

Sonntag, 9. April 2017

## 18. Rang in Rivera! Endlich 😊

Die Strecke in Rivera liegt mir sehr gut, das Wetter war perfekt und meine Beine fühlten sich sehr gut an. Ich war bereit!

Bereits am Start ging die Post ab und das Tempo war enorm hoch. So hatte ich im ersten Aufstieg noch etwas Mühe, doch in der Abfahrt konnte ich mit einer guten Linienwahl in einer technischen Passage einige Positionen gut machen. Ich fand in der Folge schnell einen sehr guten Rhythmus und konnte ein hohes Tempo anschlagen. Es machte richtig Spass, so zu fahren und die Unterstützung am Streckenrand motivierte mich zusätzlich.

In der dritten Runde bekam ich durch die vielen steilen Anstiege, die viel Kraft brauchten, leichte Rückenschmerzen. Deshalb habe ich bewusst etwas Tempo rausgenommen, mein Rücken fühlte sich bald besser an und ab der vierten Runde konnte ich das Tempo wieder anziehen.

Kurz vor der vierten Zieldurchfahrt merkte ich, dass das Motorrad und dahinter die Führende langsam näher kamen. Ich versuchte, das Tempo nochmals zu erhöhen, weil ich das Rennen unbedingt über alle 5 Runden fertig fahren wollte, was mir auch gelang. Gleichzeitig kam ich dadurch den zwei Fahrerinnen vor mir näher, die ich relativ schnell überholen und abschütteln konnte.

Mit einer schnellen letzten Runde konnte ich meine Position sichern und kam als 18te ins Ziel. Ich war so erleichtert, dass ich endlich wieder mal ein sehr gutes Rennen zeigen konnte und alles so geklappt hat, wie ich mich das vorgestellt habe.

Danke an meine Familie und alle, die mich unterstützen und immer an mich geglaubt haben. Und auch ein grosses Dankeschön an alle meine Sponsoren, die mich für eine weitere Saison unterstützen, allen voran Thömus Veloshop und die Migros Wallis!

Ich freue mich auf die weiteren Rennen 😊 So darf es gerne weitergehen!



Samstag, 29. April 2017

## Kalt, kälter... 8. Rang in Riva del Garda!

Am letzten Samstag stand der erste Marathon dieser Saison auf dem Programm. Weil ich die Gegend um Riva del Garda durch die vielen Trainingslager, die ich mit dem Team dort verbracht habe und durch die Ferien mit meiner Familie sehr gut kenne, war die Vorfreude entsprechend gross. Doch gleichzeitig stieg mit dem Näherkommen des Rennens auch die Unsicherheit, wie es laufen würde. Ich war ziemlich nervös und somit froh, als ich am Samstagmorgen endlich am Start stand. Mein Ziel war ganz einfach: da anknüpfen, wo ich in Rivera aufgehört habe.

In der Flachpassage nach dem Start in Richtung Arco fühlte ich mich gut und meine Beine konnten sich gleich noch an das Renntempo gewöhnen. Nach 5 km begann dann der erste Aufstieg und dieser hatte es bereits in sich. Relativ steil ging es denn Berg Richtung Tenno hoch. Ich versuchte einen guten Rhythmus zu finden, doch anfangs fuhr ich relativ unruhig und so war ich froh, als ich mich ans Hinterrad von Alessia hängen konnte.

Nach etwa einer Stunde Fahrzeit folgte die erste Abfahrt. Eigentlich hätte ich mich hier erholen müssen, um gut in den zweiten Aufstieg zu kommen. Durch den starken Regen der letzten Tage waren wir aber bald klitschnass und im Schatten hatte es gar -3 Grad.

So fuhr ich unterkühlt in den nächsten Aufstieg und spürte meine Füsse kaum mehr. Ich kämpfte mich immer weiter den Berg hoch, doch von geniessen, war kaum die Rede mehr. Ich wollte einfach nur noch ins Ziel.

