

Saisonrückblick 2018/19

Letzten Frühling durfte ich in meine zweite Saison mit dem C-Kader von Swissski starten. Das Sommertraining begann dann auch schon wenige Wochen nach den letzten Rennen mit den Konditionslager in Magglingen. Wir waren viel auf dem Rennvelo, auf den Inlineskates und natürlich im Krafraum. Und auch der Spass durfte nicht fehlen. So gingen wir zum Beispiel in Lyss auf die Kartbahn oder in Estavayer Wasserski fahren. Neben dem Konditionstraining stand für mich auch schulisch noch eine intensive Phase bevor, da ich im dritten Jahr in Engelberg vor den schulischen Abschlussprüfungen stand. Aufgrund der vielen Absenzen in der Wintersaison mit den Trainings und Rennen, hatte ich in der Schule viel verpasst und musste einiges nachholen. Dies ging sehr gut und so konnte ich die schulischen Abschlussprüfungen mit einem guten Resultat abschliessen.



Das Skitraining startete diesen Sommer schon wieder sehr früh. Anfangs Juni standen wir bereits auf dem Stillserjoch wieder auf den Skiern. Danach folgten weitere Konditionslager in Magglingen und auch die «Hopp Schwiiz Tour» stand wieder auf dem Programm. Wie schon im letzten Jahr waren wir mit dem Rennvelo und zu Fuss unterwegs. Dieses Jahr führte uns die Route nach Frankreich ins Elsass. Es war wiederum sehr hart und wir stiessen alle an unsere Grenzen.



Im August fing dann das Schneetraining richtig an. Wir konnten durch das tolle Wetter den ganzen Sommer und Herbst fast ohne einen Schlecht-Wetter-Tag auf den Gletschern in Saas-Fee und Zermatt trainieren. Die Pisten waren meistent pickelhart und somit perfekt für uns, um an der Technik zu arbeiten und am Material zu testen. Die Schattenseite des «perfekten» Wetters und der warmen Temperaturen ist die starke Abnahme des Gletschers. Teilweise waren die Pisten an manchen Stellen ganz schwarz, da soviel Dreck auf der Piste lag.

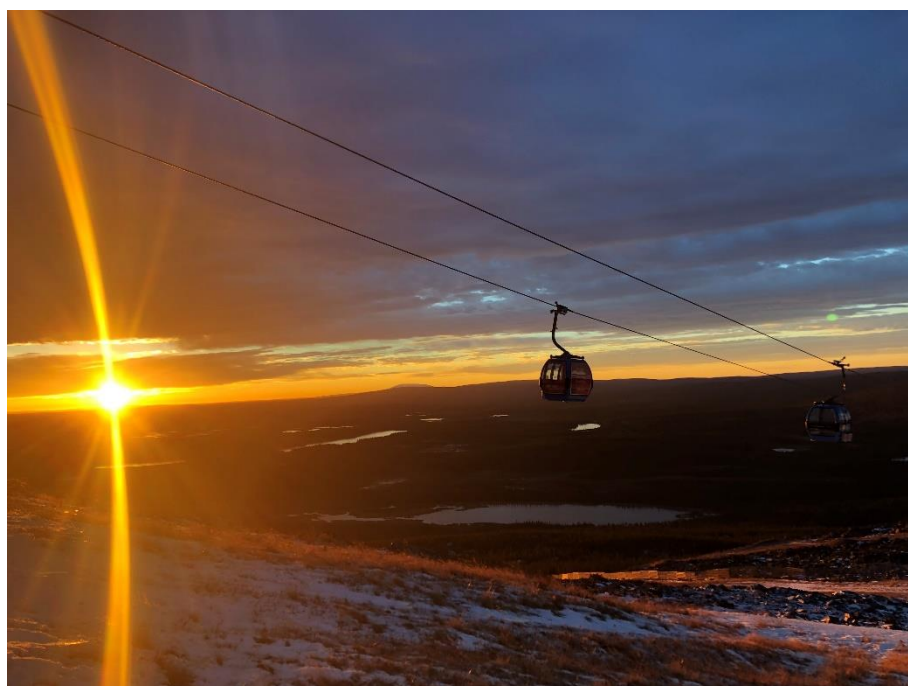
Im November ging es dann nach Diavolezza für den letzten Feinschlif. Mitte November fanden am gleichen Ort die ersten beiden Slalom Rennen der Saison statt. Ich konnte das erste Rennen der Saison gleich mit einem Podestplatz beginnen. Am zweiten Tag schied ich leider unglücklich beim zweiten Tor mit einem Einfädler aus. Dank der guten Form im Training und dem Podestplatz in Diavolezza bekam ich die Chance in Levi, Finnland, im Europacup zu starten.



