



Zweite Saisonhälfte 2022

Zweite Saisonhälfte 2022

Weltcup Lenzerheide

Den letzten Rückblick habe ich während des Höhentrainingslagers im Engadin beendet. Danach bin ich direkt nach Lenzerheide gereist. Einmal mehr wurde dort der Weltcup ausgetragen. Es ist immer toll in der Lenzerheide Rennen zu fahren, auf einer sehr schönen und natürlichen Strecke. Ich war nervös aber freute mich auf das Rennen, welches ich mit der Startnummer 102 in Angriff nahm. Der Start an einem Weltcup auf dieser Startposition kann man nur bedingt



beeinflussen. Wenn einer vor dir nicht in die Pedalen kommt, die Kette reisst, mehrere einen Sturz verursachen, dann kann man hinten nur warten und hoffen irgendwo gibt es einen schnellen Weg vorbei. All die Dinge, die ich aufgezählt habe, sind dann auch eingetroffen und ich verlor schon auf

den ersten Metern einige Plätze. Die Strecke in der Lenzerheide ist gerade im ersten Streckenteil mühsam zum Überholen und ich verlor wertvolle Zeit. Ich fuhr konstante Rundenzeiten. Leider schaffte ich es nicht weiter nach vorne als Platz 48. Trotzdem war ich mit meiner Leistung zufrieden, obwohl der Rang nicht das widerspiegelt.

Weltcup Andorra

Ein Tag nach der Abreise in der Lenzerheide schrieb einer meiner Teamkollegen in den Teamchat, dass er Covid 19 positiv sei. Eine Woche war ich mit ihm unterwegs, haben im selben Raum geschlafen, haben zusammen gegessen, klar war ich etwas angespannt. Trotzdem fuhren wir schon zwei Tage später nach Andorra an den Weltcup. Eine 12-stündige Autofahrt welche wir in zwei Tage aufteilten. Ein Teil der Strecke haben wir mit dem Bike zurückgelegt, um auch noch zu unserem Training zu kommen. Zum grossen Glück kam in dieser Woche kein Corona-Fall mehr dazu in unserem Team. Andorra ist ein spezieller Weltcup auf 2000m.ü.M. Wer schonmal auf dieser Höhe Sport getrieben hat, weiss, dass es nicht dasselbe ist wie auf Meereshöhe. Es fühlt sich alles intensiver an und der staubige Untergrund machte es für die Lunge noch etwas unangenehmer. Das Wetter hat gepasst und alles war bereit für den Weltcup.



Erneut mit einer Startnummer über 100 ging es los. Nach 20 Metern ein breiter Sturz der Fahrer vor mir und ich verlor wiederum wichtige Plätze und Zeit. Zugegeben, ich war etwas genervt. Ich probierte dann ruhig zu bleiben und konstant nach vorne zu fahren. Das ist aber schwierig wenn man



bereits in der ersten Runde 2.5 Minuten verliert. In der Rennhektik und dem vielen Staub, verursachte ich dann in einem Trail noch einen eigenen Sturz. Zum Glück habe ich mich nicht allzu stark verletzt. Es war wieder ein enttäuschender Tag, ich fuhr an diesem Tag nicht auf einem genügend hohen Level. Irgendwie will es an den Weltcup einfach nicht so wie ich das gerne möchte.

Auszeit

Nach Andorra machte ich ein paar Tage Pause und probierte mein Mindset und den Körper wieder zu erholen. Bald würden die beiden Übersee Weltcup stattfinden. Eigentlich wäre ich mit meinem U23 Teamkollegen und dem Teammanager nach Übersee gereist, um den Weltcup in Amerika und Kanada zu fahren. Da der Teamkollege sich aber zuerst von Corona erholen musste, entschieden wir den Trip abzusagen. Corona hat auch beim Weltcup in Andorra nochmals mächtig zugeschlagen und dutzende Fahrer und Fahrerinnen waren danach infiziert. Mich erwischte es zum Glück diesmal nicht mehr. Ich verbrachte dann 3 Tage in Golzern in unserem Ferienhaus und diese Zeit tat mir sehr gut. Kurz danach fühlte ich mich so gut wie nie in diesem Jahr.



