

# Saisonrückblick 2023

Die Saison 2023 startete wiederum sehr gut. Mit Trainingslagern in Finale Ligure und am Lago Maggiore konnte ich mich perfekt vorbereiten. Meine gewohnt gute Form zu Beginn einer Saison erreichte ich auch dieses Jahr. Ich gewann die ersten zwei Rennen des Jahres im März in Italien sogleich. Das erste Rennen, eine Mitteldistanz, musste ich mit einer alten SI-Card starten, weil ich meine SIAC im Wettkampfbüro vergass. Trotz einem Zeitverlust von 3-5 Sekunden an jedem Posten gewann ich das Rennen mit fast 1.5 Minuten Vorsprung. Die Langdistanz tags darauf gewann ich ebenfalls mit komfortablem Vorsprung trotz starker Konkurrenz. Der Saisonanstieg war geglückt, mein Selbstvertrauen aufgefrischt und der Test meines neuen Rennbikes äusserst erfolgreich! [Ein Bericht dieses Weekends ist auf meiner Website zu finden.](#)

Schon einen Monat später standen die Europameisterschaften in Portugal an. Bereits im April warteten hochsommerliche Temperaturen mit bis zu 35°C auf uns. Unsere Unterkunft hatte einen eigenen Pool mit gut positioniertem Balkon, so konnten wir uns rund um die Wettkämpfe gut abkühlen. Unser Team wurde auch grandios bekocht durch Pia Schaffner. So gut wie diese Woche hatten wir noch nie gegessen! Das erste Rennen lief nicht so nach meinem Gusto. In der Mitteldistanz hatte ich gleich zu Beginn schon Mühe mit der Karte, und baute aufgrund von mehreren Unkonzentriertheiten noch einige kleine Fehler mehr ein. Das Massenstartrennen startete ebenfalls mit einem 2-Minuten-Fehler, danach fand ich aber gut zurück und arbeitete mich auf den 7. Platz hervor. Das Diplom verpasste ich nur ganz knapp, trotzdem war ich mit meinem Bestergebnis bisher zufrieden. Der Sprint tags darauf lief mir wiederum gar nicht. Mit den eher zufällig klassierten Wegen auf der Karte kam ich nicht zurecht und machte zu viele Fehler. Den Abschluss der Woche bildete schon fast standesgemäss die Mixed-Staffel. Ursina zeigte eine starke Leistung auf der ersten Strecke, Noah fuhr ebenfalls stark auf der Zweiten und übergab mir auf Rang 6 liegend. Ich konnte schnell starten und holte schon bald andere Fahrer auf. Bei Posten 11 fand plötzlich eine grosse Gruppe zusammen, die ,ohne mein Wissen, die Spitze des Rennens bildete. Kurz vor Posten 12 herrschte dann bei vielen grosse Verwirrung, alle bis auf zwei Fahrer verloren die Orientierung. Ich konnte mich zum Glück schnell auffangen und das Rennen gut beenden, so dass wir uns Bronze sicherten und das Rennen nur gerade 13 Sekunden hinter Gold beendeten. [Den EM-Bericht findest du hier.](#)

Nach der EM war eine gewisse Lücke in meinem Rennkalender. Die WM stand erst Mitte August an, der Weltcup-Final im September. Also entschied ich mich, ein etwas anderes Rennen zu fahren. Das Transiviera, ein Marathonrennen von den französischen Bergen an die Côte d'Azur in Menton. Die 90km und 2900 Höhenmeter tönnten schon streng. Die Realität zeigte, dass das Rennen 91km und vor allem 3200



Höhenmeter umfasst, und diese zudem technisch so anspruchsvoll waren, dass ich 6 Stunden dafür brauchte und das Rennende schon früher als erwartet herbeisehnte. Es war aber ein grandioses Erlebnis. Das Wetter war super, und ich genoss es auch irgendwie, von einem Marathonrennen technisch so ans Limit gebracht zu werden. Das hatte ich noch nie!

Danach bestritt ich noch den Jura Bike Marathon, eines der schönsten Marathonrennen der Schweiz, sowie ein Wochenende mit Bike-OL-Wettkämpfen in Besançon. Anfangs Juli stand dann schon das WM-Trainingslager an. Wir reisten zuerst nach Doksy. Dort fanden die legendären MTBO-5-Days statt. Aufgrund von Semesterprüfungen konnte ich leider erst verspätet nachreisen und verpasste die ersten zwei Rennen. 10 Minuten vor dem Massenstart der 3. Etappe erreichte ich das Wettkampfbüro, ohne Warmup fand ich mich dennoch schnell zurecht im für mich neuen Gelände und fuhr auf Platz 7, in einem schon fast WM-würdigen Teilnehmerfeld. In der Langdistanz am Tag darauf lief es gar noch besser, und ich fuhr hinter Simi auf Rang 2 und wir konnten einen Doppelsieg feiern! Den abschliessenden Jagdstart konnte ich nur auf dem Minutenstart fahren. Danach reisten wir weiter nach Nova Paka, in die Region in der später auch die WM stattfinden wird. Dort trainierten wir auf alten Karten in Geländen, die den WM-Wettkampfgeländen möglichst ähnlich sind. Wir verbrachten eine gute Zeit und konnten uns gut auf die WM-Gelände einstellen.

