

Saisonbericht 2018

Grundlagentraining in der Wärme

Mein Jahr 2018 startete 10h früher als das der meisten Leser dieses Berichts. Ich startete mein Jahr 2018 in Sydney, Australien. Ich verbrachte 3 Monate von Ende Dezember 2017 bis Ende März 2018 im australischen Sommer, weil ich dort deutlich bessere Trainingsbedingungen vorfinde als in der Schweiz zu dieser Zeit, weil ich meine Englischkenntnisse verbessern wollte und auch weil ich etwas Neues entdecken wollte. Ich wohnte bei Bekannten aus der Bike-OL-Szene. So hatte ich auch immer Guides, die mir die besten Trainingsgebiete zeigen konnten und mich an Wettkämpfe mitnahmen. Ich erkundete Sydney, Canberra und Melbourne und erkundete während 2 Wochen die Insel Tasmanien. Ein detaillierter Bericht findest du [hier](#).



Erste Wettkämpfe



Die ersten Wettkämpfe in Europa waren die Wettkämpfe anfangs April in Besançon. Sie waren Teil der neukreierten «Young Guns MTBO Series», die eine Jahreswertung für Junioren und Jugend-Fahrer ist, vergleichbar mit einem Weltcup. Ich konnte beide Juniorenrennen gewinnen, und dies gegen die 2 grössten Mitkonkurrenten Thomas Steinthal und Jan Hasek. Wir 3 waren es denn auch, die alle Junioren-WM-Goldmedaillen unter uns ausgemacht haben. Dazu aber später mehr. Mein Australienaufenthalt resultierte in einer sehr guten Frühform. Ich hatte im April einiges an Trainingsvorsprung auf meine Konkurrenten, was ich auch umsetzen konnte.

Drei Wochen darauf folgte die erste Massenstart-SM der Schweizer Bike-OL-Geschichte, und dies in meinem Heimwald in der Martinsfluh. Aufgrund einer leichten Verletzung eine Woche zuvor konnte ich nicht mein ganzes physisches Potential ausschöpfen, gewann aber trotzdem die Silbermedaille bei der Elite. Dies war nicht meine erste Elite-Silbermedaille, und es soll auch nicht die letzte bleiben.

Trainingslager Dänemark

In Dänemark findet jedes Jahr im Frühling ein Bike-OL Trainingslager statt. In Anbetracht der WM 2019, die Dänemark stattfinden wird, und der kartentechnisch anspruchsvollen Geländen, beschlossen wir (das Schweizer Team), an diesem Camp teilzunehmen. Es gab an jedem Tag mindestens ein Training und zudem noch einige Wettkämpfe, die teilweise auch zur «Young Guns MTBO Series» zählten. Das flache Gelände lag mir jedoch irgendwie nicht so, und ich war ziemlich müde, da ich viel arbeiten musste und am Sonntag vor dem Camp noch ein Cross-Country-Rennen bestritt. Die Resultate fielen deshalb nicht nach meinen Vorstellungen aus, aber ich nahm eine gute Erfahrung aus Dänemark mit. Diese wird mir in der Vorbereitung auf die WM 2019 sicher viel helfen. Am besten am ganzen Camp gefiel mir, neben dem Wiedersehen mit internationalen Freunden, vor allem der Abschlusswettkampf, die Ultra-Langdistanz, auch Høker genannt. In einem Bike-OL von über 3h kann so viel passieren, das fasziniert mich. Ich fände es super, wenn die Ultra-Langdistanz eine WM-Disziplin werden würde!



Erste Wettkampfphase

Von Mitte Mai bis Mitte Juni bestritt ich 2 Marathons und einen Bike-OL-Wettkampf. Beim Elsa Bike Trophy in Estavayer le lac konnte ich eine starke Leistung zeigen: Ich bewältigte die 60km mit 1791 Höhenmeter in 2:37:08 und belegte damit den 17. Rang Overall auf der langen Distanz. Den 2. Marathon, der Bergbike von Rossens nach Bulle, musste ich nach ca. 4km schon abbrechen. Ein Konkurrent (ein Idiot) fuhr mir ins Hinterrad, so dass eine Speiche riss. Da die Speiche einer sehr hohen Zugkraft ausgesetzt ist, zerstörte sie nach dem Zerreißen auch gleich das Felgenband, die Luft war draussen. Wütend lief ich zum nächsten Streckenposten, wo mich glücklicherweise jemand vom Veranstalter zurück zum Start mitnahm. Von da gings dann direkt nach Hause, ich musste sofort die Reparatur des Rades organisieren, denn nur 2 Tage später fuhren wir an die EM nach Budapest.



