiese neben der Strasse. Dort lagen Kerzen und ein Foto, somit war ich nicht der erste der dort angefahren wurde. Naja, zum Glück bin ich mit Schürfungen davongekommen. Mental machte mir das Ganze aber schon zu schaffen. Das hat mir dann auch etwas den Entscheid abgenommen, ob ich den Weltcup in Nove Mesto in Angriff nehmen soll oder nicht. Ich habe diesen abgesagt, alles andere wäre sicher sehr riskant gewesen so kurz nach der OP.

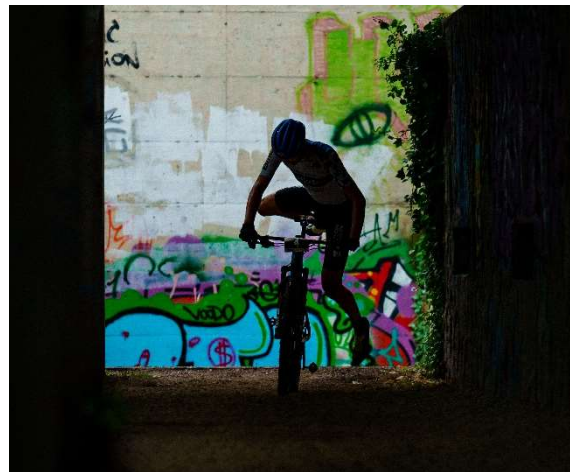
Argovia Cup Capriasca (wiedereinstieg)

Trotzdem stand ich dann 5 Wochen nach dem Unfall wieder an der Startlinie an einem kleineren Rennen im Tessin. Die Strecke war schwerer als erwartet und es regnete auch noch. Zum Glück kam alles gut und ich wurde zweiter. Das Teilnehmerfeld war nicht riesig und ich hätte trotz meiner Vorgeschichte doch gerne den Sieg geholt. Es war aber ein grosser Meilenstein auf dem Weg zurück.

zweite Saisonhälfte 2022

Swiss Bike Cup Lugano

Eine Woche später war dann in Lugano mein erster Swiss Bike Cup mit einem stärkeren Teilnehmerfeld. Ich hatte ein super Start und lag irgendwo an 5ter Stelle. Nach der ersten Abfahrt hatte ich einen platten Hinterreifen. Ein Wechsel in der Techzone warf mich weit zurück und ich hatte keinen Anhaltspunkt mehr wo sich die Spitze befindet. Ich probierte Ruhe zu bewahren und stetig nach vorne zu fahren. In der letzten Runde, bei einer Passage wo ich sicher 30km/h gefahren bin, rannte plötzlich eine Zuschauerin mit dem Velo in der Hand über die Strecke und ich hatte wieder einen Sturz. Es war wie verhext, ich konnte machen was ich wollte, es passierten die dümmsten denkbaren Sachen. Auch diesmal hat das Schlüsselbein gehalten und mir ist nichts weiter passiert. Dieses Rennen war am Freitag und am darauffolgenden Sonntag war dann ein Shortrace in der Stadt Lugano. Das Rennen ging über 20min, somit kurz und knackig. Leider waren nicht allzu viele Fahrer am Start, ich konnte mir den 3ten Platz sichern.



Spezielle Kulisse in Lugano



Über die Treppen runter Richtung Ziel



Der knackige Anstieg beim Shortrace

Bikerevolution Engelberg

Der nächste Event war eine Woche später in Engelberg. Zu Beginn der Saison wäre dieses Rennen nicht auf dem Programm gestanden, aber weil ich einige Rennen absagen musste, habe ich mich für dieses Rennen entschieden. Hinsichtlich der SM die eine Woche später stattfindet, habe ich aber in dieser Woche noch sehr viel trainiert und war nicht allzu frisch. Die Strecke war neu und hatte extrem steile Anstiege, nicht gerade das wo ich liebe. Ich kam gut weg am Start und konnte dann konstante Runden fahren und war zufrieden wie es lief. Von Rennen zu Rennen war also eine Steigerung da.