Ein paar Tage später ging es in Zürich Flughafen los. Es war das erste Ausländrennen für mich, bei dem ich mit dem Flugzeug unterwegs war. Es war sehr aufregend und ich freute mich riesig. Die Dunkelheit war zu Beginn eine grosse Umstellung, da es nur etwa 4 Stunden am Tag hell ist. Die Landschaft ist atemberaubend schön, wenn es einmal hell ist. Die Rennen fanden auf der Weltcup

Strecke statt und ich war sehr beeindruckt von der Piste. Der obere Teil ist sehr flach, so wie ich es mir auch durch die TV Bilder vorgestellt habe. Der Steilhang jedoch war um einiges steiler, als es aus den Fernsehbildern ersichtlich ist. Vor den Europacup Rennen waren noch FIS Slalom Rennen auf der gleichen Strecke. Leider hatte ich bei den ersten beiden Slalom Rennen mit eben diesem Steilhang sehr viel Mühe und schied zweimal dort aus. Bei den EC Slaloms konnte ich in den jeweils ersten Läufen eine solide Fahrt zeigen, verpasste aber zweimal die Top 30 um wenige Hundertstel. Es waren sehr knappe Abstände wie es in Levi üblich ist. Mit 1.30 Sek. Rückstand reichte es bereits nicht mehr

in die dreissig. Beim ersten EC Slalom versuchte ich im zweiten Lauf alles, um es noch in die Top 30 zu schaffen und riskierte dabei etwas zu viel, worauf ich ausschied. Im zweiten Rennen hatte ich einen guten zweiten Lauf konnte aber durch die schlechtere Piste keine Ränge mehr gut machen. So reiste ich mit neuen Erfahrungen und Eindrücken wieder nach Hause.



Danach ging es weiter mit Rennen in St. Moritz, Obereggen, Veysonnaz und schliesslich die letzten Rennen im 2018 im Sörenberg. Die Rennen im Sörenberg waren sehr gut besetzt mit Weltcupfahrer wie Reto Schmidiger, Fritz Dopfer oder Anton Tremmel. Die Wetterprognose hatte für diese zwei Tage nicht gut ausgesehen. Die Veranstalter haben aber alles gegeben, um dieses Rennen auf die Beine zu stellen und so war die Piste perfekt präpariert worden und es machte richtig Spass zu fahren. Im ersten Rennen ging ich mit Nummer fünf ins Rennen, verbremste aber den ersten Lauf. So wusste ich, ich muss im zweiten Lauf als 10ter alles auf eine Karte setzen, damit am Schluss etwas Brauchbares rausschaut. Mit einem angriffigen aber stabilen Lauf konnte ich mich mit der Laufbestzeit tatsächlich noch auf den zweiten Platz vorarbeiten und liess den 9fachen Weltcup Podest Fahrer Fritz

