

Sonntag, 20. März 2016

Trainingslager in Gran Canaria und Banyoles

Endlich wieder ab in die Wärme! Nach vielen Stunden auf der Rolle oder in der Kälte auf Rädern und Skiern freute ich mich richtig, endlich wieder in der Wärme zu trainieren. Zusammen mit dem RC Gränichen war ich im Februar für 10 Tage in Gran Canaria, wo wir traumhafte Bedingungen vorfanden. Bei 25 Grad und Sonnenschein konnten wir viele Kilometer und Höhenmeter sammeln und hatten jede Menge Spass auf dem Rennvelo.



Bereits drei Wochen später stand das nächste Trainingslager an. Mit Pascal Nay und Jan Schär war ich wiederum für 10 Tage in Spanien. Leider haben wir es dieses Mal nicht ganz so gut erwischt mit dem Wetter, doch wir konnten uns trotzdem gut auf die Saison vorbereiten.

Die Woche in Spanien nutzten wir gleichzeitig für einen ersten Renneinsatz in Banyoles. Das Startfeld war international top besetzt und so hatte ich direkt einen Vergleich, wo ich stehe. Zusammen mit etwa 40 Fahrerinnen wurden wir auf die 4 Runden geschickt. Der Kurs war extrem kurvig, ein ständiges Auf und Ab mit wenig Zeit, um sich auch nur kurz erholen zu können. Ein perfektes Training also um in den Rennrhythmus zu kommen.



Denn wie sich bereits kurz nach dem Start herausstellte, fehlt mir dieser noch. In der Startrunde hatte ich ziemlich zu kämpfen. Danach ging es von Runde zu Runde besser, doch ich brauchte lange, bis ich in einen guten Rhythmus fand. Ich hatte mir klar mehr erhofft als den 16. Rang. Ich bin aber dennoch zuversichtlich. Die Form passt und mit 2-3 Rennen in den Beinen wird auch die Rennform kommen.

Neben dem erfolgreichen Training hatte ich in den zwei Lagern viel Spass und möchte mich bei allen bedanken, die dies ermöglicht haben! 😊



Sonntag, 10. April 2016

16. Rang in Nals

Seit dem Rennen in Banyoles in Spanien startete ich vor zwei Wochen in Mailand und letzte Woche in Rivera. Obwohl ich eigentlich eine gute Form habe, verliefen beide Rennen nicht nach Wunsch. Sowohl in Italien wie auch in Rivera stand ich mir selber im Weg, weil ich mich selbst zu sehr unter Druck setzte, um Weltcuppunkte zu sammeln. Ich klassierte mich jeweils weit hinten und das ganze schlug langsam auf die Motivation. Da war die Erleichterung natürlich gross, als ich in Nals endlich ein gutes Rennen fuhr.

Begonnen hat das Wochenende zwar nicht perfekt. Am Samstag bei der Streckenbesichtigung fühlte ich mich anfangs überhaupt nicht sicher und so kam, was kommen musste: in einer steinigen Passage rutschte ich weg und landete auf allen Vieren. Doch ironischerweise hat gerade das den Knopf gelöst und in der Folge fuhr ich viel sicherer. Nur war ich dann etwas zu optimistisch und stürzte kopfüber in einen Baum. Ich hatte aber Glück und kam mit ein paar blauen Flecken und Prellungen davon.

Am Sonntag startete ich weit besser in den Tag. Ich verspürte glücklicherweise keine Schmerzen vom Sturz, das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite und ich war bereit für das Rennen.

Nach einem etwas verhaltenen Start fand ich schnell in meinen Rhythmus. Es machte wieder richtig Spass, Rennen zu fahren und ich konnte mich voll auspowern. So lag ich nach der vierten Runde auf dem 16. Rang. Doch nach beinahe 90 Minuten Renndauer lies die Kraft langsam aber sicher nach und damit auch die Konzentration und der Kampfgeist. Was sich allerdings schnell änderte, als ich im letzten Aufstieg fast aus dem Nichts eine Fahrerin vor mir sah. Leider riskierte ich dann in der darauffolgenden Abfahrt zu viel und stürzte zum dritten Mal an diesem Wochenende, womit ich den Anschluss wieder verlor.

Dennoch bin ich sehr zufrieden mit dem Rennen und freue mich über den 16. Rang. Es tut richtig gut, dass ich endlich meine Leistung abrufen und zeigen konnte, dass ich mehr drauf habe.



Samstag, 16. April 2016

Montichiari

Nach dem 16. Rang letzte Woche in Nals war ich wieder richtig motiviert und freute mich auf Montichiari. Die Strecke war echt cool und hat bereits bei der Besichtigung richtig Spass gemacht. Das Start-/ Zielgelände war mitten im Zentrum von Montichiari. Nach einer kurzen Runde quer durch die Stadt ging's auf einen Hügel hinauf und zuerst durch eine wunderschöne Burg. Anschliessend führte die Runde kreuz und quer über den Hügel und wieder zurück in die Stadt. Sehr abwechslungsreich aber mit den vielen kurzen und sehr steilen Anstiegen war sie extrem hart.

Der Start verlief dann aber leider nicht wie gewünscht. Ich hatte ziemlich zu kämpfen und durch die Wärme und die staubige Luft hatte ich auch etwas Mühe beim Atmen. Erst nach der zweiten Runde fand ich langsam in einen besseren Rhythmus doch wirklich auf Touren bin ich nie gekommen.