Schweizermeisterschafts-Woche

Das erste Rennen nach meiner Verletzung, wo alle Schweizer wieder am Start waren und ich mich wieder einordnen konnte. Die Rennen fanden in Crans Montana statt. Es soll dort nächstes Jahr ein Weltcup stattfinden und in zwei Jahren die WM. Wobei der Veranstalter da noch so einiges überarbeiten muss. Zum Beispiel, dass in dem Bergort kein Platz für alle Teamzelte, Autos, Lastwagen etc. hat.

Am Freitag fanden dann die Shortrace Schweizermeisterschaften statt. Die Strecke war sehr schnell und es wurde taktisch. Es war ein Hauseckenrennen und mir war es nicht so ganz wohl in dieser Hektik. Das letzte was ich jetzt gebrauchen könnte, ist wieder ein Sturz. Ich hielt mich daher bei den Zweikämpfen etwas zu stark zurück und war im entscheidenden Moment zu weit hinten. Somit hatte ich keine Chance um eine Medaille mitzufahren.



zweite Saisonhälfte 2022

Abhaken und auf das Cross Country Rennen am Sonntag konzentrieren. Die Strecke des Cross Country Rennens war einmal mehr sehr steil angelegt und kam den Kletterspezialisten sicher wieder entgegen.



Noch eine kleine Geschichte vor dem Rennen. Wir mussten mit dem Auto von der Unterkunft zum Start fahren. Leider haben wir es nicht im ersten Anlauf geschafft unsere Trinkflaschen mitzunehmen. Daraufhin fuhr ich kurz vor dem einfahren nochmals in die Unterkunft zurück und holte diese. Bei der Fahrt zurück an den Start, fuhr mir dann noch ein Auto hinten in den Heckträger. Das war ca. 10 min bevor ich mich einfahren musste. Solche Sachen scheine ich dieses Jahr wirklich anzuziehen. Zum Glück hat mich das dann nicht gross abgelenkt und ich konnte mich schnell wieder aufs Rennen konzentrieren. Am Ende schaffte ich den 11ten Platz. Der Rang ist nicht der Hammer, aber ich hatte ein super Renngefühl und konnte mich wiederum so richtig quälen. Step by step...

Weltcup Lenzerheide

Das diese Steps auch mal wieder zurück gehen können, musste ich leider in den folgenden Rennen bemerken.

Crans Montana fand auf 1500müM statt, somit auf der gleichen Höhe wie der Weltcup in der Lenzerheide. Um die Akklimatisation optimal zu nutzen, überbrückte ich drei Tag in Andermatt, bevor ich dann zum Team in die Lenzerheide fuhr. Seit meinem Schlüsselbeinbruch habe ich mir dieses Rennen fett angestrichen und ich wollte



alles aus diesem Rennen herausholen. Die Woche verlief soweit nach Plan, bis ich am Freitagabend Schluckweh bekam. Das gibt's doch nicht, das war wieder der dümmstmögliche Zeitpunkt. Das Schluckweh wurde dann auch immer stärker. Am Sonntag entschied ich mich trotzdem zu starten. 2 Runden waren gar nicht mal so schlecht und dann hat es mir den Stecker gezogen, von da weg kam ich kaum mehr vom Fleck und wurde nach



hinten durchgereicht. Wieder ein harter Dämpfer in der Saison 2023. Ich hatte wirklich mühe damit, dass schon wieder so etwas dazwischen gekommen ist. Auch war ich wütend, da ich ziemlich sicher weiss bei wem ich mich angesteckt habe. Jemand der seine Erkältung verschwiegen hat und dann andere angesteckt hat. Daraufhin habe ich einige Tage Zeit zum Nachdenken gebraucht. Von Donnerstag weg fühlte ich mich im Alltag schon wieder ziemlich normal und habe mich kurzfristig entschieden mit dem Zug an den Weltcup in Leogang nachzureisen.

