



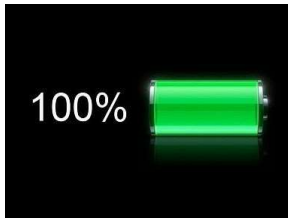
Winter 2022-2023

zweite Saisonhälfte 2022

Hello Again.....	2
Trainingsstart.....	2
Weihnacht-Neujahr	3
Spanien	3
DT Swiss-Testing und Teamcamp	4
Istrian Spring Trophy	6
Saisonstart MTB	7
Saisonstart MTB Nr. 2 Tamaro Trophy	7
Techniktraining Losone	7
Ausblick	8
Provisorischer Rennkalender 2023	9

Hello Again...

Die Winterpause ist vorüber. Wobei das Wort Pause nicht ganz stimmt. Mit der Winterpause meine ich lediglich die wettkampffreie Zeit. Ansonsten ist der Trainingsumfang im Winter sogar grösser als im Sommer. Direkt im Anschluss an meine letzte Reise nach Griechenland, fing für mich aber eine dreiwöchige Pause an, bei der ich zwei Wochen komplett auf sportliche Aktivitäten verzichtet habe. In der letzten Woche machte ich ein wenig Sport, mein Fahrrad blieb aber noch im Keller. Die Zeit habe ich genutzt, um meine «Batterien» wieder aufzuladen und danach war ich wieder hochmotiviert mit dem Training zu starten.



Trainingsstart



Fabio Püntener
Am 8. Dezember 2022 um 09:22 · Tenero-Contra, Tessin

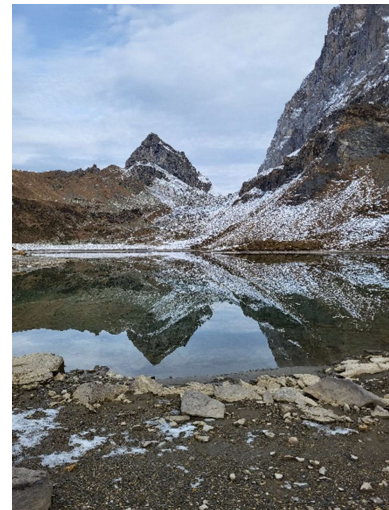
Lago Maggiore



Distanz	161,79 km	Höhenzunahme	825 m
Bewegungszeit	4:41:44	Durchschn. Leistung	228 W
Durchschn. Geschwindigkeit	34,5 km/h	Kalorien	3.893 Kcal

Mitte November, zur Zeit meines Trainingsstarts, rückte ich für zwei Wochen nach Magglingen ein. Dort absolvierte ich meinen WK. Bis auf das kaltnasse Wetter fand ich dort ideale Trainingsbedingungen vor.

Direkt im Anschluss wäre für zwei Wochen ein Trainingscamp mit der Nationalmannschaft in Tenero auf dem Programm gestanden. Leider hatte ich aber zu Beginn mit einer Magendarmgrippe zu kämpfen. Nach einer Woche mit mühsamen und nicht so energievollen Trainings, ging es endlich wieder aufwärts. Leider war das Wetter auch in Tenero auf der nasskalten Seite und wir mussten uns deshalb auch oft indoor



Seewlisee, während eines Lauftrainings in Uri

abstrampeln. 0°C wenn es trocken ist, ist kein Problem, wenn es aber bei 2°C noch regnet, dann wird es unangenehm frisch. An den letzten beiden Tagen war es zum Glück nochmals richtig schön. So konnten wir zum Abschluss unsere Standard-Tenero-Runde um den Lago Maggiore absolvieren, bei der man sich sicher nicht verfahren kann 😊. Diese Runde ist für Trainings im Winter perfekt, da alles flach ist und es somit keine Abfahrten gibt, bei der man kalt bekommt. Zudem ist man gezwungen, durchgehend zu pedalieren, was zu einem sehr effizienten Training führt.

zweite Saisonhälfte 2022

Weihnacht-Neujahr

Danach war dann auch schon bald Weihnachten. Diese Tage versuchte ich so polysportiv wie möglich zu gestalten. Mit Langlauf, Skitour, Joggen etc. Der Schneemangel machte das zwar gar nicht so einfach. Das eher garstige Wetter Ende November und Anfangs Dezember, hat mich dann dazu bewogen mit Freunden über Weihnacht-Neujahr nach Finale Ligure zu fahren. Der Plan ist dann nicht ganz aufgegangen. In Uri war es nämlich aufgrund des Föhns sehr schön und warm. In Italien jedoch regnete es viel und es herrschten eher kalte Temperaturen. Das letzte Training in Finale Ligure fuhr ich der Küstenstrasse entlang, da es in den Bergen kalt war und schneite. Ich fuhr 5 Stunden, davon 4,5 Stunden im Regen. Die Strassen waren teils 10 cm mit Wasser bedeckt und wenn mich genau dort ein Auto überholt hat, fühlte ich mich wie ein Tiefseetaucher. Das war dann auch zu viel des Guten. Wir haben unseren Italienaufenthalt abgebrochen und fuhren in die warme Schweiz zurück.



