

SEBASTIAN STALDER

SAISONBERICHT 2022/23

Alvaneu Bad, 18.04.2023

ZAHLEN UND FAKTEN ZUR SAISON

Ich starte gleich mit ein paar Fakten vorneweg. 33 Weltcuprennen, einen Wettkampf an der Heim-EM in Lenzerheide. Davon 24 Einzelrennen und 10 Staffeln. Im Ganzen gelaufene Kilometer, 393. Bis auf die Verfolgung in Oberhof konnte ich alle Einzelwettkämpfe bestreiten. Auch bei den Staffeln war ich mit Ausnahme der Single Mixed in Oberhof immer Bestandteil des Teams. Insgesamt bin ich 31-mal in die Strafrunde abgebogen, was einer Strecke von 4,65 zusätzlichen Kilometern entspricht. 491 Schüsse habe ich abgegeben, davon 380 bei Einzelrennen und 111 bei Staffeln. 11-mal musste ich bei Staffeln einen Nachlader einsetzen. Von den 491 Schüssen fanden 449 ihren Weg ins Ziel, was eine Trefferquote von 91,44 % entspricht, diese Zahl bringt mich unter die Top 5 Schützen dieser Saison. 16h 52min 11sek, so lange war ich dieses Jahr in den 34 Rennen dieser Saison unterwegs.

VORBEREITUNGEN IM VORFELD

Meine Vorbereitung lief trotz der Doppelbelastung mit der Ausbildung beim BAZG super. Klar fehlten mir ein paar Trainingsstunden, doch mental war ich so bereit wie noch nie. Die Sicherheit, die mir diese Anstellung beim Zoll gibt, wirkt sich äusserst positiv auf meine physische und psychische Gesundheit aus. Bis auf eine kleine Erkältung im Herbst konnte ich den gekürzten, angepassten Trainingsplan ohne Abstriche bewältigen. Ein weiterer positiver Faktor war und ist, dass Gion und ich diese Ausbildung gemeinsam absolvieren können.

Wir konnten viel voneinander profitieren, auch wenn Gion durch seinen Bänderriss im Sommer nicht das gleiche Programm trainieren konnte und teilweise auf andere Trainingsmittel ausweichen musste.

Weltcuprennen	33
Wettkampf Heim-EM	1
Einzelrennen	24
Staffeln	10
Kilometer gesamt	393Km
Strafrunden	31
Kilometer in der Strafrunde	4,65 Km
Abgegebene Schüsse	491
Trefferquote	91,44%
Gesamtzeit auf der Strecke	16h 52min 11sek

Die Nervosität, wie ich sie aus den Vorjahren kannte, legte ich mit dem Kompetenznachweis in der letzten Ausbildungswoche Mitte November ab und liess sie gleich den gesamten Winter dort zurück.

Quasi fast direkt vom Rheintal zu den Selektionswettkämpfen in der Roland Arena liefen auch diese erstaunlich gut. Bei beiden Rennen konnte ich mir hinter Niklas den zweiten Rang sichern. Der Laufrückstand war zwar gross, es stellte sich dann aber auch bald heraus, dass Niklas bereits Anfang des Winters in fantastischer Verfassung war.

KONTIOLAHTI

Mit den ersten Wettkämpfen in Kontiolahti kam auch ich langsam in Fahrt. Ich wusste, es würde nicht von Beginn an super funktionieren. Es galt geduldig zu bleiben und auf den Körper zu vertrauen.

HOCHFILZEN

In Hochfilzen, einer meiner Lieblingsstandorte, konnte ich dann meine aufsteigende Form nutzen und lief in Sprint und Verfolgung in die Top 25. Besonders im Verfolger konnte ich einen tollen Wettkampf zeigen und bis zum letzten Schiessen in Schlagdistanz zu den Top 10 mitkämpfen.

