

Ausgabe Mai 2017
Urs Kryenbühl
Rennsportnachrichten
Saison 2016 / 2017



In dieser Ausgabe:

- Steckbrief
- Saisonrückblick
- Weltcupeinsätze
- Presse
- Sponsoren
- Impressionen

Ich danke euch, dass ihr mich bei meiner Leidenschaft, dem Skifahren, unterstützt.

Zur Person Urs Kryenbühl

Steckbrief

Vorname: Urs
Nachname: Kryenbühl
Adresse: Paradiesli 34
Ort: 8842 Unteriberg
Tel.: 055 414 23 07
E-Mail: urs1994@hotmail.com
Kader: Swiss Ski B-Kader
Ski: Stöckli
Hobby: Skifahren... ist ja jetzt mein Beruf:) , Fussball, Biken, Jassen



Für den Winter 2017/18 habe ich mir folgende Ziele gesteckt:

- Weltcup Top 30 Endwertung
- Top 10 Rangierung Weltcup
- FIS - Punkte verbessern
- Teilnahme Olympische Winterspiele 2018

Fernziele:

- Weltcupsieg
- Teilnahme Weltmeisterschaft Are 2019



Kitzbühel - AUT

Probleme werden nicht kleiner, wenn man sich zuviel Sorgen macht.

Seibold Klaus

Saisonrückblick 2016 / 2017

Meine Saisonvorbereitung Frühling - Sommer - Herbst

FRÜHLING: Wie sagt man so schön: „Nach der Saison ist vor der Saison.“ Für mich begann die Vorbereitung dieses Winters mit einem Training auf dem Corvatsch im Engadin. Mit einem gezielten Skitest, einigen Speedkurven und einem coolen Sprung haben wir, das Team um Franz Heinzer, die letzten Schneetage optimal zu unseren Gunsten ausgenutzt.



Wandern - Stoos SZ



Magglingen BE

SOMMER: Einen grossen Teil meiner Vorbereitung im Sommer habe ich in Magglingen BE verbracht. Mit der Infrastruktur, die dort zur Verfügung steht, sicher ein guter Ort um zu trainieren. Ausdauer in Form von Jogging auf nüchternen Magen um 6.00 Uhr morgens, Rennvelofahren im Bieler Flachland oder Bergläufe standen für mich auf dem Programm. Ab Mitte Sommer wurde mein Training in den Krafraum verlagert, wo an meinen „Muckies“ gearbeitet wurde. Natürlich wurde das Ausdauertraining nicht vergessen, damit ich für die ersten Schneetrainings bereit war.

HERBST: Das erste Schneetraining absolvierte ich anfangs August, etwas später als gewohnt. Wir konnten beinahe jeden Trainingstag bis Saisonstart aufgrund der guten Pisten- und Wettervoraussetzungen in Zermatt, in Saas-Fee und im Pitztal nutzen. Team intern gehörte ich zu den Topathleten in den Trainingsläufen. Enttäuschend für mich war das Nichtaufgebot für die ersten Weltcuprennen in Kanada und Amerika. Da ich zu dieser Zeit in einer guten Form war und top Leistungen im Training zeigte, traf mich diese Entscheidung sehr. Ob das Schicksal es so wollte, dass diese Rennen abgesagt und/oder verschoben wurden, sei dahingestellt.

Saisonrückblick 2016 / 2017

Die Rennsaison startete am 28. November in Val Gardena, Südtirol. Mit einem 8. Platz im Fis Super-G bin ich gut in den neuen Winter gestartet. Am darauffolgenden Tag erreichte ich meinen ersten Podestplatz des Winters. Der 3. Platz bei der Abfahrt gab mir Schwung und Motivation. Mental sicher gut, die Leistungen bei den ersten Rennen abrufen zu können. Dies gibt eine gewisse Lockerheit ;) Dank starken Leistungen im Training und bei den ersten Rennen, bekam ich das erste Aufgebot des Winters für einen Weltcupeinsatz. Das zur legendären Weltcupabfahrt auf der Saslong, Gröden/ Val Gardena. Mehr dazu auf **Seite 7**.

Die Europacupsaison begann für mich durchzogen. Ich erwartete von mir viel, eventuell zu viel. Und so gelang mir bei den ersten beiden Europacup Super-Gs in Reiteralm AUT nur ein 45. & 53. Rang, dies war für mich enttäuschend. Gut kam trotz den beiden verpatzten Super-G's doch ein Aufgebot für die Weltcupabfahrt in Santa Caterina. Sicher eine Motivationsspritze, die ich zu diesem Zeitpunkt gut gebrauchen konnte. Mehr zur Abfahrt in Santa Caterina auf **Seite 7**.



Europacup Super-G Wengen SUI / 4. Rang
(Der kleine Blaue in der Mitte)

Im neuen Jahr 2017 angekommen, vollgepackt mit Energie vom vielen Essen über die Weihnachtszeit, reiste ich nach Wengen, wo die nächsten Super-Gs auf Stufe Europacup durchgeführt wurden. Ich konnte eine positive Reaktion auf die beiden ersten Wettkämpfe dieser Rennserie zeigen und fuhr mit den hohen Startnummern 46 & 20 auf die Ränge 16 & 4.

**Ich habe jede Minute des Trainings gehasst,
aber ich sagte zu mir, "Gib nicht auf! Leide jetzt und lebe
den Rest deines Lebens als Champion."**

Muhammad Ali

Saisonrückblick 2016 / 2017

Aufgebot Nummer drei in diesem Winter brachte mich nach Wengen zum legendären Lauberhornrennen. Dazu mehr auf **Seite 8**.

Aufgrund der knappen Schneelage anfangs Winter war das Rennprogramm gedrängt. Die Europacup- und Weltcuprennen kamen Schlag auf Schlag. In solchen Situationen wird einem bewusst, weshalb man im Sommer so hart trainiert. Von einem Klassiker ging es weiter zum nächsten, nun zur Streif in Kitzbühel. Erstmals wurde in diesem Winter eine Europacupabfahrt vor der Weltcupabfahrt auf der gefährlichsten Piste ausgetragen. Gestartet wurde auf der Mausefalle und das Ziel war rund 100Meter oberhalb der Hausbergkante. Natürlich war dies super für mich, denn so konnte ich die Piste kennenlernen und erste Erfahrungen sammeln. Bei der ersten Europacupabfahrt dieses Jahres belegte ich den 14. Schlussrang. An eine Heimreise war nicht zu denken. Ich blieb in Kitzbühel, um ein paar Tage später an der Weltcupabfahrt zu starten. Dazu mehr auf **Seite 9**.

Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren?

Vincent van Gogh

Zurück im Europacup, Meribel FRA, erreichte ich einen 14. & 24. Rang in einer Super-Kombination und einem Super-G. Nicht die Ausbeute, die man erwartet, wenn man die Autostunden von Kitzbühel nach Meribel via Unterberg berechnet.

Die Weiterreise nach Garmisch Partenkirchen, zur Kandaharabfahrt, wartete auf mich. Voll motiviert reiste ich weiter zu meinem vierten Aufgebot für den Weltcup dieses Winters. Mehr zur Kandaharabfahrt in Garmisch auf **Seite 10**.



Reiseroute Kitzbühel - Unterberg - Meribel - Garmisch Partenkirchen

Saisonrückblick 2016 / 2017

Die Europacupspeedsaison neigte sich dem Ende zu. Nach einem intensiven Januar & Februar erwarteten mich die letzten Rennen auf der zweithöchsten Stufe in Hinterstoder AUT. Ich konnte in den vorangegangenen Rennen nicht mein ganzes Potential abrufen. Im einzigen Abfahrtstraining wurde ich dritter und erhoffte mir solch eine gute Platzierung bei den darauffolgenden Tagen in den beiden Abfahrten. Es reichte mir für Platz 7 & 9. Die dazugehörige Kombination beendete ich auf Rang 7. Ich konnte den Slalom trotz den an einer Hand abzählbaren Trainingstagen besser meistern als gedacht. Zu meinem letzten Weltcupeinsatz in diesem Winter kam ich in Kvitfjell NOR, mehr dazu auf **Seite 10**.



Kitzbühel - AUT

**Die besten Dinge im Leben sind nicht die,
die man für Geld bekommt.**

Albert Einstein



Wengen SUI



Mit Sack & Pack nach Kvitfjell

Weltcupeinsätze

Gröden & Santa Caterina

Ein Lehrgeld, sagt man so schön, musste ich in Gröden / Val Gardena bezahlen. Mit meinem ersten Weltcupeinsatz im Winter 2016/17 konnte ich die Erwartungen einer Platzierung in den Top 30 nicht erfüllen. Ich erreichte mit einer soliden Fahrt und +2.10 Rückstand den 41. Rang. Den Sprung über die Kamelbuckel und die Fahrt in der welligen Ciaslat vorderte mir alles ab. Es gab keine Punkte, jedoch wurde ich eine Erfahrung reicher.

Weltcupaufgebote Saison 16/17:

- Gröden ITA / Saslong
- Santa Caterina ITA /
- Wengen SUI / Lauberhorn
- Kitzbühel AUT / Streif
- Garmisch GER / Kandahar
- Kvitfjell NOR /



Die vielen Sprünge machten das Ganze etwas spannender für mich



Bruder Rolf und Freundin Nadine als Unterstützung

Die Abfahrt in Santa Caterina musste leider aufgrund des starken Windes abgesagt werden. Ich war sehr enttäuscht über die Absage, da ich hier in den letzten beiden Jahren immer punkten konnte. Leider wird diese Abfahrt im nächsten Winter nicht mehr im Rennprogramm des Weltcupzirkuses sein. Anstelle von Santa Caterina kommt Bormio zurück ins Programm. Eventuell entwickelt sich dort eine neue Lieblingsstrecke von mir.



Deborah Compagnoni Strecke in Santa Caterina

Weltcupeinsätze

Wengen

Die Lauberhornabfahrt in Wengen ist legendär, atemberaubend, einzigartig und „sacksträng“, sagt man. Dieses Jahr konnte ich die längste Abfahrt der Welt leider nicht ganz kennenlernen. Ich absolvierte zwei Trainings auf halber Strecke. Einmal von ganz oben bis nach dem Brüggli-S. Das andere Mal vom Hundschopf bis ins Ziel. Wie schon in Santa Caterina musste das Abfahrtsrennen aufgrund schlechter Wetterverhältnissen abgesagt werden.



Unterstützung war genug am Berg - Trotz Absage



Leider nicht zur Rangverkündigung- aber min. auf der Bühne



© AGENCE ZOOM

Wengen - SUI



Alles wurde probiert

Weltcupeinsätze

Kitzbühel

Kitzbühel, die Streif, mir wurde alles abverlangt. Die extrem eisige Piste und das abnormal steile Gelände im Starthang war atemberaubend. Diese Piste hält was sie verspricht. Nach den beiden Trainings (das erste auf Rang 14 beendet), welche ich unbeschadet überstanden hatte, konnte ich mich für den Super - G qualifizieren. Leider schied ich bei meinem Debut in dieser Disziplin aus. Am nächsten Tag kam es zum Showdown in der Abfahrt. Wie ich bin, dachte ich noch etwas mehr Risiko auf das Rennen nehmen zu müssen, was mir sehr gut gelang. Die erste Zwischenzeit leuchtete grün auf, d.h. bis da schneller als der spätere Sieger. Auch die Zwischenzeit beim Hausberg war vielversprechend, top 15 in Griffweite. Nach der Hausbergkante dann der Fehler, kurz etwas wenig Belastung auf dem Aussenski und der Sturz war unvermeidbar. Diese Piste ist gnadenlos und verzeiht keine Fehler. Glück im Unglück, ich überstand den Sturz, auch dank des Airbags den ich trug, unbeschadet. Dieses Rennen wird mir noch lange in Erinnerung bleiben, auch wenn es „nur“ zu einer 2/3 Topfahrt gereicht hat.



Start - Geschätzter Puls 250 :)



Sprung über die Mausefalle



Interview mit Pädi Kälin



Wie man es nicht machen sollte



Unbeschadet aus dem Netz gekommen

Weltcupeinsätze

Garmisch Partenkirchen & Kvitfjell

Die Doppelabfahrt in Garmisch Partenkirchen erwies sich als ein Spektakel. Das erste Rennen wurde von vielen Stürzen geprägt. Einer nach dem andern ist gestürzt, darunter einige schwer. Dies war für mich am Start keine einfache Situation, jedoch wusste ich, je mehr ausscheiden, desto einfacher fahre ich in die Punkte. Dies tat ich in beiden Abfahrten. Ich wurde 25. & 21.



STARTLIST		LONGINES
36	WALDER Christian	AUT
37	FRISCH Jeffrey	CAN
38	CAVIEZEL Mauro	SUI
39	KOSI Klemen	SLO
40	HINTERMANN Niels	SUI
41	KRYENBUEHL Urs	SUI
42	PERKO Rok	SLO

Startliste Nummer 41



Fliegen wie Schmetterling, stechen wie Biene - Muhammad Ali



Fanggemeinschaft in Garmisch - Danke

Am Rennwochenende im hohen Norden, in Kvitfjell, sind mir einige gute Ansätze gelungen. Das erste und einzige Abfahrtstraining beendete ich auf Rang 15. Leider konnte ich die Trainingsleistung im Rennen nicht ganz umsetzen und wurde 32. & 35. Keine Punkte in der Abfahrt. Doch im erst zweiten Einsatz in einem Weltcup Super-G fuhr ich, mit einem Rückstand von +1.23 Sek., mein bisher bestes Weltcupergebnis, den starken 20. Rang, heraus.



Jubelpose nach dem Super-G



Für einmal Peter Fill in den Schatten gestellt (Auf dem Bild zumindest)

Im Super-G mit Weltcupbestergebnis

Ski alpin: Weltcup in Kvitfjell mit dem Unterberger Urs Kryenbühl

In den beiden Abfahrten verpasste der Ybriger die Weltcuppunkte knapp. Doch im Super-G realisierte er mit Rang 20 sein Bestergebnis.

K.S. In seinen bisher sieben Weltcupabfahrten fuhr Urs Kryenbühl mit den Rängen zweimal 25 in Santa Caterina in den beiden letzten Wintern sowie 21 und 25 in Garmisch-Partenkirchen in diesem Winter viermal in die Weltcuppunkte. Im bisher einzigen Weltcup Super-G vom 20. Januar dieses Winters in Kitzbühel schied er aus.

Enttäuscht über Abfahrten

Nun bekam er im norwegischen Kvitfjell die Chance, an beiden Abfahrten und im Super-G sein Können unter Beweis zu stellen. In der Ersatzabfahrt von Lake Louise vom letzten Freitag fuhr er mit Startnummer 42 auf den 32. Rang und verpasste die Weltcuppunkte um nur gerade elf Hundertstel. Gestartet wurde nicht von ganz oben, was dem guten Techniker nicht entgegenkam, fiel doch der anspruchsvolle steile Starthang weg. Als fünfbeste Schweizer war er ein wenig enttäuscht über sein Ergebnis. «Im Training war ich noch 14., also dürfte ich einen Rang unter den ersten 30 erwarten. Schon im ersten Rechtsschwung war ich aber zu tief», analysierte er. Allgemein ging es sehr eng zu und her. Es war ein Hundertstelrennen.

In der zweiten Abfahrt musste er mit der Startnummer 43 bei schlechter werdenden Bedingungen an den Start. Es wurde dunkler, der Wind blies etwas unregelmässig und langsam setzte Schneefall ein. Dafür wurde von ganz oben gestartet. Mit 2,04 Sekunden Rückstand fuhr Urs Kryenbühl auf den 35. Platz. Wiederum war er fünfbeste Schweizer. «Fahrerisch

war ich schlechter unterwegs als einen Tag zuvor. Von oben bis unten machte ich kleine Fehler. Das ganze Timing klappte nicht richtig. Ich setzte in den Kurven zu früh oder zu spät an», analysierte er.

Erläuterung nach Super-G

Erst zum zweiten Male in seiner Karriere durfte der Unterberger an einem Weltcup Super-G am Sonntag an den Start. Mit der hohen Nummer 48 gelang dem B-Kader-Fahrer ein solider Lauf. Rang 20 und das beste Weltcupresultat überhaupt in seinem elften Weltcup-

rennen war der verdiente Lohn. «Ich war glücklich, als ich im Ziel die 19 aufleuchten sah. Es ist mir auch ein Stein vom Herzen gefallen, umso mehr, da ich nach den beiden Abfahrten jeweils enttäuscht war», gab er zu Protokoll.

Mit Rang 20 war er drittbester Schweizer. Er liess beispielsweise auch die beiden Weltmeister Carlo Janka und Patrick Küng deutlich hinter sich.

Nun FIS-Punkte verbessern

Sowohl die Weltcup- als auch die Europacup-Saison sind für Urs

Kryenbühl vorbei. Er will in den verbleibenden sechs Wochen bis zum Saisonende noch versuchen, seine FIS-Punkte in der Abfahrt und im Super-G zu verbessern. Die nächsten Rennen finden für ihn vom 8. bis 11. März im österreichischen Innerkrems statt. Dann wird er voraussichtlich nach Slowenien reisen. Eventuell startet er noch an den deutschen und/oder italienischen Meisterschaften.

Sicher am Start ist er Anfang April an den Schweizermeisterschaften in Davos (siehe Resultate).



Urs Kryenbühl fuhr im Weltcup Super-G von Kvitfjell am 26. Februar auf den ausgezeichneten 20. Rang und realisierte damit im elften Rennen im Rahmen des Weltcups ein neues Karrierebestergebnis. Foto: Konrad Schuler

URS KRYENBÜHL TUT ETWAS FÜR DIE SUPER-G-FIS-PUNKTE



10.03.2017 17:58:28 | skionline.ch, Peter Gerber

peg. Super-G, Abfahrt, Kombination – in Innerkrems (Ö) finden gut besetzte FIS-Rennen statt. Einen Super-G hat Urs Kryenbühl den zweiten der Österreicher Christian Walder gewonnen.

«Mit ist ein Stein vom Herzen gefallen», meinte Urs Kryenbühl zu seinem Sieg im ersten von zwei am Mittwoch ausgetragenen Super-G in Innerkrems. Er habe zu Beginn der Saison etwas Mühe gehabt, sich in dieser Disziplin zu behaupten, sagte der 23 Jahre alte Schweizer. Mit dem Erfolg konnte er sich zum ersten Mal im Winter 2016/17 einstellige FIS-Punkte (9.00) gut schreiben lassen. Das zeigt, dass die Rennen in Innerkrems mit diversen Weltcup-Fahrern ganz gut besetzt sind.

Am Freitag hätten Abfahrten auf dem Programm gestanden. Der starke Schönefäll und im obersten Teil auch der Wind haben aber diese Rennen – die nun am Samstag gefahren werden sollen – vorerst verhindert. Immerhin konnten die Athleten zu einem verkürzten Training ab dem Super-G-Start antreten und zudem noch einen für die Kombination zählenden Slalom austragen. Schon der Transport zum Start war ein Erlebnis der besonderen Art. Weil der Lift wegen des zu starken Windes nicht in Betrieb war sind die Fahrer zum Teil mit der Seilwinde des Pistenfahrzeugs Richtung Startbereich gezogen worden.

Einen Sieg holte sich auch Europacup-Gesamtsieger Gille Roulin. Der Zürcher setzte sich beim FIS-Riesenslalom von Veysnoz vor seinem Trainingskollegen Amaury Genoud und vor Daniele Sette durch.

Veyonnaz (Sz), FIS-Riesenslalom, Männer: 1. Gilles Roulin (Sz) 1:57.30. 2. Amaury Genoud (Sz) 0:05 zurück.



Unter die Vorfahrer mischten sich am zweiten Renntag bekannte Gesichter (von links). Raphaëla Suter, Lucien Baraudun, Urs Kryenbühl, Sven Hermann und Ramon Zürcher.



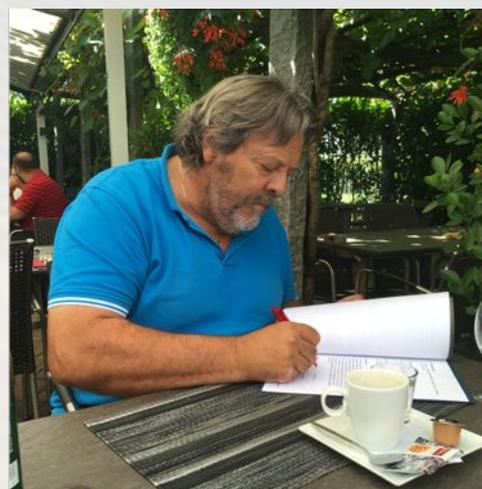
Es gibt keine Limits. Es gibt nur Plateaus. Und du darfst dort nicht stehenbleiben, du musst über diese hinaus gehen.

Bruce Lee

Herzlichen Dank



An die Geschäftsleitung der Pumpen Lechner GmbH für die grossartige Unterstützung und das grosse Vertrauen, das sie mir schenken.



Herzlichen Dank



Meiner Familie, Freundin, Grossdädi und Grossmutter für die Unterstützung. Schön zu wissen, dass ich immer auf euch zählen kann.

Dädi Erwin, Mama Irene,
Bruder Rolf, Freundin Nadine und ich v.l.n.r.

- Schweizer Skiverband, Swisscom, Helvetia, Raiffeisen, BWK
- Trescor Treuhand Kt. Schwyz AG, Unteriberg
- Naturheilpraxis Sepp Marty, Unteriberg
- Yeti-Hütte mit Team, Hoch-Ybrig
- Toni Wiget, Inhaber Schreinerei Beat Föhn GmbH
- Rest. Alpenblick & Seppel's Pizzeria, Unteriberg
- Ferien & Sportzentrum Hoch-Ybrig AG
- Raiffeisenbank Yberg
- Trainern & Teamkollegen für die tolle Kameradschaft
- Grossen Dank an meinen Servicemann Bruno Inniger für die extrem schnellen Skis.



Bruno Inniger - Danke

Sponsoren / Ausrüster

Pumpen
Lechner



RAIFFEISEN

uvex



SWISSSKI



Wo ist Walter (Urs)?

Finde Urs im Bild unten

kleiner Tipp



Impressionen

Ich bin dankbar,
dass Ihr im nächsten Winter wieder hinter mir steht!