Durch die kalten Beine und weil ich in der Kälte zu wenig getrunken habe, folgte dann bald das nächste Problem. Die Muskeln wurden immer härter und bald hatte ich Probleme mit Krämpfen. Vor allem oben, als es über einen technischen Weg auf und ab Richtung San Giovanni ging, war das nicht gerade von Vorteil. In den steilen und rutschigen Aufstiegen konnte ich fast keinen Druck auf die Pedale geben, weil sich sofort die Muskeln verkrampften. Auch in der Abfahrt hatte ich teilweise Mühe und im letzten Gegenanstieg, bevor es runter auf die Flachpassage Richtung Riva und damit zum Ziel ging, konnte ich nicht mal mehr laufen. Ich sah, wie es 2 Meter vor mir wieder abwärts ging. Doch ich hatte keine Chance mehr, ein Bein vor das andere zu setzen und musste erst eine Pause einlegen. Ziemlich frustrierend...

Enttäuscht kam ich schliesslich als 8te in der Kategorie ins Ziel. Grundsätzlich ist das kein schlechtes Resultat, vor allem weil die tiefen Temperaturen überhaupt nicht für mich sind. Aber dennoch habe ich mir mehr erhofft vom ersten Marathon-Rennen und weiss auch, dass ich mehr könnte. Aber die Saison hat soeben erst begonnen und es folgen noch einige Rennen.



Samstag, 6. Mai 2017

## Pech in Solothurn

Nachdem es bei den Crosscountry-Rennen in diesem Jahr von Rennen zu Rennen besser lief und weil ich in Solothurn bereits sehr gute Rennen gefahren bin, war ich gestern am Start sehr zuversichtlich und motiviert. Doch kaum war ich gestartet, lag ich schon am Boden.

Beim Start aus dem Schanzengraben kam ich nicht sehr gut weg, weshalb ich oben auf dem Asphalt aufs Bike sprang und sofort Gas geben wollte, damit ich ja nicht den Anschluss verpasse. Denn auf dieser Strecke hinten alleine unterwegs zu sein, ist ein fast hoffnungsloses Unterfangen. Deshalb habe ich sofort stark angetreten um dran zu bleiben. Doch ich unterschätzte den erst 5 Minuten vor Start eingetretenen Regen. Die Kurve war viel glatter als ich dachte und weil ich zu schnell reinfuhr, rutschte ich aus und stürzte. Ich war zwar relativ bald wieder auf dem Bike, doch in der Zwischenzeit hatten mich alle Fahrerinnen überholt und es war bereits ein kleines Loch entstanden.

Dieses konnte ich bis zum ersten Aufstieg nicht mehr schliessen und so war ich fast das ganze Rennen alleine unterwegs. Vor allem in den langen Flachpassagen auf der Strasse war das natürlich nicht von Vorteil und ich verbrauchte viel Kraft.

Schade, denn heute hätte definitiv mehr drin gelegen. Die Beine waren gut und die letzten Rennen stimmten mich positiv.

Am 19. Mai in Susten habe ich die nächste Chance. Let's go!



Sonntag, 09. Juli 2017

## Erstes Weltcup-Rennen in der Schweiz - 60. Rang bei den Elite!

Nach 2 Jahren konnte ich an diesem Wochenende endlich an meinem ersten Weltcup in der Schweiz starten, denn der UCI MTB Weltcup auf der Lenzerheide stand auf dem Rennprogramm. Da war die Vorfreude natürlich riesig!

Bereits am Donnerstag reiste ich in den Graubünden, damit ich die Strecke besichtigen und intensiv darauf trainieren konnte. Die Strecke führte nach dem Start über einen längeren Anstieg direkt zum höchsten Punkt, gefolgt von der ersten technisch anspruchsvollen und steilen Abfahrt, gespickt mit unzähligen Wurzeln. Anschliessend fuhr man über eine Wiese immer wieder auf und ab und unter anderem über 2 Sprünge mit einer Höhe von rund einem Meter. Der zweite Teil der Strecke hatte zwar nicht mehr so viele Höhenmeter, aber die unzähligen Wurzeln und technisch schwierigen Passagen sorgten dafür, dass es kaum eine ruhigere Minute auf dem Bike gab. Neben Kraft und Ausdauer war auch eine clevere Fahrweise und technische Finesse gefragt. Eine Strecke, die wie auf mich zugeschnitten war, da mein Trainingsgebiet oftmals genau aus solchen Wegen besteht.