LE GRAND BORNAND

Für die gute Stimmung ist Le Grand Bornand bekannt, übrigens ist diese Station nicht weit von der Schweizer Grenze entfernt. Ich erklärte unserem Trainer kein, dass ich die Strafrunde vor dem Wettkampf nie besichtige. Das bringt einfach Unglück. Und sie auch im Wettkampf nicht zu gebrauchen, ist doch das Ziel aller Athleten. Erstaunlicherweise hat es tatsächlich geklappt, ich schoss in allen drei Wettkämpfen, Sprint, Verfolgung und Massenstart keinen Fehler. In dieser Woche konnte ich meine Karrierebestleistung gleich zweimal verbessern. Rang 14 im Verfolger und Rang 8 im Massenstart. Dieses Verfolgungsrennen wird bestimmt einigen noch in Erinnerung sein. Eine Eisbahn von Start bis Ziel, viele kaputte Ski, Stürze und Stars, die gelaufen sind wie Anfänger. Jeremy Finello hat an diesem Tag die schnellste Laufzeit gemacht.

POKLJUKA

Nach einer Weihnachtspause ohne Naturschneeloipen traf sich die Biathlonwelt in Pokljuka wieder. Da gibts nicht viel zu sagen, Laufen gut, Schiessen ok, Resultate auch ok. Herauszuheben an dieser Stelle sind unsere Techniker, die an dieser Station einen hervorragenden Job gemacht haben. So schnelles Material wie da hatte

ich bis zu dem Zeitpunkt noch nie. Generell waren unsere Ski dieses Jahr absolute Weltspitze. Danke an Martin, Clemi, Tony und Max.

RUHPOLDING

Nächster Ort Ruhpolding, Bombenstimmung, Stromausfälle und eine sehr schnell schmelzende Strecke bleiben mir hier besonders in Erinnerung. Nach dem Einzel, wo ich leider nur langsam vorankam, machte die Lauform einen riesigen Satz und ich konnte im Massenstart mit zwei Schiessfehlern erneut in die Top 10 laufen. Vom Gefühl, mein bisher bestes Rennen diesen Winter.

ANTHOLZ

In Antholz fühlte ich mich konstant wohl, die Strecke ist rhythmisch und hat nicht das allerhärteste Profil, merklich ist aber die Höhe von rund 1650 m ü. M. Das gefühlt beste Rennen der Saison von letzter Woche wurde abgelöst durch den Verfolger, in welchem ich gemeinsam mit Niklas in die Top 10 vorstossen konnte. Das Staffelrennen vom Sonntag war für mich ein persönliches Highlight. Als Erster zum Stehendschiessen und knapp hinter der Spitze auf Rang drei an meinen Teamkollegen Seri zu übergeben, hat Spass gemacht.

WM OBERHOF

Die lange Pause ohne Wettkämpfe hat mich vor dem Saisonhighlight der WM in Oberhof ungünstiger Weise etwas aus dem Konzept gebracht. Ich brauche diesen Wettkampfrhythmus, um in Form zu kommen und zu bleiben. Nur Wettkämpfe laufen wäre jedoch auch etwas vermessen. Ein Trainingsblock dazwischen tut oft ganz gut, allerdings würde ich nächstes Jahr gerne etwas anderes versuchen. Der WM-Sprint ging läuferisch richtig in die Hose, ich fühlte mich direkt nach dem Zieleinlauf krank. Die Verfolgung liess ich nach Absprache mit Teamarzt und Trainern aus. Ich erholte mich schnell von dem kleinen Infekt und startete ohne Vorbereitung und ohne Druck direkt in den Einzelwettkampf über 20 km. Mit dem 16. Rang konnte ich dementsprechend zufrieden sein. Das Einzelrennen als Auftakt genutzt, war ich für die Staffel wieder voll einsatzfähig. Mit dem 6. Rang in einem WM-Staffelrennen konnten wir noch etwas Biathlongeschichte schreiben. Auch wenn der Start wegen sehr starkem Wind auf der Kippe stand, wurde das Rennen durchgeführt. Bei solchen Verhältnissen kann alles passieren, das weiss der Biathlonkenner. Bedauerlicherweise blieben auch wir nicht von Windböen verschont, die Tür stand weit offen für ein Topresultat, wurde dann aber auch wieder zugeschlagen. Als zweiter Ersatzmann darf man immer hoffen, noch in das Feld der besten 30 reinzurutschen. Niklas, der leider krankheitsbedingt auf den Start verzichten musste, und ein zweiter ausgefallener Athlet machten mir diesen Platz frei. Mit Nummer 30 zuhinterst im Feld konnte ich doch noch diesen WM-Massenstart bestreiten. Die Strecke war

