

## NEWS

### News-Archiv 2009

**20.12.2009:** Es gibt wahrscheinlich nicht manchen Club, der ein solch tolles Vereinsheft wie der VC Reinach vorweisen kann. Dank grossem Einsatz von Philipp erhalten alle Mitglieder viermal jährlich das **Kettenblatt**. Hier kannst du es runterladen: **PDF**

**19.12.2009:** -12 Grad, solche Temperaturen hatte ich bisher noch nie auf meiner Polaruhr. Das Biken im Schnee machte trotzdem mächtig Spass, obwohl mein Bidon nach weniger als einer Stunde bereits tiefgefroren war. Meinen letzten Plattfuss hatte ich beim Ausfahren nach dem Iron Bike Race in Einsiedeln. Heute sollte es wieder einmal soweit sein. Dummerweise vergas ich die Pneuheber zu Hause. Bei unter -10 Grad ohne Handschuhe den vereisten Pneu von der Felge zu heben, es gibt Sachen, die definitiv mehr Spass machen. Glücklicherweise war es nicht weit bis nach Seewen. Dort hatte zwar jede Beiz geschlossen, dafür lud mich ein Tannenbaumverkäufer zu sich nach Hause in die warme Stube zu Kaffee ein. Ich trinke zwar nie Kaffee, aber dieser schmeckte einfach Klasse! Nochmals herzlichen Dank! Mit geflicktem Hinterpneu gings weiter durch die verschneite Winterlandschaft bis ich nach 3,5 Stunden zu Hause ankam. Die warme Dusche schätzte ich schon selten so sehr!

**16.12.2009:** Vergangenes Wochenende liess ich das Rad für einmal in der Garage stehen und schnallte mir dafür die Schneeschuhe an. Gemeinsam mit meinen Trainingskollegen aus dem dem RRZ Nordwest stampften wir durch den Tiefschnee rund um Engelberg. Das Wetter spielte zwar überhaupt nicht mit, doch tat dies der guten Stimmung keinen Abbruch.

Noch was amüsantes: beim Biketraining heute morgen staunte ich nicht schlecht, ein Hund schlenderte gemütlich der Strasse entlang, dahinter tuckerte die Hundehalterin im warmen Auto hinterher; Gassigehen einmal anders! :-)

**30.11.2009:** Seit drei Wochen bin ich nun wieder im Trainingsaufbau. Nach einer vierwöchigen Trainingspause war ich richtig froh wieder einen geregelten Tagesablauf zu haben, vor allem vermisste ich die Bewegung.

Unser Saisonabschluss war ein voller Erfolg, ein grosses Dankeschön an alle Gäste, unsere treuen Helfer und der grosszügigen Unterstützung durch die **Gärtnerei Gutzwiller**, welche uns die gesamte Lokalität gratis zur Verfügung stellte!



**18.10.2009:** Druckfrisch: Mein **Saisonbericht**



#### **Saisonbericht 2009**

Eine tolle Saison mit vielen Highlights ging für mich vor wenigen Wochen zu Ende. Alle Erlebnisse und noch vieles mehr kannst du in meinem Saisonbericht nachlesen.

» **Saisonbericht** (PDF 3.5 MB)

» **Newsletter abonnieren**

**11.10.2009:** Marco und ich laden zu einem Saisonabschlussabend mit Spagettiplausch ein. Verpasse auf keinen Fall einen kurzweiligen Abend mit Bildern und Anekdoten zur Saison! Alle weiteren Infos findest du im **Flyer**.

**9.10.2009:** Einige Impressionen der Saisonabschlusstour: **Fotos**

**7.10.2009:** Saisonabschlusstour (Ettingen - Nordsee non-stop): Eine Saison mit vielen Highlights sollte auch würdig beendet werden. Vergangene Saison fuhr ich ans Mittelmeer, dieses Jahr wollte ich in den Norden, an die Nordsee. Nach dem Iron Bike gönnte ich mir 2 Tage Erholung, füllte in dieser Zeit meine Speicher auf und verwandelte mein Rennrad tourentauglich: perfekte Beleuchtung, Triathlonlenker, Gepäckträger für Kleider und Schuhe (für meine Ferien

danach) und Ersatzteile für den Fall der Fälle. Am Mittwochmorgen um 10 Uhr startete ich Zuhause in Ettingen; eine lange Wegstrecke sollte noch vor mir liegen...

Bis Belfort kannte ich die Strecke durch meine vielen Elsasstrainings auswendig, danach durfte ich das erste Mal Bekanntschaft mit den "Déviations" (Umfahrungen) machen, diese führen meistens irgendwohin, aber sicher nicht dorthin, wo man gerne hin möchte. Während der Nacht sollten mich diese dann noch des öfteren geärgert haben... Durch das vorgängige Studium der Strecke, dachte ich sie in und auswendig zu kennen. Da ich nur im Besitz einer 1:600'000 Frankreichkarte war, war ich der Annahme, es wäre grösstenteils flach. Nun die Höhenmeter summierten sich durch ständiges auf und ab nur so und als ich nach 300 Km, gegen 9 Uhr Abends meinen ersten und einzigen richtigen Essenshalt bei einem Pizzaservice vor Bar-de-luc machte, hatte ich schon fast 3000 Höhenmeter zusammen. Die Pizza schmeckte vorzüglich und wie schon im vergangenen Jahr war ich voller Optimismus irgendwann sicher wieder eine Wasserstelle für meine Bidons zu finden. Das Fahren durch die Nacht war herrlich, meistens weit und breit kein Dorf, kein Auto, einfach nur ich auf meinem Rad begleitet vom Mond. Einzige Gefahrenquelle waren ein Rudel Wildschweine und 2 Füchse; nur eine Vollbremsung verhinderte schlimmeres. Es war gegen 1 Uhr Morgens kurz vor Reims, der Tachostand zeigte etwas über 400 Km an, von nun an sollte die Hölle beginnen. Es waren keine Autos, die mir die Lust an dieser Tour nahmen, sondern LKW an LKW. Glücklicherweise war ich beleuchtet wie ein Tannenbaum, inklusive Warnweste, so wurde ich immerhin in gebührendem Abstand überholt, doch die friedliche Ruhe war damit vorbei. Bei St. Quentin umschloss mich dann auch der morgige Pendlerverkehr, es wurde langsam hell und mein Kopf immer wie müder, dafür konnte ich nach 8 Stunden Fahrt meine Bidons endlich wieder nachfüllen...

Auf den letzten 150 Km bis ans Meer wurde mir nichts geschenkt, harter Gegenwind und ein ständiges auf und ab, mit knackigen Steigungen, meistens mit tollen Warnschildern (10-12%). Um die Mittagszeit erreichte ich in Le Crotoy die Nordsee, kaputt aber glücklich gönnte ich mir am Strand einen Coupe Danmark und fiel danach in einen sehr langen Schlaf.

Einige Zahlen zu dieser Tour: 670 Km, ca. 5000 Hm, 24,5 h, 27,2 Km/h, Watt Max: 681, Durchschnitt 160, Puls 123, erbrachte Leistung 13846 kcal.

Nach der Tour hängte ich einige Ferientage in der Normandie an und besichtigte verschiedene Mahnmale, Museen und Kriegsfriedhöfe aus dem 2. Weltkrieg. Es war eindrücklich dies mit eigenen Augen zu sehen, worüber ich vorher bereits viele Bücher gelesen habe. Auch wenn vieles an den D-Day Stränden zu Massentourismus und Geldmacherei umfunktioniert wurde, gibts doch Mahnmale und Abschnitte, die davor bewahrt blieben.

