

SAISON 2025



Nach einer sehr guten Trainingsphase im Januar und Februar bin ich zum ersten Mal bei einem 10km-Strassenlauf an den Start gegangen.

Auf der schnellen Strecke von Payerne und bei Regen habe ich mit 29:29 Minuten einen Freiburger Rekord und die zweitbeste U20-Zeit der Schweiz aller Zeiten

aufgestellt. Zwei Wochen später gewinne ich auf der Grossen Allmend den Schweizer Meistertitel

im Crosslauf der U20. Ein sehr spannende Strecke mit einem knackigen Anstieg, der mir entgegen kommt.

Damit schliesse ich die Wintersaison sehr erfolgreich ab.

CROSS

10KM ROAD



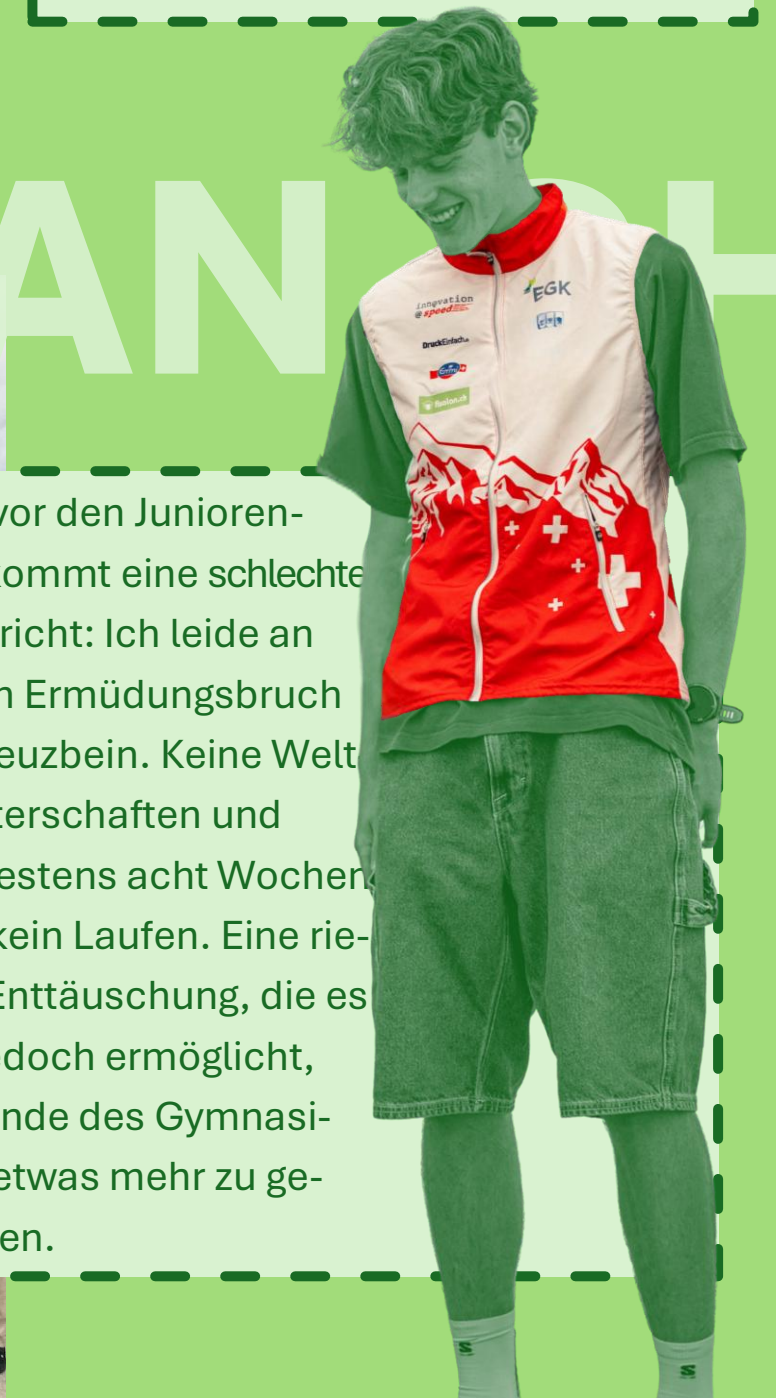


Es ist Ende März und die Orientierungslaufsaison beginnt. Ein fulminanter Start, denn ich schaffe es, meinen ersten World Ranking Event zu gewinnen. Bei der Berglauf SM in Aigle mache ich einen kleinen Abstecher und kann den Titel des Schweizer Juniorenmeisters holen (Bild links). Nach guten OL Testläufen im Laufe des Mai qualifiziere ich mich für die JWOC anfangs Juli, mein grösstes Ziel der Jahres.

FISOLAN



Kurz vor den Junioren-WM kommt eine schlechte Nachricht: Ich leide an einem Ermüdungsbruch im Kreuzbein. Keine Weltmeisterschaften und mindestens acht Wochen lang kein Laufen. Eine riesige Enttäuschung, die es mir jedoch ermöglicht, das Ende des Gymnasiums etwas mehr zu geniessen.





Ein Sommer, in dem ich zunächst viel Zeit auf dem Fahrrad verbringe, dann aber auch viel wandere und mit der Seilbahn wieder hinunterfahre. Ende August beginne ich wieder ernsthaft mit dem Laufen und sogar mit dem Orientierungslauf. Ein gelungener und schmerzfreier Neustart.



Ein Wettkampf, auf den ich mich riesig gefreut habe: die Trail-Weltmeisterschaften in Canfranc (ESP). Ein vierter Platz (U20) hinter drei Ugandern ist für mich angesichts des geringen Lauftrainings in den Monaten zuvor ein grosser Erfolg. Die Bronze Medaille in der Teamwertung krönt das Ganze.



CANFRANC



Anfang Oktober reisen wir mit dem Schweizer OL-Team nach Schottland zum Junior European Cup. Auf einem Universitätscampus und in einem wilden Wald gewinne ich beide Einzelwettbewerbe – was den bitteren Nachgeschmack der Junioren-Weltmeisterschaften ein wenig süßer macht.

Letzter Wettkampf des Jahres ist die Cross EM in Lagoa (POR). Der 8. Platz, den ich bei den U20 erreichen kann, ist sensationell. Ein frühes Weihnachtsgeschenk



LAGOA

NUMBERS

RUNNING

DISTANCE		ELEVATION
JAN	381	5626
FEB	385	5989
MAR	461	7836
APR	415	9074
MAI	386	10'465
JUN	95	6782
JUL	53	7684
AUG	262	8984
SEP	264	9621
OKT	360	9735
NOV	354	7455
DEZ	281	5673
TOTAL	3697 km	94'924 m

CYCLING

JAN	5.3
FEB	2.6
MAR	3.9
APR	8
MAI	4.3
JUN	16.5
JUL	37.5
AUG	22
SEP	16.6
OKT	12.8
NOV	14.1
DEZ	19.9

TOTAL 163.5 hours

ALL

STRENGTH	46
RUNNING	307
CYCLING	163
HIKING	15
SWIMMING	7
TOTAL	538 hours

