

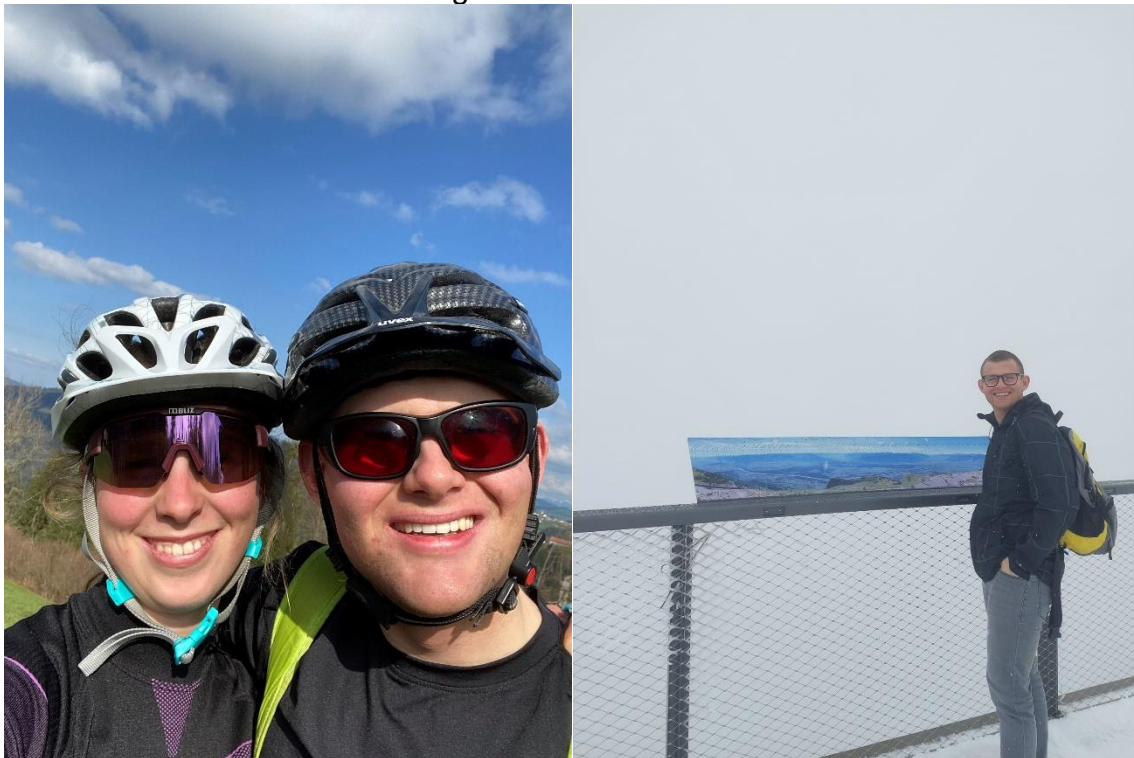
# Saisonbericht 2023/2024



Marc Bleiker

## Neue Planung

Nach der Saison genoss ich zwei Wochen Pause. Bei einem Gespräch mit meinem Trainer-Team und meinem Guide haben wir entschieden, dass der Trainingsumfang, wie in der Saison 2022/2023, nicht mehr zielführend ist. In der letzten Saison übergab ich die Planung meinem Trainer Pascal Achermann und meinem Konditrainer Florian Auer und richtete mich nach deren Planung. Mir war bewusst, dass wir nach der etwas durchzogenen Saison 2022/2023 etwas ändern mussten und war mit dieser Entscheidung einverstanden.



## Mentaltraining, Ernährung und Krafttraining

Ich merkte schon in der Saison 2022/2023, dass das Mentaltraining etwas vom Wichtigsten ist. Deshalb habe ich mich nach der Saison mit Rinaldo Manfredini zusammengesetzt, die letzte Saison aufgearbeitet und die nächste Saison vorbesprochen.

Im Krafttraining konnte ich meine Leistung in den Bereichen Maximalkraft, Ausdauer und Schnelligkeit ausbauen. Beim Gleichgewicht konnte ich mich verbessern, jedoch merkte ich, dass ich in diesem Bereich noch viel Arbeit vor mir habe. Dank der professionellen Betreuung durch das Team von Appenzellerland Sport und deren professionellen Ausstattung konnte ich mich sehr gut auf die neue Rennsaison vorbereiten. Das Umfeld von Appenzellerland Sport half mir auch während der Rennsaison meine Leistung hoch halten zu können.

