

RALPH WEBER

SAISON 22/23



EINE SAISON ABSEITS DER PISTEN



RALPH WEBER

PORTRAIT



NAME:
RALPH WEBER

GEBURTSTAG:
31.05.1993

KADER:
B-KADER SKI ALPIN

MAIL:
info@ralphweber.ch

EINLEITUNG

An dieser Stelle möchte ich mich herzlichst bei allen Menschen ‚hinter‘ den Kulissen bedanken. Wenn man an tieferen Punkten in der Karriere ist, merkt man, wie wichtig dieser Rückhalt ist.

Aus den schwierigen Momenten lernt man. Der Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen liegt meines Erachtens darin, dass die Situation noch so negativ zu scheinen vermag - der erfolgreichere wird schneller das Positive sehen können...

In dieser Saison möchte ich ein Blick hinter die Kulissen geben, denn es kam alles ganz anders als erwartet... und dennoch sehe ich die positiven Aspekte!

A handwritten signature in white ink on a black background. The signature is stylized and appears to read 'Ralph Weber'.

Ralph Weber

NACH DER SAISON IST VOR DER SAISON

Voller Tatendrang war ich im April. Die Saison verlief auf Europacupebene sehr gut. Der Abfahrtsieg in der Disziplinenwertung war sehr wichtig. Dies gibt einem persönlich immer Ruhe, man weiss, was einem im kommenden Jahr erwartet und muss nicht immer durch den teaminternen Qualimodus, welcher doch Druck auslöst und mental wie auch körperlich auf Dauer nicht ohne ist.



**„WENN DU ALLES
GIBST, KANNST DU
DIR NICHTS
VORWERFEN“**

Schon im Winter haben wir teamintern Pläne für den Frühling geschmiedet, denn auch uns Skifahrer zieht es möglichst schnell im Frühling aufs Rennrad... ;-) Und so starteten wir ein kleines Abenteuer und zusammen mit meinen beiden liechtensteiner Freunden Nico Gauer und Marco Pfiffner radelten wir in knackigen vier Tagen von Balzers nach Paris. Ein grossartiges Erlebnis!



Die Einfahrt auf der Champs-Élysée als grosses Ziel und Highlight!

SOMMERTRAINING

KONDITION

Schleifen, schleifen, schleifen! So könnte man das Sommertraining beschreiben. Den Körper immer an die Grenzen bringen, montags beginnen und dann kontinuierlich steigern, der Körper wird unter der Woche von Tag zu Tag müder. Am Freitag ist das Ziel, den Zenit zu erreichen, um am Wochenende dann zu erholen und am Montag wieder auf 100% Leistungsfähigkeit zu kommen.

Es geht darum, auf den Körper zu hören, ihn zu überwachen, auch mal zurückschrauben können, wenn es ihm zu viel ist und doch immer am Limit zu sein. Auf den Körper zu hören? Einfach oder? Und doch ist es dann nicht so einfach, mal ein Training abzukürzen oder auszulassen. Aber genau da ist man im Profisport. Wenn man sich an den Grenzen befindet, kann man nicht immer mehr und mehr verlangen.

Überwachen? Das geht mit der heutigen Erkenntnissen und dem Fortschritt der Technik vielseitig. Seien dies Schlaftracker, HRV-Messungen am Morgen nach dem Aufstehen, Atemübungen mit Messungen und altbekannte Ruhepulsmessungen.

In jeden Fall geht es bei unserem kurzen skifreien Sommertraining von Anfang Mai bis Ende Juli darum, möglichst viel reinzubringen, ohne den Körper zu überlasten - und dieser heilige Gral ist nicht ganz einfach.







Der eigene Kraftraum zu Hause ist in dieser Sicht sehr wertvoll! So kann ich zwei Treppen runter und bin bereit fürs Training, das Autofahren und die damit verbundene Zeit kann ich mir sparen, was der Familie zugute kommt.



