

SEBASTIAN STALDER

Saisonbericht 2023/24



Ein paar Gedanken

Um euch wie im letzten Jahr ein paar Fakten zur Saison zu liefern, habe ich mich heute hingesetzt und mir jedes gelaufene Rennen kurz aufgeschrieben. Ich muss sagen, es fiel mir etwas schwer mit der Saison abzuschliessen. Es kann daran liegen, dass ich in den sozialen Medien noch immer mit Winterbildern aus dem Norden konfrontiert werde, oder auch weil ich mich noch oft über die Geschehnisse in diesem Winter ärgere. Allerdings fand ich auf meinem Zettel auch viel Positives. Julia und ich verbrachten die letzten knapp zwei Wochen in Südfrankreich. Wir reisten mit dem Camper durch die Gegend und besuchten die schönen Städtchen der Provence. Es hat mir sehr gutgetan, etwas abzuschalten und die kurze freie Zeit zu geniessen, denn bald geht es schon wieder mit der Ausbildung zum Fachspezialisten Zoll- und Grenzsicherheit weiter.

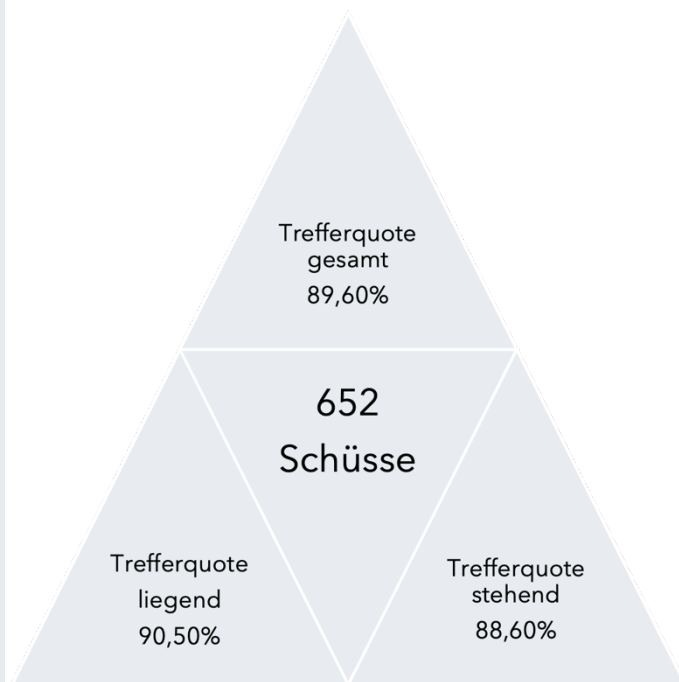
Zeit auf der Strecke
20h 7min 27sek

**„Tüftler Stalder auf dem Weg an die Weltspitze“
Sebastian Stalder startet erfolgreich in die neue Biathlon-Saison - auch dank eines
Gewehrchafts der Marke Eigenbau.“**

SRF
Beat Sprecher
Montag, 27.11.2023, 17:56 Uhr

1. Trimester

Der grösste Unterschied zum letzten Jahr war bestimmt, dass wir den zweiten Block der Ausbildung schon im September abschliessen konnten. Das gab uns die Möglichkeit, uns wie alle andern gewohnt mit dem Team vorzubereiten. Nach zwei geglückten Selektionsrennen in Obertilliach ging es für mich fast direkt Richtung Östersund. Dass mir diese Strecke liegt, konnte ich schon in der letzten Saison zeigen. Daraus resultierten auch in diesem Winter mein bestes Resultat und meine vom Gefühl besten Rennen. Dank sehr gutem Material konnte ich hier meine bisher beste Laufzeit herausholen, auf der Strecke schneller zu werden war sicher mein grösstes Ziel. Zu Hochfilzen gibt es nicht viel zu sagen, es waren solide Resultate, mehr nicht. Der Fokus im ersten Trimester war ganz klar auf den Heimweltcup gerichtet. Die Vorfreude war riesig und ich denke, der Anlass war sehr gelungen. Ich merkte leider schon am Ende des ersten Wettkampfblocks, dass mir einfach Trainingsstunden im Sommer fehlten. An Ausbildungstagen ist es schlicht und einfach nicht möglich, zwei Trainings zu absolvieren. Dank der guten Stimmung auf der Strecke und im Stadion konnte ich diese drei Rennen dann aber doch geniessen. Danke an dieser Stelle allen, die da waren, kommt doch nächstes Jahr wieder und bringt noch ein paar Freunde mit.