Dopfer hinter mir. Ich wusste, dass für den zweiten Tag noch mehr drin liegt. Die Veranstalter hatten wieder alles gegeben, um eine super Piste zur Verfügung zu stellen. Ich hatte bei der Nummernauslosung Glück und durfte das Rennen mit der Nummer eins eröffnen. Der erste Lauf war gut, ich verlor nicht allzu viel Zeit und lag auf dem dritten Zwischenrang. Das Ziel für den



zweiten Durchgang war klar das Podest und vielleicht mit einem guten Lauf sogar der Sieg. Ich fühlte mich super in Form und wusste, dass die Ausgangslage für gute FIS Punkte mit so vielen guten Fahrer am Start sehr gut ist. Ich versuchte cool zu bleiben und nicht zu viel zu studieren. Dies gelang mir und ich konnte mich top fokussieren. Ich ging aus dem Start und kam sogleich in den Rhythmus. Dies gab mir sogleich Sicherheit und ich konnte bis ins Ziel voll pushen. Es war ein super Lauf und dank erneuter Laufbestzeit im zweiten Durchgang schnappte ich mir den Sieg vor Reto Schmidiger und Anton Tremmel. Ich holte meine bisher besten FIS Punkte und schloss somit das Jahr 2018 mit zwei erfolgreichen Rennen ab.

Als nächstes ging es nach Val Cenis in Frankreich für zwei Europacup Rennen. Ich erhoffte mir den Schwung vom Sörenberg mitzunehmen und die ersten EC Punkte heraus zu fahren. Leider lief es überhaupt nicht wie gewünscht. Ich hatte in allen vier Läufen einen guten Abschnitt, aber auch einen Abschnitt, in welchem ich einen grossen Fehler machte. Mit einem 36. Rang und einem DNF ging es wieder nach Hause, wo Ende Januar die U21 Schweizermeisterschaften in Meiringen stattfanden.

Es gab zwei Riesenslalom Rennen und zwei Slalom Rennen. Das jeweils erste Rennen jeder Disziplin wurde als Schweizermeisterschaft gewertet. Für mich waren es die ersten Riesenslalom Rennen in diesem Winter, weshalb ich an der SM noch etwas Mühe mit dem Rhythmus hatte und deshalb auf den sechsten Schlussrang fuhr. Am zweiten Tag kam ich schon viel besser ins Fahren und fuhr beim FIS Riesenslalom auf den dritten Rang. Am dritten Tag stand die SM im Slalom auf dem Programm. Ich hatte einen guten ersten Lauf und lag bereits mit einem grossen Vorsprung vor dem Zweitplatzierten. Da der Zweitplatzierte im zweiten Lauf ausschied und ich noch einen viel grösseren Vorsprung auf den Drittplatzierten hatte, wusste ich, ich musste nicht mehr alles riskieren, um den Sieg nach Hause zu fahren. Den ersten Abschnitt erwischte ich gut und konnte noch mehr Zeit rausholen. Danach nahm ich etwas Risiko raus und fädelt prompt ein. Dies war sehr ärgerlich und ich wollte es gleich am nächsten Tag wieder besser machen. Auch am zweiten Tag lag ich nach dem ersten Lauf an erster Stelle. Diesmal wollte ich es besser machen und auch im zweiten Lauf angreifen. Leider schied ich auch in diesem Lauf durch einen Einfädler aus. «Aufstehen, Helm richten, weitermachen».

Danach standen Speedrennen in Zinal an, wo ich mich wieder etwas an die schnellen Skier herantasten konnte. Anfangs Februar durfte ich in Gstaad im Slalom, wieder im Europacup ran. Es war nicht einfach am ersten Tag, da die Piste etwas markiert hatte als ich an der Reihe war. Ich hatte einen guten ersten Strecken Abschnitt, fuhr aber im zweiten Abschnitt etwas zu direkt worauf ich ausschied. Am zweiten Tag ging es leider nicht besser und ich schied im zweiten Lauf aus. Ich war enttäuscht über meine Leistung da ich wusste, dass ich es besser könnte.

