

Saison Rückblick 2025

Die Saison 2024/25 startete etwas unglücklich. Beim ersten Training des Aufbaus riss ich mir 2 Bänder am linken Fuss, weshalb ich die ersten 8 Wochen nur dosiert trainieren konnte. Auf das neue Jahr und auf die Hallenwettkämpfe wurde ich dann gerade rechtzeitig fit und konnte trotz allem tolle Ergebnisse erzielen.

1.Highlight: Mehrkampf-SM Magglingen: 8./ 9. Februar

Schweizer Meister mit 5482 Punkten! (World Ranking Platz 8)



Nach dieser Mehrkampf-Sm hatte ich nur noch einen wichtigen Hallenwettkampf vor mir. Die Nachwuchs-Sm in Magglingen. Leider wurde ich ca. 10 Tage vor dieser Sm sehr stark krank und die konnte mich leider nicht, wie gewünscht vorbereiten. Trotzdem wagte ich einen Start und konnte im Stabhochsprung die Goldmedaille aus kurzem Anlauf gewinnen. Doch meine Energiereserven reichten nicht aus, um noch den Weitsprung und die Hürden zu absolvieren...

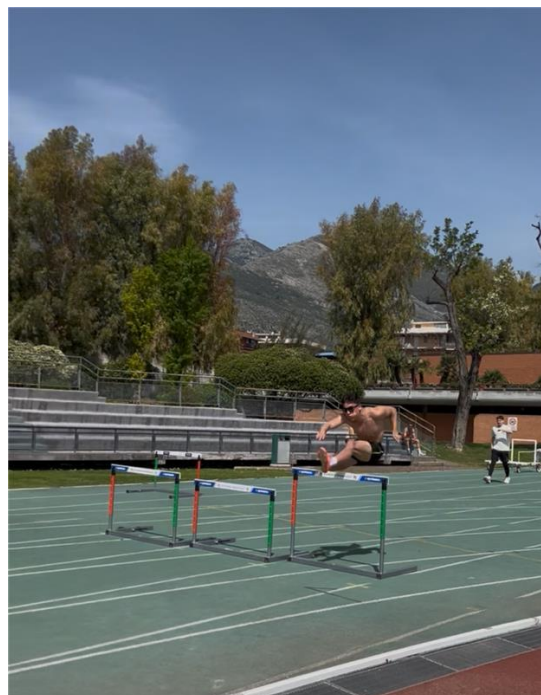


Nach der Hallensaison warteten dann 2 Trainingslager im Frühling auf mich. Das erste war bereits im März in Tenero mit dem Mehrkampf-Nationalkader und das andere im April in Formia, Italien.

Trainingslager Tenero 23.3.-28.3.



Trainingslager Formia 19.4.-27.4.



2. Highlight: Zehnkampf Landquart am 24./ 25. Mai (1.Qualiwettkampf für U20-EM)

- Endlich war es wieder so weit. Der erste Zehnkampf der Saison stand an. Ich fühlte mich sehr gut und konnte einen starken Zehnkampf zeigen. In ein paar Disziplinen gab es sicherlich noch viel Verbesserungspotenzial, doch für den ersten Zehnkampf war ich mehr als zufrieden. Mein Ziel war es die Limite für die U20-Em von 7200 Punkten zu übertreffen. Dies gelang mir mit einem Score von 7595 Punkten deutlich. Desweiteren konnte ich den Wettkampf gewinnen.



Nach diesem Zehnkampf hatte ich noch ca. 10 Wochen Zeit, um mich auf diese U20 Europameisterschaften vorzubereiten. Aus taktischen Gründen liess ich die Mehrkampf-Sm Mitte Juni in Lausanne aus um gezielt in meine Vorbereitung für die Em zu investieren, was so auch gut funktionierte. Ich fühlte mich immer besser und konnte meine Höchstform, wie gewünscht Anfangs August bei der U20-Em erreichen.

Saison-Highlight: U20 Em Tampere, Finnland (06.08-10.08.)

Die ganzen Vorbereitungen waren getätigt und los ging es nach Tampere. Mit viel Vorfreude reiste ich an diesen Wettkampf und wusste ich habe nichts zu verlieren und ich will zeigen, was ich kann. Dann startete der Wettkampf und der erste Tag glückte. Ich konnte im Weit und im Hoch eine persönliche Bestleistung erzielen und schon über 4000 Punkte erzielen, so viel wie noch nie. Am 2.Tag verliefen die ersten 3 Disziplinen (vor allem der Stab) nicht nach Plan. Ich verlor rund 200 Punkte auf meinen Fahrplan und auch die potenziellen Chancen auf eine Medaille. Trotzdem beendete ich den Wettkampf stark mit einer PB von 7 Sekunden im 1500m. Und schlussendlich resultierte ein Score von 7600 Punkten. Eine persönliche Bestleistung! Ich erreichte den starken 6. Schlussrang und trotz allem war ich stolz auf meine Leistung und konnte mein Potenzial für die Zukunft zeigen.



Nach diesem unglaublichen Erlebnis wurde meine Saison wieder etwas ruhiger und ich hatte nur noch einen Höhepunkt vor mir. Die Nachwuchs-Sm U20/ U23 in Aarau. Diese fand Mitte September statt und mein Ziel war es mit ein paar Medaillen die Saison optimal abzurunden.

Letztes Highlight: Nachwuchs SM U20/ U23 Aarau (13.9./ 14.9.)

4 Disziplinen standen in diesem Wochenende auf dem Programm und bei drei davon hatte ich Chancen auf eine Medaille. Am ersten Tag konnte ich gleich beim Weitsprung (Gold) und Speerwurf (Bronze) zwei von zwei Medaillen holen. Am zweiten Tag gewann ich dann noch im Stab (Bronze) eine Medaille und im Diskus reichte es leider nicht ganz. Mit dem ersten Tag war ich soweit sehr zufrieden und beim zweiten war mein Körper bereits ziemlich am Anschlag, weshalb da der Exploit ausfiel. Trotz allem konnte ich meine Saison mit 3 Medaillen optimal abrunden.



Für das nächste Jahr steht kein internationaler Saisonhöhepunkt an. Erst 2027 gibt es eine U23 Em in Polen, die dann das nächste «grosse» Ziel ist. Doch für dieses Jahr will ich mich optimal an die Männnergewichte und -höhen gewöhnen, um bald schon die 8000 Punkte Marke im Zehnkampf zu knacken. Ich werde weiterhin alles geben und freue mich auf die kommende Saison 2026!