etwas neblig wars in Italien

Spanien



Abbildung 1U23/Elite Nationalmannschaften Bahn, Strasse, Bike in Mallorca

Nach ein paar Wochen zu Hause ging es dann schon wieder in den Süden. Ende Januar flog ich mit Swiss Cycling und dem Rennrad nach Mallorca. Normalerweise sind wir in dieser Jahreszeit nach Gran Canaria geflogen. Da wir aber relativ kurzfristig einen neuen Nationaltrainer bekamen, hatte Swiss Cycling keine andere Wahl, als mit allen Athleten an denselben Ort zu reisen. Insgesamt waren wir über 40 Athleten, dazu kamen noch ca. 10 Staff-Personen. Frauen und Männern aus den Bereichen MTB,

Strasse, Radquer und Bahn waren also gemeinsam in Mallorca. Ich war das erste Mal dort und wir wurden von heftigen Sturmböen empfangen. Entschuldigt bitte, dass ich wieder vom Wetter berichte, aber das war definitiv ein spezieller Aufenthalt. Der starke Wind machte es teils unmöglich geradeaus zu fahren. Eine Situation war speziell kritisch. Plötzlich hielten uns zwei Einheimische hektisch am Strassenrand an, wir wussten zunächst nicht warum. 50 Meter weiter vorne, wo die Hochhäuserreihe aufhörte und der Wind direkt vom Meer quer auf die Strasse fegte, wurde uns dann der Grund dafür klar. Ein Motorradfahrer hat es von seinem Töff gewindet. Auch den Radweg am Strand entlang konnten wir nicht benutzen, da wir dort sandgestrahlt wurden. Nach drei Tagen verzog sich der Wind. Dann wurde es aber kälter und Regen war angesagt. Es schneite sogar bis auf Meereshöhe herunter. Naja, spätestens zu diesem Zeitpunkt habe ich die

zweite Saisonhälfte 2022

Schönwetterhoffnung aufgegeben. Wir nahmen es aber mit einem Schmunzeln, denn dagegen kann man ja nichts machen. Ich fing mir komischerweise nochmals eine Magendarmgrippe ein und lag ohnehin noch einen Tag im Bett. Danach konnte ich das Training langsam wieder aufnehmen. Nach dem Abstecher nach Mallorca fuhr ich mit einer kleiner Gruppe auf der Fähre nach Barcelona. Dort wohnt der Techniktrainer von Swiss Cycling. Das Bike wurde uns dann mit einem Swiss Cycling Bus nach Barcelona gebracht und wir haben dort intensiv an unserer MTB-Technik gefeilt. Und das Beste, für einmal beruhigte sich das Wetter und Spanien zeigte sich von der regenfreien Seite.

Im Anschluss folgte eine «normale» Trainingszeit zu Hause. Techniktraining, Krafttraining, Grundlagentraining, Intervalle, usw. gestalteten meinen Tag.

DT Swiss-Testing und Teamcamp

Eine weitere spezielle Zeit war dann Anfang März. Diesmal waren wir mit dem Biketeam Solothurn unterwegs. Zuerst trafen wir uns in Biel, im Wald in der Nähe des DT Swiss Standorts. DT Swiss ist einer unserer wichtigsten Materialsponsoren. Von ihnen fahren wir die Räder, Federung und Dämpfer. An diesen zwei Tagen haben wir unsere Dämpfer und Federgabeln getestet und eingestellt. Wir fuhren abermals die gleiche Runde und konnten jedes Mal andere Sachen austesten. Das war



sehr spannend und wichtig, dass dies möglichst früh im Jahr geschieht.

Kurz vor diesen Testtagen bekam ich auch noch mein neues Bike. Das neue «BMC Fourstroke». Ich bin ein Riesenfan dieses Bikes. Das frühere Modell wurde nochmals überarbeitet und mehr auf die modernen Crosscountry Strecken angepasst. Mit der neuen automatisch absenkbaren Sattelstütze hat BMC eine Weltneuheit auf den Markt gebracht. Wir dürfen somit das einzige Bike fahren, bei dem der Sattel per Knopfdruck heruntergestellt werden kann. Früher mussten wir dafür den Sattel mit dem Körpergewicht herunterdrücken. Das bringt grosse Vorteile in einem Rennen, bei dem es nach einem Aufstieg direkt in eine schwierige Abfahrt geht und keine Zeit bleibt sich um den Sattel zu kümmern.