Wieder Mal stand ich mir selber im Weg und konnte meine Leistung nicht abrufen. Natürlich war ich nach dem Rennen enttäuscht, ich habe mir definitiv mehr erhofft.

Jetzt genieße ich erst mal zwei rennfreie Wochenenden, bevor das erste Rennen im Wallis ansteht. Die kurze Rennpause wird mir aber sicherlich gut tun, damit ich danach wieder befreit an den Start gehen kann.



Sonntag, 22. Mai 2016, Albstadt (GER)

Gänsehautstimmung und eine Enttäuschung

Als ich zum letzten Mal in Albstadt an den Start ging, war ich noch in der U23-Kategorie. Da ist das Interesse der Zuschauer natürlich noch etwas weniger gross als bei den Elite-Kategorien. Doch auch als Zuschauer bei den Elite-Rennen war die Stimmung schon eindrücklich. Da war die Vorfreude natürlich riesig, jetzt selber bei den Elite starten zu können.

Zusammen mit Pascal Nay reiste ich am Donnerstag nach Albstadt, wo wir ein erstes Mal auf der Strecke waren. Durch den vielen Regen war diese richtig schmierig, so dass bereits die technisch einfacheren Stellen zur Schwierigkeit wurden. Am Anfang fand ich mich überhaupt nicht zurecht, doch mit jeder Runde die ich auf der Strecke drehte, fühlte ich mich besser.



Am Sonntag um 11.20 Uhr fiel der Startschuss. Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite, die Strecke hatte ich inzwischen sehr gut im Griff und die Vorfreude war gross. Ich war ready! Doch es lief von Anfang an nicht wie erhofft. Ich fühlte mich nie wirklich gut und hatte das Gefühl, dass ich überhaupt nicht vorankam. Momentan schaffe ich es einfach nicht, die letzten 10% der Leistung abzurufen. Da tat es auch nichts mehr zur Sache, dass in der zweiten Runde das Rad gewechselt werden musste, weil es Luft verlor.

In der letzten Runde, bevor ich wegen der 80%-Regel rausgenommen wurde, hatte ich aber nochmals einen richtigen Motivationskick. Im ersten Aufstieg im Bullentälle war die Stimmung einfach grossartig. Die Zuschauer feuerten jeden Fahrer an, richtige Gänsehautstimmung. Es war unglaublich! Allerdings überdrehte ich dadurch etwas und war in der folgenden Abfahrt nicht voll konzentriert, wodurch ich eine falsche Linie erwischte und stürzte.

Schliesslich klassierte ich mich als 75.te bei meinem ersten Elite-Rennen, ganz sicher nicht das, was ich mir vorgestellt habe. Doch trotzdem hat mich das Rennen unglaublich motiviert. Die Stimmung, der ganze Weltcup-Trubel, ich kann es kaum erwarten wieder aufs Bike zu sitzen und in La Bresse zu starten.



Sonntag, 30. Mai 2016, La Bresse (FRA)

Eine coole Strecke, ein super Tag und... viel Pech!

Der Saisonstart war nicht einfach für mich. In Nals (ITA) und in Banyoles (ESP) fuhr ich zwar ein starkes Rennen und belegte jeweils den 16. Rang, doch die anderen Rennen verliefen nicht nach meinen Vorstellungen. Früher oder später schlägt das natürlich auf die Motivation. Da kam mir der Weltcup in Albstadt gerade recht. Eine neue Herausforderung, eine neue Chance. Doch auch da erwischte ich ja nicht den besten Tag.



Und obwohl es nicht gut lief, hat mich dieses Rennen wieder motiviert. Die Chance sich mit den besten der Welt zu messen, auf den schwierigsten Strecken zu fahren und dabei von 1000en Zuschauern unterstützt zu werden. Ein cooles Gefühl! Und genau das habe ich in die neue Woche nach La Bresse (FRA) mitgenommen, wo bereits der nächste Weltcup stattfand.

Mit neuer Motivation und Selbstvertrauen besichtigte ich am Dienstag erstmals die Strecke. Der Rundkurs führte über einen längeren Anstieg auf eine Plattform mit vielen technischen Passagen, auf der man einige Kurven drehte, bevor man über die schlammige Abfahrt wieder ins Dorf kam. Ich fühlte mich sehr gut auf dieser Strecke und nach dem intensiven Training während der Woche hatte ich sie super im Griff. Das Rennen konnte kommen.



Den Start erwischte ich recht gut und schon bald fand ich in einen guten Rhythmus. Position für Position konnte ich mich nach vorne arbeiten und war nach zwei Runden bereits auf dem 69. Zwischenrang. Damit hatte ich zu meiner Startnummer 88 schon beinahe 20 Plätze gut gemacht.

Mit zunehmender Renndauer wurden meine Beine immer besser und ich spürte förmlich, wie die Motivation und das Selbstvertrauen zurückgekehrt waren. Da lagen in der dritten Runde also noch einige Positionen drin. Doch ich schaffte es nicht mal den ersten Aufstieg hinauf, als ich aus dem Hinterrad schleichend Luft verlor. Ein paar Meter konnte ich noch fahren, doch den grössten Teil bis zur nächsten Tech Zone musste zu Fuss zurückgelegt werden.