Das Resultat meines intensiven Aufbaus machte sich im Oktober am Leistungstest in Tenero bemerkbar. Dort zeigte ich nicht nur eine hervorragende Leistung am Konditionstest, sondern schaffte es sogar 45 Minuten an der Wand zu sitzen. Ich habe meine enorme Ausdauer und meine Kraft bewiesen.



## Trainingslager in Arosa

Wir durften auch dieses Jahr ein wunderschönes Trainingswochenende in Arosa verbringen. Leider war ich etwas angeschlagen, dies hinderte mich aber nicht daran, dass geplante Programm durchzuziehen. Wir konnten das Vertrauen beim Wandern und beim Klettern festigen. Neben dem Training durften wir einen wunderschönen Aufenthalt im Hotel BelArosa genießen. Ich staune jedes Jahr, wie wichtig dieses Wochenende für die gesamte Saison ist. Das Vertrauen, welches wir an diesem Wochenende aufbauen, ist Grundlage für jeden Schwung auf und neben der Rennpiste. Ich bin dem BelArosa sehr dankbar dafür.



## **Sommerskitraining und Konditrainingslager**

In der letzten Saison haben wir die Schneebedingungen genutzt und ein Skitraining im April und im Mai in Zinal und im Kaunertal durchgeführt.

Im Mai fand das erste Konditrainingslager statt und zum ersten Mal ein Leistungstest. Im Juli und August nahmen wir an je einer Woche Skitraining in der Halle teil. Bei diesen Hallentrainings lag der Fokus auf der Slalomtechnik. In der Disziplin Slalom hatte ich in der vorletzten Saison etwas Schwierigkeiten, weshalb ich froh um diesen Fokus war.

Durch die Konditrainingslager im August und Oktober sah ich nochmals, wo ich vor und nach der Aufbauphase stand und welche Punkte ich vor der Rennsaison noch angehen muss.

Das Skitraining im Herbst auf dem Gletscher war wetterbedingt sehr schwer. Leider fanden viele Trainings nicht statt. Trotzdem konnte mich in der Disziplin Slalom und Riesenslalom verbessern und machte auch in der Technik einige Fortschritte. Leider war es wetterbedingt nicht möglich die Disziplin Super G zu trainieren.



## Rennsaison

Was für ein Start in die Rennsaison. Das erste Rennen konnten wir erst Mitte Dezember im Kaunertal absolvieren. Bis zu diesem Rennen hatten wir immer Wetterpech.

In den Rennen, welche stattgefunden haben, konnte ich zeigen, dass ich mich verbessert habe. Ich konnte einige Erfolge einfahren. In Leogang AUT zeigte ich, dass mir diese Strecke lag und holte im Riesenslalom den zweiten Platz. Vor dem Rennen in Brand AUT hatte ich etwas Respekt, da ich dort das einzige Mal in der vorletzten Saison ausgeschieden war. Doch im Gegenteil! Ich holte je einen ersten Platz im Riesenslalom und im Slalom. Beim Riesenslalomrennen war das Wetter sehr schlecht. Vom schlechten Wetter liessen wir uns nicht beeinflussen und zeigten ein erfolgreiches Rennen. An der Swiss Disabled Cup Meisterschaft reichte es dieses

Jahr für den dritten Platz in der Gesamtwertung. Auf diesen Erfolg bin ich sehr stolz. Man sieht, dass ich mich bis jetzt jede Saison verbessern konnte.

Im Bereich Super G durften wir dieses Jahr an vier Rennen teilnehmen. An diesen merkte ich, dass mir die Disziplin Super G sehr viel Spass macht. Leider wurde mir aber auch bewusst, dass der Abstand zu den anderen Athleten sehr gross ist und ich noch etwas Respekt vor der Geschwindigkeit habe. Am Weltcup Super G in Veysonnaz SUI durften wir als Vorfahrer starten. Dort merketen wir, dass die Abstimmung zwischen uns noch nicht stimmt. Ebenfalls fehlte mir das Vertrauen in mich, mit dieser grossen Geschwindigkeit. Wir wissen woran wir arbeiten müssen und danach richten wir uns in der nächsten Saison.