FAKTOR ZEIT

Seit ich Familienvater bin, hat sich einiges geändert. Wieviel mal haben uns meine Freundin Andrea und ich schon gefragt: Was haben wir eigentlich vorher mit der ganzen Zeit angestellt? ;-)

Die Geburt ist ein Wunder, es ist der grösste Moment im Leben, wenn aus Liebe ein neues Leben entsteht. Und Kinder zu haben, ist das schönste. Es ist wunderschön, ihnen immer wieder neues beizubringen und es extrem eindrücklich, wie schnell Kinder lernen.

Und ebenso merkt man, wie auf einmal die Zeit am Tag ‚aufgebraucht‘ ist. Man lernt, die Zeit einzuteilen, sich Zeit für die Familie zu nehmen, aber auch den Alltag mit Andrea so abzusprechen und zu planen, dass ich hart trainieren und mich entsprechend erholen kann. Das ganze Zeitmanagement ist um einiges umfangreicher geworden, aber umso schöner!

**„MAN DARF NICHT
VERLERNEN, DIE
WELT MIT DEN
AUGEN EINES
KINDES ZU SEHEN“**

EINE GANZ SPEZIELLE EHRE

Ein Traum, welchen ich schon länger hatte und mir fern schien und sich dann doch auf einmal erfüllt hatte: Für einmal der zweitwichtigste Mann zu sein, Trauzeuge! Es ist eine sehr spezielle Ehre, wenn man gefragt wird, Trauzeuge zu werden und ich war überglücklich, als ich von meinem alten sehr guten Freund und langjährigen Teamkollegen Urs Kryenbühl gefragt wurde.

Und natürlich liess ich mir auch etwas einfallen, eine kleine Überraschung an diesem speziellen Tag für den Bräutigam! Danke der Hirsch Automobile AG St. Gallen für dieses scharfe Gefährt!



Nadine & Urs - ich wünsche euch von Herzen nur das Allerbeste!



SOMMERTRAINING

SKI

Der Sommer war warm, sehr warm - und als die schockierende Nachricht kam, dass Zermatt das erste Mal in der Geschichte den Gletscher schliesst, führte uns wieder einmal vor Augen, wo wir derzeit stehen. Die Gletscher litten extrem, was wir auf den Gletscher angetroffen hatten, taten jedem Skifahrer im Herzen weh.



Dank dem Zuvorkommen der Bergbahnen Zermatt durften wir Schweizer exklusiv auf dem Gletscher trainieren. Nicht unter normalen Bedingungen, denn das Skigebiet war offiziell geschlossen. Mit Skidoos hatte ich das wahrscheinlich beste Sommertraining der letzten Jahre, denn die Umläufe waren extrem schnell und auf knapp 4000 mü.M. waren die Verhältnisse in den Morgenstunden gut.

Dank der schnellen Umläufe waren wir schneller fertig mit dem Training; und das war bei diesem Wetter essentiell. Danke herzlichst den Bergbahnen von Zermatt, die das ermöglichten!



VORWETTKAMPFFPHASE

Ab Ende September gehts dann langsam richtig ums Eingemachte. Überall wird mehr rausgeholt, im Konditionstraining heisst es dann Qualität vor Quantität. Die Einheiten werden kürzer, aber um einiges intensiver und härter. Auf den Ski fahren wir vermehrt auf Eispisten, die Zeitläufe werden immer wichtiger und teamintern tritt das Wettkampfdenken immer mehr in den Vordergrund.



Und genau in dieser Vorwettkampfphase erwischte es mich. Bei einem Krafttraining spürte ich ein leichtes Ziehen im unteren Rücken / Gesäss, welches sich dann ausgerechnet am letzten Skitag in Europa, im allerletzten Lauf verschlimmerte.

Ich machte einige Tage Pause, denn 10 Tage später flogen wir nach Kanada, ich dachte an eine kleine Zerrung, an eine Dysbalance, denn es fühlte sich so an.

