

## NEWS

### News 2011 - 2013

21.09.2013: Druckfrisch: Mein **Saisonbericht**



#### Saisonbericht 2013

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

» **Saisonbericht** (PDF 0.7 MB)

» **Newsletter abonnieren**

14.9.2013

#### Red Bull Elements

Die Tortour forderte meinem Körper mehr ab, als mir lieb war. Noch drei Wochen später drehten meine Beine nicht so, wie ich es gerne wollte. Für den Red Bull Elements Wettkampf verlagerte ich mein Training komplett aufs Mountainbike. Bei meiner ersten Teilnahme im vergangenen Jahr zog ich meine Lehren; die Strecke ist an technischen und gefährlichen Abschnitten wohl nicht so einfach zu übertreffen.

Unser Schweizer SWISS BULLS Team bestand dieses Jahr aus Simon Niepmann, Anders Holmberg und Daniel Schmitt. Simon wurde vor wenigen Tagen Ruderweltmeister und Anders holte sich Silber bei der OL-WM; dieser Umstand machte mir doch ein wenig Druck, da wären schlechte Beine schlicht fehl am Platz.

Nun zum Wettkampf: Nach 13 km Rudern auf dem Lac d'Annecy übergab Simon als 2. an Anders. Für ihn folgten 11 km mit 2000 Hm, der oberste Teil bestand sogar aus leichter Kletterei. Gegen die internationale Bergläuferarmada um den Katalanen Kilian Jornet schlug sich Anders sehr beachtlich und übergab als 8. an Daniel Schmitt. Mit dem Gleitschirm musste er verschiedene Punkte anfliegen und zwei Mal knapp 500 Hm bergauf rennen, um dann wieder zu starten.

An 11. Stelle übergab er an mich. Auf 22,5 km folgten 1600 Hm und ebenso viele wieder talwärts. Die Strecke war nicht nur extrem steil, sondern auch technisch nicht ohne. Viele Abschnitte waren nicht nur wegen der Steilheit und technischen Schwierigkeit nicht fahrbar, die Regenfälle der vergangenen Tage taten ihr weiteres dazu. Ich wollte unbedingt noch weitere Plätze gut machen, doch musste ich einsehen, dass ich noch lange nicht auf dem Niveau der Tortour war. Auf dem höchsten Punkt lag ich zwar nur noch wenig hinter den Plätzen 8 - 10, doch die Abfahrt sollte ja erst noch folgen. Die ersten Teilstücke über nasse Felsplatten und ausgewaschene Bergwege mit steilen Absätzen gingen sehr gut, doch brach dann bei einem Abflug ins Tobel mein Sattel. Ein netter Zuschauer holte mich wieder rauf, doch war von da an das Sitzen auf dem halbierten Carbonsattel kaum mehr möglich. Die Hosen blieben ständig in den Carbonspitzen hängen oder sie stachen mir direkt in den Allerwertesten... :-)

Irgendwie kam ich trotzdem wieder zurück nach Talloires und wir beendeten den Wettkampf als 11. Im Ziel kam Thomas Dietsch zu mir. Er war trotz Fully alles andere als begeistert von dieser Strecke und sehr froh, ohne grösseren Schaden das Ziel erreicht zu haben. Ich fand den Wettkampf genial, doch kann über den Sinn und Unsinn gestritten werden die Bikestrecke über Abfahrten leiten zu lassen, welche auf der Seite Sicherungsseile für Wanderer aufweisen. Stürze sind an gewissen Stellen definitiv sehr ungünstig.

Unser Teamspirit war super, danke an meine Teamkollegen Simon, Anders und Daniel, es war ein geniales Wochenende!

16.8.2013

#### Tortour Challenge



Seit vergangenem November war die Tortour mein grosses neues Ziel und mein erstes Ultracycling-Rennen überhaupt. Als Angewöhnung nutzte ich die neu ins Programm genommen Kurzversion, andere benennen diese Strecke auch Kidsrace, welche über 590 Km und 8500 Hm führt. Das Projekt Tortour sollte mich dann auch über 3/4 Jahre intensiv beschäftigen. Um mich optimal vorzubereiten, spulte ich auf dem Rennrad seit Anfang Jahr fast 14'000 km ab, vielmals den Arbeitsweg am Abend von Zofingen nach Bern. Daneben galt es auch die gesamte Organisation und Betreuung zu planen. Ich war sehr froh, dass ich von Anfang an mit Andi und Marc auf zwei meiner besten Freunde zählen durfte, denn nichts ist wichtiger als das vollste Vertrauen in das

Begleiteteam. Mit meiner Schwester Barbara wurde das Team schlussendlich komplettiert. Gemeinsam mit Marc fuhr ich im Vorfeld die Strecke ab, wichtige Abschnitte fuhr ich mehrmals, damit ich mich im Notfall auch selber navigieren

konnte. Die Tage vor dem Anlass wurden je länger je mehr zur Geduldprobe. Ich war extrem froh, als ich am Donnerstagnachmittag endlich auf den knapp 1 km langen, dafür umso steileren Prolog beim Rheinfall in Schaffhausen geschickt wurde. Sinn des Prologes ist die Startreihenfolge für die eigentliche Tortour. Der Sieger darf als erstes los, dann im Abstand von 30' der nächste, die Zeit startet jedoch mit dem ersten und Windschattenfahren ist absolut verboten. Den Prolog konnte ich für mich entscheiden und durfte somit am Freitagmorgen kurz vor 1 Uhr als erster auf die Strecke. Die Zeit bis dahin versuchte ich mit Schlafen zu überbrücken, doch war dies ein Ding der Unmöglichkeit. Meine Gedanken waren bereits voll im Rennmodus und ich war extrem froh, als ich mich endlich startklar machen konnte. Während Marc meine Handgelenke tapte, checkte Andi die ganze Technik wie Funk, Licht, etc. und Barbara mischte die Getränke und legte die Verpflegung bereit. An der Startrampe gabs einen letzten Gruss zu meinem Begleitbus, dann durfte ich endlich in die Pedale treten. Von Schaffhausen aus führte die Strecke 180 km entlang des Bodensees, durch das Rheintal nach Chur. Bereits nach wenigen Kilometern überholte mich der ehemalige Phonak Profi und heutige Ultrarennenspezialist Dani Schnider in einem Wahnsinnstempo. Viele meiner Konkurrenten setzten in den Flachabschnitten auf Zeitfahrräder, welche aerodynamisch sicherlich Vorteile lieferten. Neben Schnider hatte ich vor allem den Slowenen Blatnik auf meiner Liste;



sein Palmares an Erfolgen auf ganz langen Strecken lässt sich sehen. Von seiner Taktik war ich allerdings sehr überrascht, er überholte mich und griff sogleich voll an. Marc beruhigte mich über Funk ständig, dass ich die Jungs nur fahren lassen soll, das Rennen sei noch sehr lange. Allgemein musste ich mich sowieso um nicht viel mehr kümmern als das regelmässige Treten, alles andere erledigte meine Crew im Hintergrund. Alle 10' kam die Aufforderung zu trinken und alle 20' musste ich ein Gel verdrücken. Mit dieser Taktik lief es trotz Gegenwind einwandfrei und ich erreichte Chur unter 5 Stunden an 4. Stelle. Danach folgten nach Versam die ersten richtigen Aufstiege, wo ich mich auf den 3. Rang vorarbeiten konnte. Der Slowene sah bereits

nicht mehr so frisch aus und büsste für seinen sehr angriffigen Fahrstil. Doch auch im bekam nach 7 Stunden Rennzeit meine ersten Probleme. Mein Mageninhalt drückte immer wieder weit nach oben, kein angenehmes Gefühl. Durch das Reduzieren auf 2 Gels pro Stunde, das Essen von Bananen und Laugenbrötchen beruhigte sich der Magen aber wieder. Nach Disentis wechselte ich auf mein

superleichtes Bergrad und legte über Oberalp und Susten eine schnelle Zeit hin. Auf dem Susten lag ich an 2. Stelle, nur noch 4' hinter dem Leader Dani Schnider. In den Abfahrten verpflegte ich mich jeweils ausgiebig und versuchte die Beine zu lockern. Zusätzliche Motivation erhielt ich im Aufstieg zum Brünig durch meinen Göttibueb Felias und seine Familie. Die Strasse war immer wieder beschriftet, dies motivierte mich enorm. Nach der kurzen Abfahrt vom Brünig gings sogleich in den 1100 Hm Aufstieg zum Glaubenberg. Die Mittagssonne war gnadenlos, zudem hatte ich in Erinnerung wie



ich am Gigathlon meine Führung in diesem Aufstieg ausbaute und damals richtiggehend den Berg raufflog. Dieses Mal litt ich den Aufstieg hoch und war froh nach ca. 1h endlich in die Abfahrt zu stechen. Noch fehlten knapp 200 Km bis ins Ziel; bei viel Gegenwind und einem ständigen auf und ab hatte ich einen ziemlichen Respekt vor diesem Abschnitt. Ich wollte nur noch nach Schaffhausen und meinen Podestplatz ins Trockene fahren. Dank ständigem Nahrungs- und Flüssigkeitsnachschub hatte ich nie wirklich ein Tief und konnte nun noch zulegen. Kurz vor dem Aufstieg zum Siglistörfen erspähte ich vor mir Dani Schnider. Was für ein Gefühl, plötzlich lag sogar der Sieg drin. Kurze Zeit später hatte ich das Loch zugefahren, musste jedoch 50 m Abstand einhalten. Es galten auch sonst sehr strenge Regeln; jegliche Verkehrsregeln müssen zwingend eingehalten werden. Begleittöfss sorgten für die Einhaltung der Regeln; ein Vergehen z.B. Überfahren eines Stoppsignals hat 15' Zeitstrafe zur Folge. In der Fläche wechselte Dani Schnider wieder aufs Zeitfahrrad und ich musste hart beißen, um seine Pace halten zu können. In den Aufstiegen wiederum forderte ich ihn, so ging dieses Spiel bis Km 580. Das Rennen verdiente in unseren Augen zwei Sieger und so fuhren wir die letzten Kilometer bis ins Ziel gemeinsam; merci Dani für diesen tollen Fight!

Mein erster Start bei einem Ultrarennen und gleich zuoberst auf dem Podest. Ich war überglücklich diesen Sieg mit meinem Team teilen zu können. Erst im Ziel spürte ich die ganzen Anstrengungen, welche ich über die letzten 18 Stunden meinem Körper abverlangt hatte.

An dieser Stelle möchte ich mich bei denjenigen bedanken, welche dieses Unterfangen erst möglich gemacht hatten. Dazu gehört in erster Linie mein super Begleitteam mit Barbara, Andi und Marc. Ihr ward grossartig, ohne euch hätte ich es nie geschafft! Weiter gilt mein Dank Pit für das zur Verfügung stellen des Bergrades und des gesamten Ersatzmaterials. Ebenfalls ein grosses Merci an Markus Kaufmann von Lightweight, der Laufradsatz flog fast von alleine die Berge hoch. Und natürlich den Fans entlang der Strecke und meinen Eltern, welche extra nach Schaffhausen kamen, um mich zu empfangen. Ein ganz grosses Lob verdiente sich auch die Organisation und die Konkurrenz, man hilft sich gegenseitig und die Fairness wird extrem hoch geschrieben.

Für die Zahleninteressierten unter euch: 590 Km, 8500 Hm, 18h11', 32.3 km/h, 1,2 kg Gel..., ca. 25 Liter Long Energy Getränke.

28.7.2013

## Weltrekordversuch Human Powered Vehicle (HPV)

Die letzten Wochen waren sehr intensiv. Jede Woche trafen wir uns ein bis zwei Mal auf dem Militärflugplatz in Alpnach für Fahrttests, Anpassungen und Gewöhnung an das Gefährt. Das ganze Team war hochmotiviert und konnte den Moment der Rekordversuche kaum erwarten. Während vier Tagen war der Eurospeedway Lausitzring im Osten Deutschlands nur für Rekordversuche von Human Powered Vehicle reserviert und davon gab es jede Menge unterschiedlich skurriler Fahrzeuge und manchmal auch deren Fahrer. :-)



Unser Team bestand auch zwei Fahrerteams. Dominik und Ruben hatten ihren Rekordversuch am Samstag und stellten mit 83 Kilometer in einer Stunde einen genialen neuen Weltrekord auf. Die Freude im Team war riesig. Mein Tandempartner Stefan Vogler und ich durften am Sonntag das erste Mal auf die Rennstrecke, welche 5,8 Kilometer lang und eine ovale Form mit Steilwandkurven aufweist. Unglücklicherweise waren zu diesen Trainingszeiten noch zwei andere Fahrzeuge auf der Strecke, welche wesentlich langsamer waren als wir und so musste ich beide Fahrzeuge direkt in der Steilwandkurve überholen. Beim Überholmanöver musste ich auf die dritte Spur ganz nach oben ausweichen, welche jedoch erst ab 130 Km/h fahrbar ist

und mit unseren 90 Km/h waren wir dafür deutlich zu langsam. Ein heftiger Crash war die Folge. Stefan und mir passierte nichts, unser schönes Gefährt bekam aber ziemlich was ab. Es tat mir sehr leid, bedeutete dies doch für das Team eine Nachtschicht bis um vier Uhr morgens, um neue Carbonschichten aufzutragen, zu lackieren und was sonst noch alles zu beheben war.

Am Montagabend hatten wir unseren Slot für die Rekordfahrt. Die Jungs leisteten geniale Arbeit und unser Bolide war wieder in Top Zustand. Der Sturz vom Vortrag steckte mir jedoch schon noch in den Knochen und ich musste zuerst wieder Vertrauen ins Gefährt bekommen, welches wirklich nicht ganz einfach zu fahren ist. Das Vertrauen war schnell wieder zurück, unser Team bereitete uns perfekt auf den Weltrekordversuch vor. Wegen der grossen Hitze draussen und im Gefährt wurden unsere Körpertemperaturen vor dem Start stark nach unten gekühlt, so schlotterte ich zu Beginn der Fahrt ziemlich stark. Nach zwei Runden war unsere Fahrt jedoch bereits vorüber; eine gebrochene Kassette zwang uns zu einem Boxenstopp. Auf das Material wirken enorme Kräfte, da wir selber aus dem Stehen anfahren müssen, aber auch bei knapp 100 km/h noch eine Kadenz von ca. 90 Umdrehungen fahren, ist nur schon der Antrieb eine Wissenschaft für sich selber. Nach einer halben Stunde war der Schaden behoben und wir konnten zu unserem zweiten und letzten Versuch starten. Am Himmel zogen immer mehr Wolken auf, doch sollte laut Wetterbericht der Regen erst später einsetzen.