Als das Hinterrad endlich gewechselt war, wollte ich nochmals voll Gas geben um die verlorenen Positionen wieder gut zu machen. Ich wusste, dass die Zeit zur 80%-Regel langsam knapp wurde und man mich wahrscheinlich nicht mehr auf die vierte Runde lassen würde. Ausserdem war die Unterstützung der vielen Zuschauer riesig, was nochmals zusätzlich anspornte. Aber ich schaffte nicht mal 100 Meter, als ich den nächsten Platten einfuhr. Zu Fuss ging's also den Downhill runter zur nächsten Tech Zone, die sich aber auch schon kurz vor der Zieldurchfahrt befand.

Somit war das Rennen für mich bereits nach drei Runden beendet. Wenn man einen schlechten Tag einfängt, wie zum Beispiel in Albstadt, ist das die eine Sache. Aber wenn alles passt und die Technik dann einen solch dicken Strich durch die Rechnung macht, ist die Enttäuschung sehr gross!



Samstag, 23. Juli 2016, Blitzingen (VS)

Zurück auf dem Podest!

Die letzten zwei Monate lief es leider nicht wie geplant. Nachdem ich nach La Bresse auch noch eine Woche wegen einer Erkältung ausfiel, litt die Motivation schon etwas. Ich versuchte mich immer wieder auf die neuen Ziele zu fokussieren, doch jedes Rennen war wieder ein kleiner Rückschlag. Die Marathon Schweizermeisterschaften in Evolène Mitte Juni sollten eigentlich etwas Abwechslung zu den Cross-Country Rennen bieten. Bereits im ersten Aufstieg verlor ich aber zu viel Zeit und nach der ersten kurzen Abfahrt hatte ich durch die Kälte so schwere Beine, dass ich dachte, ich schaffe es die letzten 400 Höhenmeter nie hoch. Als ich zur ersten Zieldurchfahrt kam, beschloss ich auszusteigen, weil ich so dermassen fror. Da machte es keinen Sinn mich nochmals 3 Stunden über die zweite Schlaufe zu quälen.

Eine Woche später versuchte ich es nochmals in Lostorf, aber auch das ist ein Rennen zum vergessen. So war es das einzig richtige, eine Rennpause einzuschalten. Ich genoss die Zeit ohne Rennstress und habe stattdessen einige schöne Touren zusammen mit meinem Vater und meinem Bruder gemacht. Dabei konnte ich die Batterien wieder auffüllen und die Wochenenden gleichzeitig für lange Trainingseinheiten für die anstehenden Marathonrennen nutzen.

Erholt, motiviert und mit neuem Elan stand ich am Samstag in Blitzingen wieder an der Startlinie. Die abwechslungsreiche und technische Strecke macht richtig Spass und auch die Organisation ist jedes Jahr top! Und da es gleichzeitig mein Heimrennen ist (10 Autominuten von Ernen), freue ich mich natürlich immer doppelt auf den Event. Die beste Gelegenheit also für den Einstieg in die zweite Saisonhälfte.

Am Start kam ich sehr gut weg und spürte, dass mir die Rennpause gut getan hat. Der Kampfwille war wieder erwacht und es machte Spass, wieder ein Rennen zu fahren. Dass gleichzeitig mein Vater am Start stand, war dann auch noch eine kleine Zusatzmotivation. Schliesslich wollte ich die Ziellinie vor ihm erreichen ;)

In den Aufstiegen fühlte ich mich immer sehr gut, hatte viel Druck auf den Pedalen und konnte ein gutes Tempo fahren, während ich in den Abfahrten sowieso immer eher Zeit gut machen kann. Auf den langen Flachpassagen war es jeweils schwieriger für mich, den Anschluss zu halten. Ich musste die Fahrer vor mir immer ziehen lassen und konnte nur selten vom Windschatten profitieren. So war es eine Frage der Zeit, bis mich die momentane Drittplatzierte einholte. Auf keinen Fall wollte ich den zweiten Platz verlieren und versuchte lange dagegen zu halten. Im Aufstieg und in der Abfahrt war das kein grosses Problem, bis die erste Flachpassage der Runde kam. Bis zur Hälfte blieb ich noch dran, doch dann öffnete sich eine Lücke, die schnell grösser wurde. Leider konnte ich diese bis ins Ziel nicht mehr schliessen und so überquerte ich die Ziellinie als Dritte.



Rangmässig habe ich mein Ziel damit nicht erreicht. Von der Leistung her war ich aber zufrieden mit dem Rennen. Ich habe bis zum Schluss gekämpft und alles gegeben und hatte auch endlich wieder das Gefühl, nicht nur mit 90 % Leistung ein Rennen fahren zu können. Das war also definitiv ein erster Schritt aufwärts und es hat sich gelohnt weiterzukämpfen.

Herzliche Gratulation an dieser Stelle an Nadja und Andrea zum 1. und 2. Rang. Auch freue ich mich über ein gelungenes „Renn-Comeback“ von meinem Vater (2. Rang) und meinem Bruder (3. Rang) - Gratuliere! ;)

Ich möchte mich für die super Organisation und die tolle Unterstützung am Streckenrand bedanken. Es hat echt Spass gemacht! Und schliesslich ein grosses Danke an meine Familie, die trotz dieser schwierigen Zeit an mich geglaubt und mich motiviert hat, weiterzukämpfen.