Der nächste Programmpunkt meiner Saison 2023 war dann auch schon die WM selbst. Gut vorbereitet, in bestmöglicher Form und voller Zuversicht reiste ich nach Tschechien. Der erste Wettkampf, der Sprint, gelang mir dann auch schon recht gut. Ich wurde 12., mein bestes Resultat an einem Sprint auf dieser Stufe bisher. Aber eigentlich waren schon dann alle meine Augen auf die Langdistanz gerichtet. Hier erreichte ich den für mich etwas enttäuschenden 11. Rang, gleiches Resultat wie 2022. Ich hatte nicht die erhofft guten Beine und konnte daher nicht das angestrebte Tempo durchziehen. Bei der Mitteldistanz löste sich leider schon vor Rennhälfte der Sattel. Ich musste alles im Stehen fahren und konnte so fast nicht kartenlesen während dem Fahren. Es schlichen sich etliche Fehler ein und ich wurde nach hinten gespült. Spülen musste ich auch in der darauffolgenden Nacht relativ oft. Ich erwischte entweder beim Eisstand oder beim Abendessen eine Lebensmittelvergiftung und musste 7-Mal erbrechen in nicht ganz 24h. Danach spielte auch mein Darm noch etwas verrückt, und ich konnte das Massenstartrennen noch so knapp beenden. Im Ziel war ich völlig leer, unterzuckert und entkräftet. Schnell war klar, dass ich die Staffel am nächsten Tag nicht fahren werde und Flurin den Vortritt gebe. Noah hatte es ebenfalls erwischt, Flurin zum Glück nur leicht. [Lies den detaillierten Bericht auf meiner Website hier.](#)

Nach der WM stand schon die Schweizermeisterschaft über die Langdistanz an. Ich hatte mich unterdessen gut erholt und auch schon wieder gut trainiert, während andere, die es an der WM nicht oder weniger stark erwischt hatte, immer noch mit Magenverstimmungen zu kämpfen hatten. Ich konnte das Rennen in hügeligem Baselbieter Gelände mit knapp 3 Minuten Vorsprung für mich entscheiden. Eine



kleine Rehabilitation, und die Bestätigung, dass ich wieder 100% fit bin und bereit für den anstehenden Weltcup-Final.

Dieser fand im Trentino in Italien statt. Auf 1200 bis 1400m. ü. M. bestritt ich das erste Mal alpine Bike-OL-Wettkämpfe. Trotz eher schlechtem Wetter war ich unglaublich stark motiviert. Nach der eher verkorksten WM freute ich mich auf das Gelände, das wie auf mich zugeschnitten schien. Die Mitteldistanz beendete ich auf dem 7. Rang. Ich vermied grössere Fehler und bin zufrieden mit meinem Rennen. Schon am nächsten Tag stand die Langdistanz an. Mein favorisiertes Rennen des ganzen Jahres startete trotz Dauerregen gut. Schon früh konnte ich Abschnittsbestzeiten erzielen und kämpfte ganz vorne mit. Schon bei Posten 4 holte ich Vojtech Stransky, tags zuvor noch auf dem Podest und an diesem Tag 3 Minuten vor mir gestartet, auf. Wir konnten einige Posten zusammen absolvieren, ehe er einen Platten einfuhr, ohne dass ich es bemerkte. Allein wurde ich aber nicht langsamer, im Gegenteil. Zu Posten 14 fuhr ich mit 30 Sekunden Vorsprung Abschnittsbestzeit und lag an diesem Posten 20 Sekunden vor dem späteren Sieger Fabiano Bettiga in Führung. Der Vorsprung auf Rang 3 betrug schon 4 Minuten (!). Von mir aus hätte das Rennen da enden können. Nicht weil ich keine Kraft mehr gehabt hätte, sondern weil ich danach zuerst einen 9-minütigen Fehler machte, mich danach wieder auf Zwischenrang 3 vorkämpfte, und noch einen 18-minütigen Fehler anhängte. Ein Rennende zum vergessen, und besonders frustrierend, wenn man weiss, was alles drin gelegen wäre. Bei der Mixed-Relay zum Weltcupabschluss hatte ich immer noch gute Beine. Ich übernahm von Flurin an 8. Stelle liegend und fuhr relativ schnell auf die Podiumsplätze vor. Auf dem Weg zum 2. letzten Posten vergab ich noch die eigentlich sichere Silbermedaille durch eine zu risikoreiche Route. Aber auch mit Bronze sind wir zufrieden. Ich hatte die Bestätigung, dass ich eigentlich doch ganz ok orientieren und schnell biken kann.

Nach einer längeren Off-Season, in der ich durch das schöne Wetter zu vielen gemütlichen Stunden auf dem Bike ohne gezieltes Training verleitet wurde, stand Ende Oktober noch die Schweizermeisterschaft über die Mitteldistanz an. Nach der berüchtigten Stütz.BE-Gala waren wir alle etwas müde. Dennoch war es ein spannender Wettkampf mit einer super Organisation. Ich konnte die Bronzemedaille erreichen.

Dieser Wettkampf bildete ebenfalls den Abschluss des sehr kurzen Swiss-Cups von 2023. Diesen habe ich bereits vor dem letzten Rennen für mich entscheiden können.

Auch dieses Jahr wurde ich wieder von zahlreichen Sponsoren und Supportern unterstützt. Ich kann von diesem Jahr an auch auf einen neuen Supporter zählen. Zirbel unterstützt mich neu mit ihren hochwertigen, ergonomischen und optisch ansprechenden Triggern für SRAM AXS Systeme, vielen Dank!

MERCI VIU MAU AN MEINE SPONSOREN!

