



MICHAEL BAER U23

TEAM ATLAS PERSONAL

Röhrliberg 6  
CH-6330 Cham

Telefon: +41 41 780 76 51  
Mobil: +41 79 514 61 58  
michaelbaer@bluewin.ch  
www.michaelbaer.ch



Sieger Paris-Roubaix Juniors 05



Junioren Schweizermeister 2006

Nach dem ich Mitte November von einer Lungenentzündung heimgesucht worden bin und rund 2 Wochen pausieren musste, begann ich anfangs Dezember erneut mit dem Formaufbau. Wo bei der Dezember vor allem aus polysportiven Aktivitäten geprägt war. Ab dem 2. bis 9. Januar ging's mit der Nationalmannschaft unter der Leitung von Stephan Joho ins erste Trainingslager, aber nicht etwa mit dem Velo in den warmen Süden, sondern mit den Langlaufskis ins winterliche Goms. Der Trainingsalltag bestand aus dem morgendlichen Technik Training und dem Ausdauer Training am Nachmittag. Zusätzlich hatten wir am Abend noch ein Schwimm- oder Stabilisationstraining.

Anders als wie in den letzten zwei Jahren ging ich im Januar nicht in den Süden, sondern trainierte zuhause oder war mal bei meinem Teamkollegen Florian Salzinger in Freiburg im Breisgau zu Besuch, selbstverständlich vor allem zum trainieren.

Da ich ab dem 1. Februar mein Radtraining intensivieren wollte und dies zu Hause wegen der Kälte und der andauernden Schneefälle nicht mehr möglich war, verbrachte ich knapp 2 Wochen im Tessin. Die Ferienwohnung als Basis wurde mir kurzfristig von Maria und Robert Vonmüllenen zur Verfügung gestellt.

Hier konnte ich mich bestens auf die bevorstehend Saison vorbereiten. Nochmals herzlichen Dank. Ab dem 13. Februar ging's mit dem Team für eine Woche nach Cesenatico ins Trainingslager, wo ich nochmals gut und intensiv mit den neuen Mannschaftskollegen trainieren konnte.

Danach werde ich mit der Nationalmannschaft ins Trainingslager nach Mallorca fliegen und anschliessend am U23 Nationencup-Rennen in Portugal teilnehmen. Das erste Rennen in der näheren Umgebung findet am Ostersamstag beim Kriterium GP Osterhas in Affoltern am Albis statt.



(Bild Swiss-Cycling)

Durch die rund 2500 Trainingskilometer in den letzten 3 Wochen glaube ich nun für die bevorstehende Saison gerüstet zu sein. Ich fühle mich eigentlich ganz gut und werde mit den ersten Rennen dann sehen wo ich stehe.

Meine Saison startet am Samstag 27. Februar mit den beiden Profirennen GP Insubria und am Sonntag beim GP Lugano, wo bei ich mir da noch nicht viel ausrechne. Beim Grand Prix de la Ville de Lillers und dem Giro del Mendrisiotto erhoffe ich mir schon mehr.

Aktuelle Infos erhalten Sie wie gewohnt nach den Rennen mittels Newsletter oder können auf meiner Webseite [www.michaelbaer.ch](http://www.michaelbaer.ch) nachgelesen werden. Wir sind bemüht, den aktuellen Standard der letzten Jahre weiterhin beizubehalten.

Michael Baer