Sonntag, 14. August 2016

5. Rang beim Eiger Bike

Nach drei rennfreien Wochenenden, die ich super für längere Trainings nutzen konnte, folgen nun zwei Marathons hintereinander. Am 14. August steht die von Thömus organisierte Eiger Bike Challenge und am 20. August der Grand Raid auf dem Programm. Meine Formkurve zeigte zwar spätestens seit dem Rennen in Blitzingen wieder deutlich nach oben, dennoch wusste ich nicht so recht, wo ich stehe.

Für das Eiger Bike reiste ich zusammen mit meinem Vater bereits einen Tag vor dem Rennen an, wo uns noch eine kleine Überraschung erwartete: die neuen Bikekleider waren eingetroffen. Das Dress sieht wirklich super aus und ich freute mich auf den ersten Renneinsatz damit!!

Bei bestem Wetter fiel am Sonntag um 7.45 Uhr der Startschuss zur 55km-Strecke. Im ersten langen Aufstieg zur Grossen Scheidegg fand ich lange keinen Rhythmus. Ich fuhr sehr unruhig und war froh, als ich von einer anderen Fahrerin eingeholt wurde und mich ans Hinterrad hängen konnte. Zuerst erhöhte ich das Tempo um zur vorderen Gruppe aufzuschliessen und gleichzeitig die anderen Fahrerinnen zu distanzieren. Obwohl ich im zweiten Aufstieg zur First nochmals eingeholt wurde, konnte ich als erste unserer Gruppe in die Abfahrt und hatte freie Fahrt. Endlich hatte ich das Gefühl, dass der Knopf etwas aufgeht. Ich konnte einige Positionen gut machen und zwei weitere Frauen einholen. Zwischenzeitlich fuhr ich auf dem 4. Rang (8. Rang Overall).

Doch dann riskierte ich in der Abfahrt bei der Bussalp zu viel, wechselte die Spur und übersah dabei eine Wasserleitung. Ich sah den Sturz zwar kommen, doch ich konnte nichts mehr machen. Ich flog über den Lenker und schlug bäuchlings auf, wobei ich noch einen Schlag auf den Kopf bekam. Zwar konnte ich kurze Zeit später wieder weiterfahren, doch der Rücken und der Kopf begannen immer mehr zu schmerzen und ich wurde immer langsamer. Ich fiel rangmässig immer weiter zurück und wollte nur noch ins Ziel. Schliesslich beendete ich das Rennen als 5te der Kategorie (18. Overall) und habe mein Ziel von 3 Stunden weit verfehlt.

Jetzt heisst es so schnell wie möglich erholen für den Grand Raid nächste Woche. Die Strecke liegt mir auf jeden Fall besser und trotz der Strapazen vom letzten Mal gehört der Grand Raid zu meinen Lieblingsrennen.



Samstag, 20. August 2016

Regen, Kälte und der Pas de Lona

Um 3 Uhr morgens aufstehen und Pasta essen (oder eher runterwürgen), mitten in der Nacht losfahren, wenn alle anderen noch schlafen und um 6 Uhr zusammen mit einigen Hundert Velofahrern den Sonnenaufgang in Hérémence genießen. Ja kein Zweifel, der Grand Raid steht wieder auf dem Programm. Nur das mit dem Sonnenaufgang genießen gilt wohl eher für die Betreuer und Zuschauer, wenn sie nicht gerade von einem Verpflegungsstandort zum anderen hetzen.

Der diesjährige Grand Raid war definitiv kein Leckerbissen! Regen und Kälte machten den Aufstieg zum Pas de Lona noch härter, als er bereits ist und die Abfahrt bei diesen Temperaturen war kaum noch zu genießen. Und dennoch fasziniert mich das Rennen immer wieder aufs Neue.



In der ersten Hälfte des Rennens fühlte ich mich sehr gut. Die Beine waren trotz der frühen Zeit wach und ich konnte im Aufstieg zum Mandelon ein gutes Tempo anschlagen. Im Nachhinein denke ich zwar, dass ich da etwas mehr hätte Gas geben sollen. Doch während dem Rennen, wenn man noch 60 von insgesamt 68 Kilometern vor sich hat, ist das meistens eher schwierig einzuschätzen.

Auf dem technischen Trail auf dem Mandelon und in der folgenden Abfahrt nach Evolène kam ich gut voran. Und wenn ich mich nicht gerade über „Welsche“ aufregen musste, die sich breitmachten und mich schliesslich sogar abschiessen wollten, weil sie wohl nicht gerne von Frauen überholt werden, hatte ich richtig Spass.

Leider war dieser aber bald wieder vorbei. Evolène passierte ich zusammen mit zwei weiteren Frauen und so wäre ich in einer super Gruppe für den langen Aufstieg auf den Pas de Lona gewesen. Doch dann musste ich über die Rampe, die in Evolène über die Strasse führte, kurz vom Bike, weil die Fahrer vor mir zu langsam hochfuhren und rutschte ab. Dabei schlug ich mir das Knie auf. Obwohl es kurz schmerzte, war das eigentliche Ärgernis, dass ich dabei den Anschluss zu den 2 Fahrerinnen vor mir verlor und damit auch vorzeitig den Kampf ums Podest. Bis nach Eison fand ich überhaupt keinen Rhythmus mehr und fühlte mich alles andere als gut. In der kurzen Abfahrt konnte ich mich zwar etwas erholen, doch ich fand keinen schnellen Rhythmus mehr und verlor viel Zeit auf die anderen.