2x C1 Rennen in Bosnien Herzegowina

Statt den zwei Rennen in Übersee, suchten wir nach Alternativen. Wir fanden zwei Rennen in Bosnien im Kalender und planten kurzfristig dorthin zu reisen. Es waren zwei C1 Rennen welche einige Punkte versprachen.

Nach rund 10 Stunden Autofahrt kamen wir dort an. Die beiden Rennen fanden am 30. und 31. Juli statt. Wir waren überrascht von dem Land, es waren alle sehr gastfreundlich. Es war gerade Ferienzeit und uns sind die vielen Schweizer Autos aufgefallen. Wir hatten aber andere Pläne und bereiteten uns auf die Rennen vor. Bei beiden Rennen musste ich mich von jemandem geschlagen geben, beides mal ein anderer Fahrer. Der zweite Platz scheint mir in diesem Jahr noch öfters zu gehören, dazu später...



Eines der einzigen Fotos von Bosnien, Abkühlung direkt im Fluss neben der Wohnung...

Argovia Cup Langendorf



Die Woche danach war ich müde von den Rennen und der langen Reise nach Hause. Pünktlich fürs Wochenende fühlte ich mich dann aber wieder richtig fit. Ich spürte dass meine Form sehr gut ist. Es ist nicht so, dass ich im Training schneller fahre, wenn ich mich in Form fühle. Es sind die kleinen Merkmale, zum Beispiel wie erholt bin ich nach einer Abfahrt von 10 Sekunden oder wie viele Sekunden spüre ich ein Säuregefühl in den Beinen wenn ich mal über eine Kuppe drücken muss. Das alles ist Gefühlssache und teils täuscht dieses Gefühl und teils nicht. Das Rennen in Langendorf

direkt neben der Stadt Solothurn ist fast schon Heimrennen für mich, denn unser Teamchef ist im OK des Rennens, darum war das Rennen für uns Pflicht.

Gemeinsam mit einem Teamkollegen fuhren wir etwa ab Rennhälfte zu zweit vorne weg. In der letzten Runde konnte ich beim letzten Anstieg noch die entscheidende Lücke herausfahren und so meinen ersten Elitesieg feiern.

Swiss Bike Cup Basel

Endlich lief es also konstant gut und eine Woche später fand der Swiss Bike Cup in Basel statt. Die Strecke hat ein langes Flachstück und der Start ist besonders wichtig. Wenn man einmal die Gruppe



verpasst, ist es schwierig wieder nach vorne zu fahren. Mir gelang es und ich schaffte es in die Spitzengruppe. Teils fuhren noch weitere Fahrer zu uns nach vorne, die sind dann am Aufstieg wieder zurückgefallen. So fuhren wir bis in die letzte Runde alle 8t, mehr oder weniger zusammen. Schlussendlich musste ich mich mit dem 7ten Platz begnügen, aber ich konnte mir nichts vorwerfen, ich habe an diesem Tag das Maximum rausgeholt.

Danach blieben zwei Wochen Zeit bis zum letzten Weltcup der Saison.

Das Rennen in Basel machte mich noch ein paar Tage müder als erwartet und ein geplanter Intervallblock musste ich dann etwas anpassen. Daher kamen die 3 lockeren Ruhetage, die ich mit meinem Trainer definiert habe, genau richtig.

Etwas Trainingsabwechslung

Viele Stunden verbringe ich auf dem Fahrrad, da suche ich immer wieder nach alternativen, die auch im Sommer Spass machen. Diesmal habe ich mir ein Rucksackbike angeschafft. Dieses kann ich zu einem Rucksack zusammenklappen und hochtragen. Das Ganze wiegt ca. 13kg und wenn ich zu Fuss oben angekommen bin, kann ich es auseinanderklappen und hinunterfahren. An diesem Tag machte ich am Morgen ein Intervall auf dem Bike und am Nachmittag lief ich von Amsteg zum Bristensee.