### **Übersicht meiner Erfolge:**

3. Rang FIS Slalom Kaunertal (AUT)
2. Rang FIS Riesenslalom Kaunertal (AUT)
8. Rang FIS Super G Steinach (AUT)
8. Rang FIS Super G Steinach (AUT)
2. Rang EC Riesenslalom Folgaria (ITA)
2. Rang EC Slalom Folgaria (ITA)
4. Rang FIS Slalom Leogang (AUT)
2. Rang FIS Riesenslalom Leogang (AUT)
5. Rang FIS Super G Veysonnaz (SUI)
5. Rang FIS Super G Veysonnaz (SUI)
1. Rang FIS Riesenslalom Brand (AUT)
1. Rang FIS Slalom Brand (AUT)
3. Rang FIS Riesenslalom Innichen (ITA)
2. Rang FIS Riesenslalom Innichen (ITA)
5. Rang FIS Slalom Forstenu (AUT)
5. Rang FIS Riesenslalom Forstenu (AUT)
2. Rang FIS Slalom Sörenberg (SUI)
6. Rang FIS Riesenslalom Kühteil (AUT)
6. Rang FIS Riesenslalom Kühteil (AUT)
5. Rang FIS Slalom Kühteil (AUT)



## Technische Weiterentwicklung

Im Dezember kam uns die Idee nochmals etwas in die Technik zu investieren und fragten den Ostschweizer Skiverband an, ob wir ihren Twincarver ausleihen dürften. Ein Twincarver ist ein Ski, welcher vorne und hinten fixiert ist. Beim Skifahren ist es nicht möglich die Abstände der Skier zu verändern, sondern man kann die Skier nur nach vorne oder hinten bewegen. Es bleibt einem nichts anderes übrig, als einen gecarvten Schwung zu machen, ansonsten fällt man um. Diese Übung hat mir nochmals aufgezeigt, welche Bewegungen ich nicht machen darf und welche Bewegungen richtig wären.

Ende März gingen ich, Benjamin und Peter Emmenegger (Servicemann und Assistenztrainer im Nachwuchs) auf den Skiteppich in Saillon. Auf diesen konnte ich lernen, wie langsam ich die Bewegungsabläufe machen sollte. Der Skiteppich verzeiht nichts, wenn man nur einmal nicht schön den Aussenski belastet, merkt man dies sofort. Bereits am nächsten Tag auf der Skipiste habe ich den Unterschied gemerkt. Das Skifahren ging viel leichter und ich konnte viel mehr Geschwindigkeit aufbauen. Bereits bei der zweiten Session habe ich mich getraut im Stemmbogen, ohne Hilfe oder Sicherheiten, auf dem Teppich zu fahren. Mir hat dieses Training sehr viel gebracht und ich hoffe die technischen Fortschritte nicht nur auf der freien Piste umsetzen zu können, sondern auch im Stangenwald. Ich danke Peter und Benjamin, dass sie mir dieses Wochenende durch ihre Mithilfe und Aufopferung ihrer Freizeit ermöglichen haben. Dafür bin ich ihnen von ganzem Herzen dankbar.







## Öffentliche Auftritte

Auch dieses Jahr durfte ich einige Einsätze als PluSport-Botschafter wahrnehmen. Im April 2023 erhielt ich von Appenzellerland Sport die Möglichkeit beim Kids Sportcamp den Kindern das Thema Sehbehinderung näher zu bringen. Ich war sehr nervös, da ich noch nie eine Klasse in diesem Alter unterrichtet habe. Es faszinierte mich sehr, wie gut die Kinder mitgemacht haben und deren Offenheit für das Thema.

Benjamin und ich hielten einen Vortrag beim Rotary Club Uri. Und beim Rotary Club Neckertal durfte ich mich ebenfalls vorstellen. Dazu kam noch der Vortrag im Auftrag von PluSport, bei welchem ich mich und PluSport vorstellen durfte. Es hat mich unglaublich gefreut, so vielen Menschen mich und meinen Sport näher bringen zu dürfen.

Einen sehr speziellen Auftrag habe ich von meinem Sponsor der Raiffeisenbank Appenzeller Hinterland erhalten. Ich erhielt die Möglichkeit beim Malwettbewerb in der Jury mitzuwirken. Mein Auftrag war, einen etwas anderen Blick auf die Zeichnungen zu werfen. Es hört sich komisch an, jedoch fand ich das Konzept sehr interessant. Weil ich nicht alles im Detail wahrnehmen kann, habe ich einen anderen Eindruck von einer Zeichnung als Sehende von einem Bild. Bei der Übergabe des Preises durfte ich mich bei den Kindern vorstellen und ihnen meine Sehbehinderung näherbringen.