Stefan und ich starteten unseren zweiten Versuch genial. Nach kurzer Zeit zeigte mein Garmin bereits 94 km/h. Ich fuhr strikt nach Wattvorgaben, welche mir die von SRM speziell gefertigten 140 mm kurzen Kurbeln ständig lieferten. Es lief fast von selber, auch die Steilwandkurven stellten kein Problem dar und wir waren auf Weltrekordkurs. Leider begann es nach 25' zu regnen. Der Regen verschlechtert den Rollwiderstand, damit senkte sich unsere Geschwindigkeit auf 88 – 90 Km/h, viel schlimmer war jedoch der Umstand, dass immer mehr Feuchtigkeit ins Gefährt eindrang und damit das kleine Sichtfenster sich langsam aber stetig beschlug. 10 Minuten später war das gesamte Fenster beschlagen, ich konnte mich nur noch an den Konturen orientieren, dies ging in der Fläche noch halbwegs, in den Steilwandkurven war ich jedoch völlig orientierungslos und das Fenster konnte ich unmöglich putzen. Ich stellte mir die Frage wie weiter, doch eigentlich wusste ich die Antwort bereits vorher: Wer aufgibt, hat bereits verloren, wer kämpft, kann immer noch gewinnen. Jede Kurve wurde von da an zur Lotterie. Bis Kilometer 64 und der 42. Minute ging alles sehr gut, dann kam ich völlig orientierungslos in einer Kurve der Leitplanke zu nah und wir stürzten wieder mit über 90 Km/h. Im ersten Moment fühlte ich nur eine riesige Leere, 18' fehlten und physisch verfügten wir noch über Reserven, dann hätten wir dem gesamten Team eine Verbesserung des eigenen Rekordes geschenkt. Durch den Einprall in die Leitplanken erwischte es dieses Mal das Fahrzeug deutlich übler.

Wir habens versucht, es hatte nicht sein sollen. So ist der Sport. Trotzdem hege ich keine Trauer über den verpassten Rekord, sondern bin stolz ein Jahr lang als Fahrer einer solch tollen Truppen angehört und den gleichen Traum gelebt zu haben. Ein grosses Dankeschön an euch alle! Wer weiss, vielleicht greifen wir den Rekord nächstes Jahr noch einmal an.

In Kürze findet die Eurobike in Friedrichshafen statt, mit dabei ist auch unsere Truppe und präsentiert das Fahrzeug! Weitere Infos unter [www.cieo.ch](http://www.cieo.ch)

8. - 13.7.2013

## **Gigathlon**

Bereits im Vorfeld freute ich mich ungemein auf den Gigathlon; es war bereits mein 8. Gigathlon und alle vorherigen Austragungen hatte ich in sehr guter Erinnerung. Für mich war das sportliche Ereignis aber eher zweitrangig, es zählte für mich in erster Linie das gemeinsame Teamerlebnis. Mit mir im Team waren Schwimmerin Cherele Oestinger, Skaterin Sabrina Rossow, Biker Pascal Schmutz und Läufer Silvan Marfurt. Unser Sponsor stellte mit Nicole Landolt, Stephanie Piepke, Philipp Gerber, Simon Wyss und Lukas Stähli noch ein zweites Team mit welchem wir immer unterwegs waren. Die Woche war sehr intensiv, da wir über keine Betreuer verfügten und alles selber organisieren mussten. Die grösste Stärke war unser super Zusammenhalt, auch in schwierigen Momenten konnte jeder von uns noch einen Gang zulegen und so durften wir nach einer intensiven Woche in Lausanne einen Doppelsieg feiern. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen sehr herzlichen bedanken, es war eine unvergesslich, extrem lustige Woche und ich freue mich bereits auf den nächsten gemeinsamen Anlass... Zu meinen persönlichen sportlichen Highlights zählen bestimmt die Duelle mit IAM Profi Patrick Schelling.

23.6.2013

## **Black Forest Marathon**

Bereits das 10. Mal stand ich am Sonntag morgen an der Startlinie beim mit fast 6000 Teilnehmer grössten Bikerennen Europas. Dieses Rennen gehört zu meinen absoluten Lieblingen nicht nur wegen der wunderschönen Schwarzwaldlandschaft und den vielen Zuschauern entlang der Strecke.

Auf der 117 Kilometer und mit 3200 Höhenmetern angereicherten Strecke waren viele internationale Topfahrer am Start und nutzten das Rennen als letzten Formtest vor der Weltmeisterschaft. Bereits im ersten Aufstieg zeigten die Bulls Fahrer um Urs und Karl, dass es kein Sonntagsspaziergang werden sollte. Die Spitzengruppe wurde immer kleiner, als der Französische Meister Tom Dietsch reissen lassen musste, schmerzten auch meine Beine bereits spürbar.

Irgendwann wars um mich geschehen, vorne war eine 5er Gruppe weg, ich lag dahinter mit Konny Looser, Tim Böhme, Uwe Hardter und Vorjahressieger Matthias Bettinger. Die Spitzengruppe lag meistens auf Sichtweite. Das Wetter zeigte sich von seiner raueren Seite: Regen und sehr starker Wind machten das Rennen nicht einfacher, doch liebe ich solche Bedingungen. Je länger das Rennen dauerte, umso besser kam ich in Fahrt. Nach Todtnau, im letzten und längsten Aufstieg attackierte Konny. Unsere Gruppe fiel total auseinander und nur ich konnte sein Tempo mitgehen. Bald holten wir den viertplatzierten Jochen Käss auf. In der Euphorie vergass ich wohl ein wenig die Ernährung. Käss beteiligte sich nicht an der Führung, da sein Teamkollege Markus Kaufmann an 3. Stelle lag. Konny attackierte immer wieder bis mich irgendwann die Kräfte doch noch verliessen und ich nahe am Hungerrast war. Mit Cola kam ich noch über den letzten Hügel, doch musste ich dann auch noch Rang 6 mehr oder weniger kampflös an Tim abgeben. Trotzdem bin ich mehr als zufrieden in diesem starken Feld als 7. zu finishen. Es war einfach eine Freude mit einer Startnummer am Lenker Vollgas zu geben, die eigenen Limiten und Grenzen zu fühlen und zu verschieben.

Gratulation an die drei Erstplatzierten Urs, Karl und Markus und ein grosses Merci an meinen Vater für die Betreuung.

9.6.2013

## **Schweizermeisterschaft**

60 Kilometer und 1500 Höhenmeter sind für Marathonmeisterschaften die UCI - Minimalvorgaben, doch auch diese können extrem kräftezerrend werden. Die intensiven Regenfälle verwandelten die Strecke in Estavayer in einen veritablen Morast, viele Aufstiege waren nur noch rennend zu absolvieren und die Abfahrten wurden zu Rutschpartien. Nach dem Start wurde bereits im ersten Aufstieg ohne Gnade attackiert. Ich fand Unterschlupf in einer kleinen Verfolgergruppe mit Lukas Buchli. Probleme mit dem Schnellspanner zwangen mich drei Mal vom Rad. Die morastigen Bedingungen kosteten extrem viel Kraft, zudem verspürte ich bereits zu Rennhälfte Krämpfe, die immer schlimmer wurden. Schlussendlich war ich froh als 10 das Ziel erreichen zu dürfen, zudem waren die Abstände trotz Schlamm Schlacht nur gering.

Den Titel des Schweizermeisters gewann nach einem Hitchcock-Finale Christoph Sauser vor Hansueli Stauffer und Julien Tamarcaz.

Für mein persönliches Highlight war jedoch meine Cousine Ariane zuständig. Sie gewann den Schweizermeistertitel bei den Damen! Ich freute mich ungemein über diesen Erfolg und dachte während dem Rennen viel an sie; endlich durfte sie ihren grossen Einsatz mit dem Titel krönen.

An dieser Stelle ein grosses Merci an das gesamte BiXS und Wheeler Team für die grossartige Unterstützung, ihr seid ein ganz tolles Team!

9.6.2013

## **Biennathlon**

Wie bereits im 2012 war ich auch dieses Jahr wieder am Start. Mit meinen Teamkollegen Jann (Inline), Cherelle (Schwimmen) und Läufer Lukas wollten wir natürlich unseren Vorjahressieg wiederholen. Da das Wetter im Gegensatz zum Vorjahr alles andere als sommerlich war, wurde das Schwimmen gestrichen und durch eine Laufstrecke ersetzt. Nicht gerade zur Freude von Cherelle... Jann zeigte eine sehr starke Leistung auf den Inlines und übergab an „Läuferin“ Cherelle als 5. Da sie im Vorfeld ihre läuferischen Fähigkeiten als sehr schlecht einstufte, war ich schlichtweg nicht bereit, als sie bereits an 4.Stelle in der Wechselzone erschien. Meinen Fehler wollte ich danach unbedingt wettmachen. Die vor mir liegenden Fahrer konnte ich bald einmal aufholen, als ich den Führenden Ramon Krebs (Single Man) einholte, fanden wir auch noch kurz Zeit zum quatschen. Mein neues Trek Rennhardtail ist bergauf einfach eine Wucht, machte riesig Spass. Die nassen und teilweise sehr rutschigen Abfahrten fuhr ich mit einer Portion Sicherheit; in der Wechselzone konnte ich Lukas mit ca. 3-4 Minuten Vorsprung auf die Laufstrecke schicken. Lukas zeigte eine eindruckliche Leistung und so durften wir den Vorjahressieg wiederholen. Ein grosses Merci an Cherelle, Jan und Lukas. Es machte mächtig Spass mit euch.

12.5.2013

## **Europameisterschaft**

Sag niemals nie oder einmal Rennfahrer immer Rennfahrer, diese Sprichwörter würden wohl sehr gut passen. Durch den Winter trainierte ich sehr oft mit Philipp Gerber und bei langen Ausfahrten hat man oft die besten Einfälle. Er überredete mich während der Tortour – Vorbereitung auch ein Bikerennen zu bestreiten und schlug dazu die EM vor. Nach reiflicher Überlegung, ich hatte mit den Bikerennen wirklich abgeschlossen, sagte ich dennoch zu. Auf das Rennen freute ich mich sehr, als zusätzliche Motivation erhielt ich wenige Tage vorher mein neues Trek, komplett ausgerüstet nur 8,5 kg! Ich war ungemein nervös vor dem Start, doch liebte ich diesen Gefühlszustand. Da ich im UCI Klassement nicht mehr aufgelistet bin, musste ich am Start an der ungewohnten Position zuhinterst einsteigen, bei fast 200 EM-Stärkern nicht gerade vorteilhaft. Die 94 Km und 2100 Hm rund um Singen waren durch den intensiven Regen sehr aufgeweicht, zudem war das Überholen alles andere als einfach. Trotzdem gab es für mich nach dem Start nur eine Devise: mit Vollgas Plätze gut machen. Dies klappte sehr gut und bald einmal sah ich vor mir Thomas Dietsch, Träger des französischen Meistertrikots. Ich machte weiter Plätze um Plätze gut bis ich das Hinterrad von Karl Platt erreichte, sein Tempo war ideal. Leider erwies sich meine Pneuwahl als zu optimistisch. In den nassen Wiesen- und Waldpassagen verlor ich immer wieder unendlich Zeit oder machte Bekanntschaft mit dem deutschen Untergrund. In Kies- und Teeraufstiegen musste ich die verlorenen Meter immer wieder zufahren, was viel Kraft kostete. Schlussendlich lag ich kurz vor Ziel auf Rang 27 mit einer kleinen Gruppe. Leider stürzte ein Fahrer vor mir im dümmsten Moment und zwang mich zum Ausweichen. Das aufgerissene Loch konnte ich in den Flachpassagen leider nicht mehr schliessen, so erreichte ich das Ziel als 32. und war damit 5. Schweizer. Im ersten Moment war ich etwas enttäuscht über den verpassten Top 30 Platz, doch durfte ich mit meiner Leistung bei diesem sehr stark besetzten Feld zufrieden sein.

Neuer Europameister wurde Alban Lakata vor Christoph Sauser. Ein grosses Merci an unsere Betreuer Beat, Fritz und Johannes. Zudem Danke an Philipp fürs Überzeugen! :-)

4.4.2013

## **Tortour und weiteres**

Lange habe ich mich nicht mehr gemeldet, was aber nicht gleichbedeutend ist, dass in den vergangenen Wintermonaten nicht viel passierte. Eine unglaubliche Motivation trieb mich den ganzen Winter über aufs Rad, in den Krafraum oder die Laufschuhe zu schnüren. Es war die pure Freude an der Bewegung, den Körper zu spüren, sich verausgaben zu dürfen, den Fahrtwind im Gesicht; ein Gefühl, welches mir als Ausgleich zu Job und Studium sehr viel gibt. Daneben verfolge ich dieses Jahr einige Ziele, auf die ich mich sehr freue. Ich werde das erste Mal an der Tortour Challenge starten. Dieses Non-Stop Radrennen führt quer durch die Schweiz über 570 Km gespickt mit 8500 Hm und findet Mitte August statt; nach meinen Non-Stop Touren wird dies das erste Ultrarennen für mich. Eine grosse Herausforderung, doch dank eines tollen Teams im Rücken bestimmt ein fantastisches Erlebnis. Momentan bin ich vor allem beschäftigt mit dem Testen der Ernährung, da mein Magen bekanntlich nicht alles mag.

Durch Zufall rutschte ich in das Projekt CIEO von der ETH Zürich rein. Eine ganz tolle Truppe von Studenten, richtige Freaks, verfolgen das Ziel den Human Powered Vehicle Stundenweltrekord von 91,5 km zu brechen. Momentan sind wir in der Testphase des Prototyps, der Weltrekordversuch ist geplant um den 27. Und 28. Juli auf dem Lausitzrings in Deutschland. Weitere Informationen findest du auf der Homepage: [www.cieo.ch](http://www.cieo.ch)

Als ehemaliger Rennfahrer liebe ich das Gefühl der Anspannung, wenn du dir eine Startnummer montierst und als intensiver Trainingsreiz hat es auch sein gutes. Gemeinsam mit meiner Schwester startete ich am Kerzerslauf und war mit 56' sogar fast eine Minute schneller als bei meiner letzten Teilnahme. Beim Frühjahrsrennen in Hindelbank sprintete ich in einer 5er Gruppe um den Sieg, zu meinen Sprinterfähigkeiten muss ich ja kein Wort verlieren... aber der Spassfaktor war gross. Diesen werden wir im Team hoffentlich auch beim Biennathlon und Gigathlon haben, dort bin ich dieses Jahr wieder am Start. Bis dahin zeigt sich hoffentlich in Kürze endlich der Frühling, verdient hätten wirs doch!

14.10.2012

### **Warm-Up-Runde**

Kaum hatte ich meine neue Hight-Tech Bikelampe in den Händen, musste natürlich ein standesgemässer Test folgen. Ein paar Gels und Riegel, dazu eine Windjacke und Handschuhe und schon konnte die Sache starten. Von Ettingen aus fuhr ich dem Rhein entlang über Winterthur nach Wil. Die nächtliche Fahrt durchs Toggenburg glich mehrmals einer Schnitzeljagd. Da die Hauptstrasse mehrere Male für Radfahrer gesperrt ist, musste ich auf die Fahrradwege ausweichen, welche bei Nacht nicht ganz einfach zu finden sind. Irgendwann erreichte ich das Rheintal. Über Sargans passierte ich den Walensee. Wahrscheinlich war ich zu fest in meine Träume versunken, dass ich danach einmal mehr den falschen Weg einschlug und Richtung Rapperswil radelte, es war nicht das erste und sollte auch nicht das letzte Mal sein...

Die Kälte (teilweise um 5 Grad) spürt man zwar während dem Fahren nicht, doch reicht nur schon ein zwei Minuten Bidon-Auffüll-Stopp, um danach 10 Minuten zu schlottern. Umso ärgerlicher war der folgende Plattfuss. Gewechselt war der Schlauch zwar in Rekordzeit, doch zwang mich eine defekte Pumpe zu einer langwierigen Reparatur. Mit Müh und Not bekam ich etwas Luft in den Pneu. Vorsicht galt vor allem in den Kurven, der Pneu wankte ziemlich stark. Über Pfäffikon erreichte ich Luzern; kurzer Cola-Stopp an einem Automaten und da lag mit dem Entlebuch bereits meine frühere Heimat vor mir. An den Gegenwind hatte ich mich bereits seit langem gewohnt und so waren auch die restlichen 100 km bald einmal abgespult. Als ich bei der Tramstation vor unserer Wohnung vorbeifuhr, stiegen dort die wohl letzten Partygänger aus dem Tram aus. Müde und hungrig freute ich mich endlich was Festes zwischen die Zähne zu bekommen und auszuspannen.

