

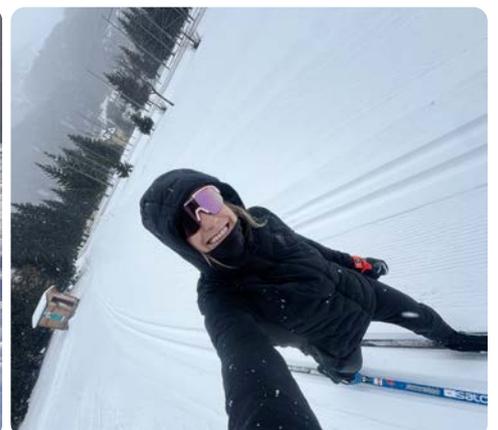
Saison Rückblick



Der verpasste Saisonstart

Der Start in diese Saison verlief ganz anders wie geplant. Mitte November bin ich mit jemandem frontal auf der Snowfarm im Flüela während eines Trainings zusammengeprallt und erlitt eine Gehirnerschütterung sowie verschobene Zähne. Anstatt den letzten Feinschliff zu holen, hiess es für mich Pause. Erstmal sehr viel Ruhe und Schlaf um meine Gehirnerschütterung auszukurieren. Plus mussten meine Zähne mit einer Spange replaziert werden und eine Wurzelbehandlung durchgeführt werden.

In den Alltag zurückzukehren gestaltete sich schwieriger als gedacht. Denn an einer Strasse entlang zu spazieren, Musik hören oder Fernzusehen - all das war für mich fast unmöglich, da die Reize meinen Kopf völlig überlastet haben. Dank Augen- und Gehirntraining konnte ich mich aber langsam an alles gewöhnen. Ich kann mich genau erinnern, wie es war, als ich den ersten Tag nach knapp zwei Wochen keinen Schwindel mehr hatte. Es war ein kleiner Schritt aber für mich sehr bedeutsam denn mein Körper fühlte sich endlich wieder normaler an. Natürlich wollte ich so schnell wie möglich zurück auf die Langlaufski, zurück ins Training und die Saison starten. Doch ich musste erkennen, dass alles etwas mehr Zeit brauchte. Mein Nacken bereite mir Probleme und löste im Training schnell Schwindel aus. So musste ich schweren Herzens auch auf den Heimweltcup in Davos verzichten. Ich liess mich aber nicht entmutigen und versuchte einfach Tag zu Tag das Bestmögliche zu machen, um bald an der Startlinie zu stehen.



Back in the game

Am 28.12. war es endlich soweit: Mein erstes Rennen diese Saison- Skating Sprint an der Tour de Ski in Toblach. Ich freute mich riesig. Nach der ersten Zwischenzeit war ich noch bei den besten 20 dabei, im Ziel reichte es jedoch leider nicht für die Qualifikation der besten 30 und die Heats. Doch für mich war es ein riesen Erfolg, dass ich es geschafft habe, zurück zu kommen. Natürlich wollte gleich wieder voll dabei sein aber ich musste erkennen, dass ich immer noch auf dem Weg zurück bin und dass dies ein weiterer Schritt war. Denn natürlich hatte ich sehr viele Trainingsstunden verpasst, noch keine Wettkampferfahrung in dieser Saison und auch mental war es sehr schwierig. Für mein Kopf waren alle Eindrücke streng zu verarbeiten, mein Nacken war noch nicht genug stark, um die starken Stockstösse zu verkräften und ich hatte noch Angst, wenn ich mit vielen Menschen auf den Skis war. Es lag also noch viel Arbeit vor mit aber ich war richtig glücklich über diesen Schritt im Comeback.



Let's go

Mitte Januar fühlte ich mich endlich wieder bereit, Rennen auf hohem Niveau laufen zu können. Meinem Kopf und Nacken ging es besser und die vielen Stunden Therapie und Training schienen Wirkung zu zeigen. An den Schweizermeisterschaften gewann ich zweimal Gold und am Weltcup in Les Rousses schaffte ich es ins Viertelfinale. Ende Januar ging es ins Engadin für den Heimweltcup. Ich freute mich riesig auf diese Rennen. Ich fühlte mich gut aber es war trotzdem eine grosse Überraschung, dass ich im Prolog die 4. schnellste Zeit lief. Besser war ich im Prolog bis anhin nie, ein tolles Erfolgserlebnis. Auch in den Heats hatte ich an diesem Tag gute Beine und so reichte es im Endklassement für den guten 10. Rang. Für mich nach dieser schwierigen Zeit ein sehr schöner Erfolg. Und das Tüpfchen auf dem i - mit diesem Resultat holte ich mir die Qualifikation für die Weltmeisterschaften in Trondheim, yeeei 😊