> weiter auf nächster Seite ...

Ich kämpfte mich hoch bis La Vielle und war froh, als ich endlich den Pas de Lona vor mir sah. Zu früh sah ich wohl vor meinem inneren Auge das Ziel in Grimenz... Der Aufstieg war lang und hart und als es 10 Minuten vor dem höchsten Punkt zu regnen begann, fiel die Motivation auf ein Allzeittief. Auf dem Basset de Lona (letzter Berg vor dem Ziel) schlürfte ich am Verpflegungsstand erst eine Bouillon, damit meine Hände etwas aufwärmten und ich den Lenker in der Abfahrt zumindest einigermaßen festhalten konnte. Die Abfahrt bis ins Ziel wollte nicht aufhören, von geniessen war kaum mehr die Rede.

Die Emotionen, als ich endlich die Brücke in Grimenz (befindet sich 100 Meter vor dem Ziel) vor mir sah, waren... Na ja, unbeschreiblich. Ich ärgerte mich, dass ich mein Ziel mit der angestrebten Rennzeit von 5 Stunden nicht erreicht hatte, ich freute mich, dass ich als 4te bei den Frauen endlich im Ziel war, ich war enttäuscht, weil ich genau wusste, dass eigentlich mehr drin liegt, aber vor allem hatte ich einfach zu kalt und wollte so schnell wie möglich unter die Dusche.

Meine ersten Worte, als ich vom Walliser Bote-Journalisten nach dem Rennen gefragt wurde? «Scheiss Rennen»! Und das war es wirklich. Und dennoch hat der Grand Raid einfach etwas Mystisches. Eine warme Dusche, ein Kaffee und ein Teller Pasta und schon beginnt man zu studieren, wann man wohl zum nächsten Mal um 3 Uhr aufsteht. ☺



12.- 17. September 2016

Perskindol Swiss Epic – 7. Gesamtrang und viele schöne Erinnerungen

Ich hatte von einer Woche noch nie so viel zu erzählen und dennoch so wenig Ahnung wie ich den Rennbericht schreiben soll. Es ist so viel passiert, dass ich gar nicht weiss, wie ich meine Gedanken ordnen kann und wo ich am besten mit dem Schreiben beginne. Aber ich versuche es mal ;-)

Begonnen hat alles am Sonntag, 11. September mit der Anreise nach Zermatt. Mit einer grossen Vorfreude aber auch mit einer gewissen Unsicherheit kam ich dort an. Ich wusste nicht, wie mein Körper auf ein Etappenrennen reagieren wird. Ist die Form wirklich gut genug? Kann ich mich jeden Tag genug erholen, um für die nächste Etappe wieder bereit zu sein? Eines wusste ich aber sicher: in 6 Tagen werde ich darauf eine klare Antwort haben.

Montag: Prolog

Tagesrangliste: 5. Rang

Start: Rothorn-Station, Zermatt
Ziel: Zermatt Dorf

Strecke: 26 km, 550 Höhenmeter und 2'000 Tiefenmeter

Das Rennen begann mit dem Prolog am Montag: Start bei der Rothorn-Station auf 3'104 M.ü.M., also mit 3 Bahnen hoch zum Start. Bereits am Morgen war ich so nervös wie schon seit Jahren nicht mehr vor einem Rennen und ich hatte das Gefühl, mit jeder Bahn die wir hochfuhren, stieg die Nervosität nochmals. In 2-Minuten Intervalls startete jedes Team einzeln und dann, endlich ging es los: noch eine Minute bis zum Start um 13.46... noch 30 Sekunden... Abbruch!

Zuerst wollte ich schon zu früh starten und dann wurde das Rennen kurz vor unserem Start unterbrochen, weil der Helikopter zur Rettung eines anderen Fahrers kam. Die Nervosität stieg nochmals um ein Vielfaches an. Mit einer Verspätung von etwa 10 Minuten ging es dann doch noch los. Es fühlte sich seltsam an, direkt in eine Abfahrt zu starten und war schwierig, das Tempo richtig einzuschätzen. Sind wir jetzt schnell genug unterwegs oder sollten wir schneller fahren? Das Gefühl wurde immer besser und bald hatten wir den ersten Teil der Abfahrt hinter uns. Anfangs der ersten Gegensteigung fühlte ich mich gut, aber war wohl etwas zu motiviert. Ich fuhr zu schnell in den Aufstieg und weil mein Körper stärker auf den grossen Höhenunterschied reagierte als gedacht, fiel ich fast vom Fahrrad. Der Puls lag über 190, aber ich dachte, wenn ich noch langsamer fahre, falle ich nächstens vom Bike. Ich versuchte ruhig zu bleiben und war froh, als Alessia die Tempoarbeit übernahm. Danach ging es immer besser. Ich kam zwar mit

Kopfschmerzen und leichtem Schwindel ins Ziel, doch wir konnten ein gutes Tempo durchziehen und waren zufrieden.

Und dann die erste Überraschung: obwohl es sich nicht wirklich schnell angefühlt hat, waren wir sogar sehr schnell unterwegs und kamen als 5tes Damenteam ins Ziel. Damit konnten wir bereits nach dem Prolog zum ersten Mal aufs Podium steigen.