Weltcup Leogang

Die Zugreise war top. Ich bin mit dem Auto nach Buchs SG und dort in den Zug eingestiegen. Vier Stunden später in Saalfelden angekommen. Dort wurde ich dann vom Team abgeholt, sie sind schon am Mittwoch angereist. Saalfelden liegt einige Kilometer neben Leogang. Die Zugreise war sogar sehr unterhaltsam. Kurz nach mir ist eine angetrunkene Fussballmannschaft eingestiegen. Sie fuhren nach Zell am See (eine Haltestelle weiter als Saalfelden) und gingen dort ihren Liga-Aufstieg feiern.



Ich hab mir keine Hoffnungen für Leogang gemacht und wollte es einfach mal probieren. Leogang ist eine altmodische Kletterstrecke. Viele steile Anstiege und wenig technische Passagen. Das Rennen war wie erwartet brutal hart und ich hatte eigentlich nicht wirklich die Energie für ein Rennen, dementsprechend auch das Resultat. Naja, dann war das schon der 3te Weltcup der nicht nach Plan lief 2023.

Danach blieb eine Woche Zeit bis zur nächsten Weltcupwoche. Mit meinem Trainer entschied ich mich dazu eine Pause einzulegen. Physisch und auch Mental brauchte ich diese und sie hat gut getan. Die Erkältung spürte ich noch sehr

lange. Auch andere Fahrer/innen wie z.B. Alessandra Keller hatte ziemlich denselben Verlauf und viele haben es von Lenzerheide bis in Val di Sole gespürt.

Weltcup Val di Sole



So war es leider auch bei mir. Vorneweg das Rennen lief auch nicht top. Ich konnte mich in den Abfahrten einfach nicht erholen und musste sehr gut mit der Energie haushalten. Ich konnte ein Tempo fahren, dieses zwar das ganze Rennen aber die nötige Spritzigkeit in den steilen Aufstiegen hat gefehlt. Die technisch anspruchsvolle Strecke hat mich an diesem Tag stark gefordert und ich war froh im Ziel zu sein. Ich war auch froh, dass die Sommer-Rennpause nach diesem Rennen war und ich endlich mal wieder von Grund auf meine Form aufbauen konnte.

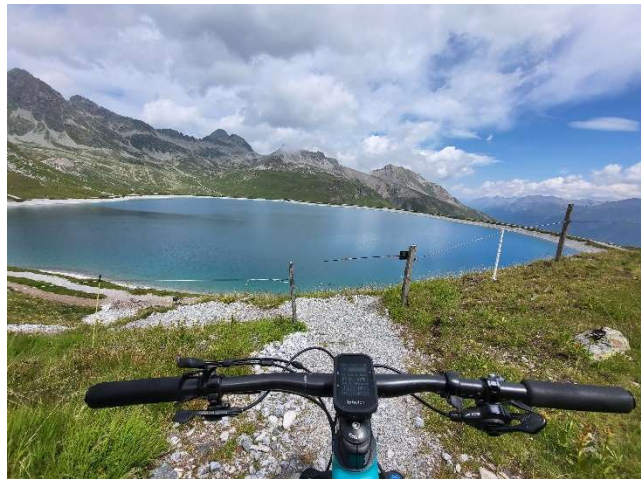
Höhentrainingslager Berninapass



Berninapass Hospitz, das gelbe Gebäude war unser zu Hause

Direkt nach Val di Sole machte ich auf halbem Heimweg einen Stopp und startete dort das 3.5 wöchige Höhentrainingslager mit der Nationalmannschaft. Eine wunderschöne Zeit mit bestem Wetter, super Organisation, tollen Leuten und schönen Trainings. Wir waren eine durchmischte Gruppe. Viele Biker, einige Strassenfahrer und auch zwei Strassenfahrerinnen waren dort. Ein riesiges Privileg mit Athleten

wie Nino Schurter oder Stefan Bissegger trainieren zu können. Wir hatten alle unsere eigenen Trainingspläne. Es gab aber immer Gruppen. Die einen machten ein langes Strassentraining, die anderen machten am Morgen Intervalle und am Nachmittag ein zweites Training, oder auch Lauf- und Kraftereinheiten waren auf dem Programm. So gab es fast jeden Tag andere Gruppe und wir konnten so voneinander profitieren. Es war mein erstes Höhenttraining auf 2300müM und dieser Dauer. Insgesamt war ich 400 Stunden auf dieser Zielhöhe, das ist nach Lehrbuch perfekt. Sicherlich ein grosser Aufwand und war nur dank Swiss Cycling möglich.