Abenddämmerung beim Materialtesten in Biel

zweite Saisonhälfte 2022

Hier ein Foto von unserem Teambike. (Im Training fahre ich dasselbe Bike, einfach in blau)



Danach fuhren wir mit dem gesamten Biketeam Solothurn eine Woche nach Finale Ligure. Wir trainierten 2 mal 3 Tage mit einem Ruhetag dazwischen. Die erste Hälfte war wieder von Regen und Schneefall bis auf 200 m. ü. M. geprägt. Danach wurde es aber besser und wir hatten perfekte Frühlingsbedingungen. Leider konnten wir die Trails in den Bergen nicht mehr fahren, da dort einfach zu viel Schnee lag. Wie ihr also feststellt, hat es überall fleissig geschneit, nur nicht in den Schweizer Skigebieten. Diese Woche war sehr wichtig fürs ganze Team. Wir haben die Zeit genutzt, um die Saison zu besprechen und das Team zu optimieren, damit wir bereit für die Saison 2023 sind.



zweite Saisonhälfte 2022

Istrian Spring Trophy

Ein bisschen Stress habe ich mir im Anschluss selbst eingebrockt. Wir fuhren am Samstag in die Schweiz zurück und am Montagmorgen wurde ich von Swiss Cycling wieder abgeholt. Wir fuhren nach Kroatien fuhr eine viertägige Strassenrundfahrt, die gleiche Rundfahrt die ich im Jahr 2021 schonmal gefahren bin.

Begonnen hat diese «Istrian Spring Trophy» mit einem sehr kurzen Zeitfahren unter 2 Minuten. 29 verschiedene Teams und 174 Fahrer waren am Start. Beim Auftaktzeitfahren belegte ich den 17. Rang. Danach folgten noch drei Etappen.



Zeitfahren mit dem herkömmlichen Rennrad

Ich konnte zwar keine Spitzenplätze herausfahren, jedoch fuhr ich aktiv, war mehrmals in einer Fluchtgruppe und habe meine Aufgaben im und fürs Team gemacht. Wieder eine wertvolle Erfahrung und eine guter Saisonstart. Die Form schien zu passen und ich freute mich auf den Saisonstart eine Woche später.



Etappe 1: 153km mit 1500 Höhenmetern (3.5h Gewitterregen mit Hagel)



Etappe 2: 170km mit 2212 Höhenmetern (Sonnenschein und Bergankunft in Altstadt)



Etappe 3: 111km mit 1150 Höhenmetern (kurz und knackig)

zweite Saisonhälfte 2022

Saisonstart MTB

Leider lief es dann nicht reibungslos und nach Plan weiter. Nach der Heimfahrt erhielt ich die Nachricht, dass mein Zimmerkollege in Kroatien Corona aufgeschnappt hat. Zwei Tage später hatte auch ich Symptome und ich musste das Training kurz aussetzen. Auch das erste Bikerennen in Gränichen musste ich absagen. Als ich wieder mit dem Training begann, harzte es überall und ich merkte den Virus noch einige Tage.

Saisonstart MTB Nr. 2 Tamaro Trophy

Ich wollte unbedingt beim zweiten geplanten Rennen in Rivera starten. Von der letzten Erkrankung wusste ich aber, dass es evtl. mehrere Wochen gehen kann, bis die Leistungsfähigkeit wieder zurück ist. In der Mitte der Rennwoche machte ich noch ein Intervalltraining. Ich fühlte mich aber noch immer nicht wirklich gut. Trotzdem hoffte ich natürlich, dass ich bis am Rennsonntag doch bereit bin. Zum Glück erholte ich mich aufs



Wochenende hin und die Beine, Atmung und der ganze Körper fühlten sich wieder «normal» an. Auch das Rennen verlief gut und ich bin mit dem 10ten Platz zufrieden. Das erste Rennen des Jahres ist immer ein Schock für den Körper. Trotz ungewisser Vorbereitung gelang mir ein solides Rennen. Ich bin also auf Kurs...

Techniktraining Losone

Dank des neuen Nationaltrainers haben wir immer wieder kurze Zusammenzüge mit der Nationalmannschaft, von denen wir viel profitieren können. Da wir ohnehin schon im Tessin waren, nutzten wir diesen Anlass gleich und fuhren im Anschluss an das Rennen zwei Tage nach Losone (nähe Tenero). Am Morgen machten wir jeweils ein Techniktraining mit unseren normalen Bikes. Für den Nachmittag wählten wir diesmal eine spezielle Trainingsmethode. E-Bikes ermöglichten uns auch mal Trails bergauf zu fahren und mit erhöhter Leistung auch mehr Wiederholungen in derselben Zeit zu machen. Eine spannende Erfahrung und sinnvoll, da wir alle von dem Rennen ermüdet waren.

zweite Saisonhälfte 2022

Ausblick

Der Winter ist also vorbei und die Uhren umgestellt. Jetzt geht es so richtig los mit den Rennen. Das kommende Wochenende wechsle ich nochmals auf das Rennrad und fahre in Martigny ein Strassenrennen. Danach geht's auf die Insel Elba um mein zweites MTB-Rennen der Saison zu fahren.