... weiter auf nächster Seite >

Dienstag: 1. Etappe**Tagesrangliste: 7. Rang**

Start: Zermatt Dorf
Ziel: Leukerbad Dorf

Strecke: 95 km, 2'900 Höhenmeter

Die grosse Nervosität hatte sich zwar nach dem Prolog gelegt, aber jetzt wurde das Rennen erst richtig lanciert. Morgens um 8.00 Uhr bei bestem Wetter erfolgte der Start zur ersten Etappe. Meine Beine fühlten sich sehr gut an, nur die Kopfschmerzen vom Vortag waren noch nicht ganz vergangen. Im ersten Aufstieg konnte ich dennoch richtig Druck auf die Pedalen bringen und den ersten Teil der Abfahrt geniessen. Doch bereits bevor wir Zermatt verliessen, mussten wir den ersten Plattfuss reparieren. Von da an verlief es dann relativ ereignislos bis hinauf zur Moosalp, wenn man bedenkt, was später noch alles folgen sollte...

Kurz vor dem höchsten Punkt auf der Moosalp hatten wir einen zweiten Plattfuss zu reparieren, weshalb wir beschlossen, in der nächsten Service-Station bei Kilometer 56 das Vorderrad zu wechseln. Und spätestens ab dann war es mit der ereignislosen Etappe endgültig vorbei! Etwa 2-3 km nach der Service-Station stach mich eine Wespe unterhalb des Knies. Da wir in der Abfahrt waren, hatte ich keine Chance sie wegzuwischen und erhielt die volle Ladung Wespengift. Mein Bein begann richtiggehend zu brennen und die folgende Steigung nach Erschmatt wurde zu einer ersten Härteprobe. Genau während der grössten Hitze über Mittag mussten wir uns hochkämpfen. Dadurch und wegen des Wespenstichs wurde mir zunehmend schwindlig und ich wollte nur noch irgendwie zur 3. Service-Station in Erschmatt kommen (Kilometer 80). Das Tempo war allerdings alles andere als schnell und als wir endlich da waren, verloren wir nochmals viel Zeit. Denn kaum stieg ich vom Bike, um den Stich behandeln zu lassen, wurde mir schwarz vor Augen. Immer wieder versuchte ich aufzustehen um weiterzufahren, aber es ging nicht. Nach vermutlich 20-30 Minuten fühlte ich mich endlich wieder etwas besser und wir nahmen die restlichen 15 Kilometer in Angriff.

Endlich im Ziel wollte ich nur noch Duschen, Bike waschen, zur Massage, Essen und dann möglichst bald ins Bett. Aber denkste! Das wäre wohl zu einfach und schön gewesen. Beim Waschen fand ich plötzlich «Dreck» auf dem Bike, der einfach nicht weggehen wollte... Rahmenbruch! In einer Feuerwehrrübung brachten meine Eltern nach dem Nachtessen noch ein Ersatzbike nach Leukerbad, welches wir auch noch erst umrüsten mussten (nochmals herzlichen Dank an dieser Stelle ;-)). Dann endlich, es war bereits nach 10 Uhr, kam ich zurück ins Hotel und sah mein Bett zum ersten Mal aus der Nähe.

**Mittwoch: 2. Etappe****Tagesrangliste: 6. Rang**

Start: Rinderhütte, Leukerbad
Ziel: Leukerbad Dorf

Strecke: 39 km, 1'300 Höhenmeter und 2'000 Tiefenmeter

So wie der Tag davor geendet hatte, ging es weiter. Vor dem Start musste ich noch mein Hinterrad fertig umrüsten, damit es auf das Ersatzbike passte und während wir bei der Tech Station warteten, gab es einen Knall. Plötzlich spickte es die Schraube an der Sattelstütze von Alessia's Bike raus, einfach so! Auch das konnten wir aber glücklicherweise schnell beheben und rauf ging's schliesslich mit der Bahn zur Rinderhütte. Von dort startete die heutige Etappe mit dem Flowtrail bis hinunter ins Tal, mit 1'700 Tiefenmetern die längste Abfahrt des Rennens. Mein Bike hörte sich wieder etwas komisch an, doch ich wollte mich gar nicht darauf achten (wer weiss, was das alles hätte sein können nach dem gestrigen Tag...) und konzentrierte mich aufs Rennen. In der Abfahrt waren wir richtig schnell unterwegs und holten die zwei Teams vor uns, die mit einem Vorsprung von 2 bzw. 4 Minuten gestartet waren, knapp nach der Hälfte der Abfahrt ein. Kurz nach der Verpflegung in Leuk wurden wir zwar von einem Team wieder ein- und überholt, konnten aber den Vorsprung auf das 2. Team halten und später weiter ausbauen.

Für ein kleines Bad in Albinen musste die Zeit aber reichen. Durch die Hitze brannten unsere Füße so dermassen, dass man kaum mehr fahren konnte. Als wir endlich einen kleinen Brunnen mit etwas Wasser fanden, nahmen wir deshalb ein kleines Fussbad, bevor es wieder weiterging ;)

Mit 2:34 h Rennzeit war es eine relativ kurze Etappe. Wir waren sehr zufrieden und verloren bloss 26 Minuten auf das erste Team. Damit Rang 6 im Tagesklassement und weiterhin Rang 7 in der Gesamtwertung.

