

Meine erste Saison im A-Kader Swiss Ski startete mit einer Kondi/Rad-Woche in Mallorca. Mit dem neuen Team waren wir eine Woche auf Malle und spulten unzählige Kilometer auf den Rennrad ab. Zuhause ging es dann weiter mit den üblichen Kraft- und Konditionseinheiten.

Die ersten Schneetage fanden bei sehr hohen Temperaturen in Saas Fee statt. Dadurch wurde die Piste sehr schnell weich. Auch beim zweiten Kurs waren die Wetterbedingungen nicht optimal. So ging ich mit einer eher mässigen Form und mittelmässigem Gefühl ins Trainingslager nach Ushuaia. Kaum angekommen, schneite es einen halben Meter. Die Trainer versuchten, mit Wasser die Piste zu vereisen, was diese jedoch sehr unruhig machte. So tat ich mich schwer, sowohl skitechnisch wie materialmässig machte ich nur sehr kleine Fortschritte. Grosse Abstimmungsschwierigkeiten begleiteten mich den ganzen Sommer. Zurück in der Schweiz, und bereits den Weltcupauftakt in Sölden vor Augen, war ich ziemlich verunsichert. Ich spürte einen grossen Aufholbedarf, was weiter an meiner Zuversicht zerrte. In dieser Phase kam ich nicht vom Fleck. Kurz vor dem Saisonauftakt kam ich zwar besser zurecht, für mein Selbstvertrauen war das aber zu wenig, denn ich brauche ein gutes Training über mehrere Wochen, um in einen erfolgsversprechenden Flow zu kommen.

Der Auftakt in Sölden verlief eher durchzogen. Mit der Qualifikation für den zweiten Lauf habe ich mein Minimalziel zwar erreicht, verlor aber auf allen Streckenabschnitten viel Zeit. Im zweiten Lauf wollte ich es besser machen, fuhr dadurch aber viel zu verkrampt und landete zum Schluss auf Rang 24.

Danach ging es für knapp einen Monat nach Amerika. Ich war das erste Mal in den USA und wir fanden in Copper Mountain super Verhältnisse vor. Die Form entwickelte sich positiv, mental war ich aber immer noch etwas blockiert. Das Rennen verpatzte ich total. Nach dem ersten Lauf packte ich bereits meine Sachen zusammen und wollte mich auf den Weg zum Hotel machen. Wegen des Wetters gab einen langen Unterbruch und ich entschied mich, abzuwarten. Als 28 schaffte ich die Quali doch noch, konnte aber im 2ten Lauf die super Bedingungen nicht ausnützen. Am Ende war es Platz 26. Zurück in Europa, wurde das Rennen in Val d'Isère, was mir aufgrund meiner Unsicherheiten nicht ungelegen kam, abgesagt.

Weiter ging es in Alta Badia. Der erste Lauf gelang mir gut und ich war auf Rang 13. Ein grober Fehler kurz nach dem Start im 2ten Lauf warf mich auf Rang 25 zurück. Der Parallel-Riesenslalom war ein totaler Reifall für mich und nach den Qualiläufen bereits gelaufen.

Während Weihnachten und Neujahr konnte ich bei perfekten Bedingungen im Kühtai trainieren. Voller Freude ging ich nach Adelboden. Mit der Erfahrung des letzten Jahres ging ich davon aus, meine Nervosität im Griff zu haben. Falsch gedacht =) die Stimmung ist einfach ein Wahnsinn und kann einen nicht kalt lassen. Der erste Lauf war gut und ich war 19er mit weniger als eine Sekunde Rückstand. Im zweiten Lauf konnte ich mich wieder nicht steigern und machte erneut einen zeitraubenden Fehler. Am Ende war es Rang 21.

Danach wurde ich krank. Zwei Wochen lag ich praktisch durchgehend im Bett. Dazwischen versuchte ich mich bei zwei Europacup Rennen in Kirchberg, was sich im Nachhinein als nicht sehr schlau herausstellte, und es warf mich gleich wieder ins Bett. Dann kam Garmisch, eigentlich genau meine Bedingungen. Als ich am Start stand, fühlten sich meine Beine aber bereits leer an. Keine Power auf dem Ski, und keine Quali für den zweiten Lauf. Welche Enttäuschung, auch für die vielen angereisten Mitglieder des Fanclubs. Sicher war ich noch geschwächt von der Krankheit, aber auch vom Mindset her musste definitiv noch etwas gehen, ansonsten wären die Top 30 und der Verbleib im A-Kader ernsthaft gefährdet gewesen.

Und ich arbeitete hart daran. Als es nach Japan ging, stieg ich mit einem guten Gefühl in den Flieger. Nach drei Tagen Tokio zur Zeitakklimatisation ging es nach Naeba. Die Bedingungen waren wieder sehr frühlingshaft - Rang 21 nach dem ersten Lauf bei äusserst schwierigen Bedingungen. Im zweiten Lauf konnte ich mich noch auf Rang 19 verbessern und war sehr glücklich, wieder in den Punkten und unter den Top 30 zu sein. Ausserdem hatte ich das Gefühl, auch mental wieder den richtigen Weg gefunden zu haben. In Hinterstoder stand wieder ein Rennen mit frühlingshaften Bedingungen an. Trotz äusserst gezeichneter Piste fuhr ich mit der Startnummer 29 einen sehr guten ersten Durchgang und landete

auf Rang 13. Auch im zweiten begann ich sehr stark und konnte meinen Vorsprung ausbauen. Dann passierte mir vor dem langen Flachstück ein grober Fehler, wurde wie in Adelboden durchgereicht und landete auf dem 25. Platz. Der Fehler war zwar sehr ärgerlich, aber zum ersten Mal in diesem Winter hatte ich wieder dieses Renngefühl, was mich in der Vorsaison so stark machte. Somit war ich voller Vorfreude auf Kranjska Gora und wollte mir mit einem Top Resultat die Quali für das Weltcup Finale in Cortina d'Ampezzo noch sichern. Der Corona Virus machte uns dann aber einen Strich durch die Rechnung und es hiess von einem Tag auf den anderen: Saisonschluss!

So endete meine erste Weltcup-Saison abrupt. Trotz höherer Erwartungen und Hoffnungen habe ich mein Minimalziel erreicht – Verbleib in den Top 30 im GS Weltcup und damit Selektion für das Swiss Ski A-Kader. Auch wenn ich mir mehr erhofft habe, muss ich mit 6 von 7 Qualifikationen für den 2. Lauf zufrieden sein. Auf dieser Basis lässt sich aufbauen.

Kurz bevor die Ausgangsperre im Tirol ausgerufen wurde, konnte ich noch wichtige Materialtests durchführen. Im Laufe des Mai werde ich mich entscheiden, mit welcher Skimarke ich den nächsten Winter bestreiten werde. Ich bin sicher, dass ich eine gute Entscheidung fällen werde.

Ich bedanke mich bei all meinen Sponsoren, Ochsner Sport, der Schweizer Sporthilfe, Jörgen Kuhn Hotel One66, Toggenburg Tourismus, meinen Ausrüstern, meinen vielen und treuen Supportern und meinem Fanclub für die riesige Unterstützung.



Februar 2020

KEYSTONE