Fazit: Die neue Lampe ist super; meine Beine brauchen manchmal etwas länger bis sie wie gewünscht drehen, heute fast 350 km. Meine physischen Fähigkeiten sollten für das nächste Projekt reichen, leider kann ich es wohl erst nächsten Frühling umsetzen. Wer Lust hat mitzumachen, darf sich sehr gerne melden!

Für Zahlenfreaks: ca. 470 km und 3700 Hm, 16h, 209 Wattschnitt

15.9.2012

### **Red Bull Elements**

Wenn Red Bull einen Event auf die Beine stellt, dann gibts keine halben Sachen! Dies durfte ich bereits beim Giants of Rio in Brasilien erleben. Bei der Anfrage von Red Bull als Biker im Schweizer Team am Red Bull Elements in Frankreich teilzunehmen, sagte ich natürlich gleich zu.

Die Stafette fand im sehr beschaulichen Ort Talloirs statt, welches ich als Feriendomizil wärmstens empfehlen kann! Unser Swiss Bulls Team bestand aus Ruderer Simon, Bergläufer Gabriel, Gleitschirmpilot Max und mir als Biker. Punkt 9 Uhr erfolgte auf dem See der Startschuss zu 13 Kilometer rudern. Olympiadiplomgewinner Simon zeigte eine fantastische Leistung, erreichte das Ufer nach 50' als Erster, musste dann mit dem Boot auf den Schultern noch einen Kilometer rennen und übergab als Dritter an Gabriel. Vor ihm standen 12 km mit 2000 Hm!!! Gegen die internationalen Top Cracks zeigte Gabriel eine super Leistung und erreichte den Bergpreis nach 1.35 h als 10. Max musste nicht nur zwei verschiedene Punkte anfliegen, sondern auch wieder 500 Hm ,inklusive dem gesamten Material auf den Schultern, bergauf rennen. Nach einer punktgenauen Landung am See übergab er mir an 7. Stelle. 23 Kilometer mit 1500 Hm und ebenso viel bergab versprachen eine sehr steile Angelegenheit. Auf den ersten 8 Kilometer gings fast am Stück 1200 Hm bergauf. Es lief mir sehr gut, die Strecke war bereits in den Anstiegen sehr anspruchsvoll, aber erst der Vorgeschmack auf die Abfahrten. Den Bergpreis erreichte ich wenige Sekunden hinter dem 4. Rang und gegenüber dem dritten Rang schmolz der Rückstand auf unter zwei Minuten. Das Podest lag also noch in Reichweite. Die Abfahrt gehörte dann zu etwas vom heftigsten was ich je in einem Rennen gefahren habe. Extrem steile, nasse Felsabschnitte, die keinen Fahrfehler erlauben. Der Weg war oftmals nur wenige Zentimeter breit und daneben gings fast senkrecht weit ins Tal hinunter. Nach zwei Defekten (Teil des Schaltwerks abgerissen) versuchte ich mit noch etwas mehr Risiko das verlorene Terrain wieder gutzumachen. Auch die gefährlichsten Abschnitte waren nicht gesichert, ein kleinerer Fahrfehler meinerseits und schwupps flog ich bereits über den Lenker in die Tiefe. Ich weiss nicht wie viel Glück ich einzog, aber am einzigen dünnen Baumstamm konnte ich mich festhalten und hing mehr oder weniger über dem Abhang. Der Biker, des letztjährigen drittplatzierten Teams, war direkt hinter mir und kam mir sogleich zu Hilfe. Vielen Dank fürs Raufziehen! :-)

Danach fuhr ich verständlicherweise mit dosiertem Risiko direkt hinter Thomas Dietsch als 7. ins Ziel.

Im Team herrschte über das ganze Wochenende eine geniale Stimmung, ein grosses Merci an euch alle und wie abgemacht, freue ich mich bereits auf die Edition 2013, unsere Revanche! :-)

9.9.2012

## **GP Lausanne**

Der GP Lausanne markiert das Ende der nationalen Strassensaison. Da die Elitemannschaft mittlerweile nur noch aus Patric Kottmann besteht (!), ging ich natürlich gerne mit, um ihn nach Möglichkeit zu unterstützen. Ein ziemlich welliger Parcours von 9 Runden à 12 Kilometer und 250 Hm erwartete uns.

Das Rennen war nicht Elitefahrern vorbehalten, sondern war mit Handicapstart. Zuerst wurden die Junioren auf die Strecke geschickt, dann die Amateure und mit 11 Minuten Rückstand die Elite. 11 Minuten auf 108 Kilometer sind ziemlich viel und um es vorweg zu nehmen, der Rückstand wurde auch nicht wettgemacht.

Ich brauchte lange, sehr lange um ins Rennen zu kommen, fühlte mich nach meiner Erkältung auch noch nicht sonderlich fit. Als in der vierten Runde eine 8er Gruppe (Patric war dabei) aus dem Elitefeld davonzog, konnte ich nicht folgen. Danach war im Elitefeld nicht mehr viel los, es war mehr ein gemütliches zu Ende fahren. Wir holten zwar regelmässig Amateure und Junioren auf, die dann irgendwann aus dem immer kleiner werdenden Feld rausfielen, aber gegen die Spitze holten wir so natürlich nichts auf. Mir gings nach den anfänglichen Problemen immer besser und in der letzten Runde fuhren wir den längsten Aufstieg noch einmal richtig zügig rauf. Zuoberst waren wir nur noch zu zweit und sprinteten im Ziel um den spannenden 22. Rang. Nur 6 Elitefahrer waren noch vor mir, ob das Elitefeld so schwach oder das Handicap zu gross war, ich weiss es nicht. Aber Spass machte es trotzdem!

Danke an die Betreuer Steffi und Romain und Fahrer Patric für das coole Wochenende.

18.8.2012

## **Inferno**

In den letzten 15 Jahre galt diesem Augustwochenende mein Saisonaugenmerk. Mit meinen Gedanken schwelgte ich jeweils bereits im Wintertraining beim Grand Raid und es war einer der Gründe, weshalb ich mit dem Biken begann. Die letzten Tage waren mental nicht ganz einfach, zu gerne wäre ich am Start gestanden. Dafür gabs aber einen mehr als tollen Ersatz. Beim Inferno konnte ich noch nie starten, umso mehr freute ich mich dieses Jahr dabei zu sein.

Ähnlich wie der Gigathlon gibt es dabei vier Disziplinen (Schwimmen, Rennvelo, MTB und Berglauf). Für die über drei Kilometer von Thun nach Oberhofen brauchte meine Teamkollegin Cherele keine 40'. Als Erster durfte ich aufs Rennvelo (97 Km /2200 Hm). Bereits nach 200 Meter gings in Richtung Schwanden, Sigriswil das erste Mal steil bergauf. Ich hatte keinen Anhaltspunkt über meinen Vorsprung und schlug einfach ein zügiges Tempo an. Vor der ersten längeren Abfahrt (Beatenberg) wurde ich immer noch nicht überholt, was mich erstaunte, hatte es doch einige namhafte Fahrer dabei. Von Interlaken folgte das lange Flachstück nach Meiringen. Ziemlich starker Gegenwind machte die Sache nicht einfacher, dazu kamen andere Verkehrsteilnehmer, die mit ihren Geländewagen heillos überfordert waren, doch glücklicherweise lief alles gut. Am Fuss des Aufstieges zur Grossen Scheidegg war ich immer noch alleine in Front und mein bevorzugtes Terrain sollte ja erst kommen. Dank der vielen Velofahrer und Zuschauer, die mich während dem gesamten Aufstieg angefeuert hatten, vergingen die 56 Minuten von der Abzweigung bis zur Passhöhe wie im Flug. Die Abfahrt, auf der doch ziemlich ruppigen, rutschigen und engen Strasse ging ich vorsichtig an, gleich mehrere Male musste ich einen Bus kreuzen. Nach etwas über drei Stunden konnte ich an Simu übergeben. In der prallen Mittagssonne kämpfte er sich über die kleine Scheidegg und übergab immer noch in Führung liegend an unseren Bergläufer Matthias Bieri. Fast so schnell wie die Gondel legte er den steilen Bergweg nach Mürren zurück und brachte den Sieg ins Trockene. Ein grosses Merci an meine Teamkollegen, es machte mächtig Spass!

12.8.2012

## **Zürimetzgete**

Die auf diese Saison neu gegründete Strassen Elitemannschaft RRZ Nordwest Goldwurst.ch leidet unter ziemlich viel Verletzungspech. Damit doch noch eine komplette Mannschaft gestellt werden konnte, sprang ich kurzerhand als Ersatzfahrer ein.

Drei Runden gab es an diesem wunderschönen Sonntag zu absolvieren, mit einem Total von 160 km und 2000 Hm. Es war noch ziemlich frisch um halb acht Uhr Morgens und an ein gemütliches Einfahren war leider nicht zu denken; kaum war die neutralisierte Phase aufgehoben, ging bereits die Post ab. Auf den ersten 15 Kilometer sprintete ich unzähligen Attacken nach, aber die erste Spitzengruppe, welche wirklich davon kam, verpasste ich. Im ersten längeren und ziemlich steilen Anstieg versuchte ich aus dem Feld in die Spitzengruppe vorzustossen, doch fuhren genau zu diesem Zeitpunkt



vorne wieder einige weg. Ich fühlte mich nach 30 Kilometer bereits richtig kaputt und wollte gar nicht daran denken wie lange das Rennen noch gehen sollte. Irgendwie erholte ich mich jedoch sehr schnell wieder und je länger das Rennen ging, umso besser lief mir. In den letzten beiden Anstiegen des Rennens war ich im mittlerweile sehr kleinen Feld immer zuvorderst, für die Entscheidung ab Rang 6 fehlten leider nur wenige Meter und die letzte Kraft, so sprintete ich dann halt um Rang 15 und klassierte mich als 19 von ca. 100 gestarteten Fahrern.

Es machte mächtig Spass, ein grosses Merci an meine Teamkollegen Pädi, Micha, Michael und René sowie unsere Betreuer Thomas und Steffi.

Nachdem Rennen traf ich im Festzelt noch Reto Schoch, grossartiger RAAM Sieger von diesem Jahr. Wir hatten ein sehr interessantes Gespräch; seine Leistungen sind einfach nur genial!

Besuche unbedingt seine Homepage (siehe Links)!

**28.7.2012**

## **Nachttour**

Die letzten Wochen waren ziemlich intensiv. Mehr oder weniger gleichzeitig schrieb ich die Semesterprüfungen, beendete nach 8 Jahren meine Lehrtätigkeit und stieg einen Tag später bereits in meinem neuen Berufsfeld ein. Sommerferien gibts dieses Jahr nicht und so muss ich meine Rennvelorunden auf den Feierabend und das Wochenende legen. An kreativen Ideen mangelt's nie und das innere Verlangen wird immer stärker, so dass sie möglichst schnell ausgeführt werden müssen.

Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite, ich konnte es kaum erwarten aus dem Büro zu flüchten, schnell war das Müesli weggespachtelt und schon sass ich kurz nach sechs Uhr Abends auf dem Rennrad. Im starken Gegenwind gings erstmals in Richtung Fribourg, Bulle und wenig später erreichte ich bereits den Genfersee. Wie es kommen musste, testete mich der Gegenwind im Rhonetal noch ein wesentliches Stück stärker auf meinen Durchhaltewillen. Es lief trotzdem wie am Schnürchen, zudem fühlt sich der Gegenwind in der Nacht viel leichter an. Weniger Kilometer nach Sierre stach mir plötzlich der Wegweiser "Salgesch, Varen" ins Auge. Nur in den seltensten Fällen begleitet mich mein Natel bei den Trainings, heute wars dabei. Eine kurze Nachricht an meinen Studienkollegen in Varen (er war doch ein wenig verblüfft, was ein Deutschschweizer um diese Uhrzeit im Wallis zu suchen hat) und schon gings die Rebbergen hinauf. Auf seinen selbstgebrauten Schnapps verzichtete ich, sonst wäre der Rest der Tour wohl nicht mehr möglich gewesen, trotzdem wars mit ihm und seinen Kollegen sehr lustig. Ein grosses Merci ins Wallis! :) Um halb zwei in der Früh machte ich mich wieder auf den Weg. Zügig war ich in Brig und schon gings hinauf in Richtung Simplon. Nur fünf Gels und 1 Biberli hatte ich mit mir, wohl ein wenig zu sparsam. Nur knapp erreichte ich den Pass vor dem Hungerrast. :) Oben empfing mich ein übles Unwetter, aus Gewichtsgründen und den Wettervorhersagen folgend, lautete mein Motto auch hier: weniger ist mehr. Die Passabfahrt wäre somit nicht unbedingt vernünftig gewesen, stattdessen verkroch ich mich in den Eingangsbereich des WC Häuschens. Was sich die Passanten beim Anblick eines Radfahrers, um vier Uhr in der Früh auf dem Simplonpass gedacht haben; ich weiss es nicht, doch sprachen ihre Blicke Bände... :) Irgendwann war auch das Unwetter vorüber und ich nahm noch den Rest über Domodossola, durchs Centovalli bis nach Locarno unter die Räder. Punkt acht Uhr sass ich in Locarno auf der Piazza und genoss meine sehnlichst erwartete heisse Ovi.

Die Tour ist wunderschön, zugegebenermassen sah ich in der Nacht ausser dem Mond, einigen Sternen und den Lichtern im Talgrund nicht wirklich viel, trotzdem kann ich diese Tour nur empfehlen. Einige Daten: Strecke: 340 km, 4000 Hm, Fahrzeit: 11.30 h.

**16.6.2012**

## **Biennathlon**

Am Biennathlon war ich noch nie am Start und so sagte ich gleich zu, als mich Sandro als Ersatz für ihn anfragte. Mit Skater Patrick Sumi, Schwimmerin Valery Meyer und dem Läufer Lukas Oldani waren wir eine reine Basler Mannschaft. Als ich am Samstagmorgen aufstand, war ich nervös wie selten zuvor. Ich war voller Vorfreude, endlich durfte ich wieder einmal eine Nummer am Lenker montieren!

Mit meiner Schwester fuhr ich nach Biel. Heisse Temperaturen und wunderschönes Wetter versprachen einen traumhaften Tag. Im Team herrschte super Stimmung, ich freute mich richtig dabei sein zu dürfen.