Am Sonntag um 12:15 Uhr stand schliesslich der Start der Elite Frauen auf dem Programm. Nach dem vielen Training auf der Strecke war ich bereit und die Motivation erstmals bei einem Heimweltcup starten zu können, war riesig. Auch die vielen Zuschauer, die in Scharen auf das Renngelände kamen, kündigten ein besonderes Erlebnis an.

Am Start kam ich leider nicht gut weg. Bereits nach ein paar hundert Metern riss es einer Fahrerinnen vor mir die Kette, wodurch es auf der schmalen Strasse zu Stau kam. Auch in der ersten Abfahrt staute es erwartungsgemäss, da 75 Fahrerinnen diese gleichzeitig passieren wollten. In der Folge fand ich aber bald einen sehr guten Rhythmus und konnte vor allem auf den flachen technischen Passagen immer wieder Fahrerinnen einholen und abhängen.

Die Stimmung war einzigartig, die Beine fühlten sich sehr gut an und die technischen Passagen konnte ich fast immer problemlos meistern. So macht es richtig Spass, Rennen zu fahren und obwohl die Strecke extrem hart war, konnte ich es dennoch geniessen. Und

das zeigte sich auch resultatmässig. Nach jeder Runde bei der Zieldurchfahrt konnte ich auf der Anzeige sehen, dass ich mich Platz für Platz nach vorne arbeiten konnte. Top 70, Top 65 und schliesslich waren sogar die Top 60 in greifbarer Nähe.

Ich mobilisierte nochmals alle Kraftreserven, konnte auf den technischen Abschnitten viel Tempo machen und mit einer sauberen Linienwahl weiter Boden gut machen. So beendete ich schliesslich das Rennen genau auf Rang 60. Das Rennen lief super für mich und so konnte ich mich über das beste Weltcup-Resultat in der Elite-Kategorie freuen und 8 World Cup Punkte sammeln.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an meine Familie, die mich unterstützt und mich vor dem Rennen und am Streckenrand tatkräftig motiviert haben. Einen grossen Dank auch an all die anderen Zuschauer, die mich an der Strecke lautstark unterstützt haben. Es war schön, einige bekannte Gesichter am Streckenrand zu sehen. [Symbol]

Gewonnen wurde das Rennen von der Britin Annie Last, die damit ihren ersten Weltcup-Sieg holte, vor der Norwegerin Gunn-Rita Dahle und der Ukrainerin Yana Belomoina, die in dieser Saison bereits 2 Weltcup-Rennen für sich entschied. Beste Schweizerin war Jolanda Neff auf Rang vier.



## Saisonrückblick 2017

«Bist du zufrieden mit der Saison» - das ist die mir meistgestellte Frage im Herbst. Nun ja, bin ich zufrieden? Wenn ich zurückdenke, kommt erst mal wieder Enttäuschung hoch, weil das letzte Rennen leider gar nicht nach meinen Vorstellungen lief. Dann kommen mir die vielen schönen Momente in den Sinn, die ich erlebt habe und ich kann an einige sehr gute Resultate zurückdenken. Spätestens nach einigen Sekunden kann ich sagen, «doch, im Grossen und Ganzen war es eine gute Saison».

Nach einer Knieverletzung durch einen Sturz im letzten Herbst konnte ich erst verspätet ins Wintertraining starten und wusste, dass ich im Frühling bei den ersten Rennen noch Geduld haben muss. Bereits beim ersten Schweizerrennen in Rivera (TI) fuhr ich aber auf den 18. Rang und erreichte damit das bisher zweitbeste Resultat bei einem nationalen Rennen in der Elite-Kategorie. Das war eine richtige Erlösung für mich und machte Lust auf mehr.

In den folgenden zwei Rennen lief es leider nicht wie gewünscht. In Solothurn wurde ich durch einen Sturz am Start an einem guten Resultat gehindert und in Gränichen erwischte ich keinen guten Tag. Relativ unverhofft fuhr ich kurz darauf in Andermatt das wohl beste Rennen der Saison. Stark ermüdet von einer äusserst strengen Arbeitswoche reiste ich eigentlich nur mittelmässig motiviert und nur «mit halben Kopf bei der Sache» nach Andermatt. Aber mit dem Startschuss fiel alles von mir ab. Die Beine drehten, ich kam die Aufstiege sehr gut hoch, genoss die Abfahrten und technischen Passagen und konnte dabei richtig Spass haben. Wieder ein 18. Rang! ☺