Weltcup Val di Sole

Ich wollte doch nochmals mit einem guten Gefühl von einem Weltcup zurückreisen. Die Strecke in Val di Sole bietet so einiges und zählt zu den schwierigeren Strecken. Diese kann man auch kaum locker abfahren, da sie sehr steile Anstiege beinhaltet. Zu viele Runden im unmittelbaren Vorfeld des Rennens kann man also nicht machen. Damit ich mir die Strecke und jeden Stein trotzdem genau einprägen kann, mache ich meistens noch einen Trackwalk. Das hilft, um Defekte zu vermeiden und die schnellste und ökonomischste Fahrlinie zu finden. Im besten Fall mache ich diese Art der Streckenbesichtigung während einem offiziellen Training, damit ich gleich vor Ort verschiedene Linien der anderen Fahrer vergleichen kann. Das ist immer wieder spannend und je technischer die Strecke, desto mehr Vorteile bringt es logischerweise.

Ich war also guten Mutes am Sonntag vor dem Rennen. Der Startschuss ertönte und wir sprinteten los. Kurz darauf mussten wir jedoch wieder auf null runter bremsen, es gab wie leider jedes Mal ein Sturz, der die ganze 10 Meter breite Startgerade blockierte. Ich verlor wertvolle Sekunden und Plätze. Ich blieb ruhig und vertraute auf meine Form. Ich lag an diesem Zeitpunkt irgendwo hinter Platz 100 und



wenn man 100 Fahrer hintereinander aufstellt, ergibt das eine ziemlich lange Schlange. Bis Rennhälfte kämpfte ich mich bis Platz 40 vor. Leider sah ich nicht mehr alles so klar, da ich mich wirklich am Leistungslimit befand. Bei Rennhälfte passierte mir dann ein Fehler in einer Abfahrt. Ein Sturz bei dem ich auf dem Kopf landete. Mir war es schon etwas schwindelig und beim Abfedern des Aufpralls hat es mir die ersten Krämpfe in die Beine geschossen. Nachdem ich mein Bike wieder gefunden hatte, fuhr ich weiter. Aber die Krämpfe machten mir von da weg zu schaffen und ich fand bis ins Ziel den Rhythmus nicht mehr. Ich viel weiter und weiter zurück, bis auf den 58 Rang.

Irgendwie verhext diese Weltcups. Egal wie gut ich in Form bin, wie der Start verläuft oder das Rennengeschehen von sich geht, am Schluss bin ich wieder irgendwo im Mittelfeld anzutreffen. Es war wieder mal ein sehr enttäuschender Weltcup.

«Verlängerte Saison»

Für viele war dieser Weltcup am 4. September schon das Zeichen, dass das Saisonende nicht mehr weit weg war. Ich wusste aber, dass ich bis am 23. Oktober noch Rennen fahren werde und ich war auch noch genügend motiviert dazu.

Tour du Jura

Gemeinsam mit zwei Teamkollegen vom Biketeam Solothurn, haben wir sozusagen schon fast eine Tradition. Gegen Ende Jahr findet in Montsevelier im Jura, ein Strassenrennen statt, welches eine schöne und spannende Strecke vorweist. Wir fuhren also an diesem Samstag gemeinsam dorthin um uns mal wieder mit den Strassenfahrern zu messen. Schlussendlich kam ich ziemlich gut über die Anstiege rüber. Vorne konnten sich zwei Fahrer, die sich schon einige Zeit an der Spitze befanden, knapp über die Ziellinie retten. Ich war bei dem Bergaufsprint in der Gruppe um Platz drei, leider kann ich mich nicht auf meine Sprintfähigkeiten verlassen und da ich am Ende auch keine Chance hatte, mich von der Gruppe zu lösen, musste ich mich mit dem 20 Rang begnügen. Trotzdem war es eine Reise in das Juragebirge wert.

ÖKK Bikerevolution Huttwil

Zwei Wochen blieben Zeit um nochmals einige Stunden zu Trainieren. 3.5h-5h am Tag Training heisst es in solchen Wochen. Es blieben noch genau zwei Rennen in der Schweiz übrig. Das erste war in Huttwil.