EM in Budapest, Ungarn



Die EM in Budapest ging da weiter, wo ich beim BergiBike aufgehört habe: Mit einem Defekt. Im ersten Rennen, einem Sprint in einem super spannenden Gelände (ein flacher Stadtwald mit sehr vielen schnell befahrbaren Trails), schnitt mir eine Glasscherbe den Vorderreifen auf. Das Loch war zu gross, als dass die Dichtmilch es hätte dichten können. Mein Rennen war somit mit einem DNF beendet. Das 2. Rennen, die Langdistanz in einem sehr matschigen Gelände, endete ebenfalls ohne Resultat für mich. Auf dem Weg zum 8.

Posten verlor ich meine SIAC aus mir unerklärlichen Gründen aus dem extra von SPORTident dafür geschaffenen Halter. Nach 15min suchen fand ich ihn wieder, und brach mein Rennen danach ab. Die Mitteldistanz am Tag darauf misslang mir ebenfalls komplett. Ich wollte ganz einfach zu viel und beging mehrere grobe Fehler und quittierte noch einen falschen Posten. 3 Einzelrennen an dieser EM, kein einziges mit einem Resultat. Das war eine riesige Enttäuschung. Zum Glück kam noch die Mixed-Staffel, die ich mit Maja und Simi in der Elite fuhr. Nachdem für uns alle die Einzelwettkämpfe nicht wie gewünscht liefen, konnten wir alle in der Staffel solide Leistungen zeigen, und belegten den grossartigen 4. Platz! Hier findest du einen detaillierteren Bericht auf meiner [Website](#).

WM in Zwettl, Österreich



Auf die WM habe ich mich sehr akribisch vorbereitet. Während den 5 Wochen, die zwischen der EM und der WM lagen, konzentrierte ich mich vollständig auf die WM-Vorbereitung. Ich zeichnete Karten der WM-Gelände, machte Bike-O-Trainings mit den Nationalkader-Kollegen und richtete auch sonst fast alles auf die WM aus. Denn diese WM war meine letzte als Junior, und ich wollte, dass es auch meine Beste wird. Die Woche begann sehr gut,

von Anfang an fühlte ich mich wohl im hügeligen Gelände im Waldviertel. Der erste Wettkampf war der Massenstart, wo ich sogleich Silber gewann. Im 2. Wettkampf, der Mitteldistanz, wurde ich dann sogar Weltmeister. Und tags darauf gewann ich zusammen mit Noah Rieder und Silas Hotz die Bronzemedaille in der Staffel, die erste Staffelmanche bei den Junioren in der Schweizer Bike-OL-Geschichte! Das war ein grandioser Start in eine super Woche. In der Langdistanz belegte ich den 4. Rang und im Sprint wurde ich 9. Ich fühlte, dass gegen Ende Woche etwas die Luft draussen war bei mir, ich hatte all meine Ziele bereits erreicht und schaffte es nicht mehr, ans absolute Limit zu gehen. Aber ich beendete jedes Rennen in der Top10, hatte keine Aussetzer und gewann 3 Medaillen und ein Diplom. Was will man noch mehr?

