

## Saisonrückblick 25/26

### Sommertraining ☀️

Der Sommer 2025 war mein **besten sportlicher Sommer**, den ich je hatte. Ich hatte intensiver und besser trainiert, als die Jahre zuvor und das spiegelte sich auch in meiner Fitness wider. Ich fühlte mich den ganzen Sommer extrem fit und motiviert für den kommenden Winter. Ich konnte zusätzlich zu den starken Intervalltrainings auch **persönliche Rekorde** aufstellen, einerseits beim Laktatstufentest, andererseits im Berglauf-Test.

Das Highlight meines Sommertrainings waren die zwei **Trainingslager in Spanien**. Dort konnte ich mit zwei guten Trainingskollegen viele, intensive Trainingsstunden auf Meereshöhe absolvieren. Mit einem genialen Trainer vor Ort konnte ich zusätzlich auch sehr viel an meiner Technik verbessern.



### Mandelentzündung beim Saisonstart 🤧

Die Saison startete für mich leider erst einen Monat später, weil ich direkt vor dem Saisonstart beim Swisscup Engadin eine **Mandelentzündung** erlitt, welche mich für mehrere Wochen aus der Bahn warf. Somit war auch ein grosses Ziel von mir, am Heim-Weltcup in Davos zu starten, nicht mehr möglich.

### Sieg am Planoiras (22km) 🏆

Nach einigen harten Wochen hinter mir, konnte ich beim **Planoiras-Volkslauf** anfangs Januar endlich meinen ersten Erfolg feiern. Es war ein sehr taktisches Rennen, somit blieb eine grosse Gruppe zusammen bis auf der letzten Runde. Im letzten Anstieg hatte ich das Tempo erhöht und konnte mich vom restlichen Feld leicht absetzen. In der Abfahrt bis zur Zielgerade kamen zwei Athleten wieder an mich ran und es kam zu einem spannenden Schlussprint, den ich glücklicherweise zu meinen Gunsten entschied. Dieser **Sieg** gab mir sehr viel Selbstvertrauen für die restliche Saison.



### Erneuter Rückschlag 🤔

Kurz nachdem ich endlich wieder meine Form zurück hatte, wurde ich schon wieder **krank**. Durch das verpasste ich den ersten Teil der Schweizermeisterschaften und auch mein Start am Heim-Weltcup in Goms war somit kein Thema mehr. Bevor ich eigentlich so richtig in meine Saison startete, wusste ich somit, dass mein grösstes Ziel für diesen Winter erneut ein Jahr warten muss, nämlich mein erster Weltcup Start.

### Continentalcup in Italien 🇮🇹

Kurz nachdem ich wieder gesund war, nahm ich am **Continentalcup in Gressoney** teil. Ich startete ohne grosse Erwartungen ins Rennen, weil ich wusste, dass ich vor einer Woche noch krank im Bett lag. Ich lief jedoch eine super Prologzeit im Klassisch-Sprint mit nur 5 Sekunden Rückstand auf den Sieger und qualifizierte mich somit zum ersten Mal in der Herren Elite Kategorie für das Viertelfinale. Dort reichte es leider nicht für den Halbfinal-Einzug und ich schloss das Rennen somit auf dem guten **22. Schlussrang** ab.

### Schweizermeisterschaften in Les Diablerets 🇨🇭

Bei den **Schweizermeisterschaften in Les Diablerets** standen 3 Rennen auf dem Programm, Klassisch-Sprint, Klassisch 50 km und Skating Staffel. Es startete direkt mit meinem Lieblingsrennen, dem Klassisch-Sprint. Es war die ganze Schweiz vertreten, somit musste ich bereits im Viertelfinale gegen starke Konkurrenz antreten. Ich war im Heat mit 4 Weltcup-Athleten und konnte mich trotzdem durchsetzen und ins Halbfinale einziehen. Im Halbfinale konnte ich wieder ein gutes Rennen zeigen, jedoch reichte es mir knapp nicht für den Finaleinzug und ich endete mein Rennen auf dem **7. Schlussrang**. Am nächsten Tag beim 50 km Langdistanz Rennen reichte es mir bei einem sehr harten Rennen für den 16. Rang. Am dritten und letzten Tag war ich Startläufer bei der Staffel, welche ich mit meinen Teamkollegen Elia Beti und Roman Alder lief. Nach einer sehr starken Teamleistung gelang es uns, die **Silber-Medaille** nach Hause zu bringen für unseren Skiclub Bernina Pontresina.



## Silber am Langis Sprint

Eine Woche nach der SM fand der letzte **Swisscup Sprint** der Saison in Langis statt. Bis anhin dachte ich immer, dass ich nur im Klassisch-Sprint Top Ergebnisse herauslaufen kann. Diese Meinung änderte sich jedoch beim Skating-Sprint in Langis. Nachdem ich die 4. schnellste Prologzeit lief in der Herren Elite Kategorie, wusste ich, dass heute etwas grosses möglich ist. Tatsächlich lief bis zum Schluss alles perfekt und ich überquerte im Final als Zweiter die Ziellinie hinter Roman Alder. Somit durfte ich meinen **ersten individuellen Podestplatz** feiern in dieser Kategorie. Dieses Ergebnis hat mir sehr viel Hoffnung für die Zukunft gegeben, denn es hat mir gezeigt, dass ich ohne meine gesundheitlichen Probleme ganz vorne in der Schweizer Spitze mitlaufen kann.



## back-to-back Silber

Eine Woche nachdem ich meinen ersten Sprint Podestplatz bei den Herren Elite feiern durfte, gelang mir direkt mein erster Distanz Podestplatz. Beim letzten Rennen der Saison beim **Swisscup in Sils** (Perl Season End Festival) lief ich auf den **2. Platz** im 10 km Massenstart Rennen. Zum Abschluss der Saison neben zwei Weltcup-Athleten (1. Roman Alder und 3. Beda Klee) auf dem Podest zu stehen, ist für mich eine grosse Ehre. Das gibt mir sehr viel Motivation für das kommende Sommertraining, um nächsten Winter noch stärker zurückzukommen, wie ich diesen Winter aufgehört habe.



**Dankeschön!** 🙏

Zum Abschluss möchte ich mich bei all meinen Sponsoren bedanken. Eure Unterstützung und das Vertrauen, das ihr mir entgegenbringt, geben mir die Möglichkeit, mich voll auf meinen Sport zu konzentrieren und meine Ziele Schritt für Schritt weiterzuverfolgen. Ich schätze euren Beitrag sehr und bin dankbar, euch an meiner Seite zu haben. Vielen Dank für eure wertvolle Unterstützung!



**proNordic**



**ARKTIS**  
BIOPHARMA



**Import Optik**

weltmode. spitzenqualität. bestpreise.

**SALOMON**

**LEKI**



**A. Iten AG**

Sanitär • Badsanierungen • Spenglerei