„Ein formidabel aufgelegter Sebastian Stalder holte dank einer fehlerfreien Leistung am Schiessstand in Ruhpolding sein zweitbestes Einzel-Ergebnis im laufenden Weltcup-Winter heraus. Der Zürcher Oberländer klassierte sich im 10-km-Sprint als Siebter inmitten der Weltspitze.“

SRF
13.01.2024





**„Stalder mit versöhnlichem Abschluss - Bö erreicht Meilenstein
Sebastian Stalder läuft zum Abschluss der WM in Nove Mesto beim
Massenstart-Rennen über 15km auf den 7. Rang“**

SRF
Sonntag, 18.02.2024, 17:26 Uhr

2. Trimester

Die Weihnachtszeit wurde wie immer für Ausdauertrainings genutzt. Mit einem kurzen Zwischenstopp in Gelsenkirchen für die Teamchallenge auf Schalke. Zusammen mit Amy wurde ich eingeladen, vor rund 50'000 Fans eine Single-Mixed-Staffel zu laufen. Die Stimmung in dieser Arena ist gigantisch, wenn ihr nach Weihnachten ein bisschen Action braucht und euch lange Reisen nichts ausmachen, kann ich euch nur empfehlen, da auch mal dabei zu sein. Nach dem Megaevent ging es gleich im Biathlonmekka Oberhof weiter. Das Wetter war mal wieder bescheiden, warme und tiefe Bedingungen machten es nicht leichter. Es war der Ort, an dem man die Auswirkungen des Fluorbans zum ersten Mal so richtig gespürt hat. Die Wahl des Skis und der richtigen Produkte gelang uns leider nur im Sprint, dafür konnte ich da mit einem 9. Rang einen wichtigen Meilenstein erreichen. Bei den beiden anderen Rennen vergriffen wir uns dann so im Material, dass der Ski die erste halbe Runde zwar extrem schnell war, danach aber dermassen abgebaut hat, dass es praktisch unmöglich war, mit andern Athleten mitzuhalten. In Ruhpolding war der Winter zurückgekehrt. Auf dieser eher leichten Strecke muss man am Schiessstand mit einem guten Resultat durchkommen, die Rückstände sind gering und die Abstände zwischen den einzelnen Läufern oft nur wenige Sekunden. Es kann ein Vorteil sein, wenn man auf der Runde auf andere Athleten trifft. Ich hatte Glück auf Runde zwei und drei startete direkt vor mir jeweils ein Kanadier. Auch wenn die beiden läuferisch eher etwas schwächer einzuschätzen sind, haben sie mir extrem durch den ersten Teil der Runde geholfen. Da Männer dazu neigen, eher etwas zu schnell zu starten, konnte ich mich im Windschatten etwas erholen und das hohe Tempo der beiden ausnutzen. Es resultierte ein 7. Rang mit fehlerfreiem Schiessen. Für mich eine super Platzierung, wenn man bedenkt, wie weit ich letztes Jahr von einem Top 10 Resultat im Sprint entfernt war. Auch in Antholz, der letzten Station vor der WM, zeigte sich meine Form nochmals stark. Mit dem 8. Rang im abschliessenden Massenstart konnte ich das dritte Topresultat in diesem Trimester einstreichen.