Patrick startete auf den Skates und übergab an sehr guter Position an Valery, welche sich im Bielersee abkühlen durfte. Auch sie war zügig wieder in der Wechselzone. An etwa 10. Stelle (ver. Kategorien zusammen) übergab sie mir den Zeitmessungschip. Zuerst dem See entlang sollte es schon bald in den ersten Aufstieg gehen, leider war der Streckenposten nicht auf der Höhe und sendete mich zuerst weiter dem See entlang. Zuschauer schickten mich dann wieder auf die Rennstrecke zurück, von da an begann die Aufholjagd. Bereits nach kurzer Zeit lagen nur noch drei Fahrer vor mir. Etwas zu übermütig stürzte ich bereits in der ersten kurzen Abfahrt; ich war schlicht zu schnell in einer Schotterkurve. Ausser einer geschürften rechten Körperseite passierte nicht viel. Kurz das Bike richten, danach gings weiter und bei der ersten Verpflegungszone holte ich die Führenden ein. Bis auf den höchsten Punkt konnte ich den Vorsprung noch etwas ausbauen, doch in der wunderschönen Abfahrt holte mich der Einheimische Tristan bald wieder



ein. Die technischen und verwinkelten Trails kannte er in- und auswendig. Ich versuchte sein Rad zu halten, zu meinem Vorteil hatte es immer wieder kleine Gegenstiege, wo ich die verlorene Zeit wieder wettmachen konnte. Kurz vor der Wechselzone musste ich wegen einer total verklemmten Kette noch einmal vom Rad und so übergab ich an Lukas an 2. Stelle. Mit einer sehr starken Leistung holte er uns noch den Overallsieg nach Hause und dies mit 3 Sekunden Vorsprung!

Ein ganz grosses Danke an meine Teammitglieder, es war ein Hammer-Tag! Meine Schwester schlug sich in der Sommerhitze bravurös und beendete den Biennathlon als 6. bei den Single-Damen.

Als Siegesprämie erhielten alle im Team eine Tissot T-Race Uhr. Genial, besten Dank an dieser Stelle an Veranstalter und alle Sponsoren!

**2.6.2012**

### **Rennradrunde...**

Die Semesterprüfungen stehen vor der Tür. Ganz nach dem Leitsatz: **Mens sana in corpore sano** muss man neben dem Lernen, auch was für die Gesundheit machen. So konnte ich es kaum erwarten, am Freitag nach der Uni, direkt aufs Rad zu steigen.

Nur das Nötigste packte ich in meine Trikottaschen (Licht, Gilet, ein Ersatzschlauch, Flickzeug, Pumpe, ein paar Riegel, 30 Franken und die Landkarte). Ich war geladen vor Vorfreude und flog richtiggehend in Richtung Romandie. Zuerst durch Murten, dem Neuenburgersee entlang nach Yverdon und ab hier sollte meine Tour richtig starten. Der Verkehr nahm immer mehr ab und im Aufstieg nach Le Pont (Vallée de Joux) war ich bereits mutterseelenalleine. Knapp 120 km hatte ich bereits abgespult und war noch keine 4 Stunden unterwegs als mich ein Knall und abrupter Stopp wachrüttelte. Speichenriss und ein total demoliertes Hinterrad waren das traurige Ergebnis. Das Hinterrad streifte am Rahmen, da war nichts mehr zu machen. So gings zu Fuss in den nächsten Ort zurück. In diesem doch sehr verschlafenen Ort (Vaulion) fand zu meiner Freude eine Beach-Party statt. Einen Hot-Dog und ein Bier später war der Ärger bereits verfolgt. Die Partygänger ermunterten mich noch, ich sollte doch lieber an der Party durchfeiern und morgen nach Hause gehen...

Ein Velofan brachte mich dann mit seinem Auto zum nächsten Bahnhof, ohne vorher einen Velohändler aufgesucht zu haben, um meine Tour zu retten. Leider hatte er die richtigen Ersatzspeichen nicht, trotzdem vielen Dank!

Mit dem letzten Zug kam ich zurück nach Bern, mit dem bereits gefassten Entscheid die Tour am nächsten Tag noch einmal zu machen.

So startete ich am Samstagnachmittag noch einmal auf diese Runde, jedoch in umgekehrter Richtung. Durch das Seeland fuhr ich im Teils recht heftigen Gegenwind nach Lausanne. Dort staunte ich nicht schlecht, wie viele Rotsignale man effektiv aufstellen kann... Es lief tip top und die schmucken "Einfamilienhäuser" entlang des Genfersees gefielen mir gar nicht so schlecht... Kurz vor Genf bog ich rechts ab ins Juragebirge. Die knapp 900 Hm Aufstieg waren schnell weggespult, die Aussicht bis zum Mont Blanc ein Traum und der Verkehr nahm immer mehr ab. Auf das Vallée de Joux freute ich mich ungemein. Es lief wie von alleine, ich kam zügig vorwärts und genoss die traumhafte Landschaft. Die Dämmerung ist bei solchen Touren immer einer der schönsten Momente; langsam kehrt Ruhe ein, welche sich auch auf mich übertrug. Die Abfahrt bis nach Yverdon brachte ich schnell hinter mich und meine erste und einzige Pause (ausser 2 Mal Bidon nachfüllen) lag kurz vor mir. Arbeitskollege Christoph campierte mit seiner Freundin in Yvonand und lud mich auf einen kurzen Stopp ein. 7,5 h war ich bis dorthin unterwegs und verspürte erst ein wenig Hunger. Etwas Brot mit Senf, ein Energydrink und dann machte ich mich bereits auf den Schlussspurt nach Bern. Die Blitze in der Ferne boten als Abschluss ein eindrückliches Naturspektakel. Nach knapp 10 Stunden und etwas über 300 km war ich glücklich und zufrieden wieder Zuhause. Eine Tour, die ich jedem empfehlen kann!

Leider stillen solche Touren den Hunger nicht wirklich, sondern lassen meine kreativen Gedanken erst richtig spriessen. Mal schauen...:-)

**17. - 19.5.2012**

### **Biketour: Engadin - Südtirol - Dolomiten**

Das verlängerte Wochenende nutzte ich, um mit Bikekollege Klemens Bont ein paar intensive Tage auf dem Bike zu erleben. So stieg ich frühmorgens in den ersten Zug nach Zürich, wo Klemens dazu stiess. Es war noch bitterkalt und der Schnee lag bedrohlich tief, als wir uns von Zernez aus auf den Weg in Richtung Ofenpass machten. In einem flotten Tempo erreichten wir nach etwas mehr als einer Stunde die Passhöhe, über traumhafte Singletrails fuhren wir von dort aus in Richtung Meran. Durch das Vinschgau fuhren wir meist weit oben den Talseiten entlang. Es war ein traumhafter Tag und erst gegen halb acht Uhr Abends erreichten wir, nach einer weiteren Passüberquerung auf über 2000 M.ü.M., Sarntal. Am nächsten Morgen besuchten wir noch schnell Bikekollege Mike Felderer bevors in Richtung Dolomiten ging. Es war schlichtweg atemberaubend, eine traumhafte Naturkulisse, dazu 1800 Höhenmeter Aufstiege am Stück, ich vergass jeglichen Studiumsstress, wahrlich ein herrliches Gefühl. Auch dieser Tag sollte wieder sehr lang werden, doch muss ich Klemens in diesem Fall Recht geben: Die Dolomiten sind zu schön, als dass man sich zu früh um eine Unterkunft scheren sollte! Einen Stress machten wir uns nie und legten täglich einen Mittagsrast in einer Berghütte ein.

Dieser lohnte sich nicht nur den einheimischen Spezialitäten wegen, sondern auch der einmaligen Musik... :-)  
Leider musste ich am Samstagabend den Zug von Innsbruck zurück in die Schweiz nehmen und so endete mein Biketag bereits um fünf Uhr Abends, jedoch nicht ohne viele Höhenmeter und kilometerlange Singletrails.  
Wer Interesse an dieser Tour haben sollte, darf sich gerne bei mir melden. Unsere täglichen Etappen von bis zu 150 Km und 4500 Hm lassen sich auch ohne Probleme in kleinere Abschnitte unterteilen. Ein grosses Merci an Klemens für diese super Tour!

**14.5.2012**

### **Tour du Jura**

Nach Kamerun lief beruflich wie auch im Studium ziemlich viel, trotz teilweise traumhaftem Wetter kam ich leider nur wenig aufs Rad. Dennoch sagte ich zu, als mich die Strassenmannschaft "RRZ Nordwest" als Ersatzfahrer für Tour du Jura in Frankreich anfragte. Bekanntlich gehört der Jura zu den schönsten Gegenden überhaupt und diese noch mit dem Rad zu erkunden, tönt fast schon nach Ferien. :-)

Freitagmorgen früh fuhren wir zu acht in Richtung Arbois. Mit dabei waren die weiteren Fahrer Patric, Roger, Beni und Philipp, sowie die Betreuer Simone, Thomas und Thömu.

Am Abend startete die Tour mit einem Kriterium über 25 Runden à 3 km. Ständiges abbremesen und wieder ansprinten, gehören bekanntlich nicht zu meinen Stärken. Nach 9 Runden riss ich nach einem Antritt die Carbonsohle des Schuhs ab. Dank Simone, sie tapte mir die Sohle wieder an den Schuh, konnte ich diese Etappe noch im Feld beenden. Patric zeigte eine geniale Vorstellung und wurde sehr starker 3! Ein Resultat, welches mich ungemein freute, er hatte es sich mehr als verdient! Ein grosses Merci an dieser Stelle an das Centre Mondial Cycliste, welche mir ein neues Paar Schuhe schenkten, vielen vielen Dank!!!

Der nächste Morgen startete mit einem Einzelzeitfahren über coupierte 12 Kilometer. Ich weiss nicht woher ich diese Power nahm, doch lag ich auf Podestkurs bis ich bei Tempo 60 auf der nassen Strassen leicht ins Rutschen kam, einen Schlag am Hinterrad erwischte und meine Kette verrupfte. Thömu war schnell zur Stelle, reparieren war nicht mehr möglich, so dass ich aufs Ersatzrad wechseln musste. Schade um diese super Position, aber lieber einen Defekt als bei über 60 km/h in die Leitplanken zu schlittern.

Die Etappe am Nachmittag führte über bergige und sehr windige 100 Kilometer. Am ersten Pass versuchte ich ein paar Mal wegzufahren, jedoch ohne Erfolg. Die Zielankunft sollte dann was für die Sprinter werden. Vor der letzten Etappe lag Patric an 5. Stelle, alles war sehr eng beisammen und unser Ziel war natürlich diese Position mindestens zu verteidigen.

Die Sonntagsetappe sollte dann für alle ein hartes Stück werden. Das Höhenprofil glich einer Säge, ständiges auf und ab, dazu sehr starker Wind und dies auf kleinen und kurvenreichen Strassen. Es ging extrem nervös zur Sache, ständige Attacken und Handorgeleffekte. Situationen, die ich gar nicht liebe. Die Beine waren gar nicht schlecht, doch der Kopf wollte wirklich nicht. Dass ich in einem Aufstieg aus dem Feld fiel, sprach für sich selber und dies nach 50 Km... Ich war sehr enttäuscht von mir selber und vor mir lagen noch 85 Km. Nach einigen Kilometern setzte ich die Wut über mich selber in Energie um und fuhr im teilweise sehr starken Gegenwind alleine in Richtung Ziel. Auf diese coupierten 85 km kassierte ich noch knappe 15' auf den Sieger, Spass hatte ich schlussendlich an diesem langen Zeitfahren doch noch. :-)

Leider hatten auch meine Teamkollegen ein wenig Pech, doch dank sehr beherztem Einsatz von allen sicherte sich Patric den 5. Gesamtrang.

Das Wochenende habe ich trotzdem in sehr guter Erinnerung. Die Stimmung im Team war genial, immer lustig und gut gelaunte Fahrer und Betreuer, so machte es riesigen Spass und bin ich gerne wieder einmal als Ersatzfahrer dabei. An alle ein grosses MERCI!

**23.3.2012**

### **Tour du Cameroun**

Seit Dienstag bin ich wieder zurück in der Schweiz, doch richtig angekommen bin ich noch nicht. Hätte mir jemand im Vorfeld erzählt, was ich alles erleben werde, ich hätte ihn für verrückt erklärt. Doch alles der Reihe nach:

Am 5. März frühmorgens war unser Team-Zusammentreffen am Flughafen Genf. Unser Team bestand verletzungsbedingt nur aus vier Fahrern (Yves Mercier, Andreas Anderegg und Dylan Page), dem sportlichen Leiter Jean-Jacques Loup, Masseur Claude, Mechaniker Willy und zwei Teamsponsoren. Über Brüssel flogen wir nach Douala. Dort angekommen sollten wir nicht nur die klimatischen Veränderungen zu spüren kommen, sondern auch die andere Mentalität... :-)

Eigentlich hätte uns um 8 Uhr Abends ein Inlandflug in die Hauptstadt Yaoundé bringen sollen, warum auch immer gabs diesen Flug plötzlich nicht mehr. Stattdessen wurde unser ganzes Gepäck auf das Dach eines bereits völlig überladenen Busses gepackt. Nach zwei Kilometer Fahrt streikte der Motor, mit einem Ersatzbus gings dann zwei Stunden später weiter, so dass wir um 2 Uhr Morgens in der Hauptstadt ankamen. Bereits um sechs Uhr Morgens wurden wir wieder geweckt; wir hatten noch einen 1,5 stündigen Flug in den nördlichsten Teil Kameruns (Maroua) vor uns. Um 9 Uhr sollte das Militärtransportflugzeug abheben, wegen technischen Problemen verbrachten wir den ganzen Tag am Flughafen. Wir gewöhnten uns sehr schnell an die Afrikanische Mentalität, Zeit ist sehr relativ und eine Uhr zu tragen, macht nicht wirklich Sinn. Ein Kameruner sagte uns am Flughafen: Ihr Europäer habt die Uhren, wir dafür die Zeit.

Am späteren Nachmittag hoben wir dann doch noch ab, es war ein eindrückliches Flugerlebnis in diesem Militärflieger.

Kaum ausgestiegen zwang mich die brutale Hitze ein erstes Mal in die Knie. Unser Thermometer zeigte beinahe 50 Grad an, kein Wunder liegt dieser Ort in der Sahelzone. Keiner von uns konnte sich vorstellen, an dieser Stelle am nächsten Tag ein Rennen zu bestreiten! Die ganze Rundfahrt führte über 9 Etappen und rund 1100 Kilometern, wobei der erste Tag ein Kriterium in der Innenstadt von Maroua war und nicht für die Gesamtwertung zählte. Das Startprozedere war sehr imposant. Tausende von Zuschauern drängten sich um uns Fahrer zu sehen, dann schritt der Präsident, bewacht von Bodyguards, die Fahrer ab und schüttelte jedem die Hand. Das Kriterium nutzten wir einzig, um uns an die extreme Hitze zu gewöhnen. Ich trank pro Stunde rund 5 Bidons... Der nächste Tag sollte dann noch härter werden. Start um die Mittagszeit, kein einziges Stück Schatten. Es fühlte sich wie im Backofen an, das Atmen brannte in Nase und Lungen; es war kaum möglich so viel zu trinken wie man benötigte. Wir wurden von der extremen Hitze voll erwischt und verloren an diesem Tag bereits die Vorentscheidung ums Gesamtklassement. Eine Spitzengruppe entwichte ohne einen Fahrer von uns und erreichte das Ziel mit rund 6 Minuten Vorsprung. Am nächsten Tag sollte dann die erste "Bergetappe" auf dem Programm stehen. Ich war erstaunt wie gut es mir in den Aufstiegen lief; ich forcierte das Tempo im ersten langen Aufstieg bis wir nur noch zu fünf waren. Über all die Etappen war ich in den Aufstiegen meistens in Front, ein besseres Resultat als ein 14. Etappenrang lag an meinem taktischen Unwissen im Strassensport und meinen mangelnden Sprintfähigkeiten. Dafür reichte es zum 3. Rang in der Bergpreiswertung (18. Gesamtwertung, 7 min. Rückstand). Sprinter und guter Taktiker waren dafür meine Teamkollegen, so durften wir durch Andreas und Yves zwei Etappensiege feiern!