Der Wetterbericht war miserabel. Es regnete viel und da genau diese Strecke zu ca. 80% auf einer Wiese war, wurde es dementsprechend unglaublich schlammig. Die Strecke wurde dann deswegen auch stark gekürzt, trotzdem gab es noch sehr viele Laufpassagen. Solche Bedingungen beeinflussen das Rennengeschehen extrem. Es steht weniger die menschliche Leistung im Vordergrund, sondern vielmehr welches Material hält solche Bedingungen am Besten aus. Da wir im Kanton Uri nie, annähernd solch schlammige Bedingungen haben, ist es für mich umso ungewohnter, wenn der Boden so aufgeweicht ist. Ich habe das Rennen mehr als Techniktraining in solchen Bedingungen angeschaut und versuchte mich von Runde zu Runde besser zurechtzufinden im tiefen Morast. 90 Minuten dauerte das Rennen und da ich mich entschieden hatte, das Rennbike zu schonen und mit dem Trainingsbike zu starten, musste ich dann mein Bike selber wieder putzen. 2,5h dauerte dieses Unterfangen, ich musste das Bike bis auf die letzte Schraube auseinandernehmen, damit der



hartnäckige Schlamm keine bleibenden Schäden verursachte. Immer mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass ich das Bike ja noch einige Male funktionstüchtig gebrauchen will.

Proffix Swiss Bike Cup Gstaad

Das letzte Rennwochenende in der Schweiz. Das Rennen in Gstaad. Der Wetterbericht war erneut nicht gut und die Strecke war noch einmal extrem schlammig. Das Rennen war am Sonntag und ich flog dann am Dienstag nach Griechenland. Ich wusste also schon vor dem Rennen, viel Zeit um das Bike wiederherzustellen blieb mir nicht. Deswegen fuhr ich mit dem Rennbike, um die putzarbeit dem Teammechaniker zu überlassen.



Solange keine Teile kaputt gehen, ist das Putzen kein Ding, aber die Chance dass etwas kaputt geht, ist sehr hoch bei solchen Rennen. Das Rennen verlief den Umständen entsprechend gut und ich war mit dem 7ten Platz zufrieden.



Gemeinsam mit dem Team konnten wir noch die Team-Gesamtwertung des Proffix Swiss Bike Cup gewinnen. An jedem Rennen zählen dafür die drei besten Resultate eines Teams und Ende Jahr gewinnt das konstanteste Team. Diesmal waren das Wir!

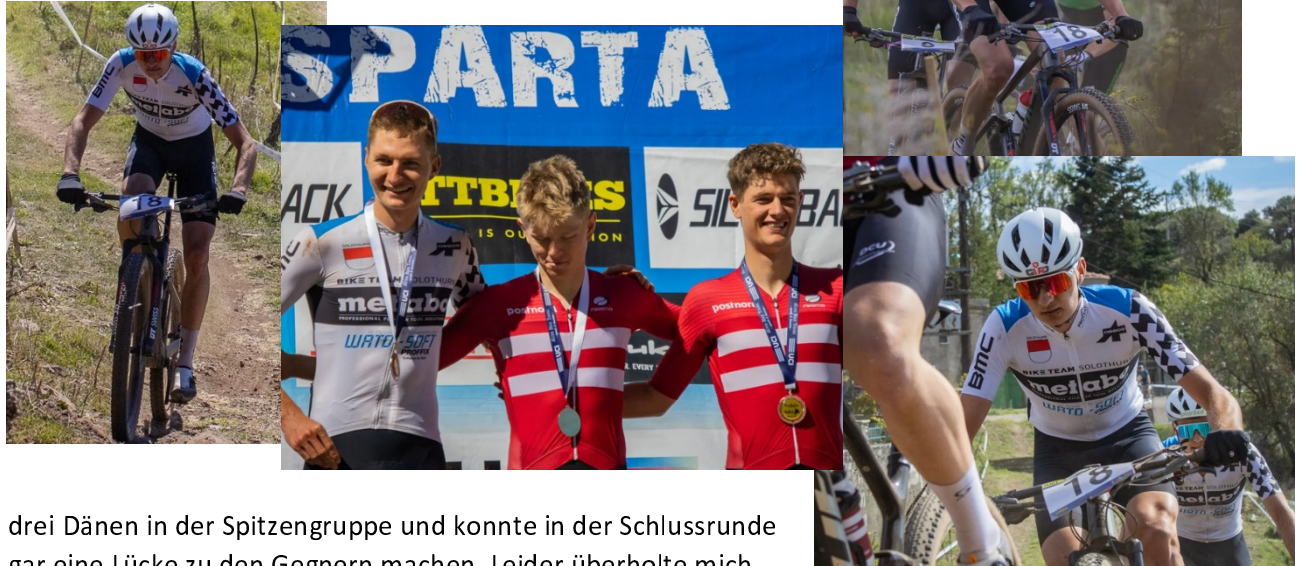
Am Montag danach musste ich dann alles bereitmachen für Griechenland und noch das gereinigte Rennbike in Solothurn beim Teammechaniker abholen. Es gab viel Gepäck, denn es standen 3 Wochen Griechenland und 9 Rennen auf dem Programm.

