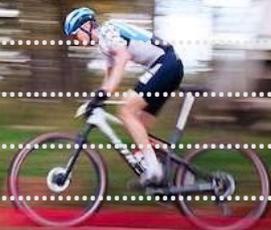


Zweite Saisonhälfte 2023

Swiss Bike Cup Basel HC.....	2
Weltcup Andorra	3
ÖKK Bikerevolution Huttwil HC.....	3
Weltcup Les Gets.....	4
Swiss Bike Cup Gstaad C1.....	4
Weltcup Amerika & Kanada	5
Bikepacking.....	6
Ausblick	7



Zweite Saisonhälfte 2023

Seit meinem letzten Rennen in diesem Jahr sind nun drei Wochen vergangen. Sieben Tage machte ich davon per «Bikepacking». Diese Zeit habe ich natürlich auch genutzt, um in Gedanken auf meine Saison zurückzublicken. 2023 lief zwar nicht ganz ideal, jedoch bin ich rückblickend doch stolz auf meine Entwicklung in der vergangenen Saison. Das Jahr hat mir geholfen mich als Athlet weiter zu entwickeln.

Den letzten Rückblick habe ich in der Sommerpause geschrieben. Ich war dort drei Wochen auf dem Berninapass im Höhentrainingslager und konnte anschliessend in Tschechien schon ein gutes Rennen fahren. Dieses Rennen war auch ein Wendepunkt meiner Saison. Es hat mir gezeigt, dass ich schnell fahren kann und das ist immer motivierend zu sehen. Auch wenn es dann manchmal an den Weltcups wieder deprimierend sein kann, da die Leistungsdichte extrem hoch ist. Es kann so schnell gehen, es gibt Fahrer die fahren mal in die Top 10 und ein Rennen später reicht es noch für Rang 60, oder umgekehrt...

Bei schönstem Sommerwetter fuhr ich dann am 13. August wieder ins Engadin. Dort konnten wir uns mit der Swiss Cycling Nati, ideal auf den bevorstehenden Weltcup in Andorra vorbereiten. Welcher auf 2000 m ü. M. stattfindet.

Swiss Bike Cup Basel HC

Nach einer Woche in der Höhe war am Wochenende der Swiss Bike Cup in Basel. Gefühlt war es der heisseste Tag des Jahres. Normalerweise habe ich keine Mühe damit. Weil ich diesen Sommer so viel in der Höhe war und es dort nie extrem heiss war, spürte ich die Hitze doch etwas mehr als normal. Das Rennen in Basel ist speziell taktisch für ein Bikerennen. Die Startphase ist noch wichtiger als sonst, damit man später im



Rennen auf den langen flachen Passagen eine gute Gruppe hat. Ich schaffte es in die Spitzengruppe, bis dahin ist es immer eine sehr hektische Angelegenheit. Wir mussten 7 Runden fahren, 3 Runden vor Schluss hatte ich dann das erste Mal ein frösteln in meinem Körper. Das ist jeweils ein schlechtes Zeichen, wenn man bei gefühlten 40°C kalt hat. Dann ist man völlig überhitzt. Zwei Runden vor Schluss konnte ich dann das Tempo am längsten Anstieg nicht mehr mitgehen und ich musste die Spitze ziehen lassen. Mit zwei andern Fahrern kämpfte ich dann um den 10ten Platz, welcher ich mir dann sichern konnte. Im Ziel brauchte ich dann eine Weile um meine Körpertemperatur wieder in den Griff zu bekommen, aber alles in allem war ich happy mit dem Rennen.

Weltcup Andorra



Danach fuhren wir direkt nach Andorra, um die Höhe vom Engadin nahtlos beizubehalten. Da es beim Renngelände von Andorra keine Hotels hat, stellten wir einen Camper hin und haben es uns dort eine Woche lang gemütlich gemacht. Es war wiederum eine wunderschöne, heisse Sommerwoche. Es war tagsüber konstant um die 30°C auf 2000 Metern. Aufs Wochenende hin kam dann ein Wassertief. Am Sonntag, unserem Renntag, war es dann noch maximal 5°C und es regnete. Die Strecke war am Renntag komplett anders und eine grosse Herausforderung. Andorra zählt sonst schon zu den schwierigeren Strecken.

Am Start war ich wiederum im Stau gefangen und verlor viel Zeit. Danach fühlte ich mich erstaunlich stark und konnte mich von Gruppe zu Gruppe vorarbeiten. Früher als gedacht, bin ich dann aber mit dem Tempo etwas eingebrochen und meine aufholjagt war nicht mehr so erfolgreich. Ich glaube die Kälte hat meine Energiespeicher mehr geleert, als ich es mit Zucker während dem Rennen nachfüllen konnte. Platz 55 war zwar ernüchternd, aber dennoch ein Schritt nach vorne. Ein Tag später war das Wetter wieder schöner und wir fuhren rund 12 Stunden wieder mit dem Auto/Camper nach Hause.