Mit unseren technischen Defekten ging es aber noch weiter: eine lose Kassette und ein kaputtes Hinterrad, welches komplett ersetzt werden musste. Langsam aber sicher hatten wir wirklich genug!



Donnerstag: 3. Etappe

Tagesrangliste: 7. Rang

Start: Leukerbad Dorf
Ziel: Verber Dorf

Strecke: 96 km, 3'000 Höhenmeter

Das Wetter begann langsam zu wechseln. Nach den letzten Tagen mit bestem Wetter war es unsicher, ob wir es heute trocken ins Ziel schaffen würden. Die Beine waren aber bereit und ich freute mich auf die Königsetappe nach Verbier. Nach einem ersten Aufstieg, bei dem rund 100 Höhenmeter davon zu Fuss bewältigen waren, ging es über coole Trails hinunter ins Rhone-Tal und von dort fast 20 Kilometer entlang den Suonen nach Sitten. Da ich es gewohnt bin, auf solchen Suonen zu fahren (allein an meinem Hausberg hat es drei davon), konnte ich diese extrem kraftsparend fahren und richtig geniessen. Von Sitten aus ging es dann noch einige flache Kilometer dem Wasser entlang, bevor das längste Hindernis des ganzen Rennens zu bewältigen war: 1'700 Höhenmeter am Stück hinauf auf den Croix de Coeur. Die Zeit verging schnell und meine Beine waren nach wie vor super und so konnte ich den Aufstieg und die anschliessende Abfahrt hinunter nach Verbier richtig geniessen.

Obwohl es eine lange Etappe war, verlief sie ziemlich ereignislos, so dass ich eigentlich gar nicht viel zu schreiben habe nach den letzten Tagen. Das sollte uns aber definitiv recht sein und so hatten wir nach dem Rennen Zeit uns zu erholen und die Massage richtig zu geniessen. 😊

... weiter auf nächster Seite >

Freitag: 4. Etappe**Tagesrangliste: 7. Rang**

Start: Verbier Dorf
Ziel: Verber Dorf

Strecke: 62 km, 2'600 Höhenmeter

Mit dem trockenen Wetter war es nun endgültig vorbei. Beim Einfahren war im Dorf richtig dichter Nebel, dass man teilweise kaum 20-30 Meter weit sah und die Kälte dazu machte es langsam aber sicher etwas ungemütlich. Nach ersten Startschwierigkeiten kam aber die Motivation bald wieder zurück und ich konnte die Etappe richtig geniessen. Trotz den Strapazen ist es ein gutes Gefühl, ein Etappen-Rennen zu fahren. Jeden Morgen schmerzt zwar etwas mehr, aber trotzdem steigst du immer wieder aufs Bike und versuchst jeden Tag aufs Neue das Beste rauszuholen. Dass man das Rennen in 2er-Teams fährt, macht es noch etwas spezieller. Man erlebt zusammen so viel und lernt sogar während dem Rennen neue Leute kennen. Diese Woche ist viel mehr als nur ein Rennen, es ist ein einmaliges Erlebnis!

Nun aber zurück zum Rennen ;-) Obwohl wir bereits einige Stunden in dieser Woche unterwegs waren, fühlte ich mich auch heute wieder gut. Ich musste zwar etwas gemüthlicher in die Steigungen fahren als noch anfangs Woche, um nicht total saure Beine zu kriegen, doch nach 2-3 Minuten konnte ich das Tempo jeweils wieder anziehen und einen guten Rhythmus fahren. Glücklicherweise war es auch etwas wärmer als gedacht und zumindest im ersten Aufstieg blieben wir trocken. Zuerst hatte ich zwar kurz etwas zu kämpfen, aber in der Abfahrt konnte ich mich wieder erholen. Nach der letzten Service Station (ca. 11-12 km vor dem Ziel) begann es dann wie aus Kübeln zu regnen. Von dort ging es nochmals flach das Tal hinaus, bevor der letzte Anstieg hinauf nach Verbier folgte. Anfangs fühlte ich mich gar nicht gut und als Alessia das Tempo erhöhen wollte, um dem Frauenteam vor uns näher zu kommen, war es eher demotivierend für mich, weil sich meine Beine kraftlos anfühlten. Ich erholte mich aber schnell von dieser «Krise» und sagte zu mir selber «weh tut es sowieso, also gib Gas, dann bist du wahrscheinlich auch früher unter der Dusche». Obwohl die Worte im Nachhinein aus Motivationssicht vielleicht nicht die optimalsten waren, haben sie dennoch gewirkt. Ich konnte das Tempo wieder anziehen, doch dem Team vor uns kamen wir leider nicht mehr näher. Aber immerhin sahen wir bald das «1-Kilometer»-Schild vor uns. Bis ins Ziel konnte es also nicht mehr weit sein..... Eigentlich hätte ich es nach 4 Etappen und den zahlreichen Warnungen von Alessia besser wissen müssen!