**29.9.2009:** Ich bekam die Ehre und wurde Sportler des Monats! Hier der **Artikel**

**27.9.2009:** 9. IXS Iron Bike Einsiedeln und 6. Rang Gesamtwertung: Das Finalrennen der IXS Serie war zugleich mein letztes Rennen für dieses Jahr. In den vergangenen Wochen gings Schlag auf Schlag mit vielen internationalen Rennen; diese raubten Substanz und so war ich auch nicht unglücklich die Saison in Einsiedeln beenden zu dürfen. Bei angenehmen äusseren Bedingungen wurden wir um 8.30 auf die grosse Runde (101 Km / 3600 Hm) geschickt. Die ersten knapp 50 Kilometer kam ich relativ gut in einer kleinen Verfolgergruppe ab Rang 6 mit. Zu diesem Zeitpunkt rechnete ich noch mit meinem sonst relativ starken Finish und der schwerste Teil mit dem Spirrstock sollte ja erst noch kommen. Leider baute ich gegen Schluss stark ab und das Ziel wollte und wollte einfach nicht näher kommen. Irgendwie erreichte ich es nach etwa 4h 40 Minuten doch noch und klassierte mich als 9. und 6. in der Gesamtwertung der Schweizer Marathonserie. Gewonnen wurde das Rennen von Überflieger Luki Buchli, vor Thom Zahnd und Urs Huber. Mein Teamkollege Marco erreichte das Ziel vor mir als 8. und als hätten wir es abgesprochen den 5. Rang in der Gesamtwertung, Gratulation!

Eine für mich sehr tolle und mit vielen Highlights geprägten Saison ist nun vorüber; an dieser Stelle schon einmal ein sehr grosses Dankeschön an ALLE, die mich während der ganzen Zeit unterstützt haben.

Das Rad stelle ich noch nicht ganz in den Keller; ein Projekt steht noch aus, darüber mehr in den nächsten Tagen...

**19.9.2009:** 9. Rang Int. St. Wendel Marathon: Nächstes Jahr findet in St. Wendel die Marathon Weltmeisterschaft statt (8. August 2010), die WM-Hauptprobe war dementsprechend international sehr gut besetzt. Nach dem guten Abschneiden von vergangener Woche wollte ich natürlich so weiterfahren. Die Mehrfachbelastung mit zusätzlichen Unterrichtslektionen, dazu bereits eine lange Anreise am Freitagnachmittag und wenig Schlaf setzte meinen Körper zu. Bereits in der Nacht auf Freitag hatte ich Schluckweh und fühlte mich alles andere als "renngiggerig".

Am Samstagmorgen fühlte ich mich wesentlich besser, auch mental war ich bereit. Nach dem Startschuss gings so richtig ab, genau so wies eben sein muss! Leider fühlten sich meine Beine schon nach wenigen Kilometer wie Pudding an und ich lief total am Anschlag. Es tat weh eine 20er Gruppe einfach fahren zu lassen, aber ich war zu schwach um mitzukommen. Ich ermahnte mich selber einfach Geduld zu haben und das möglichste zu versuchen. Je länger das Rennen lief, umso besser gings mir und ich fuhr immer weiter nach vorne. Auf der sehr schnellen Strecke, mit nur sehr kurzen Anstiegen, ist der Windschatten nicht ausser Acht zu lassen, da ich nur am Aufholen war, erübrigte sich dies bei mir.

Mit einem furiosen Schluss erkämpfte ich mir den 9. Rang, in diesem Top Feld sicher eine anständige Sache. Auf den letzten Kilometern hatte ich Pulswerte, die ich in Leistungstests kaum erreiche von bis 195. Meine Abschnittszeiten zeigen die Aufholjagd: 18. / 10. / 2.

Eine geniale Leistung zeigte mein Teamkollege Marco mit seinem 4. Rang! Gratulation an Sieger Lukas Buchli und die

weiteren Podestfahrer Urs Huber und Mike Felderer. Vor der langen Heimfahrt zeigte sich wieso der Rennsport so viel Spass machen kann: gemeinsam mit Thomi, Luki und Marco gabs bei Kuchen noch viele lustige Anekdoten zu erzählen.

**13.9.2009:** 2. Rang Schwarzwald Marathon (Furtwangen): Bikerennen im Schwarzwald gehören einfach zu meinen Lieblingen, sei es der Black Forest oder eben der Schwarzwald Marathon (120 Km / 3000 Hm). Während ich bei den letzten beiden Austragungen jeweils Bekanntschaft mit dem Hammermann machte, sollte es heute ganz anders kommen. Am Start, um 7 Uhr in der Früh, fror ich bei eisigen Temperaturen ganz erbärmlich und die ersten 10 flachen Kilometer sollten daran noch nicht viel ändern. Bereits im ersten Aufstieg bildete sich unter dem Tempodiktat von Bettinger eine 7er Gruppe. Ich kam ohne Probleme mit und je länger es ging, umso lockerer fühlte sich das Rennen an. Meine Beine drehten und drehten, so macht Rennen fahren noch Spass! Nach und nach wurde die Gruppe kleiner, auch Rocky Mountain Profi Gathof war plötzlich nicht mehr bei uns und so fand ich mich alleine mit 3 Rothaus Cube Teamfahrern (Bettinger, Hardter und Rudiger). Wir fuhren gemeinsam, lösten einander bei der Führung ab, ohne wirklich am Limit zu fahren. Nach 80 Kilometer gings in den längsten Aufstieg des Rennens, Bettinger drückte von unten weg voll aufs Gas und ich kam zum ersten Mal ans Limit. Rudiger und Hardter mussten abreißen lassen uns so fuhren wir gemeinsam in Richtung Ziel. 15 Kilometer vor dem Ziel konnte ich einer erneuten Tempoverschärfung nicht mehr folgen und musste Bettinger ziehen lassen. Von da an hiess es durchbeissen; mit 2 Minuten Rückstand erreichte ich nach 4 Stunden und 39 Minuten das Ziel als 2. Gratulation an dieser Stelle an Matthias Bettinger. Ein kleiner Wehrmutstropfen muss ich an dieser Stelle doch noch loswerden: Neben dem Preisgeld freute ich mich vor allem auf das Rothaus Bierfass für die Podiumsfahrer. Enttäuscht musste ich feststellen, dass dies nur der Sieger bekam...

#### **7.9.2009:** Die WM - Bilder sind online! **Fotos**

Nach den letzten beiden intensiven Rennwochenenden konnte ich dieses für einmal so richtig geniessen. Der Samstag stand ganz im Zeichen der wunderschönen Hochzeit eines früheren Bikekonkurrenten und heute sehr guten Freundes, während ich am Sonntag eine traumhafte Biketour in der Innerschweiz mit Marco, Tamara und Kurt unternehmen durfte

**29.8.2009:** 9. Rang Nationalparkmarathon: Nach der WM war ich mental und physisch richtig groggi. Auf dem Bike war ich gerade einmal für zwei kurze Runden, dabei wollten meine Beine alles andere als rund drehen und bereits am Samstag sollte es mit dem Nationalparkmarathon weitergehen. Wer die Strecke (138 Km / 4000 Hm) kennt, weiss, dass dies keine Kaffeefahrt werden sollte. Als wäre diese Herausforderung nicht gross genug, beganns kurz vor dem Start auch noch zu regnen. Schon wenige Augenblicke nach dem Start konnte es Thom Zahnd nicht verkneifen anzugreifen. So gruppierte sich die Spitze ziemlich schnell. Etwa an 10. Stelle kam ich über den ersten Pass runter ins Münstertal. Warme Temperaturen liessen mich mein Regengilet bei meinem Vater wegwerfen; ich sollte es kurze Zeit später noch bereuen. Im zweiten Aufstieg musste ich noch einen kurzen Reparaturstopp einlegen, mein Umwerfer verdrehte sich bei einem Schaltvorgang. Beim Übergang ins Val Mora gab es die nächste eiskalte Regendusche, ich fror erbärmlich und war froh, als es endlich wieder bergauf ging. Nach 70 Kilometer erreicht man Livigno, von dort gehts über den berühmten Chaschauna Pass (2700 M.ü.M.) zurück ins Engadin. Ich kannte die Strecke nicht und dies musste ich an diesem Aufstieg büssen, ansonsten hätte ich keine 2fach Übersetzung montiert... Dafür wurde ich mit einer heissen Abfahrt belohnt. Unten holte ich Norbert Wyss ein, leider waren seine Energiereserven nahe bei 0, so dass ich den Grossteil der Führung fahren musste. Nach über 6 Stunden war ich froh endlich das Ziel zu sehen! Mit neuer Streckenbestzeit gewann der Einheimische Lukas Buchli vor Urs Huber und Thomas Dietsch. Teamkollege Marco wurde super 5!