Nach Gstaad fuhr ich in San Bernadino zwei Slalom Rennen von welchen ich ein Rennen gewinnen konnte. Dann folgten zwei Riesenslalom Rennen in Splügen. Am ersten Tag vergab ich im zweiten Lauf durch einen Fehler ein gutes Resultat. Am zweiten Tag machte ich keinen Fehler und konnte mein bestes Riesenslalom Resultat meiner bisherigen Karriere herausfahren. Ich war sehr zufrieden, da ich in den letzten Jahren im Riesenslalom sehr viel Mühe hatte und es auch in der Vorbereitung noch nicht optimal lief. Mit diesem guten Gefühl ging ich zuversichtlich Richtung Saisonhöhepunkt. Die Junioren WM in Val di Fassa in Italien.



Die JWM fing mit den Speed Rennen an. Zuerst war die Abfahrt mit zwei vorgängigen Trainings. Die Strecke war sehr anspruchsvoll. Mit vielen Geländewechseln, einem sehr hohen Grundspped und steilen Abschnitten. Ich war sehr froh über die beiden Trainings, um mich Schritt für Schritt an die Strecke heran zu tasten. Die Piste war in einem hervorragenden Zustand und das Wetter spielte auch mit. Mit einer soliden Fahrt am Rennen fuhr ich auf den guten 15. Rang. Da ich in dieser Saison fast nie Speed gefahren bin und auch in der Vorbereitung weniger Tage auf den schnellen Skiern trainiert habe, konnte ich sehr zufrieden sein. Im Super G versuchte ich mit einer angriffigen Fahrt unter die Top 10 zu fahren. Da ich vor der Schlüsselstelle einen Verschneider hatte und deshalb zu direkt war, verpasste ich danach ein Tor und schied aus. In der Kombination versuchte ich aus meinem Fehler vom Vortag zu lernen und mir eine gute Ausgangslage für den Kombinationslalom zu verschaffen. Ich schaffte es mit einer guten Fahrt als 10. meine Chancen aufrecht zu erhalten. Der Slalom fand dann am nächsten Tag statt und ich war positiv eingestimmt, ein gutes Resultat heraus zu fahren. Ich startete gut und kam gut in den Rhythmus auf der durch die Sonne stark markierten Piste. Leider fiel mir eine Vertikale zum Verhängnis. Durch einen Schlag fuhr ich mit meinem eigenen Ski auf den anderen und hatte danach keine Chance mehr einen Sturz zu verhindern. Es war sehr ärgerlich, dass mir so ein Fehler ausgerechnet an der JWM unterlief. Nach der Kombination hatte ich zwei Tage um mich zu erholen und noch etwas zu trainieren, da ich den Riesenslalom ausliess, um für den Slalom



bereit zu sein. Im Slalom rechnete ich mir durchaus Chancen aus, auf einen Rang unter die Top 5. Ich startete mit einem guten Gefühl, kam aber leider nicht weit. Im Steilhang wurde ich etwas passiv und kam in Rücklage, worauf es mich aushebelte. Damit endete für mich eine etwas durchgezogene JWM. Im Speed war ich sehr zufrieden, für das was ich im Vorfeld trainiert hatte. Im Slalom und der Kombination habe ich mir auf jeden Fall mehr vorgenommen und war dementsprechend enttäuscht über meine Leistung.

Nach der JWM hatte ich ein paar Tage frei, um wieder Energie zu tanken und war dann für die zwei FIS Slaloms in Wildhaus wieder voll bereit. Ich hatte etwas Wut im Bauch und musste es mir selbst beweisen, dass ich das Skifahren nicht verlernt hatte. Ich konnte mit soliden Läufen beide Rennen gewinnen und war dementsprechend sehr zufrieden mit meiner Leistung. Danach ging es für drei Riesenslalom Rennen weiter ins Ausland. In Hochficht, Österreich und in Jenner, Deutschland konnte ich an die guten Riesenslalom Leistungen anknüpfen und reüssierte mit zwei guten Resultaten.