Griechenland-Trip

Am Dienstag flog ich also mit meinem Teamkollegen nach Griechenland. Da meine Saison durch Verletzungen und Krankheiten nicht ideal verlief und ich einige Zwangspausen machen musste, wollte ich so noch einen würdigen Abschluss machen und noch ein paar Weltranglistenpunkte holen. Wir flogen nach Athen und von da fuhren wir auf die Halbinsel Peloponnes. Im Ort Karyes fanden die Rennen des Veranstalters « Alterbiketours » statt. Diese Rennen in Griechenland waren die letzten in Europa in diesem Jahr.

Zweite Saisonhälfte 2022

Am Donnerstag war das erste C2 Rennen. Es waren einige Namhafte Fahrer am Start. Mit Simon Andreassen sogar ein Fahrer der bereits ein Elite Weltcup gewonnen hatte. Das erste Rennen zeigte dann auch welches die stärksten Gegner waren. Das ganze Rennen fuhr ich gemeinsam mit meinem Teamkollegen und



drei Dänen in der Spitzengruppe und konnte in der Schlussrunde gar eine Lücke zu den Gegnern machen. Leider überholte mich ein Däne noch kurz vor der Ziellinie. Aber mit dem zweiten Platz und der Gewissheit, dass ich in einer super Form bin, machten mich hungrig auf mehr.

Gleich ein Tag darauf folgte ein C1 Rennen. Gleiches Starterfeld und ähnlicher Rennverlauf. Diesmal haben die Dänen aber ihre Überzahl ausgespielt und uns so taktisch zermürbt. Ich wurde 4ter.

Am Samstag war dann ein Tag Rennpause, bei dem ich mich und auch die Konkurrenz natürlich möglichst gut erholen wollte. Für den Sonntag 9.Oktober stand nochmal ein C1 Rennen an. Ich konnte mich früh im Rennen mit zwei Dänen absetzen. Zwei Runden vor Schluss griff einer entscheidend an und ich musste mich erneut mit dem zweiten Platz begnügen.



Zwischenstopp in Athen

Das war das letzte Rennen in Karyes und wir fuhren auf die Insel Salamina. Dort ging es dann am Donnerstag 20. Oktober weiter mit einem Shortrace über 30 Minuten. Auch dort musste ich mich wieder von einem Fahrer geschlagen geben, erneut ein zweiter Platz, trotzdem keine schlechte Ausbeute...



Der Donnerstag war also perfekt, um wieder in den Rennrhythmus dieses fast schon Etappenrennens zu kommen. Denn am Samstag 1. Oktober stand wieder ein C2 Rennen an. Das Teilnehmerfeld wurde je länger ich in Griechenland war, immer grösser. Es war ein sehr enges Rennen, wir waren bis in die letzte Runde zu 6st in der Spitzengruppe. Ich war dann leider der erste der eine kleine Lücke aufmachen musste und ich wurde mit ca. 10 Sekunden Rückstand 6ter. Ein Tag darauf, am Sonntag spürte ich doch eine grosse Müdigkeit, dennoch probierte ich alles und als 3 Fahrer ca. 20 Sekündige Lücke aufrissen, überlegte ich nicht lange und mein Ziel war es wieder in die Spitze vorzufahren. Zwei Runden von 7 fuhr ich komplett über dem Limit und das Risiko zahlte sich nicht aus. Ich konnte das Tempo nicht halten und ich wurde Platz um Platz zurückgereicht. Im Hinblick auf die zwei weiteren folgenden Rennen, machte ich die nicht ganz einfache Entscheidung und stieg 2 Runden vor Schluss aus dem Rennen.

