



MONTAG, 23. OKTOBER 2017

## Geglückte Titelverteidigung am MTB Duathlon Aeschi!

Schon früh in diesem Jahr bekam ich von den Organisatoren die Einladung für die 21. Austragung des MTB Duathlons in Aeschi. Für mich war sofort klar, dass ich meinen Titel aus dem Vorjahr verteidigen wollte. Das Rennen geniesst in der Region einen hohen Stellenwert und wird mit viel Herzblut organisiert. Zudem darf die Bike Strecke auch noch wirklich als solche bezeichnet werden, was immer mehr zur einer Seltenheit wird in der Schweiz.

Leider erfolgte dann der Wetterumschwung just auf den Renntag und zusammen mit den Temperaturen fiel kurzzeitig auch meine Motivation in den Keller. Glücklicherweise beruhigte sich die Lage schnell wieder und auch von oben kam kurzzeitig kein Wasser mehr herunter. Das Starterfeld war fast identisch besetzt wie im Vorjahr und so erwartete ich ein enges Rennen um den Tagessieg.

### Auftaktlauf (5 Km, 120 Hm)

Wie bereits im letzten Jahr wurde enorm schnell gestartet, wobei ich mich auch diesmal nicht aus der Ruhe bringen liess. Das Feld zog sich schnell in die Länge und auf der ersten rutschigen Wiesenpassage setzte sich ein Athlet bereits früh ab. Zusammen mit Vanderperren lief ich stets knapp 30 Meter dahinter. Vanderperre zeigte sich in einer ausgezeichneten Form und ich war froh darüber, da ich nicht alleine das Tempo hochhalten musste, um die starken Biker um Gerber und Perrin zu distanzieren. Dank einem perfekten Wechsel konnte ich bereits in der Wechselzone die Lücke zum Leader schliessen und die Wechselzone als erstes verlassen.

### Bike (21 Km, 560 Hm)

Vor der Bikestrecke hatte ich am meisten Respekt. Ich bin sehr wohl ein exzellenter Techniker und die Form war gemäss den letzten Trainings sehr gut, jedoch war ich mir auch um die Stärke der Gegner bewusst. Dazu kam, dass Gerber einen hervorragenden ersten Lauf hatte mit nur ca. 20 Sekunden Rückstand. Vanderperre brauchte über eine halbe Runde um zu mir aufzuschliessen und von nun an waren wir wie im Vorjahr gemeinsam unterwegs. Dazwischen gab es noch ein paar brenzlige Situationen auf den schlammigen Passagen, wobei ich mich mit viel Können (und Glück) aus der Affäre zog. Immer wieder schweifte mein Blick nach hinten, um jeden Moment den heranstürmenden Gerber zu sehen. In der ersten Runde war dies noch nicht der Fall und somit war mein erstes Teilziel bereits erreicht. Zusätzlich wurden meine Beine immer besser. In der höllisch steilen Rampe konnte ich mich vor Vanderperre behaupten und bog dann als erstes in den Singletrail der Traverse ein. Noch immer drohte von hinten keine Gefahr und wie es den Eindruck machte, waren wir zügig unterwegs. Auf den letzten Kilometern waren wir uns dann sicher, dass niemand mehr von hinten aufschliessen würde und der Sieg zwischen uns ausgemacht werden würde.

### Abschlusslauf (5 Km, 120 Hm)

Wiederrum erwischte ich einen super Wechsel und konnte als erstes die Wechselzone verlassen. Ich wollte die kleine Lücke sofort nutzen, die Beine fühlten sich top an und so wollte ich den möglichen Zweikampf gleich im Keim ersticken. Vanderperre war nicht mehr zu sehen und ich war etwas verduzt darüber. Erst im Ziel erfuhr ich, dass er Probleme mit seinen Bikeschuhen hatte und so enorm viel Zeit einbüsste. Mein Vorsprung war somit komfortabel und so konnte ich schlussendlich einem ungefährdeten Sieg entgegenlaufen!

Nach 2016 konnte ich bei schwierigen Verhältnissen erneut den Tagessieg einfahren. Am kommenden Wochenende folgt mit dem Lüttschbach Duathlon ein weiterer Wettkampf.