Der Saisonhöhepunkt, der eher ein Tiefpunkt war

Nachdem das Wochenende in Cogne leider nicht nach Wunsch verlief, ging es nach Hause für die Vorbereitungen auf die Weltmeisterschaften. Leider plagte mich mein Nacken wieder mehr und so konnte ich nicht ganz alle Trainings wie gewünscht absolvieren, aber trotzdem fühlte ich mich fit und ready. Die Koffer gepackt, reisten wir zuerst noch für eine Woche nach Lygna (Norwegen). Dort absolvierten wir mit dem Team die letzten Vorbereitungen auf die WM in Trondheim. Und dann war es auch schon soweit. 27.02.2025 - das Saisonhighlight - der Sprint an der WM. Doch für mich sollte der Tag eine sehr grosse Enttäuschung werden. Ich kann am Schluss nicht sagen, was die genaue Ursache war. War ich zu nervös - war ich nicht in Bestform - hat der Ski nicht gepasst. Auf jedenfall hat an diesem Tag nichts zusammengepasst. Ich war sehr traurig, enttäuscht und wütend. Die Zeit in Trondheim war für mich eine Achterbahnfahrt. Unser Team konnte tolle Erfolge feiern, was richtig schön war und die Stimmung an der Strecke mit tausenden von Zuschauern war bombastisch. Und doch blieb die WM für mich persönlich eine Enttäuschung. Mit dem Blick aufs grosse Ganze habe ich aber gesehen, dass es bereits ein Erfolg war, dass ich es trotz allen Schwierigkeiten im Sommer und des missglückten Saisonstarts überhaupt an die WM schaffen konnte. Aber in diesem Moment ist das halt nur ein kleiner Trost.

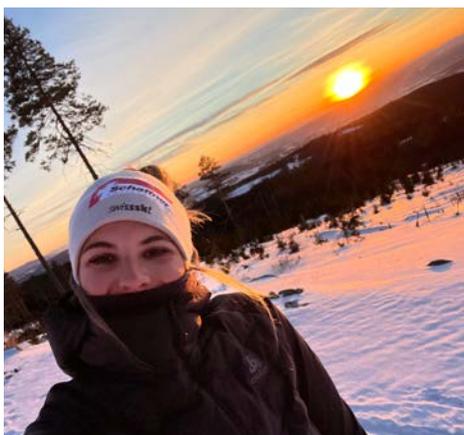


Ein versöhnlicher Abschluss

Nach den Weltmeisterschaften standen bereits die letzten Weltcuprennen an. Ein City-Sprint in Tallinn (Estland) und das Weltcupfinale in Lahti. In beiden Sprints konnte ich nochmals in die Viertelfinals laufen und erreichte im Sprint Overall den 30. Rang. Leider verpasste ich die Schweizermeisterschaften krankheitsbedingt. Zum Abschluss der Saison reisten wir noch für eine Woche nach Hafjell in Norwegen und konnten nochmals viele Schneekilometer sammeln.

Nun bin ich nach einer herausfordernden Saison wieder Zuhause. Jetzt gilt es die vielen Ereignisse zu verarbeiten und wieder Energie zu tanken. Natürlich hatte ich für diese Saison andere Ziele und höhere Erwartungen an mich. Doch bin ich sehr stolz, wie ich die ganze Saison gemeistert habe und was ich erreicht habe.

Impressionen aus der Saison



Dankä vielmal!!!

Zum Ende möchte ich Danke sagen. Ich bin extrem dankbar für alle Personen, die mich auf jegliche Art unterstützen. Ihr seid ganz wertvoll auf meinem Weg und ich bin froh, ein solch tolles Team an meiner Seite zu haben- Danke Danke Danke!!!

Ein spezieller Dank an:



Schaffner unterstützt mich als Kopfsponsor. Schaffner ist eine traditionelle Schweizer Gartenmöbel Firma.



Fontisana unterstützt mich als Bidonsponsor und mit Nahrungsergänzungsmitteln. Fontisana ist Hersteller von natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln.



Die **Schweizer Sporthilfe** ermöglicht es mir seit Jahren, Spitzensport zu leben und zu finanzieren.



Intercoiffure Iten für die langjährige Unterstützung und das Styling.



Team Alina: Meinem Fanclub, dem viele von euch angehören und mich unterstützen und anfeuern.



Kölliker Immobilien für die tolle Unterstützung



Unic Talents und Nino's Circle: zwei Stiftungen, die mich wertvoll unterstützen

ICH WÜNSCHE EUCH ALLEN EINEN SUPER SOMMER&& FREUE MICH SCHON JETZT AUF DEN NÄCHSTEN WINTER MIT DEM HIGHLIGHT: OLYMPISCHE SPIELE