

# Saisonbericht 2019

## Wintertraining

Im November 2018 startete ich die Zusammenarbeit mit meinem neuen Trainer Benoît Babey. Er kann mir als studierter Sportwissenschaftler mit Ausrichtung Spitzensport gezielt helfen mein Training stetig zu verbessern. Die erwünschten Fortschritte wurden schon bald Realität, wie der erste Laktatstufentest Mitte Januar bewies. Bei einem Trainingslager in Mallorca holte ich mir den letzten Schliff, bevor es im März mit dem ersten Rennen losging:

## Cape Epic

Das Highlight der Saison war dieses Jahr auch gleich das erste Rennen, und kam Mitte März früher als gewohnt. Simon Brändli und ich starteten beim härtesten und grössten Mountainbike-Etappenrennen der Welt. Wir erlebten eine sehr schöne Zeit in Südafrika. Es war ein Erlebnis, das uns noch lange in Erinnerung bleiben wird. Du kannst im Ausführlichen Rennbericht auf meiner Website mehr darüber lesen:

<https://www.ajaeggi.ch/2019/04/07/rennbericht-cape-epic/>

## Frühjahrsaison

Trotz einem harten Cape-Epic konnte ich sowohl bei den Bike-OLs als auch bei den Marathon-Rennen in der ersten Saisonhälfte viele Erfolge erzielen. So gewann ich die ersten beiden nationalen Bike-OLs in der Elite, wurde Zweiter beim Bergibike in Bulle und zeigte eine starke Leistung beim Ortler Bike Marathon in Italien, wo ich 4. in der Kategorie U23 lizenziert wurde. Doch ich bemerkte auch irgendwann, dass die sehr vielen intensiven Rennen ohne grosse Pause an meiner Substanz zehrten. Die Rechnung für mein Überziehen bekam ich definitiv beim Engadin-Bike-Giro. Beim 3-Etappenrennen in der Region Sankt-Moritz Ende Juni hatte ich einen starken Einbruch. Fehlende Höhenakklimatisation, Prüfungsstress und die angestaute Belastung machten sich durch miserable Beine und schlechte Resultate bemerkbar. Ich konnte zum Glück trotzdem die wunderschöne Engadiner Bergwelt bestaunen, und wusste, dass ich vor der WM noch mehr als 3 Wochen zum Erholen hatte, schliesslich waren endlich Semesterferien!



## EM

Mitten in dieser ersten Saisonhälfte fand die EM in Strzelin, Polen, statt. Die EM war für mich terminlich etwas ungünstig gelegen, da sie mitten in der Semesterendphase stattfand. Deshalb war nicht die Vorbereitung möglich, die ich eigentlich gerne gehabt hätte. Umso erfreulicher waren deshalb meine Resultate: Ich startete das Rennwochenende mit einem 4. Rang in der Mixed Staffel, zusammen mit Maja und Simi. Wir konnten unser Vorjahresresultat wiederholen! Weiter ging es mit einem 20. Rang im Sprint, gefolgt von meinem Saison- und Karriere-Bestresultat im Weltcup, dem 13. Rang im Massenstart. Den ausführlichen Bericht kannst du hier nachlesen:

<https://www.ajaeggi.ch/bericht-em-strzelin-polen/>

## WM

Wie schon letztes Jahr war ich auch heuer perfekt vorbereitet für die WM. Ich konnte mich mit einigen rennfreien Wochen wieder etwas erholen, und war auch kartentechnisch sehr gut vorbereitet. Ich habe auch dieses Jahr wieder von allen Geländen Karten gezeichnet. Doch dieses Jahr war das Glück definitiv nicht auf meiner Seite. Meine WM kurz zusammengefasst: Kaputter Freilauf mit Rennaufgabe in der Mitteldistanz; platter Hinterreifen während 22 von 45km in der Langdistanz, was in Platz 69 endete; eine Staffel ohne Zweck, da ich als 3. Streckenfahrer nach einem Fehlstempel auf der ersten Strecke nur noch ausser Konkurrenz während der Rangverkündigung fahren konnte; ein aufgrund extrem intensiver Rennvorbereitung und unfairer Kurslegung enttäuschender 19. Rang im Sprint und ein 33. Rang im Massenstart, der durch sehr viele Unkonzentriertheiten meinerseits geprägt war. Meine erste Elite-WM war eine zum Lernen. Ich konnte trotzdem viel mitnehmen, und weiss jetzt, was ich in Zukunft anders machen werde. Und das hat ja schlussendlich auch etwas Gutes! Ausführlicher Bericht:

<https://www.ajaeggi.ch/2019/08/07/weltmeisterschaften-in-viborg-d%C3%A4nemark/>

## Swiss Epic und anderes

Nach der WM folgte eine weitere intensive Rennphase, mit 9 Wettkämpfen innert 10 Tagen und noch 2 Trainingslagertagen gleich anschliessend in Frankreich. Doch von vorne: Eine Woche nach der WM stand der Eigerbike, den ich auf dem starken 6. Gesamtrang auf der 55km Strecke





beendete. Ein Sturz kurz vor dem Ziel verhinderte ein besseres Ergebnis. Nicht ganz eine Woche darauf fand der Grisca-Trail-Ride statt. Ein Trail-Contest, bei dem es darum geht, möglichst viele Trail-Kilometer zu sammeln, Bergbahnen inklusive! Nach dem letztjährigen Sieg zusammen mit Simi standen Noah und ich dieses Jahr wieder auf dem Podest und wurden 2. Wir hatten eine grosse Menge Spass während 3 Tagen mit je 6h+ Endurofahren. Nach einem (!) Pausentag startete ich dann das nächste Abenteuer: Zusammen mit Thomas Steinthal, fünffacher Junioren-Weltmeister im Bike-OL, startete ich beim Swiss-Epic in der UCI-Pro-Kategorie. Es war wiederum eine grandiose Woche, geprägt von geilen Trails, teils schlechtem Wetter und guter Freundschaft. Wir belegten am Schluss den 21. Rang im UCI-Ranking, was uns immerhin 14 UCI-Punkte einbrachte!

## Herbstsaison

Nach dem Swiss-Epic und den anschliessenden Bike-O-Wettkämpfen und Trainings in Frankreich ging es aber sogleich in der Schweiz mit einigen wichtigen Marathonrennen weiter. Diese Saison habe ich mir den Gewinn der Mitteldistanz-Serie zum Ziel gesetzt. Da es keine Streichresultate gibt, muss man bei jedem Wettkampf abliefern können. Die 3 Rennen der Herbstsaison, der Nationalparkmarathon (103km 2800Hm), die O-Tour in Alpnach (45km 1800Hm) und das Ironbike Race in Einsiedeln (77km und 2400Hm) verbrauchten jedes kleinste Körnchen, das noch in mir steckte. In der Schlussphase des letzten Rennens erlitt ich heftige Krämpfe, was ich noch nie in einem Rennen hatte. Zum Glück konnte ich mir schon bei der vorletzten Wertung in Alpnach den Gesamtsieg sichern, so spielte mein schlechtestes Resultat (Rang 12) keine Rolle mehr! Hier eine Zusammenfassung meiner Marathon-Saison: <https://www.ajaeggi.ch/2019/09/25/sieg-in-der-marathon-serie/>

## Weltcup-Final

Der Weltcup-Final in Deutschland bedeutete für mich auch gleichzeitig Saisonende. Mit einem 20. Rang in der Langdistanz, einem 15. Rang im Sprint und einem 5. Platz in der Mixed-Staffel bin ich sehr zufrieden, denn physisch wie psychisch war nach dieser Saison die Luft bei mir draussen. Das Wochenende war geprägt von extrem nass-kaltem Wetter (inkl. Fast-Schnee), nicht allzu spannender Bahnlegung und mangelhafter Organisation. Ich war froh, dass ich Resultate innerhalb meiner gesteckten Minimal-Ziele (Top20) erreichen konnte, und danach endlich eine richtige, hochverdiente Pause hatte! Nach 51 Rennen (Davon 22 Marathon-Rennen/-Etappen) diese Saison war ich einfach nur eines: MÜDE!

