

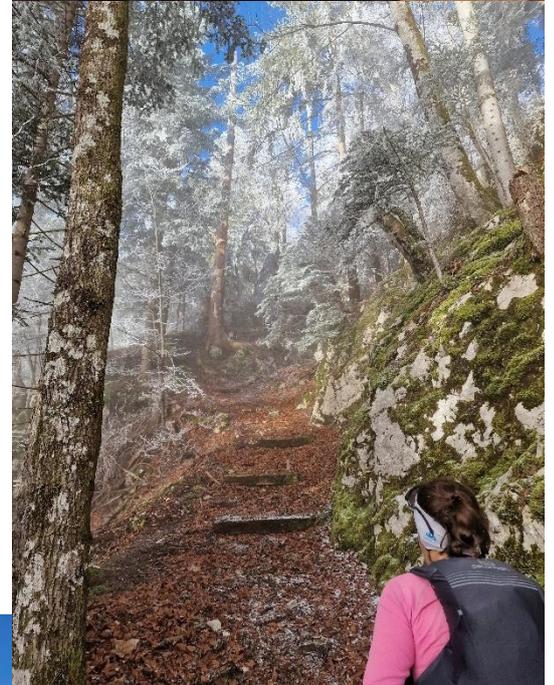
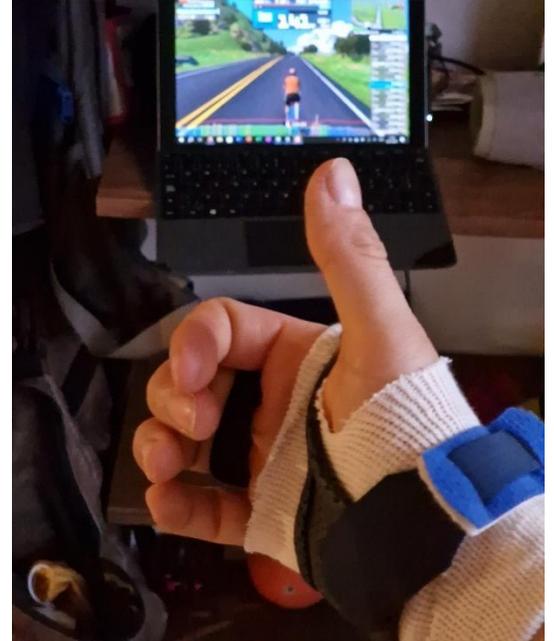
# Saisonrückblick 2025

Die Saison 2025 startete mit einem grossen Dämpfer: Kurz vor Neujahr, am ersten Tag des traditionellen Trainingslagers in Finale Ligure, brach ich mir die Hand. Im Spital in Pietra Ligure bekam ich einen Gips, den Rest des Trainingslagers verbrachte ich mit Trailrunning. Ich absolvierte etwas mehr als 120km zu Fuss, und das ohne einen Bänderriss, was ein kleines Wunder darstellt. So konnte ich doch noch das bombastische Wetter und die wunderbaren Trails von Ligurien geniessen.

Die nächsten 2 Monate meiner Vorbereitung waren durch meine Verletzung stark eingeschränkt. Zuhause musste ich meine Hand zuerst operieren lassen. Das geplante Trainingslager in der Region Girona im Februar konnte ich leider nicht machen. Stattdessen war viel Indoor-Training angesagt. Dieses machte ich sehr seriös, auch wenn es nicht immer einfach war, die Motivation dafür zu finden. Das Indoor-Training ist immerhin eine Möglichkeit, in der dunkeln, nassen und kalten Jahreszeit auch in Abendstunden ein effizientes Training in einen intensiven Arbeitsalltag zu packen. So konnte ich dank der Möglichkeit zum flexiblen Arbeiten meines Arbeitgebers im Winter etwas mehr arbeiten, um dann im Sommer etwas mehr Zeit zu haben. Um trotzdem etwas Outdoor-Sport betreiben zu können, blieb mir immer noch das Traillaufen. Auch wenn es nicht mein Lieblingssport ist und auch nicht werden wird, tat es doch immer wieder gut, sich draussen bewegen zu können.