Weltmeisterschaft

Knapp zwei Wochen konnten wir uns noch auf die Weltmeisterschaften in Nove Mesto vorbereiten. Das Trainerteam versuchte alles, das Profil der WM-Strecken von Nove Mesto in Lenzerheide zu rekonstruieren. Das hiess auch, Gegenverkehr laufen, an der höchsten Stelle wenden, um den Anstieg gleich ein zweites Mal zu machen, andere Aufstiege auslassen, viel in der 1-1 Technik laufen und natürlich auch mal im Dunkeln schiessen. Die Form war definitiv da, das Selbstvertrauen auch und der Wille sowieso. Ihr wisst wahrscheinlich schon, dass dann alles ein bisschen anders kam, als ich es mir vorgestellt habe. Die positiven Punkte waren sicher der 4. Rang in der Mixed-Staffel, knapp eine Sekunde hinter Schweden und dann der abschliessende Massenstart mit einer 100 % Quote am Schiessstand und dem 7. Schlussrang. Die Erklärung dafür ist aus meiner Sicht schnell gefunden. Wir waren mit unserem Material einfach nicht konkurrenzfähig, wir haben während der WM keine Lösung gefunden. Bei Verhältnissen, wie sie in Nove Mesto oft vorgefunden werden, kann es massive Unterschiede geben. Das Schweizer Team war leider als eines der einzigen Länder nicht in der Lage, etwas zu finden, was auf unseren Ski funktioniert hätte. An genau zwei Tagen war der Schnee etwas anders, ich glaube, ihr könnt aus dem Text selber schliessen, welche beiden Tage es waren. Ich reiste trotz eines guten Abschlusses sehr enttäuscht nach Hause.

3. Trimester

Nach ein paar Tagen an der Grenze machten wir uns auf nach Oslo für das dritte und letzte Trimester. Die Kräfte waren leider noch nicht zurück. Die harte WM und die damit einhergehende körperliche und mentale Belastung war noch immer zu spüren. Das Vertrauen in mein Material war auch weg. Oslo war einfach gesagt ein einziger Murks. Die Hoffnung, in Nordamerika kalte, winterliche Bedingungen vorzufinden, ist bedauerlicherweise eine Hoffnung geblieben. Auch hier tiefe, langsame Verhältnisse und Wettkampfzeiten um den Mittag rum. All das machte es mir noch schwerer. Ich schrieb damals auf Instagram: «Meine Batterien sind leer.» Das war auch so. Allerdings weniger leer, als ich gedacht habe. Ein solider Sprint in Soldier Hollow zeigte, es ging doch noch was. Und als wir im Verfolger in Canmore mal wieder einen richtig guten Ski an den Füßen hatten, war beruhigenderweise auch die Laufzeit wieder in Ordnung. Der 12. Rang im letzten Massenstartrennen war für mich persönlich ein guter Abschluss einer durchwachsenen Saison. Endlich konnte ich mich auch mal wieder bei den Schweizermeisterschaften an den Start stellen, welche ich die letzten Jahre immer krankheitsbedingt verpasst habe. Schön zu sehen, dass sich auch im Nachwuchsbereich etwas tut und zumindest in den Jugendkategorien einige Athlet:innen am Start sind.