**23.8.2009:** 56. Rang Weltmeisterschaft: Es fiel mir schon deutlich einfacher einen Rennbericht zu schreiben. Nach der Selektion für die WM bestand mein Ziel natürlich darin ein super Resultat abzuliefern. Die ganze Vorbereitung klappte hervorragend und ich fühlte mich so richtig bereit am Sonntag Punkt 10.30 abzurocken. Schon das Gefühl beim Start war einfach geil: 150 Fahrer aus jeglichen Winkeln der Erde am Start, dazu frenetische Fans am Streckenrand. Das Trikot mit dem Schweizerkreuz sollte mir zusätzlich Flügel verleihen. Bereits 2 Kilometer nach dem Start folgte eine richtige Wand: 300 Höhenmetern mit 28% Steigung, es wurde reingedonnert, als sei diese Steigung flach. Um Rang 40 fuhr ich in die erste Abfahrt und wie in einem Cross Country Rennen wurde um jede Position hart gekämpft. Doch bereits hier verspürte ich eine Leere in meinen Beinen wie ich sie schon selten erlebt habe. Die Beine wollten einfach nicht richtig. Immer wieder schaute ich auf das Schweizer Kreuz auf der Brust und kämpfte weiter. Die vielen Schweizer Fans an der Strecke schrien und motivierten lauthals, dies tat super. Die Strecke (105 Km / 3800 Hm) war knüppelhart, so was habe ich vorhin noch nie erlebt, dazu kamen noch die Unwetter der vergangenen Tage, welche die Strecke noch einmal härter machten. Hätte hier gerne mein Hardtail gegen ein Fully getauscht. Irgendwie biss ich mich durch und erreichte nach etwas über 5 Stunden das Ziel als 56. Die Enttäuschung über meine Leistung war auf der



langen Heimfahrt riesig; langsam kommt die Moral jedoch schon wieder und als Erinnerung werde ich nur all die schönen Momente behalten.

Sieger wurde der Belgier Roel Paulissen vor dem einheimischen Lokalmatador und Europameister Alban Lakata und Christoph Sauser. Bei den Damen verhinderte Sabine Spitz im Sprint einen Schweizer Triumph. Sie gewann den Weltmeistertitel vor den Schweizerinnen Esther Süess, Petra Henzi und Erika Dicht. An dieser Stelle möchte ich bei allen Fans am Streckenrand, meinen Eltern, Andi, den Eltern von Lucien und bei allen Zuhause, die mich moralisch unterstützt haben bedanken! Es tat super!

**21.8.2009:** Seit Dienstagabend habe ich mich gemeinsam mit Natikollege Lucien hier in Graz eingerichtet. Während den letzten beiden Tagen habe ich intensiv auf der Strecke trainiert. Die nackten Zahlen (105 Km und 3800 Hm) sagen noch nicht besonders viel über die Strecke aus; aber sie hats wirklich in sich. Teilweise sehr steile Aufstiege werden alles abverlangen, dazu kommen Abfahrten, die schon im Training vollste Konzentration fordern und im Rennen nach mehreren Stunden noch viel kniffliger werden. Der grobe Untergrund wird auch das Material ganz übel leiden lassen; ohne Defekte und Stürze durchkommen, dafür brauchts schon viel! Neben den Olympischen Spielen sind die Weltmeisterschaften das grösste für einen Sportler. Meine Vorfreude die Schweiz vertreten zu dürfen, ist natürlich riesig. Am Sonntag werde ich mit Nummer 64 am Start stehen. Auf der **Startliste** findest du alle weiteren Fahrer, die sich am Sonntag ums Regenbogentrikot streiten werden! Die Schweizer Delegation hat dabei mit Christoph Sauser, Urs Huber, Lukas Buchli, Thomas Stoll und Thomas Zahnd ein paar ganz heisse Eisen im Feuer!

**12.8.2009:** Bergrennen Eptingen - Oberbölichen: Als Trainingsrennen startete ich am Mittwochabend am RRC Clubrennen. Ein solch kurzes Rennen war eine rechte Schinderei für mich, trotzdem machts immer wieder Spass gegen die Trainingskollegen anzutreten. Hubi Schwab, Profi bei Quick Step, demontierte uns alle und gewann mit neuer Streckenzeit. Ich sah das Ziel oben als 4. Danach packte ich aber gleich meine Sachen und fuhr bis zum Einbruch der Dunkelheit noch fast bis Bern.

**12.8.2009:** Wettkampfindruck von den drei Marathons: Bad Wildbad, Black Forest und dem Swiss Bike Masters findest du in meiner Fotogalerie! Viel Spass: **Fotos**

**9.8.2009:** 7. Rang beim Sigma Bike Marathon (De): Das zur Deutschen Marathonserie zählende Rennen wurde im vergangenen Jahr zum schönsten Marathon Deutschlands gewählt. Die Strecke mit 100 Km und nach meiner Pulsuhr 2800 Hm sollte es dann auch richtig in sich haben. Keine allzu langen Aufstiege, dafür sehr viele, teils recht knifflige, Singletrails machten das Rennen sehr schwer. Schon bald nach dem Start bildete sich eine 5er Spitzengruppe mit Bresser, Marx, Golderer, Kurschart (mehrfacher CC-Weltcup Podestfahrer in diesem Jahr) und mir. Dummerweise musste ich in einer Abfahrt zu Boden, so dass ich den Kontakt verlor. Kurze Zeit später sollte dann ein Defekt an der Kassette das Schalten fast verunmöglichen und als wäre dies nicht genug musste ich auch noch einen Plattfuss beheben. Etwas zu hektisch füllte ich den Schlauch mit der Gaspatrone, dabei bekam ich zu wenig Druck in den Hinterpneu. Bis zu meiner Betreuerin Karin (fast 20 Kilometer grobe Singletrails) fuhr ich vor allem auf Sicherheit. Neues Hinterrad und Reservematerial geschnappt und meine Aufholjagd sollte beginnen. Von Rang 14 kam ich noch bis zum 7. Die Zeitabstände im Ziel waren riesig und Kurschart hatte uns alle richtig eingeteilt. Zweiter wurde Torsten Marx vor Roland Golderer.