Ende März fanden dann im Stoos und im Hoch Ybrig die Schweizermeisterschaften auf dem Programm. Im Stoos waren die Speed Rennen. Es waren sehr coole Rennen und es machte viel Spass wieder einmal Rennen in der Region fahren zu können. Mit meiner Leistung auf dem Stoos war ich nicht ganz zufrieden, da ich immer kleine Fehler gemacht hatte, welche eine Top Platzierung verhindert hatten. Trotzdem konnte ich in der Abfahrt die zweit besten FIS Punkte in diesem Winter herausfahren. Im Hoch Ybrig fanden dann bei perfekten Bedingungen die technischen Rennen statt.

Es waren unglaublich viele Leute gekommen, um sich das Spektakel anzusehen. Es war für mich ein Highlight, vor so vielen Leuten ein Rennen zu fahren und hatte mich zusätzlich motiviert. Im Slalom konnte ich mit zwei guten Läufen auf den 8. Rang fahren. Im Riesenslalom machte ich leider im ersten Lauf zwei grosse Fehler und verlor damit schon sehr viel Zeit. Im zweiten Durchgang konnte ich mit der fünft schnellsten Zeit noch einige Plätze gut machen. Der Rückstand aus dem ersten Lauf war aber zu gross für ein richtig gutes Resultat. Aber ich wusste, dass ich im Riesenslalom endlich auch wieder in einer guten Form bin und wollte diese auch an den letzten Riesenslalom Rennen in Zinal unter Beweis stellen.

In Zinal standen zwei FIS Riesenslalom Rennen auf dem Programm mit sehr guter Konkurrenz, was bedeutet, dass es sehr gute Punkte geben konnte. Das Wetter war hervorragend, es standen uns richtig schöne Frühlingsrennen bevor. Am ersten Tag wollte ich an den zweiten Lauf im Hoch Ybrig anknüpfen. Leider unterschätzte ich eine Bodenwelle und ging zu wenig mit dem Gelände mit, worauf ich am nächsten Tor vorbeiflog. Am zweiten Tag griff ich im ersten Lauf wieder an, machte kleine Fehler, verlor aber trotzdem nicht viel Zeit und klassierte mich nach dem ersten Durchgang auf Rang sieben. Im zweiten wollte ich noch etwas Zeit gut machen für ein top Resultat. Ich hatte einen guten Lauf und war sehr zufrieden mit meiner Leistung. Ich konnte mich zwar um keinen Rang mehr verbessern, da ich aber nicht sehr viel auf die Bestzeit verlor, punktete ich zum ersten Mal unter 20 Punkte im Riesenslalom. Ein erfolgreicher Abschluss einer guten Riesenslalom Saison.



Die Saison war aber noch nicht fertig. Es standen noch zwei Slaloms in Mellau, Österreich an, bei denen ich jedoch nicht wie gewünscht ins Fahren kam. Nach Mellau ging es nochmals zurück nach Zinal für die U21 Schweizermeisterschaften im Super G und der Kombination. Im Super G lief es nicht wie gewünscht. Ich hatte mit der neuen Strecke zu kämpfen, mit der ich bis jetzt bei Speedrennen noch nie richtig Freund wurde. Ich hatte aber Glück mit den Verhältnissen und fuhr trotzdem aufs Podest und holte mir die Silbermedaille in der U21 Wertung. Dieser Super G zählte auch sogleich zur Kombinationswertung. Da ich sehr viel Zeit auf den Ersten verloren habe im Super G war der Plan für den Slalom klar; voller Angriff. Leider war das Wetter sehr schlecht und es gab nochmals viel Schnee über die Nacht. Wir halfen alle mit, den Schnee so gut es ging aus der Strecke zu rutschen. Die kompakte Unterlage litt durch den vielen Schnee und es war ein ziemliches Rodeo die Piste runter. Ich

versuchte alles und nahm im Steilhang etwas zu viel Risiko, worauf es mich aushebelte und ich neben der Piste landete. Ich fuhr den Lauf aber noch zu Ende und konnte mir so die Bronzemedaille in der Kombination holen. Ich hatte an diesen Tagen überhaupt nicht mein bestes Skifahren gezeigt, durfte aber trotzdem mit zwei Medaillen nach Hause fahren, was ich natürlich gerne annahm.

