

Saisonrückblick Janet Aliesch 2019

Nach einer guten Vorbereitung mit vielen Langlaufkilometern, Rolleneinheiten, abendlichen Joggingrunden und harten Hallentrainings beschloss ich im Februar am Inferno Flims -Trin zu starten. Da es mein erster Winter auf den Langlaufskier war machte ich mir keine grossen Hoffnungen. Im Gegensatz zu meinen Erwartungen konnte ich mich mit einer Zeit von 38:24 im Mittelfeld klassieren. Am darauffolgenden Wochenende ging es dann ab ins Trainingslager nach Spanien, wo wir bei bestem Wetter und top Organisation ein sehr gutes Trainingslager absolvieren konnten. Zurück zuhause hiess es dann erste Intervalltrainings zu absolvieren und weiterhin an den Grundlagen zu arbeiten.

Mein erstes Rennen der Saison war der Stevensbike Cup in Arbon, welcher auch zugleich Startrennen des Cups war. Bei warmen Temperaturen konnte ich eine solide Leistung abrufen und klassierte mich im 12. Rang. Nach einem Trainingsrennen in Cazis, welches ich gewinnen konnte, ging es mit einem weiteren Cup-Rennen in Hard weiter. Das Rennen verlief zu Beginn gut. Leider fing ich mir in der 3. Runde einen Platten ein, am Ende wurde ich auf dem 10. Platz rangiert. Bevor ich in die 3-wöchigen Ferien ging, stand noch der Swissbike-Cup in Andermatt an. Leider musste ich das Rennen schon in der 2. Runde auf Grund eines Defektes abbrechen. In den Ferien konnte ich ein paar gute Trainings machen.

Nach den Ferien ging es gleich weiter mit dem Lumnezia Bike Marathon, welcher auch zum Stevensbike Cup gehörte. Trotz dem reduzierten Training in den Ferien konnte ich ein gutes Rennen zeigen und klassierte mich auf dem 6. Rang. Danach legte ich eine 3-wöchige Rennpause ein. In diesen Wochen trainierte ich viel um mich auf die nächsten Rennen vorzubereiten. Am Nationalpark Bike Marathon konnte ich dann ein gutes Rennen zeigen. Ich klassierte bei den Junioren auf dem 6. Rang und auf dem 9. Rang Overall. Am Tag darauf fand das Finalrennen des Stevensbike Cup statt. Trotz müder Beine vom Vortag konnte ich mit dem 5. Platz ein gutes Ergebnis herausfahren. Am Ende belegte ich in der Gesamtwertung den 6. Platz. Am Wochenende darauf fand die Bündner Meisterschaft in der Ganda statt. In einem nassen und rutschigen Rennen konnte ich trotz eines Sturzes den Titel in der Kategorie U17 Männlich holen. Am Dienstag danach konnte ich auch noch ein weiteres Rennen des Bündnerkids-Cups gewinnen. Beim Saisonabschluss in Einsiedeln hatte ich gute Beine und konnte einen guten Start und eine gute erste Hälfte hinlegen, musste dann aber leider aufgrund eines Platten aufgeben.

Fazit: Im Grossen und Ganzen bin ich zufrieden mit meiner Saison, ich konnte Fortschritte erzielen, gute Resultate erreichen und auch Erfahrungen sammeln in Bezug auf die Wettkampfvorbereitung. Mein Ziel für die nächste Saison ist, an den Wettkämpfen konstanter zu werden und weiter Fortschritte zu machen und mich im technischen Bereich weiter zu verbessern.