Kurz vor Abflug wurde es noch nicht besser, ich ging zu meinem Chiropraktiker Bruno Gröbli und dachte, man löse kurz eine Blockade und dann geht es mir besser. Als dieser allerdings nur schon nach einigen Minuten seinen Verdacht aussprach, erstarrte ich zunächst. Dann ging alles ziemlich schnell, ein MRI wurde gemacht, der Verdacht auf Bandscheibenvorfall wurde bestätigt, ich infiltrierte einen Tag von Abflug und dann ging es für mich nach Übersee.



NORDAMERIKATRIP

Ich wusste, dass ich jetzt gut auf meinen Körper hören musste. Und nahm mir die Zeit, die ich benötigte, lieber einen Tag länger warten, auch wenn die Bedingungen top waren und es weh machte, da einfach nur zuschauen zu können. Mit viel Physiotherapie, regenerative Massnahmen und Muskelaufbau im Rumpfbereich ging es dann doch zügig vorwärts, sodass ich nach knapp einer Woche wieder auf den Ski stand! Zügig war ich auf den Ski zeitlich direkt bei den Leuten dabei!





Sportlicher Ausgleich:
Eislaufen auf dem
riesigen Lake Invermere



RENNEN LAKE LOUISE & BEAVER CREEK

Der erste Händertest war in Lake Louise, es ging richtig zur Sache, aber der Körper machte mit und ich war Beschwerdefrei. Die Piste war unruhig, die Sicht nicht optimal. Und doch verspürte ich keine Reaktion nach meinen Fahrten. Am Tag des Rennens war das Wetter sehr wechselhaft. Bis zu Nr. 30 war es grösstenteils sonnig, dann machte es innerhalb von wenigen Fahrern zu und wurde dunkel. Die Challenge nahm ich allerdings gut an, ging mit Überzeugung aus dem Start raus und wollte möglichst viel in der Hocke fahren. Im oberen Teil fuhr ich die 3. Sektorzeit, bis zum Coaches Corner war ich 14., erwischte dann im Fishnet einen grösseren Schlag und war dann weg von der Ideallinie. Mit einer fehlerhaften Fahrt unten verbaute ich mir ein gutes Resultat.





Weiter ging es nach Beaver Creek. aber schon nach dem ersten Training merkte ich, dass etwas nicht so gut war. Ich weiss nicht, ob es die Sprünge waren oder das Kondittraining; oder die Kombination. Auf jeden Fall kam der Schmerz stärker zurück. So entschied ich, das zweite Training auszulassen. Das erste Rennen wurde – aus meiner Sicht zum Glück – abgesagt und ich hatte so noch einen Tag Zeit. Dies reichte allerdings rückblickend nicht. Mit Schmerzmitteln fuhr ich das Rennen, die Bedingungen waren mit Windböen im oberen Teil sehr schlecht. Ich spürte, dass etwas nicht gut ist, fuhr über die Ziellinie und merkte, dass der Rücken eine Schutzstellung einnahm und extrem einseitig auf Zug ging. Am gleichen Abend flog ich nach Hause, der Flug war unschön, bei der Landung hatte ich Taubheitsgefühle im rechten Bein bis in den kleinen Zeh. Zudem wurden die Schmerzen schlimmer und schlimmer. So hatte ich mir das ganze nicht vorgestellt, innerhalb kurzer Zeit wurden meine Saisonplanung völlig auf den Kopf gestellt...

PHASEN EINER VERLETZUNG

1. Phase: physischer Schmerz

3 Wochen lang hatte ich unterträgliche Schmerzen, ich konnte nur liegen, und wenn, dann auf dem Bauch auf einem Stapel Kissen oder auf einem Gymnastikball. Mit viel Schmerzmitteln, Muskelrelaxanzen und unzähligen Behandlungen verbesserten sich die Beschwerden langsam. 6 Tage Behandlung pro Woche mit je zwei Physioeinheiten, zwei mal Chiropraktik, Massagen usw. versuchten wir, die Schmerzen zu lindern.