Nach Zinal standen dann am 9. und 10. April die letzten beiden Rennen der Saison in Davos an. Es waren keine typischen Frühlingsrennen, - der Winter meldete sich nämlich noch einmal zurück. Es war sehr kalt und neblig und dementsprechend schwierige Verhältnisse. Die Piste wurde sehr schnell schlechter und die Sicht liess immer mehr nach. Man hatte keine Chance, etwas am Boden zu erkennen. Im ersten Lauf schied über die Hälfte der 110 Läufer aus. Ich hatte auch etwas Mühe im ersten Lauf und verlor als fünfter schon fast zwei Sekunden auf den ersten Platz. Im zweiten Durchgang litt die Piste noch mehr und der Nebel zog bei den letzten 10



Fahrern wieder in die Piste. Ich wusste, wenn ich positiv bleibe, angreife und irgendwie ins Ziel komme, kann noch alles passieren. Ich konnte eine angriffige Fahrt zeigen und kam ohne grössere Schwierigkeiten ins Ziel und übernahm die Führung. Die Fahrer nach mir hatten alle viel mehr Mühe, verloren sehr viel Zeit und reihten sich alle hinter mir ein. Somit konnte ich an den letzten Slalom Rennen mein fünftes FIS Rennen in dieser Saison gewinnen und für einen erfolgreichen Abschluss sorgen.

Es war eine sehr lange und anstrengende Saison. Zusammen mit meiner Familie liess ich die Skisaison dann in Samnaun noch etwas ausklingen. Zurückblickend war es - alles in allem - eine erfolgreiche Saison. Ich konnte auf FIS Stufe im Slalom und im Riesenslalom wieder einen Schritt nach vorne machen. Im Europacup hatte ich mir sicher mehr vorgenommen und war auch enttäuscht, dass es mit den ersten Punkten im Slalom nicht geklappt hat. Ich denke aber, dass es im Nachhinein trotz allem wieder einige neue gute Erfahrungen waren und ich vieles daraus lernen kann. Für die JWM hatte ich mir mehr vorgenommen, als das, was am Ende herausgeschaut hat. Ich war vor allem im Slalom enttäuscht, dass ich meine gute Form von den FIS Rennen nicht abrufen konnte. Nun heisst es aus den Fehlern zu lernen und diese in der nächsten Saison nicht mehr zu machen. Durch meine Resultate in diesem Winter habe ich mir den Verbleib im C-Kader gesichert. Zudem darf ich stolz sagen, dass ich diesen Frühling mit der Spitzensport RS in Magglingen beginnen darf. Dies ist für mich eine super Chance, um mich weiter zu entwickeln und ich versuche das Maximum herauszuholen. Ich freue mich jetzt auf den Sommer und werde in dieser Vorbereitungszeit wieder alles geben, um auch für nächste Saison wieder fit und bereit zu sein, einen weiteren Schritt in Richtung meines Traumes zu gehen. Zudem hat mein Bruder Joel diese Saison seine letzte JO-Saison sehr erfolgreich abgeschlossen und wird nächste Saison seine ersten FIS Rennen bestreiten. Ich freue mich auf diese Zeit, wieder gemeinsam an den gleichen Rennen mit ihm an den Start zu gehen.

Ich möchte mich bei allen die mich die ganze Saison in irgendeiner Form unterstützt haben bedanken. Ich weiss, dass es ohne ein gutes Umfeld und diese Unterstützung sehr schwierig ist. Nun wünsche ich euch allen einen schönen und erholsamen Sommer und bis bald!!

Matthias Iten