**1.8.2009:** 2. Rang Montafon Bike Marathon: Im Hinblick auf mein grosses Saisonziel, die in 3 Wochen stattfindende WM, trainierte ich in letzter Zeit lange Trainingsblöcke mit vielen Höhenmetern. Damit ich dabei die Rennhärte nicht verliere, startete ich am Samstag beim Montafon Bike Marathon. Montafon ist eine wunderschöne Landschaft im Grenzgebiet Schweiz - Österreich. Zur Auswahl standen 2 Strecken (155 / 5100 Hm; 65 Km / 2800 Hm). Da die lange Version im jetzigen Moment keinen Sinn machte, startete ich auf der kurzen. Einige Österreicher, die sich ebenfalls für die Weltmeisterschaft qualifiziert hatten, machten es ebenso... Das Tempo war zu Beginn sehr gemütlich, so dass wir lange eine grosse Gruppe bildeten. Als dann urplötzlich zwei Fahrer angriffen, fiel ich voll aus dem Rhythmus. Meine Beine konnten und wollten nicht mehr hergeben, die Müdigkeit der vergangenen Woche steckte doch noch voll in meinen Knochen. Irgendwie kam ich hinter den Führenden mit zwei anderen Fahrern über die ersten Berge. Die Abfahrten gehörten dann zum gefährlichsten was ich in meiner Karriere als Rennfahrer je zu fahren bekam. Mehrere Male kamen mir auf den engen und schnell zu fahrenden Forststrassen Autos entgegen. Nur mit viel mehr Glück als Verstand kam ich um einen Frontalcrash herum, von da an war mir die Aufholjagd gegen vorne nicht mehr besonders wichtig. Vor dem Schluslauf (800 Hm) hatte ich auf den Führenden 4 Minuten Rückstand. Und endlich begannen meine Beine zu drehen. Im Nu überholte ich den Zweitplatzierten und schon bald sollte ich nach Aussagen der Zuschauer nur noch wenige Sekunden Rückstand auf den Führenden gehabt haben. Eine 500 Meter lange Fehlleitung kostete mich dann wertvolle Sekunden. Nach genau 3 Stunden erreichte ich das Ziel als 2. eine knappe Minute hinter dem einheimischen Sieger Daniel Gaysmeir.

**19.7.2009:** Selektioniert für die Weltmeisterschaft!!! Nach dem ich mich gestern im ersten Moment doch sehr über den verhinderten Podestplatz geärgert habe, freue ich mich heute umso mehr die Meldung die Schweiz an der Weltmeisterschaft in Österreich vertreten zu dürfen!!!

**18.7.2009:** "2. Rang" Salzkammergut Trophy bei Rennabbruch: Unterschiedlicher hätten die Tage im wunderschönen Salzkammergut beim grössten Mountainbike Marathon in Österreich (Bad Goisern) nicht sein können. Bereits am Donnerstag reisten Marco, Tamara und ich an und übernachteten unterwegs am beschaulichen Chiemsee. Während wir am Freitag den ersten Teil der Strecke abfuhren und dabei nahe an einen Hitzschlag kamen, sollte sich der Renntag von seiner ganz anderen Seite zeigen. Die ganze Nacht hindurch regnete es aus Kübeln; auf ein Einfahren verzichteten wir, damit wir immerhin den Start noch trocken erleben konnten. 3/4 des ersten Aufstieges blieb eine kleine Spitzengruppe zusammen bis diese Gruppe in einem Singletrail, der mittlerweile nur noch ein Sturzbach war, unter dem Tempoforcing von Thomas Zahnd auseinanderbrach. Hinter einer 3er Gruppe fuhr ich gemeinsam mit Marco in Richtung des ersten Passes. Der Regen ging immer mehr zu Schneeflocken über, dass ich ziemlich gefroren habe, braucht wohl nicht erwähnt zu werden. Am ganzen Körper schlotternd gings wieder runter nach Bad Goisern und dann 30 Kilometer mehrheitlich flach rund um den See. Tiefe Wasserlachen und schlammige Trails forderten volle Konzentration, was mit klammen Fingern nicht gerade leichter wurde. Nach knapp 60 Kilometer führte der längste Aufstieg auf knapp 1500 M.ü.M. hinauf. Mir liefs immer besser und so lagen wir nach 70 Rennkilometer gemeinsam bereits an 2. Stelle. Wir pushten uns gegenseitig diesen Berg rauf bis uns ein Auto der Rennveranstaltung überholte und zum anhalten zwang. Wir glaubten zunächst an einen Scherz als er uns den Rennabbruch aus dem Auto zurief. So was habe ich noch nie erlebt, dabei habe ich mich am Grand Raid Cristalp schon über eine längere Distanz durch den Schnee gekämpft. Er versprach uns, dass die aktuelle Rennsituation gewertet würde, also Marco und ich auf dem Podest an diesem internationalen Rennen! Schlussendlich kam alles anders, die Rennorganisation hatte ein riesiges Chaos, machte keine Siegerehrung und wertete die Zeitmessung bei Kilometer 33, dort wurden wir in einer Gruppe als 4. und 5. gewertet. Sehr schade und eigentlich eine Zumutung für ein internationales UCI Rennen von diesem Format, zudem noch in der Hauptwertung der Profis. Darüber ärgern lohnt sich nicht, die Gegend ist zu schön und für Bike- oder Wanderferien wohl der absolute Geheimtipp!

**12.7.2009:** 8. Rang Schweizer Meisterschaft (Swiss Bike Masters): Auf der leicht verkürzten Strecke des Swiss Bike Masters (105 Km / 4400 Hm) fand dieses Jahr die Schweizer Meisterschaft statt. Eine weitere Neuerung bei dieser Austragung war der gemeinsame Start mit der kurzen Strecke, so konnte man als Fahrer nun unterwegs wählen, ob man sich nach 70 Kilometer noch nicht genug gequält haben sollte oder direkt ins Ziel abbiegen wollte (die Schweizer Meisterschaft fand auf der langen Strecke statt).

Schon im ersten Aufstieg wurde nach anfänglichem "Einrollen" bald einmal richtig aufs Tempo gedrückt. Das Spitzenfeld wurde dadurch sehr schnell kleiner, bis es auch mich, Teamkollege Marco, Manuel Scheidegger und den Deutschen Hannes Genze aussortierte. Gemeinsam fuhren wir auf den höchsten Punkt, die Carschina Hütte. Auf über 2200 Meter über Meer begann es noch zu regnen, ich froh ganz erbärmlich. Über die glitschigen, teilweise sehr scharfkantigen Stein-Schotterpiste runter nach St. Antönien kroch und verstellte ich mich am Laufmeter. Diesem Fahrverhalten sollte ich heute bis ins Ziel treu bleiben... Einmal rettete mich ein, glücklicherweise nicht geladener, Viehdraht vor dem Abgang ins Tobel. Der Aufstieg zur Madrisa führte dann zur Selektion in der Gruppe. Marcos Tempo konnte niemand mehr folgen, dahinter fuhr auch ich bis ins Ziel alleine. Die restliche Strecke hatte es mit teilweise knietiefen Morast richtig in sich und die sehr steilen Passagen waren mit meiner 2-Fach Übersetzung und immer schwammigeren Beinen auch nicht mehr besonders lustig. Nach über 5 Stunden auf dem Sattel war ich glücklich im Ziel zu sein.

Neuer Schweizermeister wurde der Walliser Strassenprofi Alex Moos, vor Lukas Buchli und Urs Huber. Chefbetreuer Andi und die ganze Freeridefraktion des Veloclubs versorgten Marco und mich perfekt und ihre Anfeuerungen hörte man jeweils noch einen halben Kilometer später! Genial!!!!

**1.7.2009:** Druckfrisch: Mein **Newsletter Juli 2009**



Die Zeit vergeht wie im Fluge! Im Newsletter findest du eine Zusammenfassung meiner bisherigen Saison. Viel Spass beim lesen!

- » [Newsletter](#) (PDF 2.5 MB)
- » [Newsletter abonnieren](#)

**28.6.2009:** 5. Rang IXS Goldenrace: Die Regenfälle der vergangenen Tagen verwandelten die 90 Kilometer und 2600 Höhenmeter im wunderschönen Schaffhausischen Grenzgebiet in eine regelrechte Schlamm Schlacht. Als der Startschuss um 8.45 ertönte, war ich noch nicht so richtig wach, doch die Beine drehten von Beginn weg einwandfrei. So ergab sich bereits im ersten Aufstieg eine 7er Spitzengruppe, welcher ich gut folgen konnte. Im 2. Aufstieg war das Tempo Urs Huber, dem UCI-Weltranglistenersten, zu langsam; durch seine Tempoforcierung zerriss es die Spitzengruppe. Huber, Zahnd, Buchli und Stoll blieben vorne; Teamkollege Marco und ich kämpften dahinter. Wenige Kilometer später stand Pechvogel Stoll reparierend am Rand, so dass wir bereits auf Rang vier lagen. Gemeinsam wechselten wir uns in der Führung ab und kamen so sehr zügig vorwärts. Bergab waren die Schlammpassagen oftmals kaum fahrbar, ich kam mir wie ein regelrechter Anfänger vor, mehrere Male rutschte ich neben die Strecke. Bei Kilometer 50 konnte Thomas Stoll wieder zu uns aufschliessen und so machten wir drei gemeinsame Sache. Kurz vor dem Ziel, angefeuert von seinen sehr zahlreichen Fans, griff Stoll voll an. Bis auf den letzten Kilometer konnte ich mithalten, dann war er einfach zu stark, trotzdem war ich im Ziel mit meinem 5. Rang sehr zufrieden. Nur wenige Sekunden nach mir erreichte auch Marco das Ziel, ein super Einstand nach seiner Verletzungspause. Gratulation an die drei Erstplatzierten Urs Huber, Thomas Zahnd und Lukas Buchli. Ein grosses Dankeschön an die perfekte Betreuung durch meinen Vater und die Übernachtung bei Tamara und Marco; es machte riesen Spass!



**21.6.2009:** 4. Rang beim Int. Black Forest Marathon (De): Auf die 116 Kilometer und 3200 Höhenmetern im wunderschönen Schwarzwald freute ich mich schon lange, dieses Rennen lag mir schon immer sehr! Während der vergangenen Woche bereitete ich mich dafür noch mit bergigen Einheiten bis zu 5 Stunden darauf vor. Am Donnerstagabend erreichte mich die traurige Nachricht, dass mein Teamkollege Marco wegen eines unglücklichen Trainingssturzes auf das Rennen verzichten muss. Er motivierte mich aber, auch für ihn zu kämpfen und dies nahm ich mir sehr zu Herzen! Nach einer kurzen (der Wecker fürs Frühstück klingelte bereits um 4.15...), aber doch sehr erholsamen Nacht in einer richtigen Schwarzwälder Herberge fuhr ich gemeinsam mit Andi (oft unser Betreuer, heute aber selber Rennfahrer) nach Kirchzarten an den Start.

Wie gewohnt werden die ersten paar flachen Kilometer zum gemütlichen Einfahren genutzt. Im ersten längeren Aufstieg zogen Urs Huber und der italienische Meister Felderer das Tempo mächtig an. Das Spitzenfeld wurde in Kürze auf vier Fahrer reduziert (Huber, Zahnd, Felderer und ich). Zügig gings den ersten Berg rauf, unter dem Tempodiktat von Huber begannen meine Beine immer mehr zu brennen und ich war froh als der erste Berg überstanden war. Von da an führte die Strecke in einem ständigen Auf und Ab rund um den Titisee. Die Gruppe harmonierte gut und so kamen wir zügig vorwärts. Bei ca. Rennhälfte in einer längeren sehr steilen Passage wars dann um mich geschehen, ich konnte den drei nicht mehr folgen. Von da an sollte ich nur noch alleine unterwegs sein, eigentlich ziemlich langweilig. Damit es mir nicht zu langweilig wurde, sorgte ich in der langen Abfahrt nach Todtnau gleich selber; viel zu schnell fuhr ich in eine immer mehr sich schliessenden Kurve bis ich mich auf dem Rücken liegend im Graben wieder fand. Die Bremsen waren schnell wieder an der richtigen Position und ich wieder auf dem Bike, doch das Vorderrad glich einem Cornflakes. Dank gebunden, gelöteten Speichen war es noch so halber fahrbar. Mit gewisser Vorsicht fuhr ich die nächsten 25 Kilometer bis ich es bei meinem Vater wechseln konnte. Nach etwas weniger als 4,5 Stunden erreichte ich doch recht abgekämpft das Ziel im Stadion von Kirchzarten als 4. bejubelt von sehr vielen frenetischen Zuschauern. Gratulation an die Podiumsfahrer Mike Felderer vor Urs Huber und Tom Zahnd und ein grosses Dankeschön für die Betreuung an meinen Vater.

**14.6.2009:** 6. Rang IXS Estavayer-le-lac: Die sehr kurze (60 Km / 1600 Hm) und unrythmische Strecke am Neuenburgersee gehört nicht zu meinen Lieblingen. Trotzdem gabs natürlich nur ein Motto: VOLLGAS. Wegen den heissen Temperaturen wollte ich mit einem ärmellosen Trikot starten. Der UCI Kommissar verweigerte mir aber in diesem Outfit den Start, so dass Betreuer Andi Binder noch schnell ein anderes Trikot auftreiben musste... Nach dem Start gings gleich recht zur Sache und natürlich schlug Urs Huber wieder einmal ein Tempo an, welches für alle andere einfach einen Gang zu hoch war; einzig Thomas Stoll kam einigermaßen mit. Dahinter bildete ich mit Schweizermeister Buchli eine 2er Verfolgergruppe. Mir liefs tip top, machte richtig Spass. Leider musste ich dem hohen Tempo und den heissen Temperaturen bald einmal Tribut zollen. Von da an wars für mich kein Zuckerschlecken mehr. Ich litt, fuhr oftmals unkonzentriert runter und musste immer wieder Löcher zusprinten. Schlussendlich holte ich mit dem 6. Rang das Maximum raus. Gratulation an die Stockerlfahrer Urs Huber, Ruedi Biedermann und Stefan Roffler und ein grosses Dankeschön an Betreuer Andi!

**10.6.2009:** Bergrennen Reigoldswil - Ulmethöhe: 5 Kilometer und fast 500 Höhenmeter sind die Eckdaten dieses kurzen Bergrennens, welches der RRC Nordwest schon seit vielen Jahren sehr erfolgreich austrägt. Ein mit über 100 Fahrern sehr zahlreiches Feld erschien auch bei der diesjährigen Austragung und mit Fahrern wie Hubert Schwab und Stefan Nägelin auch absolute Top - Cracks. Da mein Rennvelo mit etwas unter 10 Kg nicht gerade als Leichtgewicht durchgeht,

nahm ich mein Rennbike und montierte mit den Maxxlite Pneus, absolute Leichtgewichte (310 Gramm). Es ging los wie die Feuerwehr und bis zur Hälfte kam ich gut mit. Der Griff aufs Bike erwies sich jedoch als glatter Fehlgriff; ich musste die Jungs ziehen lassen. Gegen Schluss lief dann immer wie besser und so kam ich oben als 5. an. Gratulation an die Podiumfahrer Hubi vor Stefan Nägelin und Patric Kottmann.

**7.6.2009:** 5. Rang IXS Monte Generoso Marathon (94 Km / 3500 Hm): Der Auftakt der Schweizer Marathonserie fand wie im vergangenen Jahr im Tessin statt. Meine Rennvorbereitung bestand diese Woche in erster Linie in körperlicher Erholung war ich doch mit meinen Schülern auf einer mehrtägigen Schulreise. Trotzdem wollte ich mich im Tessin von meiner besten Seite zeigen, ist doch gerade dort mein Privatsponsor **Fratelli Beretta** beheimatet. Verschiedene Vorkommnisse liessen mich fast die ganze Nacht kein einziges Auge zu tun, doch Punkt 7.30 in der Früh wurde ich spätestens durch den Startschuss geweckt. Aus Pannenschutzgründen montierte ich ziemlich schweres Material, deshalb hatte ich im ersten Aufstieg etwas Mühe richtig mitzukommen, dazu störte mich etwas an der Sitzposition, so dass ich noch kurz abstieg und die Sache wieder ins Lot brachte. Von da an begann es richtig zu laufen. Ich holte Fahrer um Fahrer auf und in den Abfahrten konnte ich es richtig kacheln lassen. Da ich kein Fully besitze, schüttelte es mich auf dieser ganz auf Fullys ausgerichtete Strecke etwas mehr durch, als viele meiner Konkurrenten. Nach dem höchsten Punkt (Monte Generoso) lag ich bereits auf Rang 5. Der letzte Aufstieg war ein teils steiler Singletrail von ca. 600 Höhenmetern. Meine Batterien wurden immer leerer, bis sie wirklich ganz leer waren. Es ist kein Witz, aber die letzten 150 Meter musste ich zu Fuss zurücklegen, ich konnte einfach nicht mehr. Dafür liess ich es dann runter nach Mendrisio wieder so richtig scheppern! Im Ziel durfte ich mich dann über meinen 5. Rang freuen! Eine Klasse für sich war heute der wohl derzeit stärkste Marathonbiker Urs Huber. Überlegen gewann er vor Tom Zahnd und Marcel Barthelet.

**31.5.2009:** 7. Rang r+h Bikemarathon Bad Wildbad (De): Eigentlich hätte an diesem Wochenende kein Rennen auf meinem Programm gestanden, doch wäre ein rennfreies nicht ein verlorenes Wochenende! :-)  
Kurzerhand fand ich in der Nähe von Karlsruhe, im nördlichen Ausläufer des Schwarzwaldes noch einen tollen Marathon. Die Strecke führte über 3 Runden à knapp 30 Kilometer und 800 Höhenmetern. Bad Wildbad, ein wunderschönes kleines Städtchen und dazu noch stolzer Besitzer eines Downhillparks, damit sollte zu den Abfahrten bereits alles geschrieben sein... :-)

Am Start fanden sich mit Platt, Bresser, Marx und weiteren die Top Marathon Fahrer der Deutschen ein. Bereits kurz nach dem Start bildete sich eine 7er Spitzengruppe, die gut miteinander harmonierte. Gegen Ende der ersten Runde bogen wir gemeinsam in die technisch tolle Abfahrt ein. Leider zwang mich ein Materialdefekt zwei Mal zum absteigen. Danach war die Spitzengruppe weg. Auf dem schnellen Parcours konnte ich alleine den Anschluss im Wind draussen nicht mehr zufahren, dazu wurden meine Beine immer schwerer und leerer...

Ich kämpfte nur noch gegen mich selber, vor mir sah ich nur Fahrer der kurzen Strecke, die mir oftmals in den technischen Passagen den Weg versperrten. Wenige Kilometer vor dem Ziel holte mich plötzlich eine 3er Gruppe ein. Meine Beine waren total leer, ich bekam die Pedale kaum mehr rund, trotzdem konnte ich mich irgendwie noch an diesen drei festbeissen. In der letzten Abfahrt liess ich es dann noch einmal richtig kacheln, so dass ich das Ziel doch noch als 7er erreichte.

Sieger wurde Torsten Marx vor Markus Kaufmann und Carsten Bresser.

**17.5.2009:** 13. Rang Worldclass in Offenburg (De) :Der Name sollte sein Versprechen halten; die Startliste liess auf ein sehr spannendes Rennen schliessen. Unter dem Tempodiktat des wiedererstarteten Urs Huber wurde der erste Aufstieg gefahren als sei der Bergpreis das Ziel. Mir lief zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht, musste abreißen lassen und fiel danach immer weiter zurück bis auf Rang 20. Es war wie verhext, warum musste ich gerade am Vortag eine Erkältung mit Halsweh einfangen. Nun Ausreden machen mich ganz sicher nicht schnell, deshalb gabs nur die Möglichkeit anständig zu kämpfen und je länger das Rennen ging, umso besser kam auch ich in Fahrt. Bis ins Ziel nach 85 Km und 2600 Höhenmetern konnte ich noch 7 Ränge gutmachen und die Beine drehen bis dorthin immer ein wenig besser. Einen, in diesem international sehr starken Feld, tollen 9. Rang erreichte Teamkollege Marco. Das Rennen um den Sieg wurde eine Schweizerische Machtdemonstration: Huber vor Zahnd und Moos!

**10.5.2009:** 2. Rang Tellstafette: Nur alle drei Jahre findet in Bürglen die grösste und traditionsreichste Stafette der Schweiz statt. Wegen zu viel Schnee wurden dieses Jahr nur 8 statt 10 Disziplinen ausgetragen. Gemeinsam mit WG Kollege Gabriel stellten wir ein super Team zusammen. Mit Fabian Hertner (Start- und Ziellauf), Stefan Lombriser (Tallauf) und Sebastian Hägler (Crosslauf) war praktisch die ganze Baselbieter OL Nationalmannschaft vertreten. Teamkollege Marco Lang startete auf dem Bike, Gabriel übernahm den Berglauf und ich die beiden Rennvelostrecken (1/2 Klausenpass rauf und runter).

Der Anlass ist in der Innerschweiz ein mega Anlass, bei dem die Top Teams aus zusammengekauften Spitzensportlern bestehen. Bereits kurz nach dem Start staunte der Speaker über die Gruppe mit Startnummer 76, die hatte niemand auf der Rechnung! :-) Dank hervorragenden Einzelleistungen resultierte nach 8 Disziplinen der 2. Schlussrang, nur 41

Sekunden hinter dem Siegerteam.

Als bestes Ausserkantonales Team gabs trotzdem einen riesigen Bergkristallpokal. Aber die Hauptsache war in einem super Team einen tollen Tag zu erleben. **Fotos**

#### 7.5.2009: Druckfrisch: Mein **Newsletter Mai 2009**



Endlich super Sommerwetter, so macht das Training gleich dreifach Spass!!!

Die ersten Wettkämpfe gehören bereits der Vergangenheit an, deshalb findest du im Newsletter eine kurze Zusammenfassung und Hintergrundinfos über die vergangene Zeit. Viel Spass beim Lesen.

» **Newsletter** (PDF 3 MB)

» **Newsletter abonnieren**

#### 4.5.2009: Einige Impressionen des Rocky Mountain Marathons in Riva del Garda: **Fotos**

**2.5.2009:** Rocky Mountain Marathon (Riva del Garda, It): Bereits am Donnerstag machten wir uns auf den Weg an den Gardasse, damit wir die weite Strecke in zwei Abschnitten zurücklegen konnten. Da der 1. Mai im Kanton Bern nicht als Feiertag gilt, war ich wieder einmal mehr auf die tolle Untersützung meiner Arbeitskolleginnen angewiesen, die meine Lektionen einfach übernahmen, herzlichen Dank!

Der Freitag sollte dann zu einem richtigen Disaster -Tag werden. Von Chiasso bis an den Gardasee standen wir stundenlang im Stau, danach eine Startnummernausgabe, welche uns in Block D, an 1200. Stelle, eine halbe Stunde hinter den ersten starten lassen wollte. Marco, Betreuer Robi und ich stürmten mit einer an Arroganz nicht zu übertreffenden Rennleiterin eine halbe Stunde, aber es war nichts zu machen.

Dies motivierte mich nur noch zusätzlich für das Rennen und so nahmen wir die Sache halt selber in die Hand: mit wasserfestem Filzstift schrieben wir auf unsere Startnummern: Block A und " Int. Elite" inklusive einer Unterschrift. Bereits eine 3/4 Stunde vor dem Start gingen wir zu den Startblöcken, doch wir rechneten nicht mit den Funkverbindungen ins Wettkampfbüro... Die Rennleitung wusste natürlich nichts von einer Unterschrift, deshalb mussten wir diesem Typen zureden bis er endlich nachgab und uns immerhin im 2. Startblock einstehen liess. Was dann aber alles im ersten Block einstand, war schlichtweg daneben, aber das ist eine ganz andere Geschichte...

Nachdem Startschuss über die 108 Km und 3600 Hm konnte es nur noch das Motto Agriff geben. Ich kam einigermaßen nach vorne, doch war der erste längere Aufstieg einfach zu eng, so dass das Überholen kaum mehr möglich oder nur mit sehr viel Krafteinsatz möglich war.

Je länger das Rennen wurde, umso mehr kam ich nach vorne. Plötzlich fand ich mich in einer Gruppe mit dem Deutschen Meister Karl Platt. Im letzten langen Aufstieg verriss unter dem Tempodiktat von Platt diese Gruppe, als letzter musste auch ich nach 3/4 des knapp 1000 Hm Anstieges reissen lassen; er machte mich richtig platt. :-). Bis ins Ziel konnte ich noch 2 Fahrer aufholen und so resultierte ein 14. Rang und 6. bester Schweizer. Marco erreichte Riva del Garda 3,5 min vor mir als sehr starker 10!

Gewonnen wurde das Rennen vom Deutschen Merdia Fahrer Hannes Genze, vor Tim Böhme und Thomas Zahnd. Ein grosses Dankeschön an unseren Betreuer Robi, er war immer zum richtigen Zeitpunkt genau dort wo wir ihn brauchten!

**19.4.2009:** Podestplatz beim Int. Forestman Marathon (De): Endlich stand das erste (fast) Marathonrennen auf dem Programm. Die Strecke im Deutschen Kirchen-Hausen gilt als sehr schnell; Regenfälle während der Nacht verwandelten die Strecke teilweise in einen richtigen Morast. Unter dem Tempodiktat von zwei Deutschen Top Fahrern wurde die Spitzengruppe immer kleiner. Während die Aufstiege meistens richtig zügig gefahren wurde, kamen wir in den Flächen nicht so richtig vorwärts; keiner wollte führen, so dass Anfangs immer wieder Fahrer aufschliessen konnten. 20 Kilometer vor dem Ziel umfasste die Spitzengruppe nur noch meinen Teamkollegen Marco und die beiden Deutschen. Immer wieder wurde attackiert, doch kam bis kurz vor Schluss niemand entscheidend weg. Schlussendlich musste die letzte Abfahrt über Siegfried und Niederlage entscheiden. An 3. Stelle liegend löste sich nach einer Bodenwelle mein Lenker; ich hatte keine Chance und flog in hohen Bogen in die Pampa. Dabei hatte ich wohl mehr als einen Schutzengel, nur mit einigen Kratzern und Prellungen konnte ich das Rennen noch beenden. Durch diesen Sturz nahm ich auch Marco jeden Chance um den Sieg; er zeigte aber wahren Sportsgeist und wartete sogar auf mich, um gemeinsam als 3. die Ziellinie zu überqueren!!! Vielen Dank!!!

**10.4.2009:** Dank unserem RRC - Fotografen Christian Wagner gibts tolle Bilder vom Racer Cup in Schaan: **Fotos**



**9.4.2009:** Traum-Trainingstour: Es gibt Tage da vergeht das Training wie im Fluge. Heute war ein solcher Tag. Bei traumhaftem Frühlingwetter startete ich von Biel aus in Richtung Sonceboz über den Pierre Pertuis nach Tavannes. Nach Hause hätte ich weiter geradeaus müssen, doch bog ich mitten im Dorf links nach Saignelégier, auf die Jurahöhen, ab. Trotz milden Temperaturen lagen auf knapp 1000 Meter teilweise noch reichlich Schnee. Beim kleinen, aber sehr charmanten Bahnhof im Freiburger Hauptort füllte ich ein letztes Mal meine Bidons, bevor es runter an die Doubs bei Goumois gehen sollte und dann dort über die Grenze in den Französischen Jura. Eine verschlungene kleine Strasse führte mich dann wieder 500 Höhenmeter nach oben auf ein Jurahochplateau bei Damprichard. Eine Gegend, viel schöneres gibts wohl kaum, dazu kaum ein Auto, welches die Ruhe stören könnte. Von Damprichard aus kurbelte ich nach Indevillers, um etwas später auf einer schnellen Abfahrt wieder an die Doubs zu kommen (Glère). 200 Meter Fläche, dann gings auf der anderen Talseite bereits wieder 500 Höhenmeter bergauf. Nach Montancy überquerte ich wieder die Grenze; die Zollbarriere steht noch in vollem Glanze da; Zöllner sucht man jedoch vergebens, dafür sass auf der Treppe irgendeiner ganz versunken in seine Meditation...

Kurz nach der Grenze traf ich bereits meinen Freund Andi, der mir von Reinach her entgegenfuhr. Gemeinsam machten wir uns noch auf die letzten knapp 70 Kilometer bis nach Hause. Allgemein eine Tour zum verlieben, die ich jedem empfehlen kann und die natürlich noch ausgeweitet, gekürzt oder mit Übernachtungen "getunt" werden kann.

**5.4.2009:** Den Cross Country Rennen galt noch nie meine grosse Liebe, trotzdem gehören sie zu Beginn der Saison zu den Pflichtübungen. Startschuss und dann mit aller Kraft in die Pedale bis die Beine schmerzen und dies 2 Stunden lang, so kann man die CC Rennen kurz umschreiben. Heute in Schaan kam ich die ersten 3 Runden ganz ok mit und lag mit Teamkollege Marco um den 30. Rang. Eine kleine Unachtsamkeit und ich flog ziemlich übel auf die Fr.... Da ich anscheinend etwas benommen war, liessen mich die Zuschauer erst nach 2-3 Minuten wieder auf die Rennstrecke, von da an lief gar nichts mehr; Puls und Motivation im Keller, bis in der 9. von 10 Runden der drittplatzierte Alex Moos mich bei Start und Ziel zu überrunden begann. Überraschenderweise kam ich mit ihm die ganzen Aufstiege mit und erreichte dann einige Meter hinter ihm das Ziel. Schlussendlich wurde ich 41. und die Erkenntnis reicher, dass meine Vorfreude auf die richtig langen Rennen immer grösser wird!

Grossartiger Sieger wurde Jürg Graf, vor Martin Gujan und Alex Moos.

**29.3.2009:** Endlich gings los!!! Mit dem Strassenrennen GP La Courtine startete ich in die neue Saison. Bei Temperaturen knapp über Null und hohen Schneewällen an den Strassenseiten fühlte man sich auf dem Rennrad fast fehl am Platz. Dick eingepackt stand ich am Start, während einige Konkurrenten ganz auf Sommerkleidung setzten! Das Rennen über 8 Runden (120 Km / 1200 Hm) war mit Handicap-Start. Die Amateure und Masters, ein Feld mit über 100 Fahrern wurde mit 11 Minuten Vorsprung auf das Elitefeld mit knapp 100 Fahrern losgeschickt. Im Feld fühlte ich mich sofort wohl und um gefährlichen Situationen aus dem Weg zu gehen, fuhr ich meistens in den vordersten Positionen, gleich hinter einer Profimannschaft, die das Tempo diktierte. Nach der Hälfte der Strecke war das Amateurspitzenfeld gestellt, von da an wurde es richtig hektisch. Immer wieder sprintete auch ich Attacken nach; gerade solche Rhythmuswechsel sind für mich als Marathonfahrer richtiges Gift, aber nur so lernt mans auch! Im Schlusssaufstieg fehlte mir dann die Kraft, um im Feld noch einen schlaun Rang rauszufahren, schlussendlich wurde ich 66. Sprintsieger wurde Christian Eminger, Clubkollege Patrick Frutschi wurde toller 9.

**23.3.2009:** Vor wenigen Tagen erschien in der Basler Zeitung ein toller Bericht über den VC Reinach. Dazu wurde auch noch ein lesenswerter Artikel über mich geschrieben. Den ganzen Bericht kannst du hier als PDF runterladen. **Link**

**18.3.2009:** Trainingslager Mallorca:



Das Foto sagt alles übers Trainingslager auf Mallorca aus. Dank der super Organisation von Diana, Thomas und Christian konnte ich / wir eine super Zeit geniessen und perfekt an der Form feilen. Leider sah ich den legendären Ballermann nicht, dafür sammelte ich auf fast autofreien Passstrassen Höhenmeter und sah Orte, welche die meisten Malle-Touris wohl nie sehen werden. Nun erwarte ich bereits ungeduldig mein erstes Rennen der Saison; das Strassenrennen "GP La Courtine" am 29. März.

**5.3.2009:** Nach dem heutigen Schnee-Bike-Training bin ich bereits wieder am packen; am Samstag gehts ab in den Süden! Dieses Mal verschlägt es mich auf die Deutsche-Touri-Insel Mallorca! Die Wetterprognosen stimmen mich positiv; kurz um ich freue mich sehr auf die bevorstehenden Trainingstage auf Mallorca. Da ich (noch) nicht Vollprofi bin und als Lehrer jegliche Trainingslager im Normalfall auf die Schulferien legen muss, geht an dieser Stelle ein grosses Dankeschön an mein super Kollegium an der Hessgut Schule, die mich auch sonst immer toll unterstützen und nächste Woche meine Lektionen kurzerhand übernehmen werden!

**22.2.2009:** Eine super Zeit in der Toskana ging leider viel zu schnell vorüber! Nach drei weiteren Tagen mit sehr viel Grundlagentraining und vereinzelt Krafeinheiten gings gestern wieder nach Hause. Dummerweise erwischte ich am letzten Tag wohl einen falschen Brunnen, mittlerweile funktioniert mein Magen-Darm-System jedoch wieder eingermassen... :-)

Jetzt werden erst einige Tage Erholung angesagt sein, bevor es in 2 Wochen bereits ins nächste Trainingslager geht. Dann hoffentlich ohne Winterausrüstung!

**17.2.2009:** Bereits Halbzeit: Die Tage in Massa Marittima vergehen wie im Fluge. Bei wunderschönem, mit 4 - 8 Grad, aber kühlem Wetter konnten wir unsere Trainings abspulen. Das ständige Auf und Ab im toskanischen Hinterhalt summiert sich am Ende des Tages jeweils auf ein stolzes Sümmchen an Höhenmetern, doch mit genug Energie im Magen, den Bäckereien sei dank, liess sich bisher jeder "Pass" bezwingen.

Unser Quartier haben wir in der Altstadt von Massa Marittima aufgeschlagen. Dieses kleine Städtchen liegt etwa 20 Kilometer vom Meer entfernt, auf gleicher Höhe wie Elba. Zu zweit haben wir in der idyllischen und geräumigen Wohnung mehr als genügend Platz. Einziges Manko ist die italienische Bau- und Isolierungskunst. Dank Gasofen ist es in der Wohnstube mittlerweile mit 14- 15 Grad schon angenehm warm. Im Schlafzimmer messe ich am Morgen 8 - 9 Grad; dick eingepackt unter Decken schlafe ich trotzdem bestens.

**13.2.2009:** Ab in den Süden! Endlich, morgen gehts gemeinsam mit Marco für eine Woche nach Massa Marittima; in die Toskana. Die Gegend kenne ich durch viele Trainingslager bereits bestens; neben einer wunderschönen Landschaft mit verkehrsarmen Strassen freue ich mich auch sehr auf die kulinarischen Spezialitäten. Nach langen Trainingsfahrten darf man am Abend ruhig etwas "reinbauen"!

Die Wettervorhersagen prophezeien bisher mehr Schneeregen als Frühlingwetter... :-) Doch wir werden mit Sicherheit das Beste daraus machen und vor allem viel Spass haben!

**8.2.2009:** Elsassrunde: Je länger umso besser für mich. Das sonntägliche Training war genau etwas nach meinem Geschmack. Gemeinsam mit meiner Trainingsgruppe (RRZ Nordwest) spulten wir richtig Kilometer ab. Von Allschwil aus fuhren wir dem Rhein entlang bis fast nach Strassbourg und von dort natürlich wieder zurück. Schlussendlich

ergabs fast 7 Stunden Grundlagentraining und etwas zwischen 220 und 230 Kilometer. Mit solchen Ausdauertrainings wird der Fettstoffwechsel optimal trainiert, während der ganzen Zeit musste ich nichts essen.

Jetzt trainiere ich noch eine Woche hier in der Schweiz bevor ich mit Teamkollege Marco in den Süden nach Massa Marittima reisen werde, um dort bei hoffentlich angenehmen Temperaturen weiter an der Form zu feilen.

#### 2.2.2009: Leistungstest:



Ich liebe die Leistungstests nicht besonders, trotzdem sind sie für eine erfolgreiche Trainingssteuerung unumgänglich. Neben den Leistungstests wurden für eine wissenschaftliche Arbeit von Patric Kottmann noch weitere Daten wie das Lungenvolumen ermittelt. Beim besten Versuch erreichte ich knappe 8 Liter, tönt nach viel, doch bin ich ja auch eher gross gewachsen. Zudem bedeutet ein grosses Lungenvolumen noch keine grössere Leistungsfähigkeit.

Jegliche Tests und Analysen absolvierte ich im Gesundheitszentrum Bärenwil unter Leitung von Dr. Toni Held. [www.gzb-online.ch](http://www.gzb-online.ch)

#### 12.1.2009: Druckfrisch: Mein **Newsletter Januar 2009**



Beim morgendlichen Radtraining zeigte meine Uhr heute -10 Grad, für mich nahe bei der Schmerzgrenze! Doch kreuzte ich unterwegs einen Hobbyfahrer, der OHNE Handschuhe unterwegs war! Ich habe drei Mal hingeschaut, ob es wirklich stimmt. Wahrscheinlich steckt er mitten im Training für die nächste Eisschwimm WM in Finnland (gibt es wirklich!). Kurz vor der warmen Stube brach mir heute noch das Klickpedal, an meiner Power lag es bestimmt nicht. Im Newsletter findest du weitere Berichte über die letzten 2 Monate. Viel Spass beim Lesen.

» **Newsletter** (PDF 4.5 MB)

» **Newsletter abonnieren**

**7.1.2009:** Neues Jahr, neuer Privatsponsor! Zufällig lernte ich vor kurzem den Schweizer Importeur der weltbekannten Italienischen Fleischwaren Produkte "Fratelli Beretta" kennen. Als selber sehr engagierter Sportler begeisterte er sich gleich, bei mir als Privatsponsor einzusteigen. Diese grosszügige Unterstützung hilft mir meinen Weg an die Spitze weiter konsequent zu verfolgen. Sportsponsoring gehört bei "Fratelli Beretta" zur Firmenphilosophie; nicht umsonst unterstützen sie die Fussballweltemeistermannschaft und die Roten Pfeile aus Maranello. Ich werde alles geben, dass auch aus meinen Ridleys Rote Pfeile werden... :-).

Mehr Infos auf [www.fratelliberetta.it](http://www.fratelliberetta.it)