Noch was, das ich im Sommer erleben durfte und ich sicherlich nicht vergessen werde. Ich erhielt den Auftrag als PluSport-Botschafter an zwei Tage zu je acht Lektionen den Führungspersonen der Zürcher Kantonalbank das Thema Sport mit einer Sehbehinderung näher zu bringen. Dieser Anlass fand mit acht anderen Botschaftern und Botschafterinnen statt. Es war eine unglaubliche Erfahrung, wofür ich sehr dankbar bin.

Im Oktober erhielt ich die Möglichkeit am Schweizer Schulkongress «Bewegung und Sport» teilzunehmen. Dabei durfte ich während zwei Tagen mehrere Kurse besuchen. An diesen versuchte ich mich als sehbehinderte Person einzubringen und versuchte den Sportlehrpersonen das Thema Behinderung und Inklusion näher zu bringen. Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule hat in seinem Jahresbericht einen Artikel über mich veröffentlicht.

Im März 2024 erhielt ich meinen ersten Auftrag an den Active-Days. Der Active-Day fand im Athletik Zentrum in St.Gallen statt. Für mich war dieser Auftrag nicht sehr einfach, da ich ein vorgegebenes Programm hatte und je nach Alter der Schülerinnen und Schüler musste ich das Programm ändern und die Aufgaben umbauen. Ich fand das Konzept aber sehr spannend, den Schülerinnen und Schülern spielerisch das Thema Behinderung und Inklusion näher bringen zu können.



## Dankeschön

Herzlichen Dank an meine Sponsoren namentlich: Proffix Software AG, Hotel BelArosa, Rossignol GmbH, Fritz-Gerber-Stiftung, St. Gallisch-Appenzellische Kraftwerke AG, Hofmann Malerei AG, Klausen Garage AG, Appenzellerland Sport, Kiwanis Club Säntis, Raiffeisenbank Appenzeller Hinterland, gelbgruen AG, Die Klimamacher AG, Lions Club Kyburg, Duschletta.ch, Oekoplan AG, MENTAL DRIVE GmbH und Krüger & Co. AG. Ebenso ein grosses Dankeschön an all meine Gönner, Freunde, Familie und meine Freundin. Ohne euch alle wäre meine Karriere nicht möglich. Ich weiss alles, was ihr alle für mich tut sehr zu schätzen und versuche mein Bestes zu geben, um der beste sehbehinderter Skirennfahrer der Welt zu werden.

Auch dieses Jahr ein spezielles Danke an Florian Auer von Appenzellerland Sport, welcher mich schon fast 24/7 betreut und flexibel auf gewisse Situationen reagiert. Ich danke dir für die Unterstützung und freue mich auf die weitere Zusammenarbeit. Herzlichen Dank auch all meinen Guides, speziell Benjamin Tresch. Danke Benjamin, dass du so für mich da bist! Ebenso danke ich dir für deine vielen Ideen, wie ich mich verbessern könnte und den Einsatz diese Ideen umzusetzen. Danke auch Jasmin Egli und Nadine Langenegger für eure Unterstützung. Ihr seid das Wichtigste auf der Piste, ohne euch alle könnte ich nicht Skifahren. Ebenso ein sehr grosses Dankeschön an Pascal Achermann, welcher mich auf und neben der Piste stets versucht weiter zu bringen. Ebenso die Zusatzarbeit, welche er dieses Jahr auf sich genommen hat, meine Planung mit Florian Auer anzuschauen. Danke auch an Peter Emmenegger, welcher sich sehr engagiert gezeigt hat und sogar noch seine Freizeit geopfert hat, mich technisch weiter zu bringen.

### **Mein Ziel für die nächste Saison**

Da ich mein Saisonziel in der letzten Saison nicht erreichen konnte, bleibt es dasselbe. Ich möchte den Sprung ins Weltcupteam schaffen. Darauf setzte ich diese Saison den Fokus.



Ich wünsche allen von Herzen alles Gute und sende euch sportliche Grüsse

Marc

Marc Bleiker

[www.marcbleiker-ski.com](http://www.marcbleiker-ski.com)

Instagram [marcbleiker](https://www.instagram.com/marcbleiker)

Falls Ihr mich auch bei meiner nächsten Saison unterstützen wollt, hier meine Kontaktdaten: [marcbleiker@hotmail.ch](mailto:marcbleiker@hotmail.ch) oder 079 501 78 92.

Raiffeisenbank Appenzeller Hinterland  
Platz 6  
9100 Herisau  
CH65 8080 8001 6282 3298 0

Für jegliche Unterstützung bin ich euch von ganzem Herzen dankbar!