ÖKK Bikerevolution Huttwil HC

Im Gegenteil zum Vorjahr herrschte in Huttwil dieses Jahr Traumwetter. Ein Wochenende ohne Regenfall macht es jeweils um einiges einfacher für die Vorbereitungen. Ich konnte bei einem starken Teilnehmerfeld nochmals ein gutes Rennen fahren und landete auf Rang 13.

Weltcup Les Gets

Der nächste Weltcup folgte eine Woche später am 10. September in Les Gets. Mit diesem Rennen bin ich sehr zufrieden, zumindest mit meiner Leistung die ich aufs Pedal brachte. Am Start war ich direkt hinter einem Sturz und konnte so erst weit hinten im Feld losfahren. Deshalb war es bei der ersten



Engpassage umso hektischer und jemand fuhr in meinen Schuh und hat mir die Schnalle abgerissen. Die Schnalle wickelte es um das Pedal, was mich zweimal kurz zu Fall brachte. Unabhängig davon rutschte dann mein Sattel ca. 2 cm herunter und ich musste ihn in der Techzone nach oben stellen. Bei diesem Stopp konnte ich dann auch die Schuhschnalle entfernen. Da wir keinen Anhaltspunkt hatten, wie hoch der Sattel sein muss, war er dann viel zu hoch und ich musste erneut einen Stopp einlegen.



Laut Velocomputer stand ich insgesamt 80 Sekunden still in der Techzone und verlor so viel Zeit und natürlich auch Plätze. Schlussendlich fuhr ich dennoch mit Platz 47 mein bestes Weltcupresultat ein und hatte mit 5min 48'' so wenig Rückstand wie noch nie. Nach dem Rennen habe ich die Sattelhöhe nachgemessen und ich bin das Rennen mit 1,2cm zu hohem Sattel zu Ende gefahren. Da wäre eindeutig mehr drin gelegen, aber es das war gut zu wissen.

Swiss Bike Cup Gstaad C1

In Gstaad war noch das letzte Rennen in der Schweiz. Dort konnte ich wiederum mit Fahrern mitfahren, mit denen ich schon lange nicht mehr gefahren bin und welche 2023 auch schon in den Top 10 waren im Weltcup. Das war wiederum ein kleiner persönlicher Erfolg.



Weltcup Amerika & Kanada



Am

Sonntagabend nach dem Rennen fuhr ich so schnell wie möglich nach Hause. Dort musste ich alles packen für die Abreise nach Amerika, welche bereits ein Tag später war. Bike putzen, einpacken, Ersatzteile und Werkzeug einpacken, Kleiderkoffer packen, ich war an diesem Abend nicht so früh im Bett... Danach begann die abenteuerliche Reise nach Amerika. Drei Tage vor unserer Abreise haben wir erfahren, dass unser Teammanager wegen eines Bandscheibenvorfalles Notoperiert werden musste. Somit wurde die Reise zusätzlich zu einem Abenteuer, da wir nicht wirklich über die Reise informiert waren. Es gab zum Glück für alles eine Lösung.

In Snowshoe wollte ich endlich mal alle Puzzleteile zusammenfügen. In diesem Jahr waren auch in Amerika praktisch alle Fahrer am Start und ich konnte also nicht weiter vorne starten als normal. An diesem Tag hatte ich leider nicht die entscheidende Power, um sehr weit nach vorne zu fahren und musste mich mit dem 42 Platz begnügen. Aber hey, immerhin wieder mein Weltcup-Bestresultat.



Wiederum mit viel Abenteuer flogen wir dann von Washington DC nach Montreal. Davor und danach gab es dann noch 3-4 Stunden Autofahrt bis zur Unterkunft. Das Wetter bis am Freitag war wieder top, Sonnenschein und schön herbstlich warm. Doch am Sonntag war es wieder mieserabel kalt und Nass. Die Strecke welche die ganze Woche staubtrocken war, wurde an vielen Stellen unfahrbar schlammig. Ich startete dann ohne grosse Erwartungen ins letzte Weltcuprennen in Kanada. Der Start verlief noch nicht ganz ideal. Ich traf nach dem Startaufstieg bei der ersten Abfahrt eine falsche Entscheidung und nahm die technisch anspruchsvollere Linie. Viele Stürze verursachten Stau in dieser Abfahrt und ich kam als 72ter nach der Startrunde zurück. Von da an startete ich die aufholjagt und wurde schlussendlich 26ter. Ein Rennen, welches mir Mut gegeben hat und gezeigt hat,

was möglich sein kann. Endlich hat es nun auch mal an einem Weltcup für ein ansprechendes Resultat geklappt. Es war nicht ein perfektes Rennen, aber sicherlich eines, auf das ich stolz sein kann.