Natur Speichersee Lej Alv oberhalb von St. Moritz

In der ersten Woche war auch noch der Techniktrainer von Swiss Cycling vor Ort und wir konnten mit ihm einige Trainings machen. Leider habe ich mir während eines Trainings das Knie am Lenker gestossen. Zuerst dachte ich das vergeht schon wieder. Schlussendlich zwang mich das zum Arzt. Auf dem MRI war soweit alles ganz, einfach die Knochenhaut der Kniescheibe gereizt. Ich konnte daher nur auf dem Velo trainieren und das teils mit starken Schmerzen. Bevor ich heimfuhr machte ich noch eine Traumeel-Spritze, diese hat dann endlich geholfen und eine Woche später, also 4 Wochen nach dem Ausrutscher, konnte ich wieder ohne Schmerzen fahren.



ÖKK Bikerevolution Davos

Ende der ersten Woche fuhr ich noch das ÖKK Bikerevolution Rennen in Davos. Dieses Rennen war der Wendepunkt und ich hab mich seit langer Zeit wieder sehr gut gefühlt während dem Rennen und konnte mich so richtig verausgaben. An der Renngeschwindigkeit gab es zu diesem Zeitpunkt noch Verbesserungspotential, aber dafür bin ich ja auf dem Bernina gewesen und konnte daran arbeiten.

Brasy Tschechien

Während der Zeit in der Höhe fängt sich der Körper an, an die neue Umgebung anzupassen. Schlussendlich ist es das Ziel das Hämoglobin und die Blutmenge zu erhöhen um leistungsfähiger zu sein. Zu dem ganzen kommt natürlich auch das Training, welches logischerweise auch die Leistungsfähigkeit steigern sollte.

Laut der Wissenschaft hat man den grössten Boost rund 2

Wochen nachdem man wieder auf normaler Höhe lebt. Da in dieser Zeit keine Rennen in der Schweiz waren, bin ich nach Tschechien gefahren und bin dort gestartet. Es war das Heimrennen von Ondrej Cink, ein tschechischer MTB-Profi der schon seit Jahren Weltklasse ist. Er war sicher der schnellste an der Startlinie. Die Strecke war sehr cool, die tschechischen Strecken sind sowieso immer top. Das Gelände ist oft perfekt für eine Cross Country Strecke. Am Renntag hat es geregnet und das machte die Strecke ziemlich tricky. Ich hatte einen langen Kampf mit dem späteren 2 platzierten und wurde schlussendlich dritter. Das Rennen war mit 1 Stunde 33 Minuten eher lange und ich verlor rund 90 Sekunden auf Ondrej Cink, der das Rennen gewann. Damit bin ich sehr zufrieden und ich schaue zuversichtlich in die zweite Saisonhälfte.



Podest in Brasy

Höhenakklimatisation für Andorra

Da die Höhe ein stark limitierender Faktor ist, wird diese auch sehr ernst genommen. Der nächste Weltcup findet am 27. August in Andorra statt. Die Strecke ist auf 2000müM. Mit der Nationalmannschaft bereite ich mich nun 2 Wochen vor dem Weltcup schon auf dieser Höhe vor. Wir sind jetzt in St.Moritz. Nach der ersten Woche wird in Basel noch ein Swiss Bike Cup sein, diesen nutze ich nochmals um Rennroutine zu gewinnen. Danach fahren wir

zweite Saisonhälfte 2022

mit dem Team direkt weiter nach Andorra. Dort werden wir für einmal in einem Camper leben, da es bei der Rennstrecke keine Hotels gibt.

Ausblick

Jetzt geht es dann Schlag auf Schlag. Die nächsten 4 Wochen sind 4 Rennen, davon zwei Weltcups und zwei HC-Rennen. Danach sind noch 2 Weltcuprennen in Amerika und Kanada. Wenn alles klappt, werden wir die Reise mit dem Biketeam Solothurn in Angriff nehmen.