Es dauert noch 6 Wochen bis zum ersten Weltcup in Nove Mesto, Tschechien. Das wird mein erster grosser Saisonhöhepunkt sein.



Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Provisorischer Rennkalender 2023

APRIL		MAI		JUNI		JULI	
1	Sa	1	Mo	1	Do	1	Sa
2	So	2	Di	2	Fr	2	So
3	Mo	3	Mi	3	Sa	3	Mo
4	Di	4	Do	4	So	4	Di
5	Mi	5	Fr	5	Mo	5	Mi
6	Do	6	Sa	6	Di	6	Do
7	Fr	7	So	7	Mi	7	Fr
8	Sa	8	Mo	8	Do	8	Sa
9	So	9	Di	9	Fr	9	So
10	Mo	10	Mi	10	Sa	10	Mo
11	Di	11	Do	11	So	11	Di
12	Mi	12	Fr	12	Mo	12	Mi
13	Do	13	Sa	13	Di	13	Do
14	Fr	14	So	14	Mi	14	Fr
15	Sa	15	Mo	15	Do	15	Sa
16	So	16	Di	16	Fr	16	So
17	Mo	17	Mi	17	Sa	17	Mo
18	Di	18	Do	18	So	18	Di
19	Mi	19	Fr	19	Mo	19	Mi
20	Do	20	Sa	20	Di	20	Do
21	Fr	21	So	21	Mi	21	Fr
22	Sa	22	Mo	22	Do	22	Sa
23	So	23	Di	23	Fr	23	So
24	Mo	24	Mi	24	Sa	24	Mo
25	Di	25	Do	25	So	25	Di
26	Mi	26	Fr	26	Mo	26	Mi
27	Do	27	Sa	27	Di	27	Do
28	Fr	28	So	28	Mi	28	Fr
29	Sa	29	Mo	29	Do	29	Sa
30	So	30	Di	30	Fr	30	So
		31	Mi			31	Mo

zweite Saisonhälfte 2022

JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER	
1	Sa	1	Di	1	Fr	1	So WC Snowshoe
2	So WC Val di Sole	2	Mi	2	Sa St. Martin FR	2	Mo 40
3	Mo 27	3	Do	3	So ÖKK Huttwil HC	3	Di Tag d. dt. Einheit
4	Di	4	Fr	4	Mo 36	4	Mi
5	Mi	5	Sa	5	Di	5	Do
6	Do	6	So	6	Mi	6	Fr
7	Fr	7	Mo 32	7	Do	7	Sa
8	Sa	8	Di	8	Fr	8	So WC Kanada
9	So ÖKK C1 Davos	9	Mi	9	Sa Tour du Jura	9	Mo 41
10	Mo 28	10	Do	10	So	10	Di
11	Di	11	Fr	11	Mo 37	11	Mi
12	Mi	12	Sa Hagglingen C3	12	Di	12	Do
13	Do	13	So WM 3-13 August	13	Mi	13	Fr
14	Fr	14	Mo 33	14	Do	14	Sa
15	Sa	15	Di Swiss Epic	15	Fr	15	So
16	So	16	Mi Swiss Epic	16	Sa	16	Mo 42
17	Mo 29	17	Do Swiss Epic	17	So WC Les Gets	17	Di
18	Di	18	Fr Swiss Epic	18	Mo	18	Mi
19	Mi	19	Sa SBC Basel HC	19	Di	19	Do
20	Do	20	So	20	Mi Weltkindertag	20	Fr
21	Fr	21	Mo 34	21	Do	21	Sa
22	Sa	22	Di	22	Fr	22	So
23	So	23	Mi	23	Sa	23	Mo 43
24	Mo 30	24	Do	24	So SBC Gstaad C1	24	Di
25	Di	25	Fr	25	Mo 39	25	Mi
26	Mi	26	Sa	26	Di	26	Do
27	Do	27	So WC Andorra	27	Mi	27	Fr
28	Fr	28	Mo 35	28	Do	28	Sa
29	Sa	29	Di	29	Fr	29	So Beginn Winterzeit
30	So	30	Mi	30	Sa	30	Mo 44
31	Mo 31	31	Do			31	Di