#### • News

- Steckbrief
- Saisonplanung 2017
- Resultate
- Galerie
- Gönnern
- Kontakt

#### LABELS

- Rennberichte 2011
- Rennberichte 2012
- Rennberichte 2013
- Rennberichte 2014
- Rennberichte 2015
- Rennberichte 2016
- Rennberichte 2017
- Short News
- Trainingslager 2012
- Trainingslager 2013
- Trainingslager 2014
- Trainingslager 2015
- Trainingslager 2016
- Trainingslager 2017

Tweets von @andikaelin



### Rangliste

Labels: Rennberichte 2017  
Standort: Aeschi bei Spiez, Schweiz

**FREITAG, 20. OKTOBER 2017**

### Zurück ins Wettkampfgeschehen...

Die WM ist bereits seit einigen Wochen verdaut und mein Fokus richtet sich bereits auf die nächste Austragung. Ich habe den Wettkampf für mich persönlich analysiert und ausgewertet und die wichtigsten Erkenntnisse möchte ich euch nicht vorenthalten:

- Verfolgergruppe Lauf: Auf dem ersten Lauf konnte ich nicht ganz mit der Spitze mithalten. Jedoch war ich dort bei den vordersten dabei und konnte auf dem Rad auf die starken Radfahrer "warten", um gemeinsam das Loch zu schliessen. Ziel bleibt es, diese Minute nach dem ersten Lauf noch zu schliessen und ganz vorne auf das Rad zu wechseln. Dies Stufe ich je nach Rennverlauf als durchwegs realistisch ein.
- Verfolgergruppe Rad: Sich immer möglichst vorne aufhalten um nicht den Postabgang zu verpassen, wie es mir in diesem Jahr passierte. Durch eine starke Gruppe lässt sich einige an Kraft sparen und eine Radzeit um die 4:00 Stunden scheint möglich.
- Abschlusslauf: Obwohl ich nicht komplett einbrach gelang mir keine gute Performance. Die Verpflegung funktionierte perfekt und auch von Krämpfen wurde ich verschont. Mit längeren Koppelnheiten sehe ich dort noch einiges an Potential.
- Ich werde noch kleinere Materialanpassungen vornehmen, von welchen ich mir eine bessere Performance erhoffe.
- Vieles war bereits schon sehr gut, wenn man die Leistung mit den letzten Jahren vergleicht. Daher bin ich mir sicher, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Die Zeit ohne Rennen und das geniale Wetter nach dem Powerman wollte ich natürlich noch nutzen und daher gestaltete ich meine Pause wie gewohnt kurz. Knappe 10 Tage gönnte ich mir an kompletter Auszeit, bevor ich das Training wieder aufnahm. Die Motivation ist bei mir sowieso nie ein Problem und auch der Körper erholte sich sehr schnell von den Strapazen. Fühlt man sich gesund und motiviert macht es für mich keinen Sinn eine wochenlange Pause einzulegen und den Körper herunterzufahren. Die guten Bedingungen nutze ich lieber für weitere gute Trainings, da der Winter und die dunklen kalten Tage rasend näher kommen. Die Form dankt es einem und man kann das strukturierte Training wieder auf einem guten Niveau aufnehmen. Dazu noch ein paar Impressionen von meinen Trainings in der Off-season:



Zindelinspitz



Höhronen



Zindelinspitz



Chli Aubrig

Die letzten zwei Wochen nutze ich dann noch für ein paar spezifische Trainings für den **Bike Duathlon Aeschi** am kommenden Sonntag. Ich möchte dort meinen Sieg vom Vorjahr verteidigen und habe daher das Training auf den Wettkampf ausgerichtet. Die letzten Trainings bestätigten mir mein gutes Gefühl und ich schätze mich stärker als im letzten Jahr ein. Ob dies dann auch der Fall sein wird, werden wir am Sonntag sehen!

Labels: Short News  
Standort: Wollerau, Schweiz

**MONTAG, 4. SEPTEMBER 2017**

### **Würdiger WM - Auftritt: Rang 18 im Elite Feld!**

Obwohl die Saison bereits im März begann, war ich noch immer sehr motiviert für den letzten Wettkampf der Saison. Ich fühlte mich ausgezeichnet in der Vorwoche und es schien alles zu passen. Ich schaffte es gesund an die Startlinie, was eigentlich eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gutes Rennen ist. Zudem verspürte ich keinen Druck nach einer für mich erfolgreichen Saison. Auch das Wetter schaffte rechtzeitig den Turnaround und somit stand einem gelungenen Wettkampf nichts mehr im Weg.

#### **Auftaktlauf, 10Km, hügelig (Offiziell 9.2Km):**

Pünktlich um 9.00 Uhr startete das grosse Elite Feld (31 Athleten) auf die zwei Laufrunden. Ich fühlte mich sehr gut und konnte eine hohe Pace anlaufen. Einige Athleten büssten für die schnelle erste Runde und so konnte ich in der Folge nochmals einige Plätze gut machen. Mit einer Zeit von knapp über 32 Minuten war ich so schnell wie nie zuvor und musste trotzdem nicht all out laufen. Somit konnte ich in der Verfolgergruppe auf die Radstrecke wechseln und war gut im Rennen.