Allgemein war es ein riesiges Erlebnis mit grossem Abenteuerfaktor! Die Strassen waren oft in katastrophalem Zustand, riesige Löcher, die bis 30 cm tief waren, sorgten immer wieder für Stürze. Am schlimmsten traf es Dylan, der nach einem Schlüsselbeinbruch aufgeben musste. Die Afrikanische Organisation brachte uns Fahrer und den Staff oftmals an die Grenze des Zumutbaren. 5 Stunden Transfer, eng zusammengepackt, vor dem Start und das gleiche noch einmal nach dem Rennen passierten des Öfteren. Wenn dann noch das gesamte Material an einen anderen Ort geliefert wird und man zwei Tage nichts weiteres als die Kleider hat, welche man im Ziel angezogen hat, braucht schon eine gesunde Portion Humor. Ohne Geld, Pass oder sonstige Habseligkeiten kann man schlichtweg nicht viel machen. Irgendwann war dann auch das Material wieder am richtigen Ort. Weitere Herausforderungen waren das Essen: Hitze und ungewohnte Nahrung führten fast bei jedem Fahrer aus Europa zu Magen-Darm-Problemen. Von Tag zu Tag gewöhnte ich mich besser an die äusseren Bedingungen. Eine traumhafte Naturkulisse und frenetische Zuschauer entschädigten mehrfach für all die Strapazen. Die Kamerunischen Radprofis genossen im Land Heldenstatus, allen voran der Gesamtsieger. Entsprechend waren die Strassen von Zuschauern gesäumt, in den Städten hatte man das Gefühl, die ganze Stadt wäre am Streckenrand und im Ziel wurde man von Herrscharen von Leuten umzingelt und war ein beliebtes Interview- und Fotosujet, in erster Linie der Hautfarbe wegen. :- ) Der Kulturwechsel ist immens und kaum vorstellbar, ich kam mir teilweise wie im Film vor und all die Erlebnisse müssen sich zuerst einmal setzen. An dieser Stelle ein grosses Merci an die ganze Mannschaft, es waren zwei unvergessliche Wochen!

2.3.2012

## Tour du Cameroun



Ja, richtig gelesen! :-)) Vor knapp drei Wochen erhielt ich die Einladung mit einer Schweizer Mannschaft an der 11 tägigen Strassenrundfahrt Tour du Cameroun teilzunehmen. Da ich wegen Studium und Schule mit dem Spitzensport aufgehört habe und keine Möglichkeit sah über zwei Wochen in der Schule zu fehlen, sagte ich im ersten Augenblick ab. Ein Arbeitskollege überredete mich, dass ich mir diese Chance unmöglich entgehen lassen sollte! Und so machte ich mich schleunigst an die Planung dieses exotischen Abenteuers. Trainiert habe ich durch den ganzen Winter nach Lust und Laune und so viel es Job und Studium zuliesse. Dieses intensivierte ich in den letzten Wochen massiv. Wie fit ich sein werde? Man wird es sehen, Druck will ich mir keinen machen. Weiter musste ich etliche Impfungen nachholen; doch jetzt sollte ich bereit sein.



Auf dieses Afrika - Abenteuer freue ich mich ungemein. Ich war noch nie dort, habe mich erst mit Filmen und Fotos inspirieren lassen. Die Rundfahrt muss einem wahren Volksfest gleichen, doch werden die klimatischen Bedingungen für uns Europäer sehr ungewohnt sein. Die drei ersten Etappen finden im nördlichsten Teil Kameruns statt (Sahelzone) und Temperaturen bis gegen 50 Grad sollen uns da erwarten... Immerhin macht dies das Packen der Taschen einfacher! :-))  
Drückt mir die Daumen! Ich werde versuchen euch über das Rennen auf dem Laufenden halten, sofern dies möglich ist... :-))



**29.1.2012**

### **Rückblick / Wintertriathlon**

Arbeit und Studium liessen mir in den letzten Monaten nicht mehr viel Zeit für das Biken. Die neue Herausforderung macht mir grossen Spass, trotzdem bin ich froh vergangene Woche meine Semesterprüfungen, hoffentlich erfolgreich, abgelegt zu haben. Meine Cousine Monika und ihr Freund Marcel suchten für den Wintertriathlon in Schwanden noch einen Biker für die Stafette. So kams, dass ich wieder einmal eine Startnummer trug. Wintertriathlon besteht aus Laufen, Biken und Langlaufen. Für mich zählte nur der Spassfaktor, trainieren konnte ich in letzter Zeit sowieso nie. Bergauf liefs mir sogar sehr gut, einzige Probleme hatte ich mit meinen doch etwas arg schmalen Pnears auf der tiefen, nassen und ausgefahrenen Loipe; hier gings nur noch zu Fuss vorwärts...  
Gemeinsam erreichten wir den 6. Rang. Danke an Monika und Marcel, machte mächtig Spass. Sieger wurde das Team Zaboo von Simon Zahnd, Gratulation!

**22.10.2011**

### **Beiz - zu - Beiz Tour**

Nachdem meine geplante Saisonabschlussstour dem Studium zum Opfer fiel, freute ich mich dafür umso mehr auf die legendäre Beiz - zu - Beiz Tour mit Leo und Sepl. Das Ziel dieser Tour liegt in möglichst kurzen Intervallen zwischen den verschiedenen Beizen. Der erste Zwischenstopp folgte bereits nach 100 Meter, gleich neben dem Bahnhof von Schwyz. Lange 10 Minuten, immerhin hatten wir grosszügigen Rückenwind, mussten wir uns danach auf dem Bike quälen bis wir in Brunnen die nächste Lokalität fanden. Diese Stärkung hatten wir bitternotig folgte jetzt doch der endlose Anstieg nach Nageligsartli. Abgekampfte 25 Minuten später wurden wir mit einem herrlichen Mittagessen belohnt. Gesättigt bis fast zum Platzen folgte nun nur noch die Abfahrt nach Brunnen, mit dem Ziel Gelateria. Die maximale Geschwindigkeit von fast 90 Km/h erreichte ich wohl nur dank meinem zugegessenen Kampfgewicht. Von der Gelateria waren es dann nur noch 2 Minuten bis zum Bahnhof. Einige eindrückliche Zahlen zu dieser Tour: reine Fahrzeit ca. 45', gesamte Zeit 5 Stunden... Ein grosses Merci an Leo und Sepl, war einfach eine super Sache!

**3.10.2011**

### **UCI Marathon World Series (Ornans, Fr)**

Bei prachtigstem Herbstwetter fand das letzte Rennen der UCI Marathon Worldserie im französischen Jura statt. Zugleich war es auch die Hauptprobe für die kommende Weltmeisterschaft. Dies zog ein entsprechend illustertes

Fahrerfeld an. Das Rennen ist schnell erzählt: ich hatte zwar super Beine, aber mit insgesamt 6 Defekten (4 Mal Plattfuss und 2 Mal Kette/Schaltung) einfach gar viel Pech. Dieses Pech traf aber noch weitere Fahrer wie Christoph Sauser und Thomi Stoll. Irgendwann fanden wir drei uns zusammen und fuhren gemeinsam weiter. Bei Defekten halfen wir uns gegenseitig bis jeder sein gesamtes Material verschleudert hatte. Bei meinem 4. Plattfuss war jeder ausgeschossen und so musste ich das Rennen als Bike-Wanderung fortsetzen... Irgendwann fand auch ich den Weg zurück nach Ornans, packte dort sogleich mein Rennrad und fuhr die 150 Kilometer, quer durch den wunderschönen Jura, nach Hause. Diese Tour war ein versöhnlicher Abschluss, immerhin hatte ich dabei keinen Defekt mehr... :-)

Danke an meine Eltern für die Betreuung!  
Gewonnen hatte das Rennen Schweizermeister Urs Huber vor Tim Böhme und Albert Lakata.

**18.9.2011**

### **UCI Marathon World Series (Ponte di Legno, It)**

Gemeinsam mit BiXS Teamfahrer Philipp Gerber und Betreuer Andi reisten wir am Samstag nach Ponte di Legno. Eine episch lange Anreise, die aber durch lustige Gespräche und eine Italienische Autorally verkürzt wurde. Kaum angekommen, drehen wir eine kurze Runde auf dem Bike und wurden von der herannahenden Schlechtwetterfront voll erwischt. Starker Dauerregen während der ganzen Nacht sollte die Strecke in eine wahre Schlamm Schlacht verwandeln. Durch das Donnern der Gewitter war der Startschuss kaum hörbar. Der erste Anstieg führte uns auf knapp 1800 m.ü.M., ich war gut eingekleidet und habe meine Lehren aus dem Nationalpark-marathonabenteuer gezogen... :-)

Zuoberst lag ich an 10. Stelle, meine Beine drehten richtig locker und ich war sehr zuversichtlich noch den einen oder anderen Platz gut zu machen. Die Abfahrt forderte volle Konzentration war die Strecke durch die sintflutartigen Regenfälle doch sehr tückisch. Eine kleine Unaufmerksamkeit und schon durchschoss ich einen Viehzaun mit anschliessendem Salto. Welches Glück ich dabei hatte, merkte ich erst beim durchchecken meines Körpers. Ich lag unterhalb des Weges auf dem einzigen Grasstück... Weniger Glück hatte mein Bike, die Bremsschaltkombination war abgerissen. Es war wohl meine erste Rennaufgabe bei welcher ich keine Enttäuschung verspürte, sondern nur Glück, dass ich ohne grössere Blessuren davon kam.

Es sollte nicht unser Rennen werden, auch Philipp musste nach einem Defekt aufgeben. Gewonnen wurde das Rennen von Alban Lakata (Weltmeister 2010). An Andi ein grosses Merci, auch wenn er keinen einzigen Bidon verteilen musste... :-)

**11.9.2011**

### **Schwarzwald Bike Marathon (Furtwangen, De)**

Nach dem doch eher enttäuschten 8. Rang an der Schweizermeisterschaft kam die Zwangspause in Form eines Schullagers gerade recht. Ich konnte mich gut erholen, neue Kraft tanken und so wieder mit vollen Batterien beim Schwarzwald Marathon an den Start gehen. Mein früherer Teamkollege Marc kam als Betreuer mit und so hatten wir bereits am Samstag ein riesen Gaudi; von Nervosität verspürte ich auf jeden Fall gar nichts.

Als wir um 7 Uhr Morgens auf die 120 Km und 3000 Hm rund um Furtwangen geschickt wurden, zeigte das Thermometer bereits sommerliche Temperaturen. Mir wars recht! In den ersten Aufstiegen formierte sich eine 6er Spitzengruppe mit allen Top-Fahrern. Das Tempo war angenehm und so fuhren wir gemeinsam zu. Lust richtig aufs Tempo zu drücken, verspürte keiner, so glich das Rennen schon eher "Biken mit Kollegen". Da lag, für ein Bikerennen doch eher ungewöhnlich, ein gemeinsamer Pinkelstopp drin. :-)

Nach einer längeren Abfahrt (ca. Km 80) musste eine Verengung zu Fuss passiert werden. Die Spitzengruppe zersplitterte sich dabei. Gemeinsam mit Matthias Bettinger fuhr ich als letzter in den Anstieg rein, holten jedoch bald die beiden Texpa Simplon Fahrer Hardter und Golderer wieder ein. Zu Markus Kaufmann konnten wir jedoch bis zum Ende des Aufstieges nicht mehr aufschliessen. Die restlichen 30 Kilometer sind ziemlich wellig, also ein grosser Vorteil, wenn man nicht alleine ist, doch waren wir uns nicht wirklich einig. Matthias hatte mit Markus den Teamkollegen in Front, weiter sind Hardter und Golderer auch Teamkollegen. Daraus resultierten sehr unterschiedliche Interessen und das taktische Geplänkel begann. Ich wollte auf keinen Fall zu viele Körner verpuffen und am Schluss ohne Podium dastehen. Schlussendlich kam ich mit den beiden Teamkollegen Uwe und Roland auf den letzten Kilometer; mit aller Kraft griff ich noch einmal an und konnte mir so den 2. Rang sichern. Es war ein tolles Gefühl bei derart vielen Zuschauern auf dem Podiumsplatz einzufahren. Grossartiger Sieger wurde Markus Kaufmann und als 3. komplettierte Uwe Hardter das Podium, herzliche Gratulation.

Ein ganz grosses Merci an Marc, war ein super Weekend! :-)

**Fotos**

**27.8.2011**

### **Schweizer Meisterschaft (IXS Nationalpark)**

Sonnenschein und 15 Grad, so zeigte sich das Wetter frühmorgens beim Start in Scuol. Laut Veranstalter bestand

jedoch die Gefahr eines Gewitters während dem Rennen. Aus diesem Grund behielt ich meine Knie- und Ärmelinge an und nahm sogar ein Gilet mit! Eine sehr weise Entscheidung, wie sich wenig später herausstellen sollte. Bereits wenige Kilometer nach dem Start bildete sich eine etwa 8 Fahrer starke Spitzengruppe. Ich war zwar dabei, aber meine Beine, die wollten noch nicht wirklich drehen. Die Müdigkeit des Grand Raids sass noch zu tief in meinen Muskeln. 2 Kilometer vor der Passhöhe wars um mich geschehen, dazu noch eine störrische Kuh, die mich zum Absteigen zwang. Von da an war ich lange alleine unterwegs, im Val Mora erwischte mich das erste Gewitter. Durchnässt bis auf die Haut fror ich erbärmlich, doch sollte dies noch nichts gegen später sein. Nach Livigno ging's über den berühmten Chaschauna Pass (2700 M.ü.M.). Bei 3/4 des Aufstiegs zog ein Gewitter auf, Sturmböen warfen mich teilweise fast ab dem Bike, dazu heftige Niederschläge. Möglichst schnell wollte ich über den Pass in die Abfahrt, der vermeintlichen Wärme entgegen. Auf der anderen Seite staute sich die Kaltfront, aus dem Regen wurde ein Schneesturm. Auf 2000 M.ü.M. befand sich ein Verpflegungsstand, dieser fiel mir bei den früheren Austragungen nie auf. Dieses Mal lagen dort viele Bikes der Kurzstreckenfahrer im Schnee; ihre Besitzer suchten sich irgendwo Schutz. Da ich meine Finger schon lange nicht mehr spürte, goss ich heissen Bouillon über sie und versuchte mich weiter in der Abfahrt. Ich kam kaum vorwärts, aus den Wegen wurden Sturzbäche und von oben wurde ich mit Schnee eigendeckt. Als ich endlich S-chanf erreichte, hoffte ich nur noch, dass mich die Zuschauer ab dem Bike zerren würde, ich war so am Ende meiner Kräfte, stattdessen feuerten sie mich lauthals an: "Super, witer so, bisch 6. und es isch nüm wit...!" Ich erbettelte mir eine Jacke, die ich nicht einmal mehr selber anziehen konnte und versuchte weiterzufahren. Für einmal war ich froh, dass mich ein weiterer Fahrer einholte, so machte ich mich mit Philipp Gerber auf den Weg in Richtung Zernez. Wir motivierten uns gegenseitig, doch litten unter der Kälte wohl auch unsere geistigen Fähigkeiten: ich fuhr in Philipp hinein und realisierte es nicht einmal und er sah überall Häuser in welchen wir uns doch aufwärmen könnten... :-)

Kurz vor Zernez stiessen wir auf ein kleines Sanitätszelt. Unsere Rettung und damit Aufgabe des Rennens. Erst später sollten wir erfahren, dass das Rennen abgebrochen wurde und die letzte Zwischenzeit in S-chanf gewertet wurde. So wurde ich an der Schweizer Meisterschaft 8. Neue Schweizermeister sind in diesem Jahr Urs Huber und Milena Landtwing. Herzliche Gratulation! Ein grosses Merci an meinen Vater für die Betreuung!