40

Rennen in der Saison 2023/ 24

28

Weltcuprennen

6

WM-Rennen

3

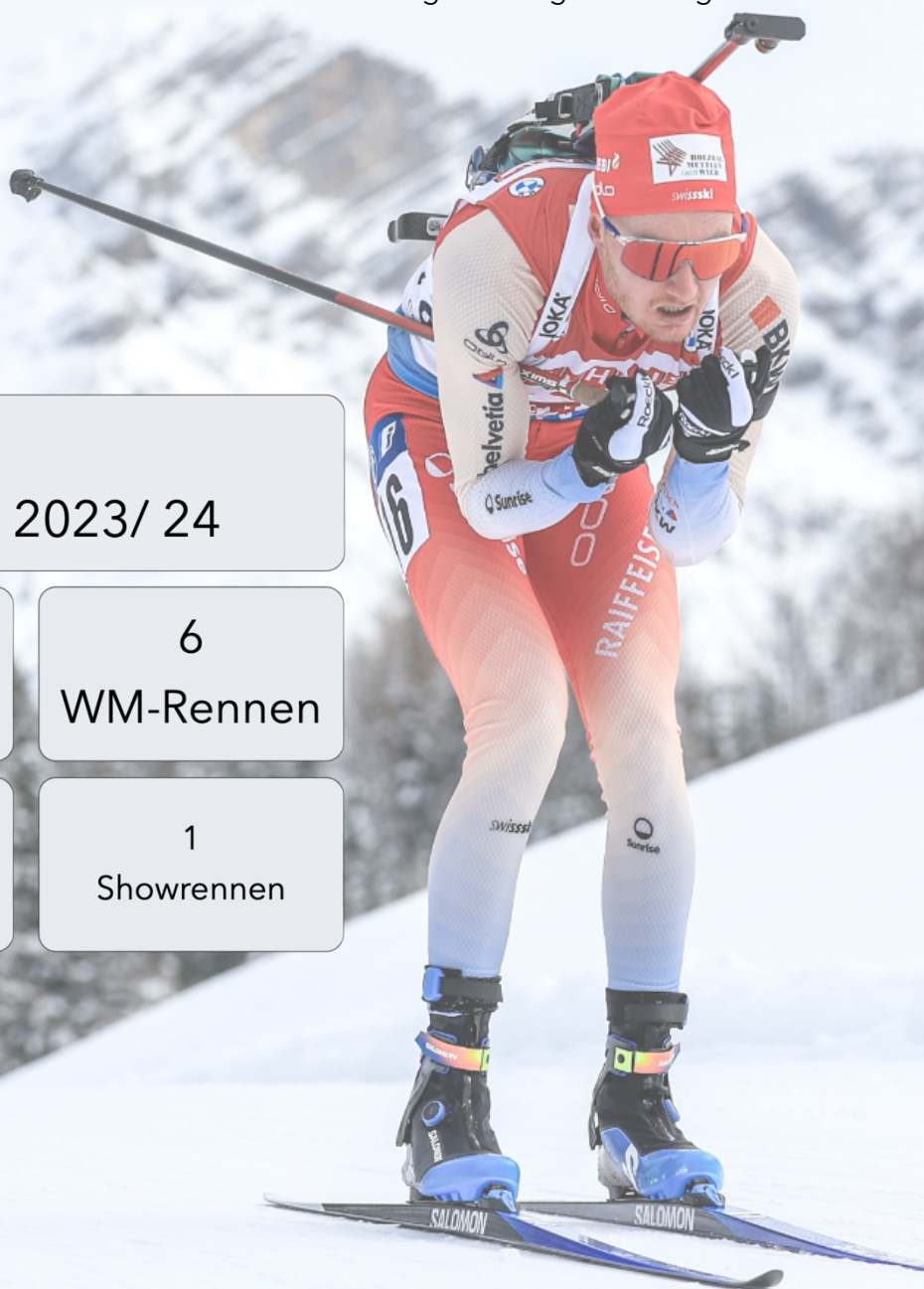
SM-Rennen

2

Selektionsrennen

1

Showrennen



VIELEN DANK AN MEINE SPONSOREN



STIFTUNG MISSION
BIATHLON



Nach der Saison ist vor der Saison

Für mich war die Saison nicht weniger erfolgreich als die letzte. Im Gesamtweltcup ähnlich viele Punkte, fast gleich viele Top 10 Platzierungen, einmal in den Top 6. Eigentlich könnte ich wirklich zufrieden sein. Aber etwas stört mich trotzdem. Ich glaube, ich habe läuferisch einen grossen Schritt gemacht und konnte das auch ganz am Anfang zeigen. Ich beschwere mich ungern über das Material oder schiebe gar die Schuld ganz da drauf. Ob es nach Nove Mesto am schlechten Material, den späten Rennzeiten auf einer bereits strapazierten Strecke oder dem müden Körper lag, ist schwer abzuschätzen, wahrscheinlich ein Mix von allem. Ich weiss, woran ich arbeiten muss, und war noch nie zuvor so motiviert. Auch der Staff weiss, was zu verbessern ist und ich bin dankbar, ein so starkes Team im Rücken zu haben. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die diesen Saisonbericht gelesen haben, allen Sponsoren, Gönnern, Familie und Freunden und dem ganzen Team für ihren unermüdlichen Einsatz. Ich versuche nun die Ausbildung und das Training wieder gut unter einen Hut zu bringen und im Sommer alles zu geben, im nächsten Jahr bereit zu sein. Nach der Saison ist vor der Saison!

