

Gränicher Talentschmiede der Mountainbike-Hochburg Schweiz

Im Training mit dem Racing Club Gränichen

DIE SCHWEIZ IST EINE Mountain-Bike-Hochburg. Keine Weltmeisterschaft oder Olympische Spiele ohne eine Schweizer Medaille. Die Basis für diesen Erfolg liegt in den intensiven Trainings. Und um gut trainieren zu können, brauchen die Biker geeignete Übungsgelände. Ein solcher Bike-Lehrpfad steht seit 2009 – nach gut zehn Jahren politischem Gezänke – am Waldrand in Gränichen. «Die Trainingsbedingungen, die wir hier vorfinden, sind im Aargau einzigartig. Und auch schweizweit gehört der Trial hier zu den komplettesten und ist bei vielen Topfahrern beliebt», sagt Beat Stirnemann.

STIRNEMANN IST technischer Leiter des Racing Clubs Gränichen und zeitgleich Nationaltrainer. Der Headcoach von Nino Schurter, Christoph Sauser und auch Esther Süss sorgt also persönlich dafür, dass aus Gränichen neue Topathleten hervorkommen. Zweimal die Woche – einmal auf dem Trial und einmal in der Halle – trainieren die Jungs und Mädchen während der Winterzeit in dieser Trainingsgemeinschaft. «Die Gruppen sind relativ bunt durchmischt. Heute zum Beispiel haben wir von 13-Jähri-



Der Trial in Gränichen gehört zu den komplettesten der Schweiz. KLAUS

gen bis hin zu 22-Jährigen alles dabei.» Auf die Frage, ob es nicht schwierig sei mit bis zu 30 Athleten gleichzeitig ein spezifisches Training absolvieren zu können, antwortet Stirnemann: «Das geht relativ gut.

Wir sind eigentlich immer zu zweit und teilen die Fahrer dann in Leistungsgruppen ein. Und auf den Übungsparcours können die Fahrer ihr Tempo selbst bestimmen. So kann jeder an seine individuelle Leis-

tungsgrenze gehen.» Und es funktioniert tatsächlich.

DIE GRUPPE VERTEILT SICH auf die verschiedenen Hindernisse. Es gibt eine kleine Downhill-Strecke, einen Steingarten, eine Wellenstrecke und so weiter. So ist es kein Problem, dass 13-jährige Neulinge neben der Marathon-Weltmeisterin Esther Süss oder Vize-U23-Europameisterin Kathrin Stirnemann trainieren, welche neben dem Weltcup Sieger Florian Vogel die Aushängeschilder des RC Gränichen sind.

EBENFALLS UND GUT integriert in den RC Gränichen trainiert das RCG Specialized Racing Team in Gränichen. Unter der Leitung von Roger Gemperle werden junge Fahrer und Fahrerinnen (10–18 Jahre) logistisch gezielt unterstützt. Zurzeit sind sechs Nachwuchsfahrer im Team und dank den Trainingseinheiten bei Nationaltrainer Beat Stirnemann sollen die Jugendlichen gezielt an die nationale Spitze geführt werden. Das Specialized-Team soll den leistungsorientierten Bikern des RC Gränichen dank lukrativen Sponsoren die Möglichkeit geben, die Strukturen optimal zu nutzen und so schneller Fortschritte zu erzielen. Vor allem in der olympischen Cross-Country-Disziplin sollen die Jungen Erfahrungen sammeln und so für spätere Gränicher Höhenflüge an den Olympischen Spielen sorgen. MIRCO KLAUS