

Saisonrückblick 2024

Nach dem traditionellen Neujahrstrainingslager in Finale Ligure und einem Grundlagen-TL in La Spezia startete die Saison 2024 relativ spät. Der März war komplett frei von Wettkämpfen, die ersten Rennen fanden anfangs April in Sesto Calende statt. Das erste Rennen fand im selben Gelände statt, im dem schon die beiden Wettkämpfe im März 2023 stattfanden. Wie schon im Jahr 2023 konnte ich auch dieses Rennen für mich entscheiden und einen perfekten Start in die Saison 2024 feiern. Den zweiten Wettkampf des Wochenendes, eine eher flache Langdistanz, beendete ich zeitgleich mit Silas auf dem 3. Rang. Gegen Ende April standen dann Selektionsläufe und der Leistungstest bei Chrigu Aebersold auf dem Programm. Die Selektionsläufe liefen sehr gut, ich gewann sowohl den physischen Selektionslauf mit einer neuen persönlichen Bestzeit auf dem Bremer Loop und entschied auch die beiden verlängerten Sprints am Tag darauf für mich. Ich war bereit für den grossen Rennblock vom Mai.

Nachdem der Start in die Saison von aussergewöhnlich wenig Wettkämpfen geprägt war, sah dies ab Mai ganz anders aus. Die intensivste Phase des Jahres 2024 startete mit Wettkämpfen in der Region Evian. Während fünf Tagen gab es fünf Rennen, drei davon waren World Ranking Events, das abschliessende Rennen war eine Staffel. Die Wettkämpfe waren von unterschiedlicher Qualität: Während im ersten Rennen, einer Mitteldistanz in einem Wald mit sehr vielen Spaziergängern und viel zu vielen gegenläufigen Route vor allem die Gefahr das Rennen dominiert, war der anschliessende Massenstart ein cooles Rennen, welches ich knapp hinter Jung-Senior Simon Hellmüller als Zweiter beendete. Die Langdistanz war dann wieder sehr langweilig, das gewählte Gebiet war extrem steil und hatte nur wenige Wege. Einige Routen waren ausserdem wieder sehr gefährlich. Der Sprint war wieder Top, ein teilweise extrem herausforderndes Wegnetz setzte hohe Anforderungen an die Kartentechnik, welche ich nicht immer zu erfüllen wusste. Die abschliessende Staffel umfasste nur zwei Strecken. Während mein Teamkollege Silas etwas Mühe hatte, gelang mir ein perfektes Rennen. Ich konnte die vielen Höhenmeter gut meistern und fuhr eine Zeit, die drei Minuten schneller war als die zweitschnellste Streckenzeit des Tages. So konnte ich uns vom 5. Zwischenrang zum Sieg fahren, und dies mit 3.5 Minuten Vorsprung.

Nach fünf Tagen Pause stand bereits das nächste verlängerte Bike-O-Weekend an: In Prémanon fanden drei Wettkämpfe statt, darunter auch die Schweizer Meisterschaft im Sprint. Das Gelände war fahrtechnisch und auch kartentechnisch sehr anspruchsvoll. Mir gelangen nicht alle Rennen optimal, besonders im Sprint unterliefen mir zu viele Fehler. Die



Langdistanz absolvierte ich als Zweitschnellster, wiederum geschlagen von Simi. Im abschliessenden Jagdstart konnte ich den dritten Platz belegen.

Nach vier Tagen Pause stand dann schon die Reise nach Polen an die EM an. Ich reiste dabei mit einem Teil des Schweizer Teams per Zug bis nach Berlin und von da an mit einem Mietauto weiter nach Ostroda. Damit dieser Bericht nicht zu lange wird, verweise ich hier auf den Bericht zur EM auf meiner Website: <https://ajaeggi.ch/europameisterschaften-in-ostroda-polen/>

Von der EM zurückgekehrt, stand auch schon der nächste Wettkampf vor der Tür: Die Schweizer Meisterschaft über die Mitteldistanz im Aargau. In einem spannenden Rennen musste ich mich nur dem nimmermüden Jung-Senior Simi und Lokalmatador Silas geschlagen geben und konnte Bronze gewinnen. Die intensive Phase war damit aber noch nicht vorbei. Nach einem freien Wochenende stand schon der Weltcup in Lettland, genauer in Smiltene im Nordosten Lettlands, an. Wir reisten wiederum etwas früher an und bestritten noch Wettkämpfe im südlichen Daugavpils. Vor allem der Sprint in einem kleinen Stadtwald war ausgezeichnet. Man konnte praktisch überall sehr schnell quer fahren, die direkteste Route war fast immer die schnellste. Es kam ein Gefühl auf, als würde man Fuss-OL machen, ohne dabei Laufen zu müssen, es war grossartig! Nach den spannenden Wettkämpfen und gewonnenen Erfahrungen reisten wir via ein Training in Riga nach Smiltene. Die Wettkämpfe dort waren alle hervorragend organisiert und waren trotz fehlenden Höhenmetern sehr spannend und herausfordernd. Den Bericht von dieser Weltcuprunde findest du hier: <https://ajaeggi.ch/rueckblick-auf-den-weltcup-in-smiltene/>

