



# Saisonrückblick 2010 von Kathrin Stirnemann

Nach meinem 4. Rang letztes Jahr an der U23 WM in Australien war ich topmotiviert ins Winteraufbautraining gestartet. Für die Schweizermeisterschaft in meinem Heimatdorf Gränichen und die WM in Kanada hatte ich mir hohe Ziele gesteckt.

Mit insgesamt drei Wochen Trainingslager in Gran Canaria, sowie zwei Wochen in Giverola holte ich mir die nötigen Grundlagen für die neue Saison, welche Ende März mit dem Racer Bikes Cup in Buchs SG startete.



Bereits am ersten Rennen war der harte Kern unseres Fanclubs vor Ort und unterstützte uns tatkräftig. Sie freuten sich, dass es wieder los ging und so ging es mir auch. Doch leider war es ein böses Erwachen am ersten Rennen in Buchs. Ich hatte wirklich einen miserablen Tag, keine Kraft und sogar meine technische Stärke schien mich verlassen zu haben. So gab ich bei Rennhälfte frustriert auf.

Beim zweiten Rennen in Tesserete TI gings dann bereits etwas besser. Ich wusste, ich habe gut trainiert über den Winter und da muss einfach mehr gehen. Der 14. Gesamtrang und 2. Platz bei den U23 war okay, doch zufrieden war ich überhaupt nicht damit. Der RC Gränichen organisierte anