

NEWS

News - Archiv 2010

29.12.2010: Mein Rennkalender 2011 ist aufgeschaltet: **Rennkalender**

28.12.2010: Die neue Ausgabe des **Kettenblatt** (Clubheft VC Reinach) ist online. Mit diesem **Link** kannst du es gleich herunterladen!

3.11.2010: Druckfrisch: Mein **Saisonbericht**



Saisonbericht 2010

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 0.5 MB)

» **Newsletter abonnieren**

25.10.2010: Die neue Ausgabe des **Kettenblatt**(Clubheft VC Reinach) ist online. Mit diesem **Link** kannst du es gleich herunterladen!

12.10.2010: Saisonabschlussstour Ettingen - Atlantik (La Rochelle): Die Idee von dieser Tour spukte bereits seit langem in meinem Kopf herum. Nach dem letzten Rennen fühlte ich mich ziemlich ausgebrannt, doch konnte ich mich noch einmal richtig motivieren. Als dann der Wetterbericht auch noch schönes Wetter meldete, musste ich zuschlagen.



Am Montagmorgen startete ich in Richtung Westen. Bis Besançon kannte ich mein Jura-Trainingsgebiet in- und auswendig, erst danach sollten die Abschnitte folgen, welche Neuland für mich waren. Vorgängig stellte ich mich vor allem auf die mentale Belastung vor: was überlegt man sich während einer 30 stündigen Fahrt, vor allem, wenn das Ziel noch über 700 km entfernt ist.

Meine Taktik war simpel: zügig zufahren, jede Stunde den Kilometerstand kontrollieren und die Gegend etwas anschauen. Um 7 Uhr Abends machte ich den zweiten kurzen Stopp. Es war ein riesiger Zufall, dass meine Kollegin Andrea von dieser Tour Wind bekam und die gleiche Begeisterung für aussergewöhnliche Unternehmungen teilt. Alle 150 Kilometer trafen wir uns, ich konnte meine Bidons nachfüllen, kurz was futtern und falls nötig die Kleider wechseln. Sie konnte in der Zwischenzeit durch die teils sehr schmucken Städte bummeln.

Aus den vergangenen Erlebnissen freute ich mich auf die mythische Zeit der Abenddämmerung. Die Natur kommt langsam zur Ruhe, praktisch kein Verkehr, nur

selten ein verschlafenes Dorf. Diese Momente konnte ich richtig genießen. Im Gegensatz zur letztjährigen Abschlussstour verlegte ich sie dieses Jahr auf kleine Nebensträsschen. Lange Abschnitte führten mich fern jeglicher Zivilisation über schmale Strässchen, durch dichte Wälder mit Bodennebel, der alles in eine fast schon unheimliche Stimmung versetzte.

Die 12 Stunden in der Dunkelheit verflogen wie im Nu, ich verlor jegliches Zeitgefühl, erst der morgendliche Pendlerverkehr holte mich in die Realität zurück. In Le Blanc wärmte ich mich mit einer heissen Ovo wieder auf, montierte das Licht ab und machte mich auf die letzten 200 Kilometer bis an den Atlantik. Mittlerweile spielte mein Magen nicht mehr so richtig mit. Ich musste Energie zu mir nehmen, doch verspürte ich überhaupt keine Lust nach essbarem. Mein Kopf wurde je länger je schwerer, dafür drehten meine Beine immer noch locker und auch sonst hatte ich keine körperlichen Beschwerden. Bis an die Küste wurde mir nicht viel geschenkt, ein ständiges Auf und Ab und der langersehnte Blick auf den Atlantik erhaschte ich erst als ich über die letzte kleine Erhebung 50 Meter vor dem Strand fuhr. Ich war nur noch müde, aber glücklich!

Einige Eckdaten zur Tour: 820 km, 5400 Hm, 26,5 h, 30,8 km/h, Durchschnittswatt 170, Pulsschnitt 129, ca. 17'000 kcal, 1 Plattfuss und unendlich viele Eindrücke.



Ein grosses Dankeschön an Andrea für die Betreuung, ohne wäre diese Tour nicht machbar gewesen! Die Tour eignet sich sehr gut als Etappenfahrt. Melde dich, wenn du die genaue Route wünschst.

6.10.2010: Marco und ich laden zu einem Saisonabschlussabend ein. Verpasse auf keinen Fall einen kurzweiligen Abend mit Bildern und Anekdoten zur Saison! Alle weiteren Infos findest du im **Flyer**

3.10.2010: 7. Rang Alb Gold Trophy, Final Deutsche Langstreckenserie: Einen Teil der Strecke kannte ich bereits vom Int. Frühjahressklassiker in Münsingen, mein erstes Langstreckenrennen des Jahres. Warum also nicht in der gleichen Gegend die Saison beenden. Bereits in Einsiedeln wurde ich "bearbeitet" doch auch dieses Rennen noch zu fahren. Gemeinsam mit Alexandra, Evelyn, Konny, Norbert und Susanne verbrachte ich ein sehr kurzweiliges und lustiges Wochenende. Das Rennen wurde fast schon zur Nebensache. Die Strecke über 108 Kilometer und 1700 Höhenmeter sollte trotz teils schlammigen Abschnitten sehr schnell werden. Kein Aufstieg dauerte über 5 Minuten. Ein Grossteil der Deutschen Elite war am Start und einige davon noch sehr gut in Form, hatten sie doch erst vergangenes Wochenende die Deutschen Meisterschaften. Es gab kein langes Einfahren, jeder Aufstieg wurde gekickt als sei oben das Ziel. So wurde die Spitzengruppe von Kilometer zu Kilometer kleiner. Nach und nach kam ich besser ins Rennen und nach einer kurzen, schnellen Abfahrt waren Konny, ich und zwei Deutsche plötzlich in Führung. Wir hatten zwar höchstens 30' Vorsprung fuhren die nächsten 15 Kilometer aber voll zu. Bei Kilometer 50 umfassten die Spitze dann wieder 9 Fahrer. Dummerweise verlor ich bei Kilometer 60 (Verpflegung) meinen Bidon und alle Gels. Bis Kilometer 95 musste ich mit nur einem Biberli (Geschenk einer Zuschauerin) und einem kleinen Bidon (Danke an den Betreuer von Texpa-Simplon) durchkommen. Die offiziellen Posten gaben nur Becher raus, so wurden meine Beine immer ein wenig schwerer und leerer. Nach 80 Kilometer musste ich die Spitze ziehen lassen und den Rest alleine durchziehen. Ziemlich am Ende meiner Kräfte erreichte ich als 7. das Ziel.

Sieger wurde der Deutsche Meister Käss vor Kugler und Hardter, herzliche Gratulation. Den Rest des Tages genossen wir das super Wetter mit Gelati und vielen lustigen Gesprächen!

26.9.2010: 8. Rang IXS Iron Bike (Einsiedeln): Das Finalrennen der Schweizer Langstreckenserie wurde bereits vor dem Start auf "Kurzstrecke" verkürzt. Heftige Regenfälle und Schnee bis in die Niederungen verhinderten den höchsten Übergang auf knapp 1900 M.ü.M. Unglücklich darüber war ich aber nicht, froh ich doch bereits am Start, immerhin regnete es nicht mehr stark. Das Rennen versprach viel Spannung hatte es doch auch noch einige Top Cross Country Fahrer am Start. Bereits im ersten Aufstieg bildete sich eine kleine Spitzengruppe in welcher ich bis zu Hubers Attacke gut mitkam. Plötzlich stand Alex Moos mit einem Defekt an der Seite. Als er mich wieder einholte, konnte ich im dritten Aufstieg des Tages gut mitfahren. Gemeinsam holten wir Tom Zahnd ein und so lagen wir ab Rang 5. In den steilsten Rampen musste ich die beiden ziehen lassen. Nur wenig hinter mir lag Teamkollege Marco, so dass wir das lange Flachstück vor dem Schlusssaufstieg gemeinsam zufahren konnten. Es war Marcos letztes Rennen seiner Karriere, wir fuhren zusammen ins Ziel und konnten noch vor Christoph Sauser als 7. und 8. das Finalrennen beenden.

Unser erfolgreiches und harmonisches Zweiergespann wird es nächste Saison nicht mehr geben; Marco will sich beruflich weiterentwickeln. Gemeinsam erlebten wir in den letzten Jahren viele sehr tolle Momente!

Das Rennen erlebte ein sehr spannendes Finale, dabei konnte sich Florian Vogel knapp vor Lukas Buchli durchsetzen. Dritter wurde im Sprint Urs Huber.

Das Wochenende machte richtig Spass, waren wir doch eine grosse VC Reinach Truppe. Ein grosses Merci an unsere Betreuerin Karin.

12.9.2010: Sieg beim Schwarzwald Bike Marathon! Es wurde erst zaghaft hell, als der Startschuss ertönte und wir auf die 120 Kilometer und 3000 Höhenmeter rund um Furtwangen geschickt wurden. Die ersten 8 Kilometer waren leicht abfallend und ideal um sich im Feld erstmal einzufahren. Ich fühlte mich noch müde, dazu rebellierte mein Magen noch etwas. Das Käsesandwich beim Morgenessen war wohl nicht so geeignet als Rennvorbereitung...



Im ersten Anstieg drückten Bulls Profi Tim Böhme und Transschwarzwald Sieger Matthias Bettinger (musste kurz darauf mit irreparablen Defekt aufgeben) mächtig aufs Tempo. Die Gruppe wurde im Nu kleiner und ich hatte Mühe dabei zu bleiben. Nach 20 Kilometer musste ich eine Dreierspitzengruppe ziehen lassen, es wollte mir einfach nicht richtig laufen. Bald darauf wurde ich von Hardter und dem Deutschen Masters Meister Troendle eingeholt. Nach 30 Kilometern hatten wir bereits 3 Minuten Rückstand auf die Spitzengruppe, dazu musste ich in den Aufstiegen immer wieder kleine Löcher aufreissen lassen, konnte sie mit schnellen Abfahrten jedoch jedes Mal wettmachen. Ich verpflegte mich immer wieder gut und trank bei den herbstlich warmen Temperaturen genug. So begannen meine Beine immer besser zu drehen.

Im längsten Aufstieg nach etwa 80 Kilometer konnte ich richtig zufahren und gemeinsam mit Hardter das Loch zu Golderer schliessen. Nun lag nur noch Tim Böhme mit etwa 3 Minuten Vorsprung in Front. Gemeinsam fuhren wir zügig zu und konnten knapp 10 Kilometer vor dem Ziel zu ihm aufschliessen. Ab diesem Zeitpunkt begannen taktische Geplänkel und Angriffe. Niemand kam entscheidend weg, so musste der Zielsprint entscheiden. Ich wollte unbedingt die letzte Kurve als Erster durchfahren. Dies gelang, die restlichen 200 Metern konnte ich mit letzter Kraft voll durchsprinteten und der Sieg war im Trockenen! Ein super Gefühl!



Rang zwei und drei belegten Tim Böhme und Uwe Hardter.

An dieser Stelle noch ein grosses Dankeschön an den bisher unbekanntem Begleitmotorradfahrer: im längsten Aufstieg touchierte ich einen Ast, welcher mein Goldkettchen abbriss. Ich informierte ihn einige Augenblicke später, er suchte und fand! Herzlichen Dank!

Bericht Badische Zeitung

Bericht Südkurier



6.9.2010: Das letzte rennfreie Wochenende hatte ich im Juli nach der Transalp. Deshalb genoss ich dieses umso mehr. Samstagabend verbrachte ich bei Freunden mit "Grill und Chill" und der Sonntag stand ganz im Zeichen einer traumhaften Biketour. Über den Blauen, Eggflueh, Meltinger- und Nunningerberg gings zur Hohen Winde. Auf knapp 1200 M.ü.M. genoss ich die gute Fernsicht bevor ich mich über endlos schöne Singletrails auf den Heimweg machte! Auf meiner Fotoseite findest du noch einige Impressionen der WM: **Fotos**



28.8.2010: 7. Rang Nationalpark Marathon: Die Region rund um den Schweizer Nationalpark ist landschaftlich und biketechnisch etwas vom Schönsten. Als wir um 7.15 auf die Strecke geschickt wurden, zeigte sich die Gegend noch nicht von ihrer Sonnenseite. Es regnete und war ziemlich kühl und wir sollten ja noch bis auf 2750 M.ü.M. kommen...

Alex Moos fror wohl am meisten; er attackierte bereits nach 10 Metern mit Vehemenz. Schnell bildete sich eine kleine Spitzengruppe. Dahinter fuhr ich mit dem Französischen Meister Dietsch und Stefan Roffler. Es ist immer speziell mit einem der Grössten (nicht nur seine Körpergrösse!) der Bikeszene zu fahren. Er gehörte bereits zur Weltelite als ich noch Nachwuchsfahrer war und damals eines meiner Idole.

Wir blieben bis Mitte des zweiten Berges zusammen, dann fiel die Gruppe auseinander. Zuoberst hatte ich nur 30 Sekunden Rückstand auf die Gruppe mit Stoll, doch konnte ich diese nicht schliessen. Die leicht abfallende Strecke durch das Val Mora musste ich im Gegenwind ganz alleine durchdrücken. Nach Livingo folgte der sehr steile Aufstieg zum Dach der Strecke. Die Regenfälle entzogen dem Körper nicht nur Wärme und Energie sondern verwandelten die Strecke auch in einen teilweise tiefen Schlammparcours. Der sonst schon sehr steile Anstieg fühlte sich so noch steiler an. Durch die Fahrer der

kurzen Strecke war die enge Singletrailabfahrt total ausgefahren. Ein Missverständnis beim Überholen eines Kurzstreckenfahrers führte zu einem Abgang mit mehreren Purzelbäumen. Zehn Meter weiter unten kam ich wieder zum stehen. Glücklicherweise passierte nichts.

Der Rest der Strecke zieht sich noch sehr lange dahin; immer ein leichtes rauf und runter. Lavin, Guarda, Ftan sind sicher wunderschöne Unterengadiner Dörfer. In meinem Zustand erkannte ich leider nicht mehr viel...

Lukas Buchli zeigte allen den Meister und gewann vor Urs Huber und Grand Raid Sieger Platt. Meine kleine Cousine gewann nach dem Eiger auch heute, herzliche Gratulation! Ein grosses Dankeschön an Luciens Eltern, die mich kurzerhand noch betreuten!

21.8.2010: 12. Rang Grand Raid: Der grösste Klassiker zog dieses Jahr viele ganz grosse Fahrer an den Start nach Verbier. Die sonst schon sehr harte Strecke wurde weiter verschärft. Nun galt es 137 Kilometer und 5800 Höhenmetern zwischen Verbier und Grimentz zu überwinden.

Nach kurzem Schlaf hämmerte mich mein Wecker bereits um 3 Uhr aus dem Bett. Um halb sechs wärmte ich mich auf und eine halbe Stunde später wurde bei stockdunkler Nacht die Meute losgeschickt. Das Tempo war moderat, so dass etwa 10 Fahrer die ersten beiden Pässe zusammen fuhren. Ich kam locker mit und fühlte mich super. Dazu verpflegte ich mich die ganze Zeit über; ich war überzeugt es könnte ein top Tag werden.

Leider, ich weiss nicht wieso, liefs schon nach 60 Kilometer nicht mehr sonderlich rund. Ich hatte das Gefühl nicht mehr wirklich vorwärts zu kommen, dazu kam das unendliche Gefühl des Schindens und Leidens. Im zweitletzten Aufstieg stand plötzlich Kollege Chris am Streckenrand. Er erkannte wohl meinen üblen Zustand und steckte mir gleich zwei seiner Gels und einen vollen Bidon zu. Vielen Dank, mit dieser Energieladung konnte ich mich bis Evolene ein wenig erholen. Im langen Schlusaufstieg wollte ich verlorenes wieder gut machen, doch es wurde mehr zur Quälerei. Kurz vor der Laufpassage stand Tamara mit dem rettenden Cola. Dazu lotste mich ein Läufer durch die vor uns gestarteten Fahrer und schrie mich regelrecht diesen Pas de Lona rauf. Die Schlussabfahrt war dann auf dem Fully fast schon wieder ein Genuss. Das Ziel erreichte ich als 12; die Enttäuschung war im ersten Moment gross, nach einer Portion Reisingis bereits wieder besser. Ich erinnere mich nicht, schon einmal so gelitten zu haben und war froh es durchgezogen zu haben. **Marco** zeigte ein super Rennen und wurde in diesem starken Feld 8! Gewonnen wurde das Rennen von Cape Epic und Transalp Sieger Platt, vor Thomas Dietsch und Thom Zahnd.

Ein grosses Dankeschön an meinen Vater und Tamara für die Verpflegung!

Noch eine kleine Anmerkung zum Grand Raid: Am Vorabend haben wir ausgerechnet wie viele Male ich bereits dabei war. 12 Mal stand ich am Start und erreichte jedes Mal das Ziel, dazu musste ich noch NIE einen Defekt beklagen!

15.8.2010: 5. Rang Eigerbike Challenge: Als mein Wecker um vier Uhr Morgens klingelte und es draussen, bei sehr frischen Temperaturen, wie aus Kübeln goss, hätte ich mich im ersten Moment gerne noch einmal umgedreht und weitergeschlafen.

Im Halbschlaf verschlang ich ein paar Scheiben Brot und freute mich insgeheim doch sehr auf die bevorstehende Runde über 88 Kilometer und fast 4000 Höhenmeter.

Das Einfahren liess ich mehr oder weniger sein, wollte ich doch immerhin noch trocken am Start stehen. Dort staunte ich dann nicht schlecht als einige Konkurrenten mit Kleidern an den Start kamen, als hätten wir Hochsommer.

Im ersten Aufstieg zur Grossen Scheidegg lief bei mir noch nicht viel zusammen, an 10. Stelle liegend brauste ich in Richtung Bort. Sehr steile Teerstrassen brachten meine Bremsen komplett an den Anschlag. Die letzte Kurve war dann eine zuviel. Durch die Absperrung ging's hinaus ins Grüne, vor dem Abflug weiter nach unten rettete mich glücklicherweise eine Tanne. Schnell war ich wieder zurück auf dem Bike, trotz dicken 3/4 Hosen, Unterleibchen, Gilet und Ärmlingen froh ich erbärmlich, dazu kam, dass meine praktisch neuen Bremsklötze durchgebremst waren. Metall auf Metall quietschte erbärmlich und die Bremswirkung war auch nicht berauschend...

Aber immerhin kam ich vorwärts und um warm zu haben, gibts nichts Besseres als möglichst schnell bergauf zu fahren. So konnte ich mich bis ins Ziel noch auf den 5. Rang vorarbeiten. Sieger dieser Schlammschlacht wurde Urs Huber, vor Lukas Buchli und Alex Moos.

Meine Cousine Ariane startete zum ersten Mal an diesem Rennen und gewann gleich die Mitteldistanz, eine super Leistung!

Ein grosses Merci an Aline und Tschäggy für die spontane Betreuung und die Übernachtungsmöglichkeit!



8.8.2010: 42. Rang Weltmeisterschaft: Auf dieses Rennen freute ich mich schon seit langem. Am Donnerstag reiste ich gemeinsam mit Marco nach St. Wendel. Etwas ausserhalb der Kleinstadt bewohnten wir eine kleine, dafür umso gemütlichere Ferienwohnung. Donnerstag und Freitag trainierten wir noch auf der Strecke, die wir jedoch schon von den letzten Jahren sehr gut kannten. Beim lockeren Ausfahren legte es mich kurz vor der Haustüre in einer Teerkurve auch noch wunderbar hin; glücklicherweise gabs nur ein paar Schürfwunden.

Das Herrenfeld zählte um die 140 Fahrer, mit Startnummer 52 hatte ich eine halbwegs gute Position um den Startkampf heil zu überstehen. Der Start gehörte dann zu etwas vom härtesten was ich je erlebt hatte. Um jede Position wurde mit allen Mitteln

gekämpft. Die sehr kurzen Aufstiege zogen das Feld zwar in die Länge, trotzdem war der Windschatten gerade in den Flachpassagen enorm wichtig. Nach einer Rennstunde lag ich um Rang 60; der Rückstand auf die Spitze betrug jedoch nur 1,5 Minuten.

Etwas später befand ich mich in einer etwa 20 Fahrer starken Gruppe, dabei mit Kurschat auch einen der Hauptfavoriten.

Je länger das Rennen lief, umso besser kam ich in Fahrt und konnte mich weiter nach vorne arbeiten. Taktische Geplänkel in der Gruppe verhinderten auf dieser Strecke ein besseres Resultat. Im Ziel sprinteten wir um Rang 40. Dabei wurde ich 42, hinter mir wurden die weiteren Schweizer Stefan Roffler und Marco 45. und 46. Neuer Weltmeister wurde der Österreicher Alban Lakata, vor Celestino und Stander. Für das Highlight aus Schweizer Sicht sorgte Esther Süess. Sie gewann auf eindruckliche Weise den Weltmeistertitel! Ein ganz grosses Dankeschön an meine Eltern und meine Schwester für die tadellose Betreuung und allen Schweizer Fans für die geniale Unterstützung an der Strecke!

I



4.8.2010: Die Weltmeisterschaft steht vor der Tür!

Morgen gehts gemeinsam mit Marco in Richtung St. Wendel. Am Sonntag, Punkt 9.45 Uhr, wird das Feld mit rund 150 Fahrern auf die 107 Kilometer und 2600 Höhenmeter lange Strecke geschickt. Ich bin schon sehr gespannt und die Motivation ist riesig. Es ist immer ein ganz spezieller Moment die Schweizer Farben vertreten zu dürfen! Weitere Infos zum Rennen findest du auf der Seite des Weltverbandes: **UCI**

Wichtig: Daumen drücken!!! :-)

28.7.2010: Druckfrisch: Mein **Newsletter Juli 2010**



Während ich in letzter Zeit meine Homepage etwas vernachlässigte, war ich dafür umso fleissiger im Training. Der Fahrplan stimmt. Was alles so lief, kannst du im Newsletter nachlesen. Viel Spass!

- » **Newsletter** (PDF 0.5 MB)
- » **Newsletter abonnieren**

27.7.2010: Einige Impressionen der Transalp: **Fotos**



17. - 24.7.2010: 8. Rang Craft Bike Transalp: In 8 Etappen galt es 600 Kilometer und 20'000 Höhenmeter zwischen Füssen und Riva del Garda zu überwinden. Es war meine erste Teilnahme an diesem Anlass.

Das Starterfeld in Füssen durfte sich sehen lassen, Teilnehmer aus über 34 Ländern waren am Start, dazu ein Grossteil der Weltelite.

Während den ersten 3 Etappen hatte ich mächtig zu beissen an Marcos Hinterrad. Magen-Darm Probleme machten es mir auch nicht viel einfacher. :-) Dank Tamara, die mich mit Griessbrot und ähnlichem aufpäppelte, ging's mir von Tag zu Tag viel besser.

So kamen wir unserem Ziel den Top 10 immer näher. Auf der Königsetappe von Livigno nach Ponte di Legno über 107 Km und 3500 Höhenmetern zogen wir zwar zwei Kettenrisse ein, trotzdem liefs uns beiden hervorragend.

Schlussendlich kamen wir praktisch gleichzeitig ab Rang 6-9 ins Ziel.

Auf den beiden letzten Strecken reichte es uns jeweils zu Rang 7, so dass wir in der Gesamtwertung auf den 8. Platz kamen.

Das Erlebnis Transalp war genial. Teilweise litt ich zwar ganz erbärmlich, doch 8 Tage Wettkampf durch die Alpen ist einfach nur geil. Dazu hatten wir es meistens sehr lustig, vor allem mit den "Stöcklis" gabs jeweils viel zu lachen....

Ohne die grosse Hilfe von Tamara und Andi, die uns jegliche Arbeiten abnahmen: kochten, Bidons abwuschen, nachfüllten, motivierten, massierten, Bikes putzen und reparierten und vielem mehr, wäre dies alles nicht möglich gewesen! Ein RIESIGES Dankeschön!

Ohne unseren Teamsponsor Christoph Jenzer wäre die Rennteilnahme nicht möglich gewesen, auch an ihn vielen Dank!

15.7.2010: Der Bus ist vollgestopft bis unters Dach mit Bikes, Rädern, Ersatzmaterial, Massagebank und vielem mehr. Dies kann nur heissen: es geht ab ans Transalp! Unsere Vorfreude ist riesig und mit Tamara und Andi haben wir zwei super Betreuer dabei. Wenn die Möglichkeit besteht, werden wir täglich vom Abenteuer Transalp berichten. Weiter findest du alle Infos auch auf der offiziellen Webseite: [Link](#)

12.7.2010: Bericht in der BAZ über den Gigathlon: [BAZ](#)

11.7.2010: Sieg am Gigathlon! Eigentlich wollte ich nach Italien ans Dolomiti Superbike und hätte mit Urs Huber auch eine Mitfahrgelegenheit gehabt. 10 Tage vor dem Anlass musste WG Kollege Gabriel seine Gigathlon Teilnahme als Couple begraben. Darauf verzichten wollte er aber auf keinen Fall, so dass er sich kurzerhand ans Zusammenstellen eines Teams machte. Wie vor drei Jahren waren Skaterin Lea und die Schwimmerin Arlette wieder dabei. Club- und Trainingskollege Hubert Schwab sagte auch noch zu und so komplettierte ich als Biker das Team.

Wir wollten den Gigathlon so richtig geniessen, deshalb verstand es sich von selber, dass wir auf dem Zeltplatz übernachteten und auf jeglichen Support von Betreuern verzichteten.

Bereits am Freitagabend beim ersten Nachtessen war der ganz spezielle Gigathlon Spirit spürbar. Tausende von Sportlern und ein ständiges Wiedersehen mit Leuten, die man an solchen Anlässen trifft. Kein Wunder dauerte es lange

bis wir an diesem Abend in die völlig überhitzten Zelten kamen und bis am nächsten Morgen nicht viele schlafende Minuten verbrachten, machten sich doch welche schon um 3 Uhr Morgens bereit...



Um 5 Uhr starten die Single-Athleten und Couples. Eine Stunde später stand Lea am Start. Ihre Strecke führte von Thun nach Langnau. Inmitten der besten Herren und Damen übergab sie mir nur mit geringem Rückstand als 32. Gemeinsam mit dem frischgebackenen U23 Europameister Konny Looser ging es ab in die Emmentaler Hügeln. Gemeinsam fuhren wir zu und lagen schon bald auf den Rängen 3 und 4. So übergaben wir an die Rennvelofahrer. Bergfahrer Hubi und Arlette legten weiter super Leistungen ab, so dass Gabriel auf der abschliessenden Laufstrecke mit zwei anderen Läufern als Erster starten konnte. Die 31 Kilometer bei brütender Hitze sollten es in sich haben, trotzdem lief er nach hartem Kampf als Erster ein! Leader nach dem ersten Tag, dies wollten wir am Sonntag natürlich ins Ziel bringen!

Nach einem heftigen Gewitter verbrachten wir den Rest des Abends zu 5 in einem Zelt. Lustige Anekdoten gaben viel zu lachen, dazu tüftelten wir an der Taktik für Sonntag, wobei diese eher einfach gestrickt war: Jeder sollte nur Vollgas und etwas mehr geben!

Der Sonntag erfolgte mit Jagdstart, d.h. anhand der Rückstände von gestern. Trotz Hexenschuss kämpfte sich Arlette durch die 3 Kilometer Schwimmstrecke. Lea wurde zwar von einer Australischen Weltklassskaterin überholt, doch konnte Hubi mit einer fulminanten Fahrt über 130 Kilometer und 1900 Höhenmeter einen Vorsprung von 13 Minuten rausfahren. In Zweisimmen war die Übergabe aufs Bike. Leider konnte mich niemanden über den Vorsprung informieren. In den Aufstiegen fuhr ich so schnell es ging und in den Abfahrten liess ich die Vorsicht walten; nur kein Sturz oder Defekt riskieren. Bei der Übergabe in Spiez hatte ich den Vorsprung sogar noch ein wenig ausgebaut. Die letzten 19 Kilometer bis nach Thun konnte Gabriel nun richtig geniessen. Die gemeinsame Zieleinfahrt war der Hammer! In einem solchen Team machts einfach Spass und so liessen wir ein tolles Wochenende in der Thuner Altstadt ausklingen.

9.7.2010: Meine Teamkollegin Katrin wurde Europameisterin!!! Mehr hier: [Link](#)

27.6.2010: 3. Rang IXS Goldenrace in Schleithem (90 Km / 2600 Hm): Sommerlich heisses Wetter war ich mir schon gar nicht mehr gewohnt, am vergangenen Wochenende fror ich noch bei Temperaturen von nur knapp über 0 Grad... Die erste Rennstunde lief nicht wirklich für mich; ich fühlte mich einfach noch nicht wach. Je länger das Rennen lief, umso besser kam ich in Fahrt. Während vorne Thomas Stoll schon früh angriff und alleine wegkam, fuhr ich dahinter mit Wyss und dem Franzosen Frech auf Rang zwei. Im steilsten Teeraufstieg piff es plötzlich aus meinem Vorderpneu. Viel zu hastig wollte ich den Schaden beheben; die Zeitdauer kam mir unendlich vor. Just im Moment als ich wieder aufs Bike steigen konnte, holte mich Teamkollege Marco auf. Gemeinsam machten wir uns auf die letzten 40 Kilometer, zu diesem Zeitpunkt hatten wir um die 4 Minuten Rückstand aufs Podest. Wir wechselten uns in der Führung ständig ab und konnten so ein hohes Tempo anschlagen, bis ich 15 Kilometer vor dem Ziel ein gebrochenes Pedalinnenlager zu beklagen hatte. Meine Devise lautete nur noch ohne Pedalverlust ins Ziel zu kommen. Fünf Kilometer vor dem Ziel holten wir trotzdem den bis dahin drittplatzierten Norbert Wyss auf. Im letzten kurzen Aufstieg setzte ich alles auf eine Karte und griff an. Das Pedal hielt stand, ich kam davon und erreichte das Ziel hinter Stoll und Frech als Dritter. **Marco** gewann noch den Sprint gegen Norbert um Rang vier! Ohne unsere Betreuerin Karin wären wir heute auf der Strecke verdurstet, ein grosses Dankeschön an sie. Mit einem Grillplausch inklusiver Abkühlung im Rhein liessen wir dieses Rennwochenende ausklingen.

20.6.2010: 8. Rang Ultra Black Forest Marathon (Kirchzarten, De): Für mein absolutes Lieblingsrennen war ich ungemein motiviert. Mit hohen Trainingsumfängen in den letzten Tagen fühlte ich mich sehr stark und die Vorfreude war trotz Temperaturen, die nur wenig über dem Gefrierpunkt lagen und einer völlig durchnässten Strecke riesig. Unter dem Tempodiktat von Huber und Felderer wurde die Spitzengruppe im ersten Aufstieg immer kleiner. Ich konnte das Tempo gerade noch mithalten und so waren wir nach dem ersten langen Aufstieg eine 5er Spitzengruppe mit Huber, Stoll, Kugler, Felderer und mir. Die nächsten 20 Kilometer waren coupiert und teilweise leicht fallend; niemand machte wirklich was fürs Tempo, so dass mit dem Französischen Meister Dietsch, dem Niederländer Bekkens und den beiden Deutschen Golderer und Hardter eine 9er Gruppe zuvorderst lag. In den steilen Aufstiegen zogen Huber und Felderer das Tempo jeweils massiv an, so dass ich nach etwa der Hälfte des Rennens abreißen lassen musste. Noch war ich zuversichtlich um den 5. Rang mit Dietsch zu fahren. Daraus wurde nichts; ich gab alles um noch den 8. Rang ins Ziel zu bringen. Die letzten 40 Kilometern sollten ein langes Einzelzeitfahren werden. Meine Kräfte schwanden und dazu rebellierte mein Magen gegen alles was ich zu mir nehmen wollte. Ich zählte die Kilometer runter und war glücklich nach 4,5 h das Ziel als 8. zu sehen. Mit Golderer im Schlepptau zeigte Teamkollege **Marco** eine super Aufholjagd und fuhr als 10. auch in die Top 10. Gewonnen wurde das Rennen von Urs Huber, vor dem Italiener Mike Felderer und Schweizermeister Andreas Kugler. Ein grosses Dankeschön an unsere Betreuer Simon und Francesco!

16.6.2010: Einige Impressionen der Strassenrundfahrt Tour Cote d'Or (Fotos: Christian Wagner): **Fotos**

13.6.2010: 10. Platz IXS Estavayer-le-lac: Nach der Enttäuschung im Tessin freute ich mich umso mehr wieder gesund am Start zu stehen. Zudem waren mit Robi, Sibylle und ihrem kleinen Felias (mein Göttibub) gleich drei Betreuer, Fans dabei, welches zusätzliche Motivation verlieh.

Die sehr kurze und schnelle Strecke rund um Estavayer zog auch dieses Jahr wieder viele Cross Country Cracks an, unter anderem Christoph Sauser. Für Spektakel sollte gesorgt sein. Bereits im ersten sehr steilen Aufstieg bildete sich eine 6er Spitzengruppe, in welcher ich Unterschlupf fand. Bis Renndrittel blieb diese Gruppe beisammen, dann mussten Schweizermeister Kugler und ich abreißen lassen. Etwas später erlitt ich auch noch einen Kettendefekt. In der Hektik konnte ich ihn selber nicht beheben. Teamkollege Marco stoppte und behob den Defekt innert Kürze, ein ganz grosses Merci!

Danach machten wir uns gemeinsam auf die Verfolgungsjagd und holten noch etliche Fahrer auf. Ein heftiger Platzregen sorgte kurz vor dem Ziel noch für Abkühlung. Im Sprint um Rang 9 wurde ich 10. **Marco** erreichte dahinter Rang 13.

Als Sieger durfte sich Christoph Sauser, vor Urs Huber und Lukas Buchli feiern lassen.

6.6.2010: Enttäuschung an der SM: Mit der Strassenrundfahrt in den Beinen wollte ich perfekt vorbereitet an die Schweizermeisterschaft. Die Erinnerungen an vergangenes Jahr waren super, liefs mir mit einem 5. Rang unerwartet gut.

Die Tage nach der Rundfahrt widmete ich der Erholung; ich fühlte mich von Tag zu Tag stärker bis ich zwei Tage vor dem Rennen mit Halsweh und einer starken Erkältung morgens erwachte. Noch war ich guten Mutes, dass mich dies nicht zu fest hindern würde.

Die erste halbe Rennstunde lief für mich dann auch sehr zufriedenstellend; locker kam ich mit zudem verspürte ich kaum mehr Halsschmerzen. Das Tempo der Spitze konnte ich bei den ersten Verschärfungen von Huber und Moos nicht mehr mitgehen, bildete dahinter mit vier weiteren Fahrern ein kleines Verfolgerfeld; Geduld haben war mein Motto, schliesslich sollte die Wegstrecke vor uns ja noch lange sein...

Kurz darauf standen mit Looser und Moos die ersten Opfer der gnadenlosen Strecke am Rand und reparierten, was noch zu reparieren war. Etwas später traf dieses Schicksal auch Urs Huber.

Das Material hielt bei mir tadellos, dafür fühlte ich mich immer kraftloser; der Kopf dröhnte und meine Beine wurden immer schwächer. Schlussendlich fuhr ich noch bis auf den Monte Generoso und nahm dort einen tollen Tessiner Bergweg runter nach Cabbio zu unserem Betreuer Andi.

Die Enttäuschung war im ersten Moment riesig. Durch den ganzen Winter hindurch war ich nie erkältet und dann im wahrlich dümmsten Moment erwischte ich sie.

Neuer Schweizermeister wurde Andreas Kugler, vor Ralph Näf und Tomi Stoll, herzliche Gratulation! Einen tollen 10. Rang erreichte Teamkollege **Marco**.

Meine Cousine Ariane wollte auch einmal an einem tollen Bikerennen starten. Weshalb nicht im Tessin. Sie fuhr aus Respekt vor der Strecke „nur“ die Mitteldistanz und gewann sogleich die gesamte Damenwertung, ohne im Ziel davon überhaupt zu wissen... Gratulation!

Nicht vergessen ein grosses Merci an Betreuer Andi!

31.5.2010: Die vier Etappen umfassende Strassenrundfahrt in der Region Dijon war zugleich meine Premiere, bisher bestritt ich ausschliesslich Eintagesrennen. Das erste Teilstück führte über mehrere kleine „Pässe“ und knapp 150 Kilometern durch traumhaft schöne Landschaftsabschnitte. Da vorne die entscheidende Gruppe schon früh weg war, konnte man dahinter den einen oder anderen Blick neben den Asphalt schweifen lassen. Am Ende einer Abfahrt, bei etwas mehr als Rennhälfte erlitt ich noch einen Reifendefekt. Unser Mechaniker und Motivator Dänu war schnell zur

Stelle und ich schon nach wenigen Minuten wieder im Feld. Gegen Schluss verpuffte ich meine Energien in dem ich unsinnigen Attacken nachsprintete, was mich am letzten Berg etwas hinstellte.

Mit tüchtigem Rückenwind wurde am Samstagmittag auf die 2. Etappe gestartet. Da gestern mein Teamgefährte Roman Güdel aufgeben musste, waren wir nur noch zu 5. in der Mannschaft. Kräftiger Rückenwind blies uns am Anfang nur so über das coupierte Gelände, die erste Rennstunde wurde mit einem Schnitt über 50 Km/h zurückgelegt. Die Nervosität im Feld gefällt mir jeweils nie, so spülte es mich immer wieder an den Schluss des Feldes. Im ersten längeren Anstieg musste ich mich deshalb von fast ganz hinten weit nach vorne durchkämpfen, trotzdem reichte es nicht für die Spitzengruppe, welche sich gleich wenige Fahrer vor mir bildete.

Sehr kräftiger Seitenwind zog danach das Feld immer wieder in die Länge, es war ein steter Kampf und immer wieder mussten aufgerissene Löcher zugefahren werden. 3 Kilometer vor dem Ziel attackierte ich noch aus dem Feld heraus, leider war die Zielgerade 30 Meter zu lang und die Sprinter zogen noch an mir vorbei.

Der dritte Tag beinhaltet 2 Teilstücke. Am Morgen ein Mannschaftszeitfahren und am Nachmittag eine Etappe über 126 Kilometer.

Ausser Profi Romain Benney und Ex-Schweizermeister Micha Eglin konnte niemand von uns auf Erfahrungen im Mannschaftszeitfahren zählen. Patric Kottmann hatte immerhin schon Zeitfahren bestritten, während Harko Riesen und ich auch dies noch nie erlebten... Beste Voraussetzungen also! :-)

Auf dem Zeitfahrrad sass ich an diesem Morgen das erste Mal, doch fühlte ich mich von Anfang an wohl. Romain Benney strebte eine sehr gute Klassierung im Gesamtklassement an, daher war dieses Mannschaftszeitfahren für ihn sehr wichtig! Trotz starkem Seitenwind, nassen Strassen und glitschigen Kurven kamen wir sehr gut über die Runde und erreichten den 5. Rang von 19. Mannschaften. Damit durften wir mehr als zufrieden sein, waren doch sehr namhafte Teams am Start.

Die Nachmittagsetappe sollte mein Favorit werden. Leider erwischte ich im dümmsten Moment wieder einen Hinterraddefekt. Im kämpfte sicher eine halbe Stunde um den Anschluss, doch war ich im starken Gegenwind chancenlos. Ich hatte etwas mit der Moral zu kämpfen, als ich ins Gruppeto zurückfiel, in welchem ich auch das Ziel erreichte. Im Gesamtklassement wurde ich meines Wissens 56. Meine Teamkollegen zeigten dafür ganz starke Leistungen: Benney wurde 6. Micha 21. und Kottmann 29!

Die Tour war für mich ein super Erlebnis, doch wäre dies ohne den ganzen Betreuerstab um uns nicht möglich gewesen, ein grosses Merci an Thomas, Christian, Dänu und Andrea!

26.5.2010: Vorschau Strassenrundfahrt Cote d'Or (Fr): Von Freitag bis Sonntag habe ich die Gelegenheit die dicken Pneus gegen schmale einzutauschen und in Frankreich an der Tour Cote d'Or teilzunehmen.

Swiss Cycling Nordwest stellt eine Auswahlmannschaft, wobei ich der einzige Biker im Team bin.

Startort der Tour ist Dijon und führt über vier Etappen nach Chevigny-St-Sauveur. Ich bin schon sehr gespannt, es ist schliesslich meine erste Strassenrundfahrt.

Viele weitere interessante Informationen findest du hier: [Link](#)

16.5.2010: 7. Rang Worldclass Offenburg (De): Eigentlich hatte ich dieses Rennen gar nicht in meinem Rennprogramm, da ich an der dreitägigen Strassenrundfahrt Tour de Jura teilnehmen wollte. Es sollte nicht klappen, dafür wollte ich mich in Offenburg möglichst gut verkaufen. Das perfekt organisierte Rennen versprach viel Spektakel. Während früher die ersten 5 Asphaltkilometer zum aufwärmen genutzt wurden, konnte es dieses Mal der Schweizer Strassenprofi Alex Moos nicht lassen und attackierte sicher dort schon drei Mal. Davon angesteckt, versuchte es kurz darauf auch Tom Zahnd. Niemand kam weg, dafür wurde das Spitzenfeld schnell klein. Auf dem ersten Berg waren wir noch zu 6; mit Buchli, Huber, Moos, Stoll, Zahnd und mir alles Schweizer...

Zu Beginn des längsten Aufstiegs musste ich abreißen lassen. Von da an lief bei mir längere Zeit nicht gerade viel, bis kurz vor dem höchsten Punkt der Deutsche Matthias Bettinger zu mir aufschloss. Gemeinsam fahren wir zügig zu. Im letzten Aufstieg verfügte Bettinger über die grösseren Kraftreserven, ich musste ihn ziehen lassen. Immerhin konnte ich Thomas Dietsch noch um wenige Sekunden auf Distanz halten und so den 7. Rang ins Ziel bringen.

Als 9. fuhr auch Teamkollege **Marco** in die Top 10!

Sieger im Sprint wurde Alex Moos, vor Urs Huber und Tom Zahnd.

Mein WG Kollege Gabriel Lombriser, ein exzellenter Läufer und Mitglied der Berglauf-nationalmannschaft versuchte sich bei seinem ersten Bikerennen gleich auf der Langdistanz. Dank seinem Einsatz gewannen wir sogar die Teamwertung! :-)

Auch dieses Wochenende betreute uns Marcos Freundin Tamara perfekt, ein grosses Merci!

9.5.2010: 9. Rang Rothaus Singen Bike Marathon (De): Die Rennstrecke bei Singen liegt nur wenige Kilometer von der Schweizer Grenze entfernt und wird in zwei Jahren Austragungsort der Europameisterschaft sein.

Punkt 10 Uhr wurde ein sehr gut besetztes Feld auf die 75 Kilometer und 1600 Höhenmetern geschickt. Kurze, dafür manchmal umso knackigere Aufstiege sollten nie einen richtigen Rhythmus zulassen. Die Spitzengruppe wurde von Hügel zu Hügel kleiner. Nach knapp einer Rennstunde zerbrach die 14 köpfige Spitzengruppe dann endgültig. Hinter dem Spitzenfeld bildete sich mit Stoll, Kugler, Bettinger, Looser, Weber und mir eine kleine Verfolgergruppe.

Durch verschiedene Tempoverschärfungen fiel diese Gruppe je länger je mehr auseinander. Auf den letzten Metern sprinteten Thomi Stoll und ich noch um den 8. Rang.

Sieger wurde der Einheimische Tim Böhme vor Tom Zahnd und Stefan Sahn.
Teamkollege Marcos Rennbericht findest du auf seiner neuen Homepage: **Link**

1.5.2010: 22. Rang Rocky Mountain Bike Marathon Riva del Garda (It): Das Starterfeld durfte sich sehen lassen: Unter den tausenden von Teilnehmern befanden sich etliche der weltbesten Langstreckenspezialisten, dazu eine Strecke, die mit 106 Kilometern, 3600 Höhenmetern und knackigen Trails genug selektiv ist.

Der erste Berg wies schon 1000 Meter Höhendifferenz auf, dabei kam ich in einem kleinen Verfolgerfeld mit Dietsch und dem Cape Epic Sieger Sahn mit. Es lief mir ganz ordentlich ohne zu überdrehen, denn der Schluss sollte es ja auch noch in sich haben.

Leider sollte es aber nicht so kommen wie ich mir dies gewünscht habe. Ein Hinterraddefekt bremste mich zwar nur kurz, der Schlauch zügig gewechselt und die Aufholjagd sollte beginnen. Doch brachten meine Beine kaum mehr Kraft auf die Kurbel. Den Schlusssaufstieg bezwang ich im Schneckentempo, es ging gar nichts mehr. Irgendwie kam ich dann doch noch im Ziel an; meine Enttäuschung war im ersten Moment riesig.

Dafür fuhr mein Teamkollege Marco ein hervorragendes Rennen und wurde 10!

Den Sieg machten mit Urs Huber und Thomi Stoll zwei Schweizer im Sprint unter sich auf, als Dritter komplettierte Vizeweltmeister Alban Lakata das Podium.

17.4.2010: 6. Rang Int. Frühjahresklassiker Münsingen (De): Mein erstes Marathonrennen dieser Saison wird wohl auch das kürzeste des ganzen Jahres sein. Keine 50 Kilometer und 900 Höhenmetern rund um die Bike-Stadt Münsingen auf der Schwäbischen Alb versprachen mit Sicherheit keine Langeweile. Das auf 500 Fahrer limitierte Feld beinhaltete einige ganz schnelle Deutsche Biker. Während die ersten Kilometer noch sehr locker gefahren wurden, wurde das Tempo zunehmend schneller und die Spitzengruppe immer wie kleiner. Das Atmen fiel mir die erste halbe Stunde wegen der Kälte schwer, da gabs einiges zu beissen, es lief mir danach aber immer besser. Nach 20 Kilometer waren wir noch zu 6 unterwegs; bei zügigem Tempo zeigte auf dieser schnellen Strecke keiner Ambitionen anzugreifen. Auf den letzten Kilometern wurde es dann nervös, jeder wollte in den Singletrails in der besten Position fahren. Wie im vergangenen Jahr, beim Auftakt in Kirchen-Hausen, sollte es auch dieses Mal mich treffen. Kurz vor dem Ziel touchierte ich bei einem Überholmanöver einen Konkurrenten und weg war ich und damit auch die Gruppe. Ich war im ersten Moment recht enttäuscht, es wäre sicher mehr möglich gewesen, aber so kanns im Sport manchmal sein. Gratulation an die Podiumsfahrer Kaufmann, Ordowski und Schneidawind.

11.4.2010: 34. Rang Strassenrennen Fully: Während ich am Mittwoch und Donnerstag im Jura lange Trainingseinheiten mit bis zu 7 Stunden Umfang absolvierte, klebte ich mir am Sonntag wieder eine Startnummer an mein Rennvelo. Rechtzeitig für dieses Rennen erhielt ich von unserem neuen Ausrüster Trek mein Madone 6.9. Eigentlich ist dieses Teil viel zu schön, um überhaupt gefahren zu werden!

Auf fünf Runden gab es im Wallis 180 Kilometer und 1500 Höhenmetern zu absolvieren; jede Runde einen kurzen Berg von 2 bis 3 Kilometern Länge. Das Tempo im Feld war gemütlich; dazu musste ich als Einzelfahrer natürlich keine Teamarbeit verrichten und rollte meistens im vordersten Teil des Feldes mit. Sehr starker Wind zog das Feld immer wieder stark in die Länge. Auf der letzten Runde wurde mit Vollgas in den Berg reingefahren. Im Aufstieg konnte ich mich gut nach vorne arbeiten und den Bergpreis als 10. überqueren. In der folgenden Abfahrt, bei der dank Rückenwind bis zu 100 Km/h erreicht wurden, schlossen wieder einige Fahrer auf. Leider war ich zu unaufmerksam, so dass ich den entscheidenden Abgang von 7 Fahrern verpasste. Im Sprint des kleinen Feldes um Rang 8 erreichte sich vor mir ein Sturz; glücklicherweise konnte ich noch abbremsen und ausweichen, dafür wurde ich nur 34. Als Trainingsrennen erfüllte es genau seinen Zweck, dazu machte es noch jede Menge Spaß!

Meine neuen Geräte: Diese Saison werden wir von Trek ausgerüstet. Das Material ist genial!

Ende Saison verkauft das Team das gesamte Material; solltest du Interesse haben, kannst du ja schon einmal vorreservieren...



5.4.2010: Bei wunderschönem Frühlingwetter genoss ich die Ostern mit langen Trainingseinheiten. Karfreitag fuhr ich mit drei Kollegen über praktisch jeden "Berg" in der Region. Wir starteten mit dem Chall, weiter über Meltinger- und Nunningerberg, Passwang. Nach einer Schaltwerksreparatur gings über den Brunnersberg. Ins Guldental hinunter führte nur eine steile Schotterstrasse, die als Biker noch richtig Spass machte. Nachdem Aufstieg über den Scheltenpass hatten wir schon 2700 Höhenmetern zusammen, von nun an polierten wir auf der Fläche nur noch den Geschwindigkeitsschnitt. :-)

Am Ostermontag startete ich beim Strassenrennen in Schwarzhäusern. Mit den ständigen Richtungsänderungen nicht gerade meine Lieblingsstrecke. Nach knapp der Hälfte stieg ich aus und nützte den Heimweg mit Umwegen noch als zusätzliches Training.

28.3.2010: 83. Rang GP La Courtine: Wie schon vergangenes Jahr startete ich beim nationalen Strassenrennen in Les Gevenez (Ju). Die 15 Kilometer lange Rundstrecke in den traumhaften Jurassischen Freibergen gehört zu meinen erweiterten Trainingsrunden. Dauerregen und Temperaturen nur wenig über dem Gefrierpunkt liessen zwar noch keine Frühling Gefühle aufkommen, trotzdem freute ich mich sehr auf den Start. Um halb zwei wurde das Amateurfeld auf die Strecke geschickt. Mit 11 Minuten Handicap starteten die Elitefahrer auf die 120 Kilometer und 1200 Höhenmeter. Versteckt im Feld kam ich ohne Probleme mit; je länger es ging, umso mehr begann ich zu frieren und meine Beine gingen immer mehr zu. Trotz Mannschaften mit Profistatus wollte sich niemand im Elitefeld um die Aufholjagd kümmern und so führten die Amateure vor der letzten Runde immer noch mit 1'40". Das Rennen war damit gelaufen, so wurde am Schluss noch um etwa Rang 60 gesprintet. Im gleichen Feld erreichte ich das Ziel als 83. von etwa 200 Startern. Sieger wurde der Franzose Nicolas Baldo. Dahinter konnten sich einige Amateure aus meiner Trainingsgruppe super in Szene setzen und dank der Nichteinholung durch die Elite wichtige Punkte fürs Jahresklassement sammeln.

Für Freaks von Zahlen, hier noch einige Eckdaten:

Durchschnittswatt: 275, Pulsschnitt: ca. 160, Trittfrequenz: 97, Durchschnittsgeschwindigkeit: 45 km/h.

26.3.2010: Während ich heute wieder im Regen trainieren musste, darf sich mein Teamkollege Marco unter der Südafrikanischen Sonne bräunen lassen. Gemeinsam mit Thomas Oberli fährt er das Cape Epic. Marcos Freundin Tamara steht mit ihrer Kollegin Guiliana ebenfalls am Start. Sie liegen nach der 6. Etappe auf dem genialen 3. Gesamtrang. Weitere Infos findest du auf www.bike2help.ch

20.3.2010: Kerzerslauf: Das erste Mal überhaupt startete ich an einem Lauf. Mit grosser Vorfreude machte ich mich heute Morgen auf dem Weg nach Kerzers; im Extrazug mit hunderten weiteren. Vor dem Startschuss stieg meine Nervosität dann doch noch ein wenig an; ich hatte ja keine Ahnung was mich erwarten sollte. Nach dem Elitefeld durfte ich im ersten Hobbyblock einsteigen, etwas zu vorsichtig stand ich dort fast in der hintersten Reihe ein. Wie sich nach

dem Start herausstellen sollte, war dies ein kleiner Nachteil, auf den ersten paar Kilometer war ich nur am Überholen, was nicht immer ganz einfach war. Die Laufstrecke liegt wunderschön, ein ständiges auf und ab durch Wälder und dem See entlang. Bergauf liefs mir jeweils sehr gut, auf diesem Terrain konnte ich immer Plätze gut machen, welche ich bergab oder in der Fläche gleich wieder verlor, meine Beine können einfach nicht so schnell "drehen"... :-)
Nach 57 Minuten hatte ich die 15 Kilometer hinter mir, dies reichte zu Rang 56. Der Spassfaktor war riesig, so was muss ich in Zukunft sicher wieder machen!