2. Phase: Ungewissheit

Wann kann ich was wieder machen? Wann habe ich wieder einen geregelten Tagesablauf, wann kann ich wieder auf etwas wirklich hinarbeiten und muss nicht nur dem Körper Zeit und Ruhe geben? Dies war sicher eine der Knackpunkte. Ich fiel anfangs in ein Loch, denn ich konnte die kommenden Wochen nicht planen, nicht mal ansatzweise und wusste nicht, was anzufangen.

3. Phase: Mindset

Dann fing ich mich; ein positives Mindset war extrem wichtig und ich visualisierte, wie die Nervschmerzen nachlassen. Und dies taten sie dann! Endlich konnte ich einen Plan machen, durfte auf den Ergometer, hatte wieder ein greifbares Ziel und konnte mein Trainingspensum langsam von Woche zu Woche steigern. Es war ein herrliches Gefühl, wieder Herr der Lage zu sein und Schritte vorwärts zu sehen!

Ich denke, dass hier der Unterschied liegt zwischen Erfolg und Misserfolg. Wie aussichtslos die Situation auch zu erscheinen mag, es gibt immer etwas Positives. Seien dies vermeintlich kleine Sachen wie mehr Zeit mit der Familie. Meine Kinder freuten sich riesig, auch wenn ich sie nicht in den Armen halten konnte.

4. Phase: Dankbarkeit

Dankbar zu sein ist etwas vom Wichtigsten. Und auch ich ertappe mich immer wieder, wie ich erst dankbar bin, wenn mal etwas nicht so nach meinen Vorstellungen läuft. Erst wenn man etwas verliert, merkt man, wie wichtig es einem war...

Auch an dieser Stelle möchte ich meiner Freundin Andrea, meiner Familie, dem ganzen medbase-Team bedanken, den ganzen Physios, Masseuren, meinen Sponsoren, Fans etc. Ich habe in allen Augen gesehen, wie sie mit mir mitgelitten haben. Sei dies, weil sie sahen, wie es mir körperlich schlecht ging, allerdings auch, wie das mental sein muss. Diese Anteilnahme war sehr schön zu spüren, vielen Dank!



EISBADEN

Direkt nach dem Aufstehen ein Eisbad! Ich habe länger gerätselt und gesucht und nun für mich die beste Lösung gefunden. Aus einer ausgedienten Gefriertruhe machte ich mir meinen eigenen Eispool! Die Eistruhe ist innen mit einer Folie abgedichtet, so habe ich immer eine perfekt isolierte Box, die mit einer Zeitschaltuhr 3-4 Stunden am Tag läuft, sodass sich das Wasser jede Nacht teilweise in Eis umwandeln kann - ta daa, meine eigener Pool ;-). Mental ist man definitiv im Hier & Jetzt, denn der Körper zwingt sich in den Überlebensmodus, sodass man an nichts anderes denken kann. Das Immunsystem wird abgehärtet und man ist wach für den Tag. Eine Routine, die ich schnell in meinen Alltag eingebaut habe!



Und damit man das Feeling fürs Skifahren nicht ganz verliert... ;-)

Wie es mir geht? Es ist ein auf und ab. Es ist sicherlich noch nicht optimal, aber die Bandscheibe ist es nicht mehr. Es sind eher die Begleiterscheinungen, die Schutzhaltung, welche mein Körper über Wochen eingenommen hat und die dadurch entstandenen Dysbalancen, welche es auszugleichen gilt und welche etwas langwieriger sind als ich gedacht habe.

Zudem kommt der Nerv, welcher nun lange gereizt war und sehr schnell wieder beleidigt ist... Aber ich bin sehr zuversichtlich auf das, was kommt und freue mich so sehr auf den Sommer. Auf die langen Trainingseinheiten, auf komplette Schmerzfreiheit, den Körper wieder an die Grenzen bringen zu dürfen - und natürlich bald bald wieder auf den Ski zu stehen!