Ich bin froh, meine Saison mit einem Höhepunkt abschliessen zu können. Aufgrund mehreren Messdaten konnte ich mich im Vergleich zu den Vorjahren verbessern, obwohl vieles nicht ideal verlief. Es gab Momente, in denen ich an meinem Körper zweifelte. Ich wusste nicht, ob ich mich noch

steigern konnte. Umso schöner sind dann die Momente, wo man seine Stärke wieder erkennen kann. Die Leistungen in den Rennen in Elba und Kanada zählen sicher zu den Rennen, an denen ich mich nächstes Jahr festhalten kann.

Meine UCI-Punkte konnte ich leider in diesem Jahr nicht verbessern und somit auch nicht meine Startposition. Leider habe ich viele HC-Rennen verpasst und auch an den Weltcups nicht die gewünschten Punkte geholt. Nun werde ich weiter an meinem Motor, der Technik und meinem allgemeinen Niveau arbeiten um bereit zu sein, egal was dazwischen kommt.

Bikepacking



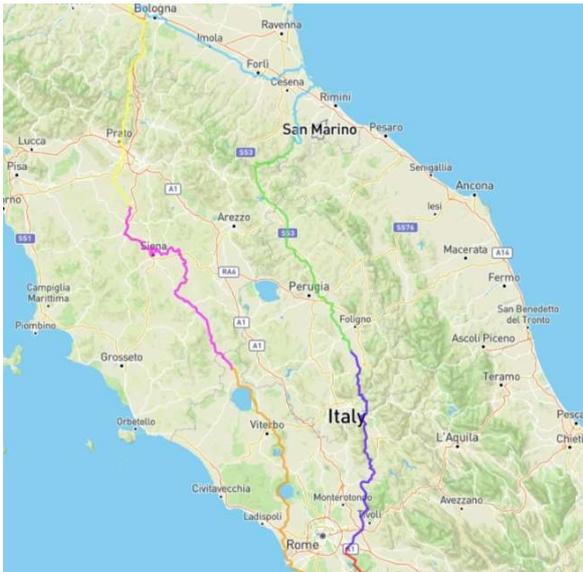
Mein Bike für die Reise...

Wie schon am Anfang erwähnt, habe ich kurz nach der Rückreise aus Amerika eine Veloreise gemacht (Bikepacking). Der Plan war so: Ein Kollege fuhr unten in Italien (nahe Sizilien) noch ein Rennen. Er fuhr dann von dort los und wir wollten uns irgendwo in Rom treffen. Dafür bin ich mit dem Auto nach Bologna gefahren und machte mich von dort mit dem Rennrad auf den Weg. Ich hatte drei Taschen am Bike und nahm wirklich nur das nötigste mit.

Mein Tag sah dann so aus: Ich fuhr am Morgen ca. 3 Stunden, machte dann einen Kaffeehalt. Danach fuhr ich nochmals so 1.5h-2h bis zum nächsten Stopp. Dort buchte ich eine Unterkunft für die Nacht und fuhr noch dorthin. Die Distanzen pro Tag schwankten zwischen 160km und 220km und somit zwischen 5,5h bis 7,5h Fahrzeit. In der Unterkunft angekommen, ging ich dann einkaufen und habe mir meistens selber etwas gekocht. Damit ich am nächsten Tag wieder die Speicher gefüllt hatte. Nach 3 Tagen war ich dann in Rom. Da mein Kollege noch weiter unten in Italien war, hatte ich Zeit für einen Städtetrip durch die Altstadt Rom. Am Ende dieses vierten Tages trafen wir uns in Anzio, an der Küste unterhalb von Rom. Anschliessend fuhren wir drei Tage durch die Toscana nach Bologna. Diese Zeit habe ich unglaublich genossen und war extrem erholsam für den Kopf. Einfach mal frei von allem durch Italien zu fahren. Das werde ich bestimmt wieder mal machen.



Das Kolosseum in Rom



Meine Route durch Italien

Distanz: 1196km
Fahrzeit: 40h 12min
Aufstieg: 14'680 Höhenmeter

Ausblick

Jetzt bin ich wieder an den Vorbereitungen für die nächste Saison. Egal was kommen wird, ich werde versuchen bestmöglich darauf vorbereitet zu sein.

Vielen herzlichen Dank für eure Unterstützung, welche mir die Möglichkeit gibt, mich voll auf den Sport konzentrieren zu können.

Somit: «Alle guten Dinge sind drei!» 2024 wird mein drittes Elite Jahr sein. Es wird sicherlich auch da nicht alles perfekt laufen, das ist nirgendwo im Leben so. Aber ich werde bestimmt immer die beste Lösung finden. Mit dem Weg als Ziel kann ich das ganze Schritt für Schritt angehen und mich nach vorne arbeiten.



Vielen Dank!