9.3.2010: Wie auf dem Bild unschwer zu erkennen ist, war das Trainingslager auf Mallorca eine super Sache! In meiner Fotogalerie findest du weitere Impressionen.

Grosses Dankeschön an unseren Fotograf und Betreuer Christian Wagner für die Bilder.

Link zur **Bildergalerie**

6.3.2010: Eigentlich wollte ich heute das Trainingsrennen in Hindelbank bestreiten. So startete ich bereits am Morgen in Richtung Bernbiet, da ich den Anfahrtsweg als Ausdauertraining nutzen wollte. Während mir der Schneefall in unteren Lagen noch keine Schwierigkeiten bereitete, wurde es beim Aufstieg zum Hauenstein schon schwierig überhaupt auf dem Rad zu bleiben. Ein Ausbrechen des Hinterrades und ich lag quer auf der Strasse. Passiert war nix, aber das Wiederanfahren auf der superglatte Strasse stellte sich als wahre Herausforderung dar. Nach einer tricki Abfahrt zeigten sich die Strassen im Mittelland in noch schlechterem Zustand.

Kurz darauf erhielt ich den Anruf meiner Trainingskollegen mit der Mitteilung über die Absage des Rennens. Durchgefroren und ein wenig enttäuscht, fuhr ich bis zum nächsten Restaurant bestellte mir eine heisse Ovi mit Nussgipfel und verfolgte das Skirennen am Fernseher. Nach Cuches Siegesfahrt fuhr ich wieder nach Hause; immerhin waren die Strassen zu diesem Zeitpunkt wieder halbwegs fahrbar.

1.3.2010: Vergangene Woche absolvierte ich gemeinsam mit dem RRZ Nordwest auf der Balearen Insel Mallorca mein zweites Trainingslager. Wie schon im letzten fanden wir auch in diesem Jahr wieder perfekte Bedingungen vor. Das Wetter zeigte sich von seiner frühlinghaften Seite, eine wahre Wohltat nach den wochenlangen Minustemperaturen. Abseits des Massentourismus und Hauptverkehrsachsen bietet Mallorca viele kleine Strässchen, ein Traum fürs Training. Intensive Einheiten wechselten sich mit langen Ausdauerfahrten ab. Dazu kam eine sehr tolle Stimmung unter allen Teilnehmern; kurz um eine super Woche, die viel zu schnell vorüber war!

An alle, die von meiner Vorliebe für die mallorquinische Volksmusik wissen: Ich sah auch in diesem Jahr den legendären Ballermann nicht, trotzdem motivierte ich mich natürlich vor und nach den Trainings mit dieser Musik; mein Zimmergenosse kann wohl im wahrsten Sinne des Wortes "ein Lied davon singen"... :-)

17.2.2010: Die neue Ausgabe des **Kettenblatt** (Clubheft VC Reinach) ist online. Mit diesem **Link** kannst du es gleich runterladen!

15.2.2010: Mein Rennkalender 2010 ist aufgeschaltet: **Rennkalender**



13.2.2010: 9. Rang Towerrunning: Bereits beim ersten Towerrunning (2004) war ich am Start und dieses Jahr konnte mich mein WG Partner Gabriel wieder dazu überreden. Gabriel Lombriser hat diesen Treppenlauf bereits mehrfach gewonnen und gehört in der internationalen Szene zu den ganz Grossen seines Fachs.

Seine Tipps und Tricks nahm ich mir natürlich zu Herzen, bei den gemeinsamen Lauftrainings konnte ich mir jeweils viel abgucken. Der höchste Schweizer Turm misst mit etwas über 100 Metern ja wahrlich nicht gerade viel. Trotzdem müssen von unten bis oben 31 Stockwerke und 541 Treppenstufen überwunden werden; vor der ersten Stufe gibts zum aufwärmen 100 flache Meter. :-)

Ein einteilen gibts nicht, einfach volle Kanne rein und irgendwie durchbeissen. Nach 2'57 war ich oben, wahrscheinlich noch einmal so lange dauerte es, bis ich wieder halbwegs normal denken konnte; ich war so was von fertig. Schlussendlich wurde ich 9. und 3. Schweizer. Leider konnte Gabriel seinen Vorjahressieg nicht wiederholen, ein toller 3. Platz gabs für ihn in diesem internationalen Feld.

Nach einer kurzen Erholungspause schwang ich mich wieder aufs Rennrad und machte den Rest des Samstagtrainings (den ersten Teil absolvierte ich vor dem Lauf). An diesem Wochenende stellte ich noch einen neuen persönlichen Rekord im Plattfüsse einfahren auf: Samstag 2 und Sonntag 3, der dritte war glücklicherweise ein Schleicher, so reichte es mit ständigem Nachpumpen noch nach Hause...

7.2.2010: Druckfrisch: Mein **Newsletter Februar 2010**



Während ich in letzter Zeit meine Homepage etwas vernachlässigte, war ich dafür umso fleissiger im Training. Der Fahrplan stimmt. Was alles so lief, kannst du im Newsletter nachlesen. Viel Spass!

» **Newsletter** (PDF 2.5 MB)

» **Newsletter abonnieren**

11.1.2010: Laufräder der Extraklasse: Ein top Rahmen alleine macht noch kein super Bike. Gerade bei den Laufrädern kann durch leichtes und dennoch stabiles Material viel gewonnen werden. Dabei ist das Einspeichen eine Kunst für sich selber. Es gibt wohl nicht viele, die ihr Handwerk so gut beherrschen wie Jack. Er stellte für mich in der Vergangenheit mehrere Laufradsätze her; jeder für sich selber ein Hingucker. Für noch mehr Stabilität werden die Speichen jeweils gebunden gelötet, so bleibt ein Rad auch nach einem heftigen Sturz, wie bei mir beim Black Forest Marathon, noch halbwegs fahrbar.

Jack hat nun einen eigenen Internetauftritt. Mehr Infos über ihn und seine Speichenkunst findest du unter www.spokedbyjack.ch



4.1.2010: Meine Weihnachtsferien verbrachte ich in Italien. Gemeinsam mit drei Trainingskollegen aus dem RRZ Nordwest reisten wir in die Nähe von Venedig. Während Christoph, Lio und Patric ein Spezialtraining absolvierten, sammelte ich Grundlagenkilometer im Multipack. Mit bis zu 10 Grad (im Flachland) fühlte ich mich verglichen mit den letzten Trainings zu Hause wie im Frühling! Der gegenseitige Ansporn führte zu Höchstleistungen und motivierte mich auch bei Regen eine 6 stündige Ausdauerunde ohne Abkürzung durchzuziehen. Da ich meistens ohne Karte, einfach

nach Gefühl und Instinkt, meine Trainingsstrecke zusammensuchte, führte mich eine Runde weit ins Gebirge, bis ich auf knapp 1400 Metern über Meer mit tiefgefrorenen Fingern feststellen durfte, dass auch unsere italienischen Nachbarn eingefleischte Skifans sind.

Silvester verbrachten wir in Venedig; ich war das erste Mal dort und mächtig beeindruckt von der ganzen Architektur. Einziger Wehrmutstropfen waren wohl die jenseitigen Preise. Das Trainingslager verging wie im Flug, da freue ich mich jetzt bereits auf das nächste! :-)