Nach und nach konnte ich meine Hand immer mehr belasten. Es wurden Langlauf-Einheiten möglich und schon bald konnte ich auch auf dem Rennvelo wieder auf Strecken ohne grössere Schläge trainieren. So war ich bereit, die Vorbereitung ab März wieder wie geplant bestreiten. Ich bestritt drei Frühlingsrennen der Rennserie vom RV Ersigen in Hindelbank, bei welchen ich mir etwas Rennhärte für den Start der Saison holen konnte.

Die ersten Bike-Os der Saison liefen noch nicht wie geplant. Bei den Rennen in der Region Avignon konnte ich noch nicht meine gewohnte Leistung abrufen. Ich hatte auf den nassen und steinigen Trails Mühe mit der Hand, ich fand nicht den gewünschten Grip und hatte teilweise noch leichte Schmerzen. Aber es freute mich sehr, endlich wieder meinen Lieblingssport in wunderbarem Terrain ausüben zu können. Und irgendwie war es schon auch erstaunlich, wie schnell eine Hand wieder einsatzbereit sein kann nach einem so grossen Eingriff.



In der Woche vor Ostern holte ich dann mein Grundlagentrainingslager nach. Zusammen mit Selina fuhr ich in mehreren Etappen von Mailand nach Marseille. Diese Form von Trainingslager gefiel mir sehr: Zwar ist das Velo mit dem Gepäck etwas schwerer, aber man sieht jeden Tag neue Strassen und kann viele neue Gebiete entdecken. Direkt im Anschluss reiste ich nach Fontainebleau in ein weiteres kurzes TL mit Wettkämpfen mit dem Nationalkader.

Schon eine Woche später stand eines der Highlights der Saison an. Keine internationale Meisterschaft, sondern mein erster Bike-O, bei dem ich mit dem Sessellift an den Start fahren konnte. Im Französischen Métabief fanden zwei Bike-Os statt, die in Erinnerung blieben. Zuerst eine Mitteldistanz mit markanter Startüberhöhung, dann eine sehr coole Staffel in steilem und mit vielen Trails durchsetzten Gebiet. Dieses Gebiet werden wir uns für zukünftige Trainingslager merken. Merci Lucie & Florian!

Und dann stand auch schon die erste internationale Meisterschaft im Jahr 2025 an: Die Europameisterschaften in Vilnius, Litauen. Damit dieser Bericht nicht zu lang wird, verweise ich hier nur auf meinen Bericht auf meiner Website [ajaeggi.ch](http://ajaeggi.ch).

Über Pfingsten fand dann das Jugendcamp statt. In diesem Camp können sich junge Fahrerinnen zusammen mit Athleten des Nationalkaders zusammen auf Rennen vorbereiten, an diesen teilnehmen und diese gemeinsam auswerten. Natürlich gibt es auch ein ansprechendes Rahmenprogramm und nicht nur Jugendliche sind herzlich willkommen. Dieses Jahr fand das Camp in der Region Champéry im Wallis statt. Am Ort, wo später im Jahr die Downhill-Weltmeisterschaften stattfanden, fand eine alpine Langdistanz, ein Sprint und ein Middle-Training statt. Trotz des teilweise nasskalten Wetters hatten wir eine gute Zeit.

Schon gut eine Woche später reisten wir ein erstes Mal nach Polen. Im Osten von Warschau, wo im August die Weltmeisterschaften stattfinden, fanden über jede WM-Distanz ein Wettkampf in einem kurzen Trainingslager statt. Den ersten Wettkampf, eine Mitteldistanz in einem flachen Stadtwald, konnte ich gleich gewinnen. Mein erster Sieg in einem WRE, und dies gleich in einem sehr gut besetzten Rennen, entfachte in mir eine noch grössere Vorfreude auf die WM. Auch die anderen WREs und Trainings-Wettkämpfe liefen zufriedenstellend. Ich fühlte mich bereit für die WM!

Das strenge und dicht gepackte Programm ging wieder etwas mehr als eine Woche später in Pilsen weiter. Beim legendären Plzen-MTBO-5-Days standen 2 WREs und 3 weitere Wettkämpfe statt. Auch das Rahmenprogramm des seit 20 Jahren stattfindenden 5-Days ist berühmt, und dies zurecht. In dieser halben Woche gab es viele coole Wettkämpfe, wenig Schlaf und ganz generell eine gute Zeit. Leider finden die 5-Days nur alle 2 Jahre statt. Aber ich weiss schon jetzt, 2027 werde ich wieder dabei sein!