tief und langsam, es hat geregnet und gestürmt, trotzdem war die Tribüne mit über 20'000 Zuschauern gefüllt, die ihrerseits eine Show erleben wollten. Von Schiessen zu Schiessen konnte ich mich nach vorne arbeiten, auch auf der Strecke lief es von Runde zu Runde immer besser. Auf der Schlussrunde konnte ich mir mit Quentin Fillon Maillet ein spannendes Duell um Rang 6 liefern. Was im letzten Jahr noch völlig unvorstellbar war, ist plötzlich Realität geworden. Das Duell habe ich aber verloren. Ich war trotzdem super happy mit diesem Auftritt.

NOVE MESTO

Den einzigen kleinen Tiefpunkt der Saison erlebte ich in Nove Mesto. Mit einem super Gefühl angereist und mit noch besserem Gefühl beim Training, traf mich die Realität umso härter. Im Sprint mit zwei Fehlern knapp ausserhalb der Punkteränge. Ich war sehr enttäuscht, auch weil ich mich zuvor so gut gefühlt hatte. Vielleicht war es doch etwas viel alles zusammen und ich war einfach müde, auch im Kopf. Leider schoss ich dann auch in der Mixed Staffel zum ersten Mal überhaupt eine Strafrunde. Zu akzeptieren, dass die Saison einfach lang ist, hat mir geholfen wieder besser klarzukommen. Ich konnte mit Nove Mesto abschliessen und liess alles Negative zurück in Tschechien.

ÖSTERSUND

Nun wolle ich einfach die zwei letzten Wochen überstehen. Auf Östersund habe ich mich besonders gefreut. Dass mir die Strecke da liegt, habe ich gewusst. Dank einmal mehr überragendem Material konnte ich mich in Abwesenheit von ein paar Topathleten im Einzel gut präsentieren und wurde 7. Mein Saisonbestresultat gelang mir dann im Massenstart mit dem 5. Rang und damit war ich das erste Mal bei einer Flower Ceremony dabei.

Nach dem ersten Schiessen lag ich mit nur einem Schiessfehler weit zurück. Ich glaube, es haben 24 Athleten null geschossen. Mit dreimal null Fehlern konnte ich mich dann nach vorne arbeiten und ging als zweiter auf die Schlussrunde. Dieses Gefühl ist der Wahnsinn, davon würde ich im nächsten Jahr gerne mehr haben.

SAISONFINALE AM HOLMENKOLLEN

Zum Saisonabschluss am Holmenkollen war dann definitiv bei einigen Athleten etwas die Luft raus. Für mich ging es hauptsächlich darum, noch ein paar Punkte zu sammeln und den Top 20 Platz in der Gesamtwertung zu halten. Wesentlich wichtiger war für mich aber die Massenstartwertung. Da wollte ich mich in den Top 15 platzieren, was gleichbedeutend mit einem Platz im Nationalkader ist. Nachdem ich alle Massenstarts in den Top 10 beendet hatte, wollte ich das hier in Norwegen noch einmal schaffen. Mit einem Schiessfehler beim Stehendanschlag erreichte

ich als neunter die Ziellinie. Mit diesem Rennen sicherte ich mir den 17. Rang in der Gesamtwertung und den 5. im Massenstart Ranking.

RESÜMEE

Ich blicke auf eine schöne und erfolgreiche Saison zurück. Es ist eigentlich fast nur Positives zu berichten. Auch als Team können wir wirklich zufrieden sein, es gab viele erfreuliche Resultate und zum Schluss den 5. Rang in der Nationenwertung bei den Männern. Das beweist, dass die Schweiz zu den grossen Biathlonnationen gehört und man auch in Zukunft mit uns rechnen kann. Ein riesiges Dankeschön an alle Teamkolleg/innen, Techniker, Trainer/innen, Physios, Ausrüster, Sponsoren, alle Unterstützer/innen, und natürlich meine Familie. Ich bin froh, auf euch alle zählen zu können.