Nach dem Weltcup in Lettland stand nur noch das O-Ringen an, bevor es eine (kurze) Sommerpause gab. Ich reiste mit dem Nachtzug nach Oskarshamn in Schweden. Die Reise wurde leider durch die Deutsche und die Dänische Bahn etwas schwieriger gemacht. Nach unzähligen Fahrplanänderungen wurde klar, dass am ganzen Wochenende, an dem ich reisen werde, zwischen Hamburg und Kopenhagen keine Züge fahren. Mit dem Bike ist die Odyssee aus mehreren verschiedenen Regionalbussen oder dem Flixbus leider nicht möglich. Ich suchte eine Alternative und fand die Lösung dank schwedischer Hilfe: Gabriella transportierte mir mein Bike direkt vom Weltcup in Lettland nach Oskarshamn ans O-Ringen. Vielen Dank dafür! So konnte ich entspannt und nur mit Gepäck nach Schweden reisen, wo jeder Zug pünktlich war und auch die Reise mit dem Flixbus gut klappte. Die Zeit in Oskarshamn war so gut, wie ich es erwartet hatte. Wir hatten einen coolen Zeltplatz, eine gute Stimmung und spannende Wettkämpfe in biketechnisch sehr herausforderndem Terrain. Meine Leistungen waren stabil, ich konnte im Gesamtklassement



den dritten Rang belegen. Todmüde von einer intensiven Woche und einer noch intensiveren sechsten Etappe kehrten wir mit dem Zug wieder zurück. In den nächsten Wochen stand für einmal kein Bike-OL auf dem Programm. Ich vertrieb die Zeit mit Touren in den Alpen und dem Eigerbike, einem Marathonrennen in Grindelwald. Dort stürzte ich leider in einer Abfahrt. Nach dem technisch anspruchsvollen Trail vom Bachalpsee war an einer eigentlich einfachen Stelle die Konzentration schon etwas weg und ich flog mit dem Gesicht voran auf einen Stein. Dabei erlitt ich einen relativ tiefen Schnitt in der Lippe und brach mir bei zwei Zähnen Ecken ab. Ich konnte das Rennen trotz Schmerzen und einem blutigen Gesicht beenden. Ich verlor natürlich noch einige Plätze aber war dennoch zufrieden mit meinem Rennen. Im Ziel konnte ich gleich die Wunde waschen und der Rennarzt nähte meine Lippe (ohne Anästhesie) mit einem Stich wieder zusammen. Auch meine Zähne konnte ich vor dem anstehenden Höhentrainingslager in St. Moritz wieder reparieren lassen. So konnte ich frisch repariert und ohne Einschränkungen meine Vorbereitungen für die WM starten. Wir konnten uns dieses Jahr durch ein Höhentrainingslager perfekt vorbereiten. Wir genossen perfekte Trainings- und Erholungsmöglichkeiten. Lies mehr zum Höhen-TL dazu auf [suimtbo.ch: https://suimtbo.ch/vorschau-auf-die-wm-in-bulgarien/](https://suimtbo.ch/vorschau-auf-die-wm-in-bulgarien/) Vor und nach dem Trainingslager fanden jeweils zwei Bike-Os in der Schweiz statt. Besonders die Langdistanz-Schweizermeisterschaft in meinem ehemaligen Heimwald rund um Biberist und Lohn-Ammannsegg war ein grosses Highlight. Heisse Temperaturen, spannende Bahnen und schnelle Beine meinerseits liessen mich mit fünf Minuten Vorsprung Gold gewinnen!

Auch nach Bulgarien reisten wir etwas früher an und absolvierten einige Trainings eines Trainingslagers des bulgarischen Nationalteams. Die geplanten Wettkämpfe in Tarnovo wurden leider abgesagt, da Unwetter Strassen weggespült haben und das Gelände so nicht mehr für Bike-O tauglich war. Wir konnten uns aber auf den vorhandenen Karten gut vorbereiten und starteten guten Mutes in die wichtigste und letzte Wettkampfwoche des Jahres. Mir gelangen stabile Rennen mit einer hohen Konstanz, aber ohne Ausreisser nach oben und von den Rangierungen etwas unter meinen Erwartungen. Drei von vier Einzelrennen beendete ich auf Rang 15 oder 16. In der Staffel gelang mir dann wiederum ein sehr gutes Rennen auf der Schlussstrecke und ich konnte auf einen Diplomrang fahren. Leider währte meine Freude nur kurz, da mich Flurin bald nach meiner Zieleinfahrt über seinen Fehlstempel auf der ersten Strecke aufklärte. So endete das letzte Rennen leider in einer grossen Enttäuschung, die jedoch durch die Bronzemedaille des Frauenteam mehr als wettgemacht wurde! Lies den Bericht der WM auf meiner Website: <https://ajaeggi.ch/bericht-von-der-wm-2024-in-shumen/>



Nun schreibe ich diesen Bericht, da für mich die internationale Saison abgeschlossen ist. Auch wenn in der Schweiz noch zwei Swiss-Cup-Wertungen anstehen, ist für mich die Saison soweit abgeschlossen. Zum Schluss bleibt mir nur noch der Dank an alle Sponsoren, welche mich dieses Jahr wieder unterstützt haben. Einen grossen Dank auch an die OLG Biberist SO für die wertvolle Unterstützung und die Organisation der sehr coolen Langdistanz-Schweizermeisterschaft!

MERCI VIU MAU AN MEINE SPONSOREN!



DIRTYSOX

SPONSER
SPORT FOOD

