

Trainingslager Gran Canaria

Dieses Jahr hatte ich dank eurer Unterstützung die Möglichkeit, mich optimal auf die Saison vorzubereiten – unter anderem mit einem dreiwöchigen Trainingslager auf Gran Canaria.

Wir waren zu viert vor Ort und haben gemeinsam ein Airbnb gemietet. Das war nicht nur eine tolle Erfahrung, sondern auch lehrreich: Da wir uns um alles selbst kümmern mussten, haben wir neben dem Radsport viel für die Selbstständigkeit und Organisation dazugelernt.

Auch das Training kam selbstverständlich nicht zu kurz. Täglich standen zwischen vier und sechs Stunden auf dem Rad auf dem Programm. Einige Male habe ich auch besonders lange Einheiten absolviert – bis zu acht Stunden. Danach war ich zwar völlig erschöpft, aber ich bin überzeugt, dass sich diese Belastungen gelohnt haben.



Neue Ausrüstung

In dieser Saison haben wir ein neues Design für unsere Trikots und Hosen erhalten. Ich finde den Look sehr modern und freue mich, damit an den Start zu gehen. Durch die überwiegend schwarze Farbgebung könnte es im Sommer zwar etwas wärmer werden – aber das wird sich zeigen, wenn es so weit ist.

Auch bei den Fahrrädern gab es eine Veränderung: Leider darf ich mein Scott-Bike vom letzten Jahr nicht mehr verwenden, da unser Team nun einen festen Ausrüstungsvertrag mit Cinelli hat. Die neuen Räder sind komplett in Weiss gehalten – eigens für unser Team gestaltet. Sie fahren sich gut, und ich habe keinerlei Probleme damit.

Einziger Wermutstropfen: Die Räder sind serienmässig mit einer Shimano 105 Di2 ausgestattet. Dank eurer Unterstützung konnte ich jedoch im letzten Jahr eine Dura-Ace-Gruppe nutzen, die ich nun einfach auf das neue Rad übernehme. Damit kann ich nicht nur das Gesamtgewicht verbessern, sondern auch von der gewohnt hohen Schaltperformance profitieren.

Ausserdem habe ich den Lenker durch ein hochwertiges S-Works-Cockpit ersetzt, da ich den Scott-Lenker aufgrund des abweichenden Gabeldurchmessers leider nicht weiterverwenden konnte.



Team Trainingslager

Nach dem Anprobieren der neuen Kleider geht es am nächsten Tag – wie auch schon in den letzten Jahren – direkt nach Italien, genauer gesagt nach Riotorto in der Toskana. Wir verbringen dort eine sehr gute Zeit miteinander und genießen die gemeinsamen Trainings.

Nach einer Woche reist das Team wieder ab, ich bleibe jedoch noch eine weitere Woche vor Ort. Bereits eine Woche später steht nämlich das erste Rennen der Saison an, und ich möchte so gut vorbereitet wie möglich an den Start gehen. Das Wetter wird täglich besser, und so nutze ich die warmen Bedingungen für gezieltes Training.

Da ich ganz alleine im Hotel bin, ist es manchmal etwas langweilig – aber ich vertreibe mir die Zeit mit Lesen und verschiedenen Übungen zur Regeneration und Stabilisation. Diese ruhige Woche hilft mir, den Fokus zu behalten und körperlich wie mental bereit zu sein für den bevorstehenden Wettkampf.



Erstes Rennen

Da ich direkt vom Trainingslager in der Toskana anreise, bin ich gut vorbereitet und fühle mich bereit für den Saisonauftakt. Das Rennen verläuft von Beginn an sehr hektisch – für viele Fahrer ist es das erste der Saison, und das spürt man deutlich im Feld. Immer wieder kommt es zu Massenstürzen, zum Glück bin ich davon nicht betroffen.

Unser Ziel ist es, uns vorne zu positionieren und in einer möglichen Ausreissergruppe vertreten zu sein, um eine gute Platzierung zu erreichen. Ich starte mehrere Versuche, mich gemeinsam mit anderen Fahrern vom Feld abzusetzen. Leider gelingt es uns nicht, in die entscheidende Spitzengruppe zu kommen – dafür bin ich in der Verfolgergruppe dabei und kann dort ein solides Rennen zeigen.



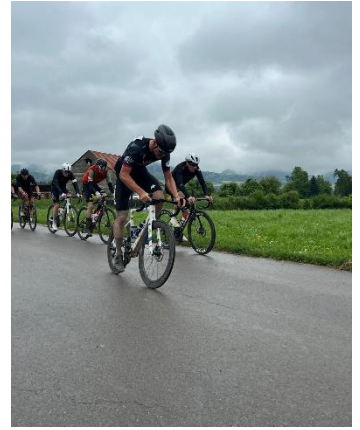
Rund um Uzwil

Das Rennen „Rund um Uzwil“ lief für mich sehr gut – obwohl die Bedingungen alles andere als einfach waren. Kälte und Regen haben uns den ganzen Tag begleitet, was die Belastung zusätzlich erhöht hat. Da ich der Titelverteidiger von vor vier Jahren war (das Rennen wurde seither nicht mehr ausgetragen), hatte ich mir natürlich besonders viel vorgenommen.

Schon zu Beginn war das Tempo enorm hoch. Nach nur einer von insgesamt 15 Runden war das Feld bereits stark ausgedünnt – von ursprünglich rund 100–120 Fahrern blieben gerade einmal 20–25 übrig. Das hat mich zusätzlich motiviert, dranzubleiben und mich so gut wie möglich zu positionieren.

Allerdings wurde die Strecke seit der letzten Austragung verändert, was das Rennen zu einer ganz neuen Herausforderung machte. Gegen Ende setzte einer meiner Konkurrenten eine sehr starke Attacke, der ich zwar noch kurz folgen konnte – aber leider nicht ganz. Er konnte sich solo absetzen und das Rennen gewinnen.

Im hektischen Finale sicherte ich mir schliesslich den 5. Platz. Natürlich hätte ich gerne wieder ganz oben auf dem Podium gestanden – aber angesichts der Bedingungen und der starken Konkurrenz bin ich mit meiner Leistung sehr zufrieden.



Leistungstest Magglingen

Auch dieses Jahr hatte ich die Möglichkeit, in Magglingen den jährlichen Leistungstest zu absolvieren. Die Resultate waren erfreulich: Im Vergleich zu den Vorjahren zeigt sich eine stetige Verbesserung – genau das, was ich mir erhofft hatte.

Besonders zufrieden bin ich damit, dass sich auch mein Gewicht und der Körperfettanteil kaum verändert haben. Beide Werte liegen weiterhin auf einem sehr guten Niveau, was zeigt, dass mein Trainings- und Ernährungsansatz funktioniert.

Solche Tests sind für mich immer wieder eine wichtige Standortbestimmung und helfen dabei, den Fokus im Training zu setzen. Es ist motivierend zu sehen, dass sich die harte Arbeit auf und neben dem Rad auszahlt.