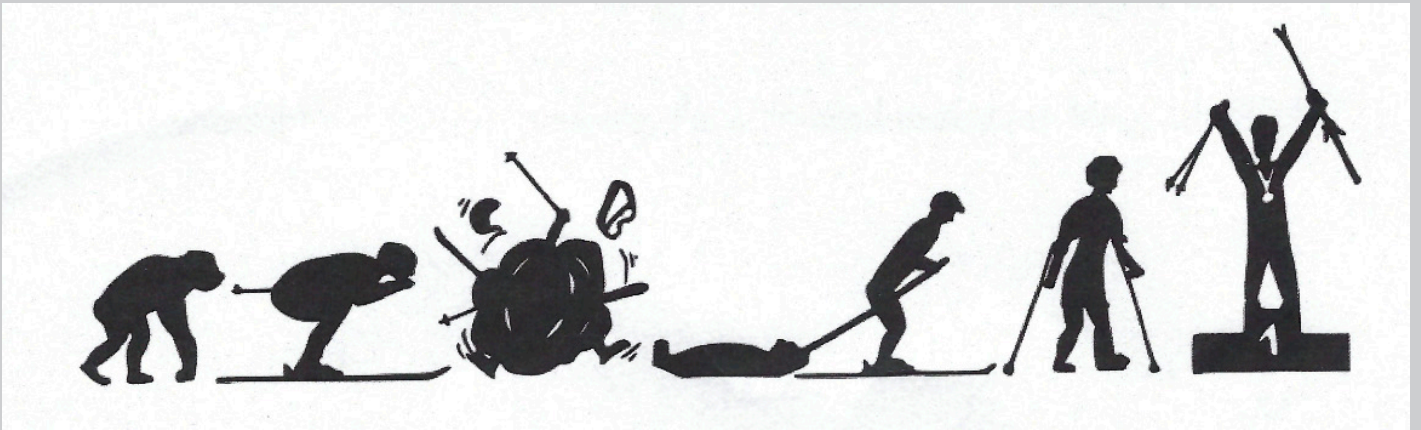
GEDANKEN

Was geht einem durch den Kopf in dieser Zeit? Es war einiges. Anfangs allerdings wenig, weil es einfach andauernd Schmerzen waren. Schmerzen, die man niemandem wünscht, die schier unerträglich sind und die mich schier das eine oder andere Tränchen gekostet haben. Es ist der Schlafmangel und die starken Schmerzmittel, die es erträglich machen sollen, was einen müde macht - und doch kann man abends nicht schlafen, schläft nur drei, vier Stunden, bevor man vor Schmerzen wieder erwacht.

Ich war diesen Winter auf der anderen Seite - nicht am Berg, sondern zu Hause bei der Familie. Viele Jahre habe ich mich gefreut, wenn ich Weihnachten endlich mal ohne Stress verbringen kann - und ich meine nicht den Stress, der jeder hat mit all den Geschenken am 23. Dezember ;-). Ich meine die Anreise nach Bormio, welche normalerweise bereits wieder am 25. Dezember ist, wobei man teilweise erst kurz vor Weihnachten am 23. Dezember von anderen Rennen oder Trainings nach Hause kommt.

Dennoch vermisse ich es extrem, nicht unterwegs zu sein. Es tat weh, zu Hause untätig herumzuliegen und nur zuschauen zu können. Es war zwar schön, wenn man in Wengen das extrem starke Schweizer Team vor dem Fernseher verfolgen konnte, und dennoch dachte man: das könnte auch ich da sein...





Und dann kommt ein Moment, wo es nur kleine Fortschritte sind, die vieles mit einem machen: Ein sehr schöner Moment war, als ich meine Kinder wieder im Arm halten konnte. Man sieht ein Ziel vor Augen, es geht von Woche zu Woche mehr, die Schmerzen werden immer weniger. Und dann denkt man auch, was man in dieser Situation machen kann, man hat ja viel Zeit und kann körperlich wenig machen. So entschied ich mich, eine Ausbildung zum Fitness- und Bewegungstrainer zu machen, welche ich bei der update-Akademie absolvierte.