Bis Donnerstag blieben dann 3 Tage Zeit um sich wieder zu erholen und die Insel etwas zu geniessen. Für das letzte Wochenende dehnte sich die Startliste weiter aus. In Zahlen ausgedrückt waren 20 Fahrer am Start welche sich in den top 100 der Weltrangliste befinden. Von Beginn weg wurde wieder ein sehr hohes Tempo gefahren, ich muss gestehen, ich hatte nicht den allerbesten Tag und kämpfte mich die 90 Minuten Renndauer hindurch, zum Glück zogen auch andere Fahrer einen schlechteren Tag ein. Am Schluss war ich mit dem 9ten Rang doch sehr zufrieden.

Es war ein spezielles Gefühl, nach 3 Wochen Griechenland musste ich mich zum 9ten und letzten Mal auf das Rennen vorbereiten. Es war auch das höchsteingestufte Rennen dieser Serie. Ein HC Rennen welches direkt unter den Weltcuprennen eingestuft ist und dementsprechend viele Fahrer anlockt. Trotzdem dass ich schon 5 Rennen auf derselben Strecke gefahren bin, war ich nochmals voll motiviert alles aus mir rauszuholen um dann verdient in die Saisonpause und einige Wochen Sportpause zu gehen. Im Ziel war ich völlig fertig, habe alles gegeben und ein 10ter Platz war das Resultat.



Ich konnte 3 Wochen lang konstant meine Leistung abrufen. Die Reise war anstrengend, aber hat sich gelohnt. Ich hatte doch etwas Respekt vor der Abreise, da ja doch einiges schief laufen kann bei

Zweite Saisonhälfte 2022

solchen Rennen. Aus diesem Grund habe ich sogar mein zweites Bike mitgenommen um wirklich sicher zu sein, dass auch mein Bike die Strapazen übersteht. Fast hätte ich dieses auch genutzt, da ich nach 1.5 Wochen einen Rahmenbruch feststellte. Diesen Bruch schätzte ich aber als nicht problematisch ein und fuhr so mit demselben Bike noch alle Rennen fertig. Auch das ich defektfrei durchgekommen bin, zeigt dass mein BMC einen tollen Job gemacht hat. Die vielen Dornen auf der Strecke gaben mir die Zusatzaufgabe, nach jedem Rennen einige Dornen aus dem Reifen zu zupfen.

Diese Reise werde ich bestimmt nicht so schnell vergessen. Sie hat meine Saison 2022 nochmals etwas aufgehellt.



Offseason

Das wars mit der Saison 2022. Es gab einige Tiefs, aber auch wieder ein paar Höhen. Umso schöner auf einem Höch abzuschließen. Zwei Wochen ohne Training und dann noch eine dritte Woche mit ein paar wenigen sportlichen Aktivitäten standen jetzt auf dem Plan. In dieser Zeit versuche ich so viel Dinge wie möglich zu unternehmen, welche in der Saison eben schwierig sind zu machen. Bevor es dann wieder mit den Vorbereitungen für die neue Saison losgeht.

Die Saison 2023 werde ich erneut mit dem Biketeam Solothurn in Angriff nehmen und auch sonst bleibt alles beim Alten.

Vielen Dank, dass ihr mich auf meinem sportlichen Weg unterstützt. Ich bin mir sicher, nächstes Jahr werde ich wieder ein spannendes Jahr erleben. Egal wie dieses rauskommt, ich bin extrem dankbar, was ich alles mit dem Sport erleben und vor allem lernen darf.