

Prémanon 29.01.2026

## Herbst 2025

### Hoi Zäme

Gerne melde ich mich wieder einmal mit einem kleinen Einblick in meinen Trainingsalltag. Seit der WM in Shanghai ist bereits einiges passiert: Viele Kilometer liegen wieder hinter uns – auf dem Wasser, dem Ergometer, dem Velo oder zu Fuss. Die vergangenen Monate waren jedoch nicht nur sportlich intensiv, sondern auch geprägt von zahlreichen Erlebnissen abseits des Trainings.

Den Auftakt machten meine Ferien, die ich gemeinsam mit Inisha knapp zweieinhalb Wochen in Japan verbrachte. Unsere Reise führte uns von Tokyo nach Fujiyoshida, weiter nach Osaka, Hiroshima und Kyoto, bevor wir nach Tokyo zurückkehrten. Neben beeindruckender Architektur, zahlreichen kulinarischen Erlebnissen, schöner Natur und spannenden kulturellen Einblicken hat mich vor allem die Hektik der Grossstädte extrem beeindruckt. Am eindrücklichsten war für mich jedoch Hiroshima: Nach Tokyo und Osaka fühlte sich die Stadt mit ihren rund 1,1 Millionen Einwohnern beinahe wie eine Rückkehr nach Sempach an. Neben ihrer historischen Bedeutung hat Hiroshima auch kulinarisch viel zu bieten und vermittelt mit den zahlreichen Flüssen und den hügeligen Landschaften rundherum ein überraschend naturnahes Gefühl.

Nach unserer Rückkehr in die Schweiz am 16. Oktober blieb mir noch etwas Zeit zum Ankommen, bevor wir am 21. Oktober das strukturierte Training in Sarnen wieder aufgenommen haben. In dieser Woche wurden Jonah und ich zudem vom Seeclub Sempach sowie vom Ruderclub Rapperswil an zwei Anlässen für unsere Bronzemedaille geehrt. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen bedanken, die dabei waren und uns diese besonderen, bleibenden Erinnerungen ermöglicht haben.

Die ersten Trainingswochen verliefen noch etwas ruhiger und waren geprägt von viel Alternativtraining – auf dem Wattbike, dem Rennvelo, bei Wanderungen in den Bergen sowie bei einigen intensiveren Einheiten auf der Tartanbahn. Parallel dazu absolvierten wir zahlreiche Kilometer im Vierer ohne, um uns auf den BaselHead vom 15. November vorzubereiten. Wie in dieser Jahreszeit üblich standen auch viele Skiff-Einheiten auf dem Programm, insbesondere mit Blick auf den ersten Langstreckentest der Saison. Am BaselHead erreichten wir mit dem 9. Rang ein eher enttäuschendes Resultat, das Erlebnis im Achter war jedoch, wie bereits in den Jahren zuvor, sehr positiv und hat uns als Team weiter zusammengeschweisst. Beim Langstreckentest am darauffolgenden Wochenende im Skiff gelang mir ein einigermaßen solides Rennen. Unterarmprobleme zwangen mich allerdings zu einer etwas tieferen Schlagzahl, wodurch ich auf

die Schnellsten konstant Zeit einbüsste. Inzwischen habe ich diese Beschwerden gut im Griff und bin zuversichtlich, dass der nächste Test im März deutlich besser verlaufen wird.

Auf die Testphase folgten mehrere intensive Trainingswochen, bevor in der Vorweihnachtswoche erneut Tests auf dem Ergometer und dem Wattbike anstanden. Mitte Dezember wurden Jonah und ich zudem an der Swiss Rowing Night für unsere Saison mit der Göpf-Kottmann-Medaille, der höchsten Auszeichnung im Schweizer Rudersport, geehrt.

Über Weihnachten und Neujahr reiste ich erstmals seit 2019 wieder nach Norwegen, um gemeinsam mit meinen Grosseltern zu feiern. Der fehlende Schnee zwang mich fürs Training zwar häufig auf den Ergometer, doch auf der Hütte meiner Grosseltern konnte ich immerhin zwei kurze Langlauftrainings sowie ein Schneeschuhtraining absolvieren (auch wenn ich die Loipe selber treten musste).

Zurück in der Schweiz stand am 12. Januar in Magglingen ein VO<sub>2</sub> max-Test auf dem Programm. Diese individuellen Einblicke in die Funktionsweise meines Körpers waren sehr spannend, und die Resultate helfen uns, die optimalen Trainingszonen sowohl für den Ergometer als auch für das Training auf dem Wasser festzulegen.

Seit dem 23. Januar befinden wir uns für drei Wochen im Langlaufager in Prémanon im französischen Jura. Die Schneemenge ist aktuell zwar noch überschaubar, das Loipennetz jedoch mehr als ausreichend, sodass uns garantiert nicht langweilig wird. Wie bereits letzten Sommer in Vichy sind wir auch hier wieder in Höhenzimmern untergebracht, um einen optimalen Höheneffekt zu erzielen.

Die nächsten wichtigen Termine im Jahresprogramm sind die Swiss Rowing Indoors am 7. März sowie der Langstreckentest am 21. März. Danach geht es bereits mit grossen Schritten auf die Trials Mitte April und das nächste Trainingslager vom 22. April bis 12. Mai in Hallstatt (Österreich) zu. Die internationale Regattasaison startet Ende Mai mit dem ersten Weltcup in Sevilla. Ich werde euch weiterhin auf dem Laufenden halten.

Bis bald und sportliche Grüsse  
Patrick