Und dann folgte der lang ersehnte Moment. Im Juli konnte ich nach drei Jahren auf der Lenzerheide endlich an einem Heimweltcup starten. Die Nervosität war riesig und die Tatsache, dass ich seit Längerem erstmals wieder gegen die besten Fahrerinnen aus der ganzen Welt antreten musste, liess den Nervositätspegel weiter steigen. Auf der technisch anspruchsvollen Strecke konnte ich



meine Stärke voll ausspielen und mich von Runde zu Runde nach vorne arbeiten. Die vielen Zuschauer und die Unterstützung von vielen bekannten Gesichtern am Streckenrand liessen allen Schmerz in den Beinen vergessen und machten das Rennen zu einem richtigen Genuss. Mit dem 60. Rang im komplett besetzten Elitefeld war ich mehr als glücklich.

Ein besonders Erlebnis wartete am letzten Juli-Wochenende auf mich. Im Frühling wurde ich angefragt, um bei der Eröffnung des «Stoneman Glaciara» mitzufahren. Gemeinsam mit meinem Vater nahm ich die lange Strecke morgens um 06:00 Uhr in Bellwald unter die Räder. 127 km und 4'700 Höhenmeter warteten auf uns: Bellwald – Gibelegga – Fieschertal – Fiesch – Fiescheralp – Märjela – Bettmeralp – Moosfluh – Riederalp – Greich – Mörel – Grenchols – Breithorn – Binn – Ernen – Steinhaus – Reckingen – Niederwald – Bellwald. Es gab einige harte Momente, aber gemeinsam schafften wir es über alle Berge, hatten trotz den Anstrengungen einen super Tag und kamen abends um 19:00 Uhr müde aber überglücklich in Bellwald an. Emotionen pur!

Mitte August stand der zweite Weltcup in Val di Sole (ITA) auf dem Programm. Auf der Lenzerheide hatte ich zwar einiges an Selbstvertrauen getankt, doch weil ich nicht 100 % fit an den Start gehen konnte, war ich noch nervöser als beim letzten Mal. Am Freitag habe ich eine Erkältung eingefangen und eine Woche davor setzten erste Knieschmerzen ein, die mich noch länger begleiten sollten in dieser Saison. Die Tatsache, dass ich nicht im Vollbesitz meiner Kräfte war und so gegen die Besten der Welt starten musste, liess beim Einfahren grosse Zweifel in mir aufkommen. Das Fallen des Startschusses war deshalb eine Erlösung. Trotz allem fand ich dann aber schnell einen guten Rhythmus und konnte meine eigenen Erwartungen übertreffen. Mit dem 61. Rang bestätigte ich mein Ergebnis von der Lenzerheide. So macht es Spass.



Ab September galt mein Fokus dem Etappenrennen Perskindol Swiss Epic, dass ich wieder zusammen mit Alessia Nay fuhr. Die Knieschmerzen, die mich bis dahin bereits seit 2-3 Wochen begleiteten, glaubte ich einigermaßen im Griff zu haben. Die Eröffnung und der Prolog waren an der diesjährigen Ausgabe in Grächen. Lange hatten wir den 5. Platz und damit einen Rang auf dem Podium in Aussicht, doch ein Plattfuss bei Alessia kostete wertvolle Sekunden und mit dem 6. Rang verpassten wir es nur knapp. Die erste Etappe führte von Grächen nach Visperterminen, weiter nach Zeneggen – Bürchen und dann vom Talgrund via Salgesch – Varen nach Leukerbad. Im ersten Anstieg fühlte ich mich super, was leise Hoffnungen auf den ersehnten 5. Platz in mir weckte. Doch im zweiten Aufstieg spürte ich wieder den leichten, dumpfen Schmerz in meinem rechten Knie. Ich versuchte durchzubeissen, ohne zu viel Zeit zu verlieren. Die Erholung in der Abfahrt in den Talgrund tat gut und so kehrte die Hoffnung zurück, dem 5. Rang wieder näherzukommen. Doch diese Hoffnung war bald wieder zunichte. Die Schmerzen nahmen zu und neben einem stetigen dumpfen Druck war es bei einigen Bewegungen, als würde jemand ein Messer ins Knie stechen. In dem ich einen Teil des Aufstiegs zu Fuss hinter mich brachte, schafften wir es dennoch nach Leukerbad, leider aber mit einem (zu) grossen Zeitverlust. Mit einer Massage und «Beinen hochlegen» hoffte ich, die Schmerzen in den Griff zu kriegen. Doch auch in der zweiten und dritten Etappe konnte ich nicht schmerzfrei fahren. Durch das vermehrte unbewusste Ausgleichen auf die linke Seite setzten sogar Schmerzen im linken Knie ein, die im Verlauf der dritten Etappe so stark wurden, dass ich die letzten 300 Höhenmeter des Tages zu Fuss absolvieren musste. Ich war nicht mehr in der Lage zu pedalieren und erste Zweifel, ob ich es nach Zermatt schaffen würde, kamen hoch, obwohl ich die eigentlich gar nicht zulassen wollte. Mein