Auch wenn du beim Swiss Epic denkst, du bist bald im Ziel, irgendetwas kommt immer noch. Und so war es auch hier wieder. 800 Meter vor dem Ziel fuhren wir in eine richtige «Wand» hinein. Der Weg war so steil und die Müdigkeit der letzten Tage sass bereits tief in den Knochen. Fahren ging nicht mehr und so stieg ich ab, damit sich mein Rücken etwas erholen konnte. Schliesslich überwandern wir aber auch dieses Hindernis und der Weg zur Dusche war frei ;-)



... weiter auf nächster Seite >

Samstag: 5. Etappe**Tagesrangliste: 6. Rang**

Start: Verbier Dorf
Ziel: Verber Dorf

Strecke: 39 km, 1'800 Höhenmeter

Mit 39 Kilometern stand heute eine kurze Etappe bevor. Doch es war richtig kalt und als es bereits beim Einfahren in Strömen regnete, schlüpfte auch das letzte bisschen meiner Motivation nochmals unter die Bettdecke. Gerne hätte ich dem gleich getan, doch da mussten wir nochmals durch...

Der Start war zwar etwas harzig. Im ersten steilen Aufstieg waren meine Beine so übersäuert, dass ich fast absteigen musste. In der Fläche konnte mich dann aber gut erholen, kam immer besser in Fahrt und konnte im ersten Aufstieg richtig Gas geben. Da schaute die Motivation ein erstes Mal unter der Bettdecke hervor und als uns mein Vater auf dem höchsten Punkt (ca. 800 Höhenmeter und eine knappe Stunde Fahrzeit) sagte, dass das Ghost Team (Profiteam) nicht mal eine halbe Minute vor uns ist, erwachte auch mein Kampfgeist wieder. Leider verloren wir kurz darauf den Sichtkontakt wieder, da wir in der Fläche meine Schuhplatte fürs Klickpedal anziehen mussten, weil sich diese plötzlich gelöst hatte. Da wir unseren 6. Rang aber unbedingt verteidigen wollten, hielten wir das Tempo dennoch möglichst hoch.



In den ersten zwei Stunden fühlte ich mich sehr gut, aber in der letzten Stunde hatte ich allmählich zu kämpfen. Ich spürte die Müdigkeit und die Sorge, dass wir kurz vor dem Ziel noch eingeholt werden, machte es nicht einfacher. Zudem wurde der Nebel immer dichter und man wusste kaum mehr, wo wir uns überhaupt befanden. Gut wurde die Kilometerzahl bis zum Ziel immer kleiner. Noch 10 Kilometer... 5... 3... Unglaublich, dass wir das ganze bald geschafft haben. In der ersten Etappe nach Leukerbad dachte ich sogar übers Aufgeben nach, weil ich mich so schlecht gefühlt habe und jetzt befanden wir uns kurz vor dem Ziel. Eine unglaubliche Leistung: 350 Kilometer und über 12'000 Höhenmeter in 6 Tagen! Jetzt nur keinen Fehler mehr machen und sicher ins Ziel fahren.

Und dann war er endlich da! Der Zielbogen. Selten freute ich mich so sehr darüber, einen Zielbogen vor mir zur sehen! Wir hatten es geschafft. Die Emotionen und Gefühle in dem Augenblick waren einfach unglaublich und es fühlte sich so gut an, ins Ziel zu fahren!!

Mit unserer Leistung und dem 7. Gesamtrang bin ich sehr zufrieden. Klar, wenn wir etwas mehr Wettkampfglück gehabt hätten, wäre der 6. Gesamtrang eventuell möglich gewesen. Aber nach dieser Woche will ich nicht über ein «wenn» nachstudieren. Ich bin mehr als zufrieden mit unserer Leistung und es fühlt sich so gut an, zu wissen, dass ich wirklich mehr kann. Im Prinzip habe ich in den Rennen vor dem Swiss Epic immer gespürt, dass noch mehr da ist, dass ich noch mehr kann. Aber es war mir nie möglich, dass abzurufen. Aber nach dieser Woche habe ich eine klare Antwort erhalten: es geht noch, ich kann es immer noch, wenn ich nur an mich glaube!

Diese Woche war ein voller Erfolg und ein super Erlebnis. Ich habe viele tolle Leute kennen gelernt und die Atmosphäre war so speziell, so etwas habe ich noch selten erlebt. Sicher, es war ein Rennen und alle haben hart gekämpft. Jedes Team gab sein bestes, aber dennoch kam der kollegiale Gedanke nie zu kurz. Immer wieder traf man dieselben Leute, man unterstützte sich gegenseitig und es war immer Zeit für ein kurzes Gespräch oder einige aufmunternde Worte.

Auch wenn es jeden Morgen schwieriger wird, aufzustehen und aufs Bike zu sitzen, tut man es dennoch. Für sich selbst und für seinen Teamkollegen. Man gibt jeden Tag das Beste und was man dabei erlebt ist einfach super!

Ich möchte mich an dieser Stelle nochmals bei Alessia Nay bedanken. Die Woche mit dir war super! Wir haben so viel zusammen erlebt und du hast mich immer wieder motiviert, es hat einfach Spass gemacht! Danke!

Ein grosses Dankeschön geht auch an alle die mich unterstützt haben. An alle, die mit meinem Projekt auf «I Believe in You» die Teilnahme überhaupt ermöglicht haben. An alle, die mich während der ganzen Saison finanziell oder einfach mit motivierenden Worten unterstützt haben. Besonders erwähnen möchte ich an dieser Stelle natürlich die «Migros Wallis» mit dem grosszügigen Engagement. Und nicht zuletzt natürlich meine Familie, Freunde und Bekannte, die immer wieder am Streckenrand waren und während der ganzen Saison hinter mir standen!

Vielen herzlichen Dank!!