[Hier ein Detailbericht.](#)

Nach-WM-Depression oder wie man sie am besten übersteht

Nach der WM kommt bei den meisten Athleten ein psychisches Tief. Nach einer extrem intensiven Wochen mit sehr vielen Emotionen fühlt sich die Woche danach meist sehr leer an. Deshalb nahm ich zusammen mit Simon am Grischa Trail Ride teil. Das ist ein Trail-Contest, wo es darum geht, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele möglichst anspruchsvolle Trail-Kilometer zu sammeln. Diesen konnten wir sogar gewinnen! Eine Woche danach bestritt ich den Nationalpark-Bike-Marathon. Aufgrund des schlechten Wetters musste dieser leider verkürzt werden, wir durften nur die 47km Strecke mit rund 1000 Höhenmeter fahren. Es war ein eher langweiliges Rennen ohne Trails. Die Durchschnittsgeschwindigkeit betrug trotz einer taktischen Startphase über 30km/h. Trotzdem konnte ich den 5. Platz Overall und den 2. Platz in der Open 1 Kategorie belegen.



Off-Season-Camp bevor die Saison zu Ende ist



Anfang September fand in der Lenzerheide die WM der Cross-Country- und Downhill-Fahrer statt. Ich fand, dass sei eine perfekte Möglichkeit, um mit den internationalen Bike-OL-Kollegen ein Off-Season-Camp zu organisieren. Nach langem hin und her konnten wir ein Plan auf die Beine stellen, der verhielt. Wir gingen zuerst 2 Tage campen am Walensee, um am Wochenende von Chur aus jeweils die Rennen in der «Heid» schauen zu gehen. Wir verbrachten eine super Zeit dort! Ich fand es super, mit diesen Freunden nicht nur Trainingslager und Wettkampfwochen zusammen zu verbringen, sondern auch mal einfach zusammen Spass zu haben.

Swiss Epic, die härteste Woche der Saison

Nur 2 Tage, nachdem ich aus der Lenzerheide nach Hause kam, fiel auf der Bettmeralp im Wallis der Startschuss zu meinem ersten Etappenrennen. Während den 5 Etappen über 622km und 12550 Höhenmeter haben wir viel gelitten, aber auch viel Spass gehabt und viele schöne Aussichten genossen. Für mich war es eine neue Erfahrung, 5 Marathonrennen an 5 aufeinander folgenden Tagen zu bestreiten. Ich kam gegen Ende der Woche definitiv an mein Limit, wir konnten aber die Tage durchstehen ohne einzubrechen. Wir erreichten in der Kategorie Men den 18. Rang, als bestes Team ohne UCI-Pro-Team-Status! Dadurch haben wir uns auch fürs ABSA Cape Epic qualifiziert, das grösste und bekannteste Mountainbike-Mehretappenrennen der Welt, das jeweils im März in Südafrika stattfindet. Diese Startplätze sind sehr begehrt und meist innerhalb weniger Sekunden ausverkauft. Im März 2019 ist für uns nun soweit, die 624km mit 16650 Höhenmetern während 8 Tagen unter die Räder zu nehmen. Es ist die Höhenmeterreichste Cape-Epic-Ausgabe der Geschichte!



Mein Swiss-Epic Bericht findest du [hier](#).

Saisonabschluss

Gleich einen Tag nach der letzten Swiss-Epic-Etappe fand die Schweizermeisterschaft über die Mitteldistanz statt. Völlig übermüdet fuhr ich mit einem ziemlich sauberen Lauf zu Silber. Ein weiteres Mal...



Die Woche darauf fand der Weltcupfinal in Odemira, Portugal, statt. In den 3 Rennen erreichte ich die Plätze 28, 21 und 18. Ich konnte die lange und intensive Saison spüren, ich fühlte mich sehr müde. Trotzdem bin ich stolz, mein vorher definiertes Ziel einer Top 20 Platzierung in einem Elite-Weltcup erreicht zu haben. Ein detaillierter Bericht findest du [hier](#).

Das letzte Rennen vor der Trainingspause war wiederum ein Marathon: Das Iron Bike Race in Einsiedeln. Die finalen 77km und 2700Hm der Saison 2018 brachte ich in 3:35:55.1 hinter mich. Dies ergab den 10. Platz Overall und den 2. Platz in der Kategorie Herren Fun 1. Ich war sehr froh, dass danach eine Pause kam. Ich fühlte mich müde und ausgebrannt, aber gleichzeitig auch stolz auf all die Resultate, die ich im 2018 erreichen konnte!