**20.8.2011**

### **UCI Marathon World Series Grand Raid**

Mit der bereits 22. Ausgabe ist der Grand Raid Crstalp der absolute Klassiker der Mountainbike- rennen. Dieses Jahr gehörte der Grand Raid zur UCI Marathon World Series, dem Weltcup de Langstrecke. Dieser Umstand zog natürlich ein internationales Top Feld an. Nervös und angespannt bis in die letzte Muskelfaser war ich froh als um 6.30 endlich der Startschuss ertönte. Vor uns standen 125 Kilometer und über 5000 Höhenmeter. Bereits im ersten Aufstieg wurde attackiert, dabei entstand eine 5er Spitzengruppe. Dahinter bildete ich mit Thomas Dietsch, dem WM 5. Robert Mennen und zwei weiteren eine kleine Verfolgergruppe. Das Tempo war human; das Rennen ist bekanntlich sehr lang und das wahre Rennen beginnt erst in Evolene. Unsere Gruppe harmonierte gut, auch im Anstieg nach Heremence in Richtung Mandelon waren wir noch zusammen. Ein Kettenverklebter zwang mich zu einer kurzen Reparatur, danach hatte ich grosse Mühe die Lücke wieder zu schliessen. In Evolene lag ich an 9. Stelle, doch die wahre Herausforderung lag noch vor mir. Der lange Aufstieg mit 1900 Hm am Stück auf den Pas de Lona (2900 M.ü.M.). Die Sonne brannte gnadenlos und meine Beine fühlten sich auch schon besser an. Ich litt teilweise erbärmlich, mein Magen spielte auch nicht mehr mit, immer wieder stiess der Inhalt unangenehm weit auf...

Mit viel Cola spülte ich es jeweils runter und irgendwie hatte ich in der Laufpassage wieder einigermaßen Kraft. Meine Trainingskollegin Emilie begleitete mich dort mit Cola und aufmunternden Worten. Mit meinem 29er Bike konnte ich die folgende Abfahrt nach Grimentz geniessen und bis auf 5 Sekunden zum 9. Platzierten auffahren; so erreichte ich das Ziel als 10. und war damit in diesem sehr starken Feld 4. Schweizer.

Grossartiger Sieger wurde Urs Huber vor Karl Platt und Alex Moos. Ein grosses Dankeschön an meinen und Philipps Vater und Emilie für die Betreuung!

**14.8.2011**

### **IXS Eigerbike**

3800 Höhenmeter auf 88 Kilometer, so die Eckdaten zur Eigerbike Challenge. Dies bedeutet vor allem sehr steile Aufstiege; versüsst wird diese Quälerei immerhin durch eine traumhafte Aussicht auf die gewaltige Eigernordwand. Leider war ich mental durch verschiedene Umstände gar nicht bei der Sache. Im Kopf war ich nicht frei; die Freude, welche ich sonst immer bei den Rennen verspüre, war weg. So war das Rennen vor allem ein Wettkampf gegen mich selber, immerhin ging's gegen Schluss ein wenig besser und so erreichte ich doch noch den 7. Rang. Die Enttäuschung war im ersten Moment riesig, doch legte sie sich bald einmal wieder. Neues Rennen neues Glück!

Gratulation an die drei Podestfahrer Urs, Alex und Luki und ein grosses Merci an meinen Vater und Ariane für die Betreuung!

10.8.2011: Druckfrisch: Mein **Newsletter**



#### **Newsletter August 2011**

Druckfrisch mein neuer Newsletter. Viel Spass beim Lesen!

- » **Newsletter** (PDF 0.3 MB)
- » **Newsletter abonnieren**

30.7.2011

### **MTB Marathon Pfronten**

Lieder zeigte sich das wunderschöne Allgäu nicht von seiner Postkarten - Seite. Exakt zur Startzeit öffnete Petrus die Schleusen. Bis Mitte des ersten Aufstiegs lief's ganz ordentlich, das Spitzenfeld umfasste nur noch fünf Fahrer. Je weiter wir in Richtung Baumgrenze kamen, umso dicker wurden wir im Nebel eingehüllt, zuoberst lag die Sicht unter 10 Meter. An 4. Stelle liegend überquerte ich den ersten Pass und machte mich in die lange und schnelle Abfahrt. In den Flachpassagen bis zur nächsten Steigung machte ich gemeinsame Sache mit dem Österreicher Guido Thaler. Wie bereits der erste Aufstieg waren auch die noch folgenden einfach nur steil und wenn die Beine nicht wie gewünscht drehen, fühlen sich die Aufstiege einfach noch steiler an. Wir fuhren nun im grossen Pulk der mittleren Strecke. Viele von ihnen feuerten uns lauthals an, doch gabs bei Überholmanövern in den Abfahrten immer wieder ganz brenzlige Situationen; Guido lag einmal fast neben der Strecke...

Nach vorne war für uns nichts mehr zu machen und so fuhren wir auch den letzten Berg gemeinsam, quatschten noch was und stachen in die letzte Abfahrt. Der Nebel war brutal dicht und da ich die Strecke nicht kannte, war mir das Risiko, welches Guido da noch einmal einging zu hoch. Als 5. beendete ich das Rennen der Deutschen Langstrecken Serie. Gratulation an den Sieger Matthias Bettinger und die weiteren Podestfahrer Strobel und Konny! Ein grosses Merci auch an meinen Vater für die Betreuung.

24.7.2011

### **Swiss Bike Masters**

Nach dem Verzicht auf das Dolomiti Superbike (lag mit Fieber im Bett) trainierte ich die letzten beiden Wochen grosse Umfänge. So war ich doch sehr gespannt wie ich mich heute beim einem der grossen Marathon Klassiker schlagen würde. Das Wetter sollte sich auf jeden Fall von seiner ganz üblen Seite zeigen, Schneefälle bis 1800 Meter und die Strecke führt auf 2300 Meter über Meer...

Bereits wenige Meter nach dem Start folgten die ersten Attacken von Stoll und Buchli. Als wäre das Wetter nicht schon hart genug, brannten nun auch bereits die Beine. Bei mir lief während dem gesamten ersten Aufstieg nicht viel zusammen. Ich hatte Mühe mit dem Atmen und die Beine brachten praktisch keinen Druck aufs Pedal, so lag ich zuoberst wohl nur etwa an 15. Stelle. Der Schnee und die Sumpflandschaft darunter waren auch nicht sonderlich motivierend. :-)

Doch je länger das Rennen lief, umso besser kam ich in Fahrt. Im Aufstieg zur Madrisa kam die Power langsam zurück und von Klosters an lief's richtig rund. Kurz vor den Fideriser Heubergen lag ich bereits an 4. Stelle. Leider schnitt wohl ein Stein meinen Hinterpneu 3 cm ein. Die Reparatur kam mir elend lange vor, alles verdreckt und mit kühlen Fingern.

An 7. Stelle liegend machte ich mich auf die Aufholjagd und konnte noch zwei Ränge gut machen.

Gewonnen wurde die Schlamm Schlacht im Prättigau von Weltmeister Sauser, vor dem Lokalmatador Buchli und Stoll, herzliche Gratulation!

Ein grosses Merci an Susanne für die spontane Betreuung!

Link: **Sportpanorama**

2. - 3.7.2011

### **Gigathlon**

Für den Gigathlon habe ich sogar auf die Verteidigung meines Leadertrikos beim IXS Goldenrace verzichtet, denn dieses spezielle Gefühl vermittelt nur der Gigathlon. Gegen 6000 Sportler, vom Profi bis zum blutigen Anfänger, vereint in einer riesigen Zeltstadt, dazu als Teamanlass ausgeleitet, ergibt diese tolle Mischung. Nach dem letztjährigen Sieg waren unsere Ambitionen hoch, trotzdem wollten wir den Spass nicht zu kurz kommen lassen. Nach den Abgängen von



Gabriel und Lea, die eine neue Herausforderung in der Kategorie Couple suchten, starteten wir mit zwei Neuen im Team. Arlette war wie schon seit Jahren unsere Schwimmerin, Hubi unser Ass auf der Strasse, neu ins Team kamen die Langläuferin Laurin und Bergläufer Martin.

Die Chemie stimmte von Beginn weg und so sollte es bis zum Schluss sehr viel zu lachen geben. Unser Motto war ziemlich einfach: Immer Vollgas. So startete Laurien am Samstagmorgen auf den Skates das Abenteuer Gigathlon. Hubi übernahm, musste auf weniger als 60 Km über 2000 Hm überwinden und gab den Chip weiter an Arlette, die in Crans Montana ihre Schwimmstrecke zurücklegte. Fast so schnell wie die Bergbahn flog Martin regelrecht auf die Plaine Morte. Zu guter Letzt durfte ich über genialste Singletrails und einem langen Schluslaufstieg nach Leukerbad biken und als Zweiter einfahren.

Das Nachtessen und die Zeit danach vergingen wie im Fluge, wir hatten es einfach zu lustig. Die Nacht im Zelt war kalt und viel zu kurz, denn bereits um 5 Uhr musste ich auf den Shuttle, um meinen Startort Leukerbad zu erreichen. Laurien skatete in dieser Zeit die steile Strasse hinauf in den Walliser Kurort. Als zweite Frau und nur von 7 Männern geschlagen erreichte sie die Wechselzone, eine super Leistung. Die ersten 5 Minuten musste ich zu Fuss zurücklegen. Von der Wechselzone ins Parkhaus, 3. Untergeschoss, Bike nehmen und alles wieder nach oben rennen, doch dann konnte es richtig losgehen. Es folgte ein fast 1000 Hm Aufstieg mit einem herrlichen Panorama. Ich holte Fahrer um Fahrer auf und lag noch vor der Passhöhe in Führung. Danach folgten Singletrails vom Feinsten, immer wieder unterbrochen durch teils sehr giftige Aufstiege. Bis in die Wechselzone von Raron konnte ich unseren Vorsprung auf 5 Minuten ausbauen. Arlette durfte im Baggersee Runden schwimmen und übergab den Chip an Hubi. Sein erstes Teilstück führte nach Zermatt, in Martins Heimat, welcher von dort aus auf den Gornergrat rennen musste. 16 Km mit 1600 Hm! Als Abschluss stellte Hubi über die Moosalp noch einmal seine Kletterfähigkeiten unter Beweis, bevor es in die lange Abfahrt nach Turtmann ging. Gemeinsam durften wir unter tosendem Applaus als Zweite einlaufen; ein wunderschöner Moment! Gratulation an das Siegerteam aus St. Gallen!

An mein Team: ein grosses Merci, es war einfach nur hammermässig! :-)

Wie am Anfang angetönt, startete WG - Kollege Gabriel im Couple. Nach dem Sieg im Team letztes Jahr doppelte er mit seiner Partnerin im Couple nach! Herzliche Gratulation!

26.6.2011

## **Weltmeisterschaft**

Ich war nervös wie schon selten und trotzdem noch genug locker, um mich auf das wichtigste Rennen der Saison so richtig zu freuen. Der Start-, Zielbereich war gigantisch, so was habe ich vorhin noch nirgends gesehen. Dazu eine eindruckliche Zuschauermasse; ich hatte Hühnerhaut als ich mich in der dritten Startreihe aufstellen durfte. Punkt 10 Uhr wich die Nervosität mit dem Startschuss schlagartig, der WM - Kampf konnte beginnen! Die ersten Kilometer gingen über die Hauptverkehrsstrassen quer durch die Stadt; im Gedränge konnte ich mich sehr gut durchsetzen und kam so an einer optimalen Position in den ersten Aufstieg. Die Beine drehten locker und ohne zu überdrehen, fuhr ich bis in die vordersten Positionen. Den ersten Bergpreis überquerte ich in den ersten 20 Positionen. Von da an folgten Singletrails vom Feinsten, ein stetiges Auf und Ab und es lief einfach wie von alleine. Wegen der enormen Hitze trank ich Unmengen; doch waren meine Bidons jeweils schon in Kürze wieder geleert (Gesamthaft hatte ich 9 grosse Bidons präpariert!). Tausende von Fans am Streckenrand gaben alles, dazu ständig ein Helikopter des Fernsehens über den Köpfen, einfach nur geil! Bei Rennhälfte umfasste die Spitzengruppe immer noch rund 30 Fahrer. Etwas später rutschte ich in einer Schotterkurve weg und ging zu Boden. Ausser Schürfungen passierte nichts. Doch was vorhin noch so einfach lief, wurde nun immer harziger. Mein Durst wurde immer grösser, ich hatte das Gefühl unter dem Helm zu kochen und von meinen Beinen kam kaum mehr Druck aufs Pedal. Bei Kilometer 80 legte ich in der Feedzone einen Halt ein, mir war übel und dazu hatte ich extremen Durst. Eine 1,5 Liter Wasserflasche leerte ich in kürzester Zeit. Ich kam an die WM für ein super Resultat, dieses war nun in weiter Ferne, aber aufgeben wollte ich auf keinen Fall. Die Betreuer motivierten mich zusätzlich. So setzte ich das Rennen nach dieser kurzen Pause fort, der nächste Aufstieg sollte dann jedoch das endgültige Aus bedeuten. Ich konnte mich gerade noch hinsetzen bevor mir schwarz vor Augen wurde und ich für einige Minuten ziemlich wegetreten war. Die Zuschauer kümmerten sich super um mich und die Sanitäter wollten mit mir bereits ins Spital. Dies konnte ich noch verhindern; so verarzteten sie mich gleich vor Ort. In diesem Moment war die Enttäuschung natürlich riesig, zu gerne wäre ich auf einer tollen Position im Ziel eingefahren. Nach einer längeren Behandlung (ein grosses Dankeschön an die Sanitäter!) machte ich mich mit dem Bike zurück nach Montebelluna. Es war nicht einfach als Zuschauer den Zieleinlauf der Mitstreiter zu sehen, doch wich der Frust schon bald der Freude über die tollen Resultate meiner Nati-Kollegen. Christoph gewann überlegen den Titel und Esther die Bronzemedaille. Weiter haben auch Konny, Luki, Stefan und die weiteren mit sehr starken Leistungen überzeugt! Herzliche Gratulation!

Mit Pizza und Pasta liessen wir die WM ausklingen. An dieser Stelle ein grosses Merci an Luki für die Organisation, an alle Betreuer, was hätten wir nur ohne euch gemacht, an alle Fans, ihr ward super und natürlich an alle aus der Nati.