Ich versuchte die Zeit so gut es ging zu nutzen, was mir meines Erachtens gelungen ist. Nun freue ich mich so sehr auf das, was kommt...!

**„ICH SAGE DIR
NICHT, DASS ES
LEICHT WIRD.
ICH SAGE DIR,
DASS ES SICH
LOHNEN WIRD!“**

POWERHAIR ALS KOPFSPONSOR

Die Sponsorsuche wurde zunehmend schwieriger, umso mehr freut es mich, dass ich mit Powerhair einen super coolen Sponsor gefunden habe!

Powerhair produziert Mikronährstoff-Granulatmischungen, welche auf meine Bedürfnisse abgestimmt ist. Weil der Körper täglich immer mehr unter Stress ist und dadurch mehr Mikronährstoffe im Körper benötigt, erschöpfen diese. Aus diesem Grund haben immer mehr Menschen Haarausfall, darum auch der Name Powerhair. Täglich bringe ich mein Körper an die Grenzen, da müssen auch bei mir die Mikronährstoffdepots optimal gefüllt sein, denn der Körper zerrt täglich an diesen Depots. Bekanntlich ist die Kette ist so stark wie das schwächste Glied - ein Sprichwort, welches nirgend so zutreffend ist wie beim Körper. Nach einem Jahr der Einnahme der Granulats merke ich, dass sich mein Hautbild stark verbessert hat und ich entdecke das eine oder andere Haar wieder mehr.... ;-)

Danke an Powerhair mit dem Team rund um Simone, es freut mich sehr, euch auf meinem Kopf präsentieren zu dürfen und euer Power-Granulat täglich zu geniessen!



DANKE AN

- » meine Freundin und Lebenspartnerin Andrea! Sie gibt mir Rückhalt, ‚rockt‘ zu Hause den Haushalt und ist so eine wunderbare Mutter für unsere bezaubernden beiden Töcher
- » meiner Familie für die Unterstützung in allen Lebenssituationen
- » meiner Schwiegerfamilie für die super Aufnahme als Schweizer im schönen Bregenzerwald! ;-)
- » dem ganzen Ärzte- und Physio team für die optimale Versorgung, angefangen bei Team-Physio Misch Burgener, dem Team rund um Dr. Patrick Noack und Dr. Franz Lauener, dem Physio team der medbase Abtwil, meinem Chiropraktiker Bruno Gröbli, den MasseurInnen sowie allen anderen Helfern
- » meinem Trainerteam von Swiss-Ski, es macht immer wieder Spass, wenn wir zusammen unterwegs sind!
- » meinem Servicemann Stefano Bonseri - nur die wenigsten können erahnen, wieviel Arbeit hinter dem ganzen steckt und wieviele Stunden dieser Mann im Skiraum und meinen schnellen ‚Babies‘ verbringt.
- » meinen Teamkollegen der Weltcupmannschaft 1b, wir haben eine super coole Truppe beieinander und das schätze ich!
- » meinen Ausrüstern, Sponsoren & Gönnern, welche mich schon jahrelang unterstützen. Ich darf auf sehr loyale Partnerschaften blicker, was mich sehr freut!
- » alle, die mich unterstützen und immer mitfiebern! Es ist wunderschön, diese Unterstützung zu spüren!



KOPFSPONSOR



DRITTSPONSOREN



PARTNER & AUSRÜSTER

HEAD®

PIRELLI

s y n t a x

Communication • Translation • Interpretation

KOMPERDELL

ERATH 
Zimmerei | Trockenbau | Holzböden
NACHHALTIGES HANDWERK

helvetia 

Melag GmbH
Strassen- und Tiefbau


ROLF ZÜRCHER
raum bad küche

VERBANDSSPONSOREN

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia 

 **BKW**

GOLD PARTNER