Gegen Ende Juli reiste ich nun schon für mein drittes O-Ringen nach Schweden. Am grössten Mehrtage-OL der Welt finden seit einigen Jahren regelmässig auch Bike-Os statt. Diese sind jeweils



sehr gut organisiert und meist etwas anspruchsvoller im bike-technischen Bereich als ein durchschnittlicher Bike-O. Dieses Jahr waren die Wettkämpfe besonders abwechslungsreich. Es gab flache Rennen, Wettkämpfe in hügeligem bis steilem Terrain und generell sehr unterschiedliche Gelände. Auch die Stimmung ist jeweils sehr gut, viele internationale Athletinnen treffen aufeinander und können in einer weniger angespannten Atmosphäre als an einer WM eine gute Zeit verbringen. Aus Schweizer Sicht war es eine sehr erfolgreiche Woche. Bei den Herren feierten wir einen Dreifachsieg, bei den Frauen stand Jana als Dritte ebenfalls auf dem Podest. Den Gesamtsieg verpasste ich um 12 Sekunden äusserst knapp. Es machte aber grossen Spass, das abschliessende Jagdstartrennen nicht alleine zu verbringen und Noah gegen Schluss des Rennens nochmals so richtig zu fordern. Die technischen Trails hinterliessen aber bei mir auch eine ihre Spuren. Wohl auch als Spätfolge der verklebten Sehnen in meiner zum Jahreswechsel gebrochenen Hand trat eine Entzündung am Handgelenk auf, welche mich zu einer kleinen Pause zwang. Die zuerst diagnostizierte Sehnencheidenentzündung erwies sich glücklicherweise als Fehldiagnose, und nach gut einer Woche konnte ich wieder wie gewohnt voll trainieren.

Dann ging es so richtig los. Eine komplett missglückte Anreise, extrem heisses Wetter, sehr sandige Wälder und flache und kartentechnisch anspruchsvolle Bahnen zeichneten die WM aus. Der komplette Bericht meiner WM ist [hier](#) zu finden.

Nach der WM waren meine Zielwettkämpfe für 2025 vorbei. Den Weltcupfinal in Bulgarien liess ich aus verschiedenen Gründen aus. Die bisherigen Wettkämpfe in Bulgarien überzeugten mich aus organisatorischer Sicht nicht so, und es ist eine sehr weite Reise für nur wenige Wettkämpfe. Zudem muss ich noch knapp 4 Monate Zivildienst leisten. Wenn ich diesen am Stück machen kann, komme ich zu interessanten Stellen, wie meinem aktuellen Zivi-Job am Physikalisch-Meteorologischen Observatorium in Davos. Dadurch kann ich meine Zivildienstplichten bis Mitte Dezember abhaken und die Saison 2026 mit erledigten Pflichten unbeschwert in Angriff nehmen.

So konnte ich den Spätsommer in den Alpen voll geniessen und nahm noch einige Rennen wie der Nationalparkmarathon (110km, 3000Hm in konstantem Regen), die Langdistanz Schweizermeisterschaft (Rang 2, ein Tag nach dem Nationalparkmarathon) sowie das Rennwochenende in Borgo Ticino (Rang 3 im Middle, Sieg in der Langdistanz) mit. Und dann standen noch Heimweltmeisterschaften im Cross-Country an. Zusammen mit einigen KaderkollegInnen sorgten wir lautstark für Stimmung und genossen die Bike-Festspiele. Nun ist die Saison vorbei, und ich blicke zurück auf einige Erfolge wie mein erstes Einzeldiplom in der EM-Mitteldistanz oder mein erster WRE-Sieg in Polen. Ich konnte zeigen, dass trotz suboptimaler Vorbereitung einiges möglich ist. Ich habe auch einiges lernen müssen und gehe mit den gewonnenen Erkenntnissen in die Vorbereitung der Saison 2026. Es bleibt mir wiederum der Dank an meine Sponsoren, welche mich diese Saison wiederum unterstützten. Merci vielmals, ohne euch wäre all das nicht möglich. Und Danke, dass ihr auch nächste Saison an meiner Seite steht!