Sturkopf war es auch, der mich in der vierten Etappe bei Minustemperaturen in Leukerbad an den Start zwang. Mit dem Fahren von leichten Gängen, hegte ich eine winzige, wenn auch dennoch weiterhin vorhandene Hoffnung, durchfahren zu können. Doch nach 20 Kilometern, in denen wir vermutlich schon über 30 Minuten verloren, musste ich schweren Herzens einsehen, dass es einfach keinen Wert mehr hat und das Rennen aufgeben.



Die Enttäuschung war riesig! Auch wenn es motivierend sein kann, das Rennen im Zweierteam zu fahren, ist es in solchen Momenten noch schwieriger. Das schlechte Gewissen das aufkommt, obwohl man eigentlich nichts dafür kann, erschwert es zusätzlich, das zu akzeptieren. Und dass ich für das Abholen des Gepäcks in Zermatt mit dem Zug neben der Rennstrecke vorbeifahren musste, auf der noch Fahrer unterwegs waren, machte das Ganze auch nicht einfacher.

Aber die Tatsache, dass mein Knie an diesem Freitagabend so stark anschwellte, dass man die Umrisse der Kniescheibe nur noch erahnen konnte, zeigte, dass es die einzig richtige Entscheidung war.

Bis im Winter habe ich mein Bike bloss ein einziges Mal aus der Nähe gesehen. Nach einigen Abklärungen und der momentanen Physiotherapie weiss ich jetzt aber wenigstens, was das Problem war. Durch das Korrigieren der Position auf dem Bike mussten meine Muskeln in einem anderen Bewegungsablauf arbeiten. Dass ich dabei dem Bewegungsapparat nicht genügend Zeit gelassen habe, sich daran zu gewöhnen und gleichzeitig weiter mit hohen Belastungen trainierte, bewirkte ein zunehmendes Verkrampfen der Oberschenkelmuskulatur. Das wiederum «zog» die Kniescheibe nach oben und diese klemmte einen Fettkörper ein, der sich entzündete. Dazu kam noch eine stark verkürzte Oberschenkelmuskulatur, die die Entzündung begünstigte.

Es ist beruhigend zu wissen, dass ich das Problem mit Dehnen und genug Erholung in Zukunft im Griff haben kann. Obwohl es den Saisonabschluss «vermiest» hat, habe ich daraus auch viel gelernt. Viel Training ist gut, aber ebenso wichtig ist, dass die Erholung dabei nicht zu kurz kommt. Ansonsten ist alles Training für nichts.

Und auch die zwei Monate «Bike-Pause» hatten ihr Gutes. Sie zeigten mir eindeutig, dass ich nach wie vor nicht sein kann, ohne den Sport und heiss auf die Wettkämpfe bin. Voller Ungeduld warte ich nun auf das OK der Therapeutin um wieder loslegen zu können.

Also, wie ich zufrieden bin mit der Saison? Sehr! Ich konnte einige unbeschreibliche Momente erleben – der Stoneman und der Heimweltcup waren die absoluten Höhepunkte. Und das Swiss Epic und die vergangenen zwei Monate waren trotz allem eine sehr lehrreiche Zeit, in der ich erkennen konnte, was mir wichtig ist und was ich für die nächsten Jahre unbedingt bewahren will.