#### **Radpart, 150Km, 1800Hm:**

Schnell formierte sich eine schlagkräftige Gruppe mit Widmer sowie Paonne und ich war mir bewusst, dass dies der Zug sein würde, welcher mich ganz nach vorne bringen würde. Die Pace

war hoch, jedoch konnte ich ohne Mühe folgen. Bis zur Richetaler Höhe klappte dies wunderbar bis 2 Athleten vor mir das Loch aufgehen liessen und ich in der Abfahrt aufgrund mangelnder Gänge das Loch nicht mehr schliessen konnte. Unglaublich ärgerlich, da ich nun praktisch auf mich alleine gestellt war. Als ich dann das zweite Mal kurz vor dem Aufstieg zum Berühmten Bodenbergr war, schlossen endlich weitere schnelle Athleten auf. Mit Ryter, Vatter, Lee und Retzlaff bekam ich altbekannte Unterstützung und war froh um ein wenig Unterhaltung. Leider wurde teilweise sehr unrhythmisch gefahren und viele Athleten der Short Distance waren nun auch auf der Strecke unterwegs. Unsere Gruppe war teilweise bis zu 12 Mann gross, wobei es mit den Abständen nicht sehr genau genommen wurde. Ich hätte mir gewünscht, dass öfters ein Schiedsrichter anstelle des Fotografen bei uns aufkreuzte...

Als wir dann das 3 Mal die Richetaler Höhe passierten musste ich ordentlich in den roten Bereich und mir war bewusst, dass ich auf keinen Fall abfallen darf. Gleiches galt für den Bodenbergr. Wie oft hatte es mich dort in den Vorjahren schon parkiert, kletterte ich in diesem Jahr schon fast spielend die steile Rampe hoch. Die Verpflegung klappte einwandfrei und so konnte ich mich schon langsam mental auf den abschliessenden Lauf vorbereiten. Mit einer neuen persönlichen Velobestzeit von 4 Stunden und 7 Minuten fuhr ich zum Zweiten Mal in die Wechselzone in Zofingen ein.

#### Abschlusslauf, 29.7 Km, ~500 Hm:

Aufgrund der Unwetter im Raum Zofingen wurde der zweite Lauf auf einer etwas anderen Laufstrecke durchgeführt. Nun ging es eine höllisch steile Rampe hoch und damit direkt auf den Heiteren. Zudem war die Strecke nun auch wirklich 30 Kilometer lang und nicht wie der alte Parcours 27.5 Kilometer. So waren 4 Runden à 7.5 Kilometer zu laufen, was vor allem für die Zuschauer ein Gewinn brachte, da sie die Athleten nun vermehrt zu sehen bekommen würden.

Ich nahm mir beim Wechsel die Zeit meine Schuhe zu schnüren und erhofft mir dabei mehr Komfort. Das Unterfangen kostete mich gute 30 Sekunden, was über eine Renndauer von gut 7 Stunden zu verkraften ist. Bewusst verhalten lief ich an, da ich nicht wie so oft einbrechen wollte. Die erste Runde ging den Umständen entsprechend gut vorüber und die Zuversicht wuchs. Leider baute ich dann von Runde zu Runde etwas ab und so war der Sprung nach vorne nicht mehr möglich. So kämpfte ich mich nach 7 Stunden und 3 Minuten als **18. des ITU Elite Feldes** über die Ziellinie.

Schlussendlich darf ich zufrieden mit meiner Leistung sein. Die letzten Jahre hätte dies locker für die Top 10 gereicht. Ich werde lieber nur 18. in einem starken Feld als 10. bei einem mittelmässigen. Durch die neue Streckenführung kann man ca. 10 bis 12 Minuten abziehen um die Zeit mit den Vorjahren vergleichen zu können. Zudem ging mein Verpflegungskonzept endlich einmal auf der Langdistanz in Zofingen auf. Mit etwas mehr Rennglück kann die Spitzengruppe in Zukunft auf dem Rad erreichbar sein und ich werde an meinem Defizit im 2. Lauf arbeiten. Zuerst ist es aber Zeit für eine Pause um dann wieder voll durchstarten zu können. Die Pause mit möglichst wenig Sport wird zugleich die grösste Herausforderung für mich werden.

Vielen Dank an meine Familie, meine Freundin, Jens, ex Nati Coach Simon und allen anderen, welche mich an diesem Tag so tatkräftig unterstützt haben und sehr viel an einen tollen Event beigetragen haben.



#### Rangliste

#### Bericht Swiss Duathlon

Labels: Rennberichte 2017  
Standort: Wollerau, Schweiz

[Startseite](#)

[Ältere Posts](#)

[Abonnieren Posts \(Atom\)](#)

AndiKälin. Powered by Blogger.