

## Saisonrückblick 2016/2017

---

Nachdem ich aufgrund des Wechsels auf Nordica bis in den Mai hinein Ski getestet habe, begann ich dann nach wenigen Tagen Pause mit dem Konditionstraining. Ich wollte vor allem in der Flexibilität und Krafterhaltung einen grossen Fortschritt machen. Insbesondere die Flexibilität bereitete mir in der Vorsaison grosse Probleme. Der Wechsel auf Nordica als Ski- und Schuhausrüster gab mir zusätzlich positive Impulse.

Nach einem kurzen und intensiven Sommertraining ging es im August 20 Tage auf die Walliser Gletscher. Neben der Arbeit war das ein ziemlich strenger Monat, da man auch noch konditionell Fortschritte machen sollte. Der Start im neuen Team verlief ganz brav, auch wenn es eine grosse Umstellung war, nicht mehr in einer kleinen Gruppe zu arbeiten. Mitte September hatte ich eine kleinere Schwächephase. Zwei zusätzliche Trainingstage im Pitztal holten mich wieder aus dem Tief heraus. Die Qualifikation für den Weltcupauftakt in Sölden verpasste ich nur sehr knapp. Ich suchte trotzdem das Gespräch mit dem Trainer und ich sagte ihm, dass ich mehr Feedbacks von aussen brauche. Die Antwort, dass das nicht seine Art zu Coachen sei, nahm ich etwas verärgert zur Kenntnis, da es ja eigentlich um den Athleten geht und seine Bedürfnisse im Vordergrund stehen sollten. Trotz wenig Hilfe von aussen fuhr ich eine solide Vorbereitung. Voller Zuversicht trat ich die Reise nach Schweden an. Dort wollte aber nichts richtig gelingen, und mit jedem schlechten Schwung verkrampfte ich mich mehr und mehr. Somit folgte der Ausfall im ersten Europacup Riesen der Saison. Enttäuscht trat ich die Heimreise an. Zuhause fuhr ich einige Slaloms. Da es in der Vorbereitung im Slalom überhaupt nicht lief, ging ich die Sache ziemlich locker an, da ich mir nichts erhoffte. Und plötzlich klappte es. Ich wollte dann diese Lockerheit auch im GS übernehmen. Die Steigerung gelang mir step by step, ich machte einfach noch zu viele Fehler, war aber bei den FIS-Rennen wieder bei den Leuten. Im Januar standen dann die nächsten Europacup Riesen an. In Davos Val d'Isère und Jasna verpasste ich die ersten 30 im ersten Lauf um 0.15/0.08/0.01/0.06/0.11, was mir die Startnummer 1 im zweiten Lauf eingebracht hätte. Was das für ein Vorteil gewesen wäre, muss ich wohl nicht erklären. Das Erfreuliche war, dass ich mich mit jeweils guten zweiten Läufen noch immer in die Punkteränge vorarbeiten konnte. Den Trainern waren diese knappen Abstände relativ egal, 4x nahmen sie es kommentarlos hin und beim 5ten mal sollte ich es einfach akzeptieren das ich nicht gut genug bin. Das wollte ich natürlich nicht auf mir sitzen lassen und deutete in Oberjoch mit meinem 12. Platz an das ich sehr wohl gut genug bin ☺, beim zweiten Rennen war ich noch stärker unterwegs, leistete mir aber einen groben Schnitzer und wurde schlussendlich 23er. Beim EC Finale vergriff ich mich in der Skiwahl und kam von oben bis unten überhaupt nicht zurecht. Mit dem 25. Rang machte ich wieder Punkte und kam schlussendlich auf den 33. Rang in der Gesamtwertung. Sicher nicht das was ich mir vorgenommen habe, aber es fehlte wenig und es würde ganz anders ausschauen.

Zwischenzeitlich erlebte ich in Almaty ein Rennen das ich nie mehr vergessen werde. Die Universiade wurde wie richtige Olympische Spiele aufgezogen und ich war mittendrin. Das Rennen wurde live im TV übertragen und alle Athleten wohnten in einem Village wo es an nichts fehlte. Um mich optimal auf das Rennen vorzubereiten, fing ich schon zuhause, mich an die Zeitumstellung zu gewöhnen. So kam es, das alle zu Hause am Frühstück waren, ich mich aber bereits mit dem Mittagessen beschäftigte. Ich erreichte mein Ziel und machte eine Medaille. Die Bronzemedaille wurde mir am Abend in der Innenstadt von Almaty vor mehreren Hunderten Leuten übergeben. Ein Erlebnis das Hunger auf mehr macht. Ausserdem bin ich nach auf eigene Initiative und Bezahlung nach Asien geflogen

um bei den FAR-East Cup Rennen teilzunehmen. Möglich machte das mein Individualsponsor Jörgen Kuhn, der einen grossen Teil der Reisekosten übernahm. Das Ziel war es, meine Punkte zu verbessern. Leider wurde ein Riesenslalom abgesagt. Bei den andern zwei belegte ich Rang 3 und 4. Mein Ziel erreichte ich leider nicht. Kurzentschlossen reiste ich von Sapporo direkt nach Südkorea, um auf dem nächstjährigen Olympiahang die Koreanischen Meisterschaften zu fahren. Das Rennen gewann ich nach einem verhaltenen ersten Lauf (0.3 Vorsprung) mit über 2 Sekunden Vorsprung und machte meine besten FIS-Punkte. Zurück zuhause fuhr ich noch einige FIS-Rennen, wo ich regelmässig auf das Podest fuhr. (11x diese Saison). Bei der Schweizermeisterschaften war ich 6er Schweizer nur 0.13 hinter der Bronzemedaille. Diese oder gar mehr verscherzte ich mir mit einem groben Schnitzer 3 Tore vor dem Ziel im ersten Lauf. Bei der Zwischenzeit war ich noch an 2er Stelle. Meine FIS-Punkte könne ich im Gegensatz zum Vorjahr ein wenig verbessern. Jedoch fuhr ich konstant unter 15 FIS-Punkte, was mir im letzten Jahr nur 2x gelang.

Vieles ging in dieser Saison sehr knapp zu und her und meistens hatte ich dabei das nötige Glück nicht auf meiner Seite. Mit meiner skifahrerischen Leistung und allgemein mit meinem Gezeigten bin ich zufrieden. Die Selektion fürs B-Kader hab ich wieder geschafft, jedoch mit der Auflage die ganze Vorbereitung selber zu bezahlen.

An dieser Stelle möchte ich mich noch ganz herzlich bei Jörgen Kuhn und meinen Eltern bedanken, ohne die ich meine Träume schon vor Jahren hätte beenden müssen. Ausserdem bedanke ich mich bei allen Sponsoren, meinem Ausrüster Nordica, Leki und Uvex, bei Didi Thöni für das zusätzliche Training, das mich immer wieder auf Vordermann brachte, und Thomas Baumann für die schnellen Skis.

