



MICHAEL BAER U23

HADIMEC NAZIONALE
ELETTRONICA

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

MICHAEL BAER U23

10. März 2008

Nummer 1

Newsletter

Die Saison hat bereits begonnen...

Nach dem wir das erste Trainingslager im Dezember, wegen Schneefall und schlechtem Wetter vorzeitig abbrechen mussten, reiste ich mit einem Teil meiner Mannschaft am 3. Januar wieder nach Rosseto degli Abruzzi, ca. 20 km nördlich von Pescara.

Wir waren die ersten fünf Wochen in einem Apartment-Hotel untergebracht, wo wir bestens betreut wurden. Vom Kochen über das Massieren, vom Einkaufen bis zum Wäsche waschen wurde alles für uns gemacht.

Das Tages Programm lief immer im ähnlichen Schema ab. Um 8 Uhr Frühstück, um 10 Uhr Start zum Training, welches immer zwischen 2 und 5 Stunden dauerte. Nach dem Training assen wir zusammen Mittag und gingen anschliessend in die Massage. Dann hatten wir „frei“, bis es um 20 Uhr das Nachtessen gab.

Im Training wurden wir immer vom italienischen Sportlichen Leiter und Ex-Profi, Donnato Guiliani, im Auto begleitet. Er stellte auch unser Aufbau-Programm zusammen, welches ich so zum ersten Male gemacht habe. Im Januar hatten wir auch 2 Blutkontrollen, vom Team aus angeordnete, zu absolvieren.

Bis auf einen Tag bewältigten wir unsere Trainings immer bei trockenen Strassen und Sonnenschein und bei Tempe-

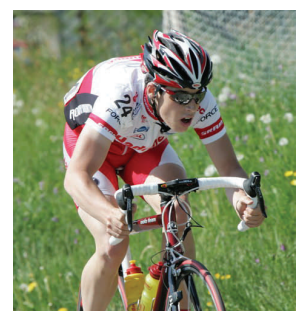


Das Team anlässlich der Teamvorstellung in Italien

raturen zwischen 10 und 15 Grad. Unsere Trainingsgruppe bestand aus 10 - 30 Rennfahrer. Die Gruppe setzte sich jeweils aus Fahrern unserer Mannschaft, einigen aus der Amateur-Mannschaft und regionalen italienische Fahrer aus andern Mannschaften zusammen.

Ab dem 8. Februar ging es dann endlich los, wir reisten von Rosseto quer durch Italien in die Toskana, wo am 9. Februar mit dem Coppa degli Etruschi die italienische Rennsaison begann. Neben zahlreichen Spitzenteams und Profis waren auch wir dabei! Das erste Rennen über 195 km beendete ich im Massensprint hinter Sieger Alessandro Petacchi auf dem 45. Rang im Feld. Tags darauf flogen wir von Pisa aus nach Kalabrien, wo wir die 3 Tage dauernde

und sehr schwere Kalabrien Rundfahrt bestritten.



Die Etappen waren sehr bergig, wobei es auf den im Schnitt 180 km langen Tagesabschnitten zum Teil von 0 auf 1000 Meter ü. M hoch ging. Ich beendete jede Etappe im Gruppetto. Nach der Zielankunft der 3. Etappe flogen wir weiter zurück nach Pisa in die Toskana, wo 2 Tage später der Giro di Grosseto begann. Bei diesem Rennen startete ich

**MICHAEL BAER U23****HADIMEC NAZIONALE
ELETTRONICA**Röhrliberg 6
CH-6330 ChamTelefon: +41 41 780 76 51
Mobil: +41 79 514 61 58
michaelbaer@bluewin.ch
www.michaelbaer.ch

aber nicht, sondern erholte mich von den Strapazen der Kalabrien-Rundfahrt und natürlich das gute Wetter auch zum Training nutzte.

Am Ende dieser Rundfahrt fuhren wir direkt nach Corinaldo bei Ancona, wo unser Team ein Fahrer-Haus besitzt. Wir wohnten 4 Tage dort, bevor es via Turin nach Frankreich in die Ardeche ging. Am Samstag, dem 23. Februar stand das schwere Rennen Boucles du Sud auf dem Programm. Die mit steilen Rampen gespickte Endfase zersplitterte im Finale das ganze Feld, ich beendete das Rennen im Mittelfeld auf dem 67. Rang.

im Rennen fehlte mir die ganze Kraft. Ich wahr zwei mal kurz davor das Rennen aufzugeben, aber ich kämpfte mich dann über die ganzen 175 km ins Ziel, in der Hoffnung das es mir auf der 2. Etappe besser laufen würde. Ich konnte mich auch gut erholen, hatte auch keine Bauchschmerzen mehr und war für die 2. Etappe top motiviert. Am nächsten Morgen vor dem Frühstück erfuhren wir leider, dass alle unser Rennvelos in der Nacht auf Samstag aus dem Hotel gestohlen wurden und wir nicht mehr antreten konnten. So mussten wir wohl oder übel die Heimreise antreten. Schade das so was passiert und wir die Rundfahrt

Rennen mal als Zaungast begrüßen könnte. Als erstes



Rennen in der Schweiz, am Sonntag den 16.03.2008 bestreite ich im Tessin den Giro del Mendrisio. Anschliessend fahre ich am Ostersonntag das Kriterium GP Osterhas in Affoltern und werde am Oster-



Sieger Paris-Roubaix Juniors 05



Da am darauf folgenden Freitag bereits die nächste Rundfahrt ebenfalls in Frankreich statt fand, fuhren wir nicht nach Hause sondern blieben gleich in Südfrankreich.

In der Nacht zur 1. Etappe zu Les 3 Jours de Vaucluse bekam ich starke Bauchschmerzen und wurde recht bleich und schwach. Ich konnte so nicht richtig Frühstücken und

nicht zu Ende fahren konnten, wäre sicher noch mal ein gutes Training geworden.

Die letzten Tage habe ich mich nun zu Hause wieder mal richtig erholen können. Ich hoffe doch, dass ich jetzt bereit bin für eine gute Saison 2008. Ich würde mich freuen, wenn ich den einen oder anderen Rennsportfreund bei einem

montag noch in Schwarzhäusern an den Start gehen.

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



Junioren Schweizermeister 2006