Link: **Sportpanorama** (Fahrer Nr. 42 bin ich... :-))

24.6.2011

## **Weltmeisterschaft - Vorschau**

Nach einer langen Autofahrt erreichte ich gestern Abend die beschauliche italienische Stadt Montebelluna, Austragungsort der diesjährigen Mountainbike Weltmeisterschaft. Fast die gesamte Schweizer Equipe ist im gleichen Hotel einquartiert, wunderschön gelegen oberhalb der Stadt. Heute waren wir das erste Mal auf der Strecke, die ein ständiges Auf und Ab ist, gespickt mit traumhaften Singletrails. Bei den vorhergesagten Temperaturen wird es am Sonntag knüppelhart werden! Punkt 10 Uhr erfolgt der Startschuss. Live mitverfolgen kannst du das Rennen auf dem Liveticker. Link: [Homepage](#)

19.6.2011

## **Ultra Black Forest Marathon (Kirchzarten, De)**

Auf dieses Rennen freute ich mich bereits seit langem. Über 5000 Teilnehmer, dazu frenetische Zuschauer und eine traumhafte Landschaft. Gemeinsam mit Damian reiste ich am Samstag in den beschaulichen Schwarzwald und war top motiviert. Die nächtlichen Regenfälle beunruhigten mich nicht weiter, da für Sonntag eigentlich schönes Wetter angesagt war...

Am Start staunte ich nicht schlecht, dass sich ein Grossteil der Weltelite nachgemeldet hatte; wohl als Formtest für die bevorstehende WM. Dietsch, Platt, die Südafrikaner Evans, Georg und Heymans, das ganze Full Dynamix Team und die beiden Schweizer Stoll und Looser. Bereits im ersten Aufstieg wurde ein Tempo angeschlagen, welches für mich ziemlich an der Schmerzgrenze lag; meine Beine fühlten sich nicht sonderlich frisch an und so musste ich irgendwann die Spitze ziehen lassen. Auf dem höchsten Punkt hatte ich nur wenig Rückstand, doch benötigten der Deutsche Benjamin Sonntag und ich fast 20 coupierte Kilometer um das Loch zu schliessen. Dies kostete sehr viel Kraft, dazu schlug das Wetter komplett um. Die Temperaturen waren nur noch wenig über 0 und es regnete, stürmte und zu guter Letzt hagelte es noch. Ausser meinen Ärmlingen trug ich nichts und fror erbärmlich. Meine Kraft war weg und im steilsten Anstieg musste ich die Spitze auch wieder ziehen lassen. Doch ich konnte mich wieder fangen und motivieren und so gelang es mir bis zum Schluss auf den 6. Rang vorzufahren.

Tomi Stoll hatte heute allen den Meister gezeigt und gewann vor dem Italiener Felderer und dem Deutschen Bettinger, herzliche Gratulation!

Bei den Frauen schwang meine Cousine Ariane obenaus, super! Nicht vergessen ein ganz grosses Merci an meinen Vater für die Betreuung!

12.6.2011

## **IXS Elsa Bike Trophy**

Nur 60 Kilometer und 1500 Höhenmeter, dies sind die Eckdaten des kürzesten Rennens der IXS Serie. Mit Freude ging ich heute Mittag an den Start und es sollte ein super Tag werden! Die kurzen, dafür umso knackigeren Aufstiege sorgten auch in diesem Jahr für ein von Beginn an sehr nervöses Rennen. Ständige Tempoverschärfungen liessen das Feld immer kleiner werden. Nach 20 Kilometer umfasste das Spitzenfeld nur noch sieben Fahrer. Kurz vor Rennhälfte attackierte Christoph Sauser in einem der längeren Aufstiege und kam davon. Von da an konzentrierte ich mich auf das Ausscheidungsrennen. Unser Verfolgerfeld wurde immer kleiner und auch ich bekam plötzlich mir sonst sehr unbekannte Probleme: Krämpfe in den Oberschenkeln. Kleinere Gänge und viel Wasser, somit lockerten sich meine Beinmuskeln wieder und es lief je länger je besser. Gemeinsam mit Baumann fuhr ich auf die verbleibenden letzten 10 Kilometer zurück nach Estavayer. Ich hatte wieder richtig Kraft in den Beinen und konnte mit vollem Zug durchfahren. Es war ein tolles Gefühl, hinter Christoph Sauser, als Zweiter bei so vielen Zuschauern im Ziel einfahren zu dürfen. Den dritten Platz holte sich Jonas Baumann, Gratulation!

Als wäre dies nicht genug, übernahm ich noch das Leadertrikot des Gesamtführenden. Mein Cousinli Ariane gewann die Langstrecke der Damen und ist auch dort Leaderin. Cool, wenn die beiden Leadertrikots in "Familienbesitz" sind. :-)

Ein grosses Dankeschön an die Eltern von Lucien Peterhans für die spontane Betreuung!

**Fotos**

5.6.2011

## **IXS Monte Generoso Bike Marathon**

Endlich gings auch in der Schweiz los. Mit dem Monte Generoso Bike Marathon begann die Serie gleich mit dem anspruchsvollsten Rennen überhaupt. Die technisch sonst schon schwierige Strecke wurde dieses Jahr durch die sintflutartigen Regenfälle noch einmal verschärft. Aus Gründen der Sicherheit (Rettung und da ein Teil des Hanges abgerutscht war) wurde die Strecke auf 61 Kilometer verkürzt. Die Anfahrt in den ersten Aufstieg verlief noch gesittet, dafür öffnete Petrus von Oben alle Schleusen. Es goss wie aus Kübeln. Urs Huber fror anscheinend und verschärfte wohl deshalb das Tempo mehrere Male; so dass bald einmal nur noch 7 Fahrer übrig blieben. Bis auf den ersten Berg blieb diese Gruppe zusammen. In der folgenden Abfahrt fiel die Gruppe auseinander. Hinter Buchli und Stoll stach ich in

die lange und teilweise äusserst rutschige Abfahrt. Mit dem Hardtail war die ganze Sache noch etwas delikater. Ohne Sturz und weitere Zwischenfälle erreichte ich das Tal und war bereit für den letzten Aufstieg in Richtung Mittelstation. Gemeinsam mit dem Italiener Deho lag ich auf Rang 6. Zwischenzeitlich konnte ich ihn etwas abhängen, doch zwang mich ein Problem mit der Kette zum Abstieg. Im Nu hatte Deho 100 Meter Vorsprung und konnte so noch zu Moos aufschliessen. Knapp hinter ihnen stach ich in die Abfahrt nach Mendrisio. In der Hälfte der Abfahrt ein lautes Zischen. Absteigen, Dichtflüssigkeit rein und weiter. Doch weit gefehlt; Rad rausnehmen, Schlauch rein, Gas rein und weiter. Leider hatte ich zuwenig Gas im Pneu, so holperte ich langsam runter bis zum nächsten Mechaniker, der es dann gleich selber behob. Enttäuscht erreichte ich das Ziel als 10. Sicher nicht schlecht in diesem int. Feld, aber es wäre mehr drin gelegen.

Gratulation ans Podium: Mirko Celestino, Urs Huber und Konny Looser!  
Ein grosses Dankeschön an meinen Vater für die super Verpflegung!

28.5.2011

### Marchtal Bike Marathon (De)

Eigentlich wäre ich diese Woche an einer Strassenrundfahrt (4 Etappen) in Frankreich gewesen. Als Gastfahrer hätte ich für die Schweizer Strassenelitemannschaft Rufalex starten dürfen. Zwei Tage vor Beginn der Rundfahrt wurden alle ausländischen Teams eingeladen! Ich freute mich auf diese Rundfahrt und war deshalb zuerst sehr enttäuscht, es hatte aber auch den Vorteil, dass ich die Meisterfeier des FC Basels nicht verpasste :-)) und am Samstag beim Marchtal Bike Marathon in Deutschland starten konnte.

84 Kilometer und 1500 Höhenmetern eingebettet in einer wunderschönen Landschaft, so präsentierte sich die Strecke auf der Schwäbischen Alb. Bereits nach wenigen Kilometern bildete sich eine 10 köpfige Spitzengruppe. Wir harmonierten sehr gut zusammen, doch war schon bald einmal klar, dass sich auf dieser nicht sehr selektiven Strecke niemand wird absetzen können. Die Aufstiege waren zu kurz und die Flachstücke im Wind zu nahrhaft. 7 Kilometer vor dem Ziel erfolgte mit 170 Hm am Stück der längste und letzte Anstieg. Uwe Hardter zog ein hohes Tempo an, in der Mitte des Aufstiegs übernahm ich die Führung und konnte mich bis zuoberst etwas absetzen. Doch der Weg ins Ziel war noch zu weit. Zu fünf erreichten wir den kurzen Schlusssaufstieg ins Ziel. 250 Meter vor dem Ziel gabs die entscheidende 180 Grad Kurve; ich wollte unbedingt als erster durch diese Kurve. Mit etwas Ellbogeneinsatz erreichte ich dies, im anschliessenden Sprint bergauf konnte ich den Sieg ins Trockene fahren.

Gratulation an Markus und Uwe und die restlichen aus unserer Spitzengruppe.

17.5.2011: Druckfrisch: Mein **Newsletter**



#### Newsletter Mai 2011

Druckfrisch mein neuer Newsletter. Viel Spass beim Lesen!

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

16.5.2011

### Grand Raid 2011

Mit 15 startete ich beim Grand Raid zu meinem ersten Marathon Abenteuer. Seither war ich bei praktisch jeder Ausgabe am Start. Für die diesjährige Ausgabe hats sogar auf die **Werbeposter** gereicht! :-))



15.5.2011

### **Worldclass Offenburg (De)**

Die Startliste bei der Worldclass Offenburg war gespickt mit den besten Marathonbikern Europas. Entsprechend freute ich mich auf dieses Rennen. Das Donnerstagstraining sollte dann aber fast das Ende meiner Rennräume sein. Beim Abflug vom Bike stoppte ein Baumstamm den weiteren Weg durch die Büsche. Der Stamm gab leider nicht viel nach, übrig blieb eine massive Prellung des Oberschenkels. Während den nächsten Minuten konnte ich das Bein kaum bewegen, erst nach und nach gings ein wenig besser. Freitag und Samstag pflegte ich den Oberschenkel mit Wickeln und Cremen, so dass ich am Sonntag praktisch schmerzfrei, ausser im Wiegetritt, fahren konnte. Unter dem Tempodiktat von Stoll wurde bereits der erste Aufstieg richtig am Limit gefahren. Das Feld wurde in kürzester Zeit dezimiert. So fand auch ich mich in einem kleinen Verfolgerfeld ab Rang 5 wieder. Mit dabei namhafte Fahrer wie der französische Meister Dietsch oder der Deutsche Karl Platt. Richtig auf der Höhe war ich die ganzen ersten zwei Rennstunden nicht. Immer wieder verlor ich wegen Unkonzentriertheit den Anschluss an die Gruppe und musste diesen mit viel Kraft wieder zufahren. Nach und nach gings jedoch besser. Unsere Gruppe bestand nur noch aus vier Fahrern und ich machte mir Hoffnungen, dass ich doch noch etwas bewegen konnte. Gegen Ende des zweitletzten Aufstieges konnte ich Dietsch nicht mehr folgen und im letzten Aufstieg konnten mich auch der Däne Crone und der Holländer Bekkenk noch um einige Meter distanzieren. So erreichte ich bei diesem stark besetzten Rennen den 8. Rang. Tomi Stoll gewann dieses Rennen souverän vor Tim Böhme und Urs Huber, Gratulation! Ein grosses Merci an Mario für die super Betreuung!

7.5.2011

### **Berner Rundfahrt (Strasse)**

170 Km und etwas über 2000 Höhenmetern gab es heute bei der traditionellen Berner Rundfahrt zu absolvieren. Bei herrlichem Wetter wurde das über 100 Fahrer umfassende Elitefeld bereits um 9 Uhr auf die Strecke geschickt. Meine Motivation war riesig, führte die Strecke doch durch mein Trainingsgebiet und beinhaltete mit dem Frienisberg einen schönen Hügel, welchen es fünf Mal zu befahren galt. Mental noch beim Einwärmen setzte sich bereits im ersten Anstieg eine kleine, dafür umso hochkarätigere Spitzengruppe ab, welche den Sieg schlussendlich unter sich ausmachen sollte. In der zweiten Runde setzte ich mich mit drei weiteren Fahrern im Aufstieg zur Verfolgung der Spitze ab, doch wurden wir bald wieder vom Feld gestellt. In der letzten Runde wurde am Frienisberg aus dem Hauptfeld attackiert. Ich ging diese Spielereien mit und kam so in einem Verfolgerfeld der Spitze unter, doch hatten wir keine Chance mehr nach vorne zu kommen. Unsere 15er Gruppe harmonierte gut und so sprinteten wir nach 4 Rennstunden ab etwa Rang 15. Strassensprints sind wahrlich keine Spezialität von mir und so erreichte ich nur den letzten Rang dieser Gruppe und damit Rang 30. Als intensive Renntrainings liebe ich solche Strassenrennen. Leider wurde der heutige Tag durch einen sehr schlimmen Unfall überschattet. Ein Trainingskollege aus dem RRZ prallte in der schnellen Abfahrt frontal mit einem entgegenkommenden Postauto zusammen. An dieser Stelle ganz gute Besserung und rasche Genesung!

1.5.2011

### **Altenburger Mountainbike Marathon (De)**

Gleich nach der Siegerehrung bei der Attersee Mountainbike Trophy machten wir uns auf den Weg ans nächste Rennen. Unser Ziel war Altenburg, Teil der früheren DDR. Ich war noch nie in dieser Gegend, durch mein Interesse an den geschichtlichen Ereignissen des 20. Jahrhunderts, habe ich jedoch schon viel über diese Gegend gelesen. Landschaftlich ein Traum und die Gastfreundschaft stand der in Österreich in nichts nach. Wer noch nie dort war, der sollte es unbedingt nachholen!

Da der Start erst um 13 Uhr war, drehten wir vor dem Morgenessen noch eine kurze Runde um die Beine zu lockern. Nach einem ausgiebigen Brunch erledigten wir die letzten Vorbereitungen für das Rennen. Wir waren ohne Betreuer unterwegs, so mussten wir unsere "Betreuung" anderweitig organisieren. Da 4 Runden à 25 Kilometer zu absolvieren waren, parkierten wir unser Auto an der Rennstrecke und stellten die Bidons auf das Dach. So konnten wir jede Runde einen neuen Bidon fassen...

Nachdem Startschuss und einer Einführungsrunde auf Asphalt bog die Streck bald einmal in tolle Singletrails ab. An 20. Stelle liegend tat sich bereits nach 10 Kilometer einige Fahrer vor mir ein Loch auf. Damian drückte vorne in den technischen Passagen so aufs Gas, dass ihm nur ein Fahrer folgen konnte. In einem etwas längeren Aufstieg konnte ich die Lücke schliessen, war aber sehr erstaunt, dass mir niemand folgen konnte; ich kannte nicht viele Fahrer, doch liegt die tschechische Grenze sehr nah und mit ihr Fahrer, die man bei "unseren" Rennen selten trifft. Zu dritt fuhren wir von da an zügig zu und konnte den Vorsprung ständig ausbauen. Wir harmonierten super und so musste die letzte Runde über den Sieger entscheiden. Etwa 20 Kilometer vor dem Ziel griff ich in einem kürzeren Anstieg an und kam vorübergehend weg. Doch war die Sache im starken Gegenwind und den langen Flachpassagen aussichtslos. Zu dritt fuhren wir in den Schlusaufstieg (130 Hm am Stück), der 5 Kilometer vor dem Ziel auf uns wartete. Wie bereits der Olympiaberg in München hat auch dieser Hügel seine geschichtliche Vergangenheit. Von 1982 bis 1990 wurde dort

Uranerz abgebaut, nach der Wiedervereinigung renaturiert und ist heute eine Parklandschaft. Mein Angriff zu Beginn der Steigung war dieses Mal von Erfolg gekrönt und ich konnte meine Zieleinfahrt richtig genießen. Hinter mir erreichte Damian den zweiten Rang vor Sascha Heinke. Auf der langen Rückreise konnten wir das sehr gelungene Rennwochenende noch einmal Revue passieren lassen; kurz gesagt es machte einfach mächtig Spass!

**30.04.2011**

### **Attersee Mountainbike Trophy (Aut)**

Da die Rennleitung des MTB Marathons Riva del Garda mir nur eine Startnummer im hintersten Block, 30 Minuten hinter den ersten geben wollte, musste ich mich nach Alternativen umschaun. Mit dem gleichen Problem musste sich auch Bikekollege Damian Perrin herumschlagen. So machten wir das Beste aus der Situation und fanden im int. Rennkalender zwei Marathons: am Samstag einen in Österreich und am Sonntag in Deutschland. Am Freitag reisten wir ins wunderschöne Salzkammergut. Die Gegend ist wirklich ein Traum, unser Hotel lag gleich am idyllischen Attersee. Am Freitagabend fuhren wir noch einen Teil der Strecke ab, bevor wir uns mit einem traditionellen Abendessen für das Rennen stärkten.

Bei wunderschönem Wetter wurden wir Punkt 10 Uhr auf die Strecke geschickt. Im ersten langen Aufstieg war ich der einzige Fahrer, der dem Österreicher **Wolfgang Krenn** folgen konnte. Gemeinsam fuhren wir daraufhin zu und wechselten uns bei der Führung ab. Unser Tempo war jedoch nicht übertrieben hoch, so dass ich sogar die wunderschöne Aussicht "genießen" konnte. Fünf Kilometer vor dem Ziel folgte der letzte kurze, dafür umso steilere Anstieg. Ich forcierte das Tempo mit einem sehr kräftigen Antritt, konnte mich um einige Meter absetzen und den Sieg ins Trockene fahren.

Wolfgang Krenn erreichte hinter mir den zweiten Rang und Damian konnte sich auf den letzten Kilometern noch einmal steigern und wurde Dritter! Die Organisation und Gastfreundschaft war genial. Erst im Ziel zeigte sich, dass meine Kette übel zugerichtet war. Wir hatten keinen Ersatz dabei und alle Fahrradgeschäfte waren bereits geschlossen. Einige Telefonate eines Einheimischen später und das lokale Geschäft öffnete seine Tore extra noch einmal! Vielen Dank!

**23.04.2011**

### **MTB Marathon Veringendorf (De)**

Da die Schweizer Langstreckenrennen erst im Juni beginnen werden, bin ich derzeit viel im Nachbarland unterwegs. Das Rennen auf der Schwäbischen Alb versprach eine tolle Landschaft und viele begeisterte Zuschauer. Meine Rennvorbereitung am Vortag war für einmal "alternativ" gestaltet. Der Poltertag eines guten Kollegen, mit welchem ich bereits als Junior von Rennen zu Rennen tingelte, wollte tüchtig gefeiert werden. Mit dem **Party-Bus** fuhren wir in den obligaten Osterstau vor dem Gotthard... :-)

Ich überlebte diesen Tag schadlos und war sehr motiviert auf dieses Rennen. Viele kurze, dafür umso knackigere Aufstiege zogen das Feld bald einmal richtig in die Länge. Nach 20' Rennzeit waren Markus Kaufmann und ich alleine unterwegs. Unser Vorsprung wuchs immer weiter an, doch bekam ich je länger je grössere Mühe das Tempo mitzugehen. Seine Cape Epic Form, welches er als 6. beendete, war beneidenswert. Im längsten und steilsten Aufstieg musste ich ihn ziehen lassen. Meine Motivation schwand, gleich wie die Kraft in der prallen Frühlingssonne. In den Flachstücken sah ich plötzlich von hinten eine etwa 7 Fahrer starke Verfolgergruppe immer näher kommen. Wenige Kilometer vor dem Ziel wurde ich von einem einzigen Fahrer der Gruppe gestellt, doch lauerten die restlichen nur wenige Sekunden dahinter. 5 Kilometer vor dem Ziel verschärfte ich das Tempo in einem Aufstieg noch einmal und kam damit wieder davon und sicherte mir so den 2. Rang. Hinter mir erreichte der Deutsche Masters Meister Sigggi Tröndle den dritten Rang vor bekannten Bikeprofis.

Gratulation an Markus für den Sieg und ein grosses Merci an Federico für die Betreuung!

**17.04.2011**

### **GP de Lancy**

Eigentlich wollte ich an der Französischen MTB Meisterschaft starten. Der Aufwand wäre aber zu gross gewesen, deshalb startete ich beim nationalen Strassenrennen in Lancy. Viel zu früh beendete mein Wecker heute Morgen (4 Uhr) meine Träume. Bereits um fünf in der Früh war Abfahrt in Richtung Genf. Gemeinsam mit Clubkollegen aus dem RRC Nordwest reiste ich an den Genfersee. Das Rennen wollte ich als harte Trainingseinheit nutzen und war richtig motiviert. Es galt 4 Runden à ca. 36 Km und 300 Höhenmetern zu absolvieren. Wie bereits in La Courtine war auch hier Handicapstart. Rund 100 Amateur- und Masterfahrer wurden 8 Minuten vor dem grossen Elitefeld auf die Runden geschickt. Die erste Runde wurde gemütlich gefahren, in der zweiten waren wir etwas flatter unterwegs bis bei einem

Engpass dummerweise ein Auto von der Gegenseite den Weg versperrte, einzeln und teilweise zu Fuss musste sich das Elitefeld den Weg ums Auto bahnen... Wenige Augenblicke später brach auch noch mein super Sattel der Breite nach durch. Glücklicherweise konnte ich noch halbwegs darauf sitzen, jetzt halt 1,5 cm tiefer und im Wiegetritt fahren, war kaum mehr möglich, die Carbonspitzen verhedderten sich ständig im Hosenfutter...

Mitte dritte Runde wurde das Amateurfeld gestellt. Von da an war ich meistens in den vordersten Positionen, fuhr sehr aktiv und verpulverte meine Körner mit etlichen Attacken sehr grosszügig. Weit weg kamen ich oder kleine Spitzengruppe nie, aber Spass machte es auf jeden Fall. So kam es wie es kommen musste, ein grosses Feld kam auf die Zielgerade. Ich hielt mich aus den Keilereien raus, leider gab es auch hier wieder einen üblen Sturz. Das Ziel überfuhr ich nach 3h und 10 min als 56.

Clubkollege Joel Eglin erreichte im Sprint einen starken 7. Rang, Gratulation!

10.04.2011

### City Bike Marathon München



Sieg beim City Bike Marathon in München. Nach den beiden Strassenrennen konnte ich den Start in die Bikesaison kaum erwarten. Gemeinsam mit Andi machten wir uns bereits am Samstagmorgen früh auf den Weg in die Deutsche Metropole München. Start und Ziel waren im Olympiastadion; die gesamte Olympiaanlage machte auf uns ziemlich Eindruck. Den Nachmittag verbrachten wir mit abfahren der Rennstrecke. 80 Kilometer und nur 500 Höhenmetern sollten am Sonntag für ein sehr schnelles Rennen sorgen. Kurz nach 8 Uhr wurden das Feld aus dem Olympiastadion auf die Rennstrecke geschickt, wobei die ersten Kilometer quer durch München neutralisiert waren. Die Unterschiede zu den Rennen in der Schweiz sind frappant. In Deutschland wird alles gesperrt und vor dem Feld fahren etliche Polizeiautos und Motorräder. Die ersten 30 Kilometer waren flache Schotterwege, entsprechend nervös war das Feld, jeder wollte eine möglichst gute Position. Der erste 200 Hm "Berg" überraschte mich, dazu kam eine Engstelle, die nur Einzel durchfahren werden konnte. An 40. Position liegend hatte ich bereits 200 Meter Rückstand auf die Spitze. Mit vollem Einsatz konnte ich dieses Loch noch einmal schliessen, doch waren wir jetzt nur noch zu siebt unterwegs. Auf den folgenden meistens flachen Schotterwegen wechselten wir uns gut ab und bauten den

Vorsprung immer weiter aus. Zu siebt erreichten wir das Olympiagelände, der Olympiaberg, "gebaut" aus den Trümmern des 2. Weltkrieges, musste über den Sieg entscheiden. Rupert Palmberger, Christian Schneidawind und ich konnten uns im Aufstieg absetzen. Als Erster stach ich in die kurze Abfahrt in Richtung Olympiastadion. Das Führungsmotorrad konnte das Tempo nicht mitgehen, deshalb überholte ich es kurzerhand und fuhr mit vollem Einsatz weiter (erst im Ziel erfuhr ich, dass dies Christian nicht gelang). Als ich zurückschaute, hatte ich plötzlich 50 Meter Vorsprung, die ich ins Ziel retten konnte. Rupert wurde Zweiter und Christian Dritter. Wie schnell dieses Rennen gefahren wurde, erkennt man erst an den Zeiten. Die 80 Kilometer absolvierten wir in 2h und 9 Minuten = 37 Km/h Schnitt!

Nach dem Rennen machten Andi und ich noch eine zweistündige Biketour durch München, so dass ich fast die Siegerehrung verpasste. :-)

München kannte ich bis dahin nur aus dem Fester des Autos beim Durchreisen. So hängten wir nach dem Rennen noch zwei Tage an: Hofbräuhaus und Wiesn waren natürlich Pflichtprogramm. Vor der Abreise besuchten wir mit dem Konzentrationslager Dachau ein Ort, der unter die Haut geht und sehr empfehlenswert ist.

3.04.2011

### GP des vins Valloton (Fully)

Wie bereits letzte Saison startete ich auch in diesem Jahr beim nationalen Strassenrennen im Wallis. Herrliches Frühsommerwetter erwartete uns Fahrer und zog auch viele Zuschauer an die Strecke. Fünf Runden gab es zu absolvieren, insgesamt 150 Kilometer und 1200 Höhenmeter. Bereits wenige Sekunden nach dem Startschuss wurde attackiert, entsprechend nervös war die Fahrweise im Feld. Nach 20 Kilometern kam erstmals eine Fluchtgruppe weg, mit dabei auch mein Trainingskollege Patric. Dies führte zu einer vorübergehenden Bummelphase im Hauptfeld, bis wieder am Laufmeter attackiert wurde. Je länger das Rennen dauerte, je besser das Gefühl in meinen Beinen. 20 Kilometer vor dem Ziel lag die Spitzengruppe immer noch vorne und das letzte Mal sollte es über den Bergpreis (200 Hm) gehen. In Aufstieghälfte übernahm ich das Tempo, fuhr mit Vollgas rauf und erreichte als erster des langgezogenen Feldes den Bergpreis. Der Rückstand auf die Spitzengruppe wurde immer kleiner, leider waren nicht alle interessiert an einer Einholung der Führenden. Ich versuchte mein Glück noch im Ausreissen wurde jedoch immer wieder gestellt. 15 Sekunden hinter der Fluchtgruppe sprintete das Feld, nach 3,5 Stunden Rennzeit, ab Rang 8. Ich hielt mich aus den Rangeleien raus, konnte glücklicherweise einem Massensturz ausweichen und klassierte mich als 39. Danke an die Betreuer des RRC Nordwests, ohne euch wäre ich verdurstet!

27.03.2011

## **GP La Courtine**

Bei herrlichem Frühlingswetter startete ich beim Strassenrennen in Les Gevenez (Jura). Die 120 Kilometer und 1200 Höhenmeter (8 Runden) wollte ich als intensives Training nutzen. Mit 8 Minuten Vorsprung wurde ein 100 Fahrer umfassendes Feld von Amateuren und Masters auf uns 90 Elitefahrer losgeschickt. Unter dem Tempodiktat eines Profiteams schmolz der Vorsprung ständig. Das Rennen konnte ich fast ein wenig geniessen, vor allem der drei Kilometer lange Aufstieg gefiel mir sehr, während mir dafür die Flachpassagen mit starkem Seitenwind nicht so wirklich lagen. Gegen Schluss verhinderte taktisches Geplänkel das Einholen des Amateur Hauptfeldes. So sprintete das Elitefeld ab etwa Rang 50. Den Schlusssaufstieg fuhr ich an zweiter Stelle wurde im Sprint dann noch etwas zurückgeworfen und als 67. klassiert.

Den herrlichen Frühlingstag wollte ich noch geniessen und fuhr mit dem Rennvelo zurück nach Wabern.

Ein Dankeschön an die Betreuer von Rufalex! Nächsten Sonntag werde ich mit Fully ein weiteres Strassenrennen bestreiten.

19.03.2011

## **Kerzerslauf**

Wie bereits letzte Saison, startete ich auch in diesem Jahr beim Kerzerslauf. Gemeinsam mit Hubi und seiner Freundin Jennifer machte ich mich auf den Weg nach Kerzers, mit dem kribbligen Gefühl im Bauch, endlich wieder eine Startnummer tragen zu dürfen. In den letzten vier Wochen war ich gerade einmal joggen, am vergangenen Mittwoch, und den Muskelkater spürte ich immer noch. :-). Beim Einwärmen mit Hubi wurden wir reihenweise von den Hobbyläufern stehen gelassen, beste Vorzeichen für ein erfolgreiches Rennen, dafür hatten wir jede Menge Spass! :-). Nach dem Startschuss musste ich mich erst durch den Pulk durchkämpfen, kam dann immer besser in Fahrt oder ins Laufen... Die coupierte Strecke ist wunderschön, doch hatte ich keine Chancen sobald es bergab ging, einzig in den Aufstiegen konnte ich richtig punkten. Mit einer 56' Zeit konnte ich mich gegenüber dem vergangen Jahr verbessern, doch hatte ich wohl schon selten solchen Muskelkater. Hubi erreichte das Ziel nach 55' als bester Baselbieter!

08.02.2011

## **Trainings bei Frühlingswetter**

Ich kann mich nicht erinnern je solch frühlingshafte Temperaturen im Februar erlebt zu haben. Die Gunst der Stunde nutzte ich für zwei lange Ausfahrten.

Während ich am Samstagmorgen noch fleissig Gewichte im Krafraum stemmte, genoss ich den Nachmittag auf dem Rennrad. Die Fahrt entlang malerischer Strassen, kleiner verschlafener Dörfer an der Doubs und auf den Jurahöhen war ein Hochgenuss, auch wenn ich mich noch immer nicht ganz genesen fühlte. Der Stimmung tat dies keinen Abbruch.

Am Sonntag stand das alljährliche Elsasstraining des RRC Nordwests auf dem Programm: von Basel nach Strassburg und wieder zurück. Dies macht natürlich umso mehr Spass, wenn man die ersten 3 Stunden mit einem Schnitt von knapp 36 km/h (dank tüchtigem Rückenwind) in Richtung Strassburg fährt... Die Rückfahrt dauerte dann erwartungsgemäss etwas länger, doch verspürte ich für mich das gute Gefühl, dass es je länger je besser lief. Nach 6.5 Stunden waren wir alle mehr oder weniger wohlbehalten wieder zurück; ein Februarwochenende der Wetter-Superlative neigte sich so dem Ende zu.