

# Saisonrückblick 2020

## Vorbereitung

Dieses Jahr war in so vielerlei Hinsicht anders als alles zuvor. Schon in der Vorbereitung im Herbst hatte ich entschieden, massiv weniger Rennen zu fahren, dies nach 2 Jahren mit je über 50 Rennen. Die Vorbereitung lief gut, im Trainingslager auf Mallorca konnte ich bei schon fast frühlinghaften Temperaturen im Februar viele Kilometer sammeln. Doch kurz nach dem TL verspürte ich einen Schmerz im linken Knie. Ich probierte weiter zu trainieren, was auch für fast 2 Wochen mehr oder weniger gut ging.

Irgendwann war aber der Schmerz dann nicht mehr wegzubringen und eine Kniebeugung nicht mehr möglich. Ärztliche Abklärungen brachten ein [Plica-Syndrom](#) ans Licht. Ich war fast den ganzen Monat ausser Gefecht gesetzt, Langlaufen ging zwar, aber Radfahren war unmöglich.

In dieser Zeit veränderte sich nicht nur meine Welt, auch das Coronavirus machte sich in Europa bemerkbar. Was sich zuerst in Onlinelektionen im Studium bemerkbar machte, wurde schnell zu einem Killer für sämtliche Frühjahres- und bald auch Sommerwettkämpfe. Die EM, die im Mai in Portugal stattfinden sollte, wurde in den Herbst verschoben, dann die WM abgesagt, die EM wurde zur WM, der Weltcup zur EM und schlussendlich wurde doch alles wieder abgesagt. Auch sämtliche Marathon- und XC-Rennen wurden natürlich abgesagt.

Ich genoss zuerst einmal die zusätzliche Zeit, die ich erhalten habe, um von meiner Verletzung zurück zu kommen. Motivationsprobleme waren im Frühling nie da, ich wollte einfach meine Form wieder zurück und das mit einem gesunden Knie.

Ende Juni kam dann endlich das erste Rennen der Saison, der Biberister Bike-OL. Das Wettkampfgebiet war eigentlich rings um unser Dorf, weshalb ich viele, aber nicht alle Trails schon relativ gut kannte. In einem spannenden Rennen mit vielen Routenwahlen, die auch ich nicht immer perfekt traf, wurde ich Zweiter, 1.5min hinter Simon Brändli. Ich war zufrieden, sah aber noch viel Potential und dementsprechend viel Arbeit vor mir. [Hier](#) eine Routenanalyse.

Um meine Semesterferien sinnvoll zu nutzen, leistete ich in der schul- und wettkampffreien Zeit 4 Wochen Zivildienst auf einem Bauernhof. Es war eine willkommene Abwechslung zum Studiumalltag, ich konnte meine Zeit, in der ich normalerweise viele Rennen fahre, für eine sinnvolle und coole Arbeit nutzen!



*TL Mallorca*



*Mein Knie unter dem MRI*



*Arbeit auf dem Bauernhof*

Irgendwann begann ich aber doch die fehlenden Wettkämpfe zu vermissen, und weil immer mehr Wettkämpfe in die weite Ferne rückten, plante ich um und entschied mich, wie letztes Jahr zusammen mit Thomas Steinthal das Swiss Epic zu bestreiten. Das Swiss Epic war das einzige grosse Rennen in der Schweiz, das noch nicht abgesagt wurde, und dann auch tatsächlich stattfand.

## Swiss Epic

Leider war ich in den drei Wochen zuvor zwei Mal je eine Woche krank, was nicht sonderlich gut für meine Form war. Ich wollte das Swiss Epic einfach irgendwie überleben und auch geniessen können. Die Rennwoche im Graubünden mit den Etappen von Laax über Arosa nach Davos war sehr hart für mich, da Thomas diesmal deutlich stärker war als ich (zumindest bergauf). Ich konnte zum Glück trotzdem die wunderschöne Berglandschaft und die großartigen Trails geniessen und erlebte eine sehr coole Woche. Einen ausführlichen Bericht findest du hier:

<https://www.ajaeggi.ch/2020/08/29/swiss-epic-2020/>

## Jura Bike Marathon

Im September konnten immerhin einige Rennen stattfinden. 2 Wochen nach dem Swiss Epic nahm ich beim Jura Bike Marathon teil. Ich hatte keine grossen Erwartungen, die Strecke über 70km und fast 3000 Höhenmeter sah doch sehr fordernd aus. Nach einem verhaltenen Start konnte ich immer mehr aufdrehen, und etwas nach der Hälfte des Rennens überholte ich gar Kaderkollege Simon Brändli. Ich fuhr an Position 14/15 Overall (in einem relativen starken Starterfeld), ohne es überhaupt zu wissen! Nach etwas mehr als 50 der 70km liess meine Energie aber langsam nach. In diesem Moment riss mir auch noch eine Speiche im Hinterrad, zum Glück ohne grosse Auswirkungen. Ich konnte das Rennen beenden, auch wenn ich immer wie mehr auf Sparflamme fahren musste. Wegen meines Hinterrads in den Abfahrten und wegen meiner leeren Energiespeicher in den Anstiegen. So konnte mich Simon noch zurücküberholen, schlussendlich wurde ich eine Minute hinter ihm 16., womit ich sehr zufrieden sein kann!



3 Bilder vom Swiss Epic 2020

## O-Tour

In dieser Woche sollte eigentlich die EM in Finnland stattfinden. Da diese abgesagt wurde, entschied ich mich für die Teilnahme an der O-Tour, ein Marathonrennen von Alpnach aus Richtung Glaubenbergpass. Da dieses Gebiet schon fast zu meiner zweiten Heimat wurde, wollte ich dort natürlich gut fahren. Das ganze Rennen fuhr ich mit Fabian Heinzler, ein Marathon-Konkurrent, den ich aus früheren Jahren schon kannte. Wir fuhren meist miteinander, gegen Schluss wollten wir uns gegenseitig abhängen, was aber keinem von uns gelang. Den Schlusssprint um Rang 2 in der Lizenzkategorie auf einer abschüssigen Strasse konnte zum Glück für mich entscheiden! Wenn ich aber gewusst hätte, dass der Sieger der Lizenzkategorie nur gerade 12 Sekunden vor uns ins Ziel kam, hätte ich wohl etwas früher etwas mehr Gas gegeben...



Podest Herren Lizenziert O-Tour Kurzstrecke

## Bike-OL Saisonabschluss

Eine Woche nach der O-Tour fanden zwei Bike-OL Wettkämpfe über die Langdistanz statt, wobei der in Winterthur die Schweizermeisterschaft war. Mein Ziel war es, Simi endlich wieder einmal zu schlagen. Bei der SM am Samstag in Winterthur, in Simis Heimwäldern also, gelang mir das nicht. Da er drei Minuten nach mir startete, holte er mich irgendwann auf, und wir holten zusammen fast alle anderen Konkurrenten auf. Das Resultat war also schon vor dem Ziel relativ klar. Eine genaue Analyse unseres Wettkampfs findest du [hier](#).

Etwas weniger früh entschieden war der Wettkampf vom Sonntag, organisiert durch die Argus O-Bikers. Wir änderten die Startreihenfolge, und wir holten einander tatsächlich NICHT auf. Das Rennen war sehr knapp, und auch im Ziel waren wir uns nicht sicher, wer denn jetzt gewonnen hat. Die Rangliste war am Schluss dieselbe wie die vom Tag zuvor, aber die Abstände waren deutlich kleiner. Ich verlor nur noch 35 Sekunden auf Simon, die bei einer Rennzeit von 1h23! Die Analyse findest du [hier](#).



Podest Langdistanz Schweizermeisterschaft (Thomas Bossi)



Bike-OL Bild aus einem Selektionslauf im Sommer (Beat Schaffner)

## Fazit & Ausblick

Ich wollte dieses Jahr deutlich weniger Rennen fahren. Dass es dann aber so wenig sind, hätte ich mir nicht gedacht. Schlussendlich bin ich aber zufrieden mit diesem Jahr. Ich hatte mehr Zeit für Touren in den Alpen sowie für spassige Trainings und konnte doch noch einige Rennen fahren, mit denen ich auch zufrieden bin. Ich mache dieses Jahr eine frühe Trainingspause, um mich bestmöglich auf die nächste Saison vorzubereiten. Ich setze auch nächstes Jahr hauptsächlich auf den Bike-OL und möchte Simon etwas häufiger schlagen. Ich hoffe sehr, dass nächstes Jahr auch internationale Meisterschaften stattfinden, und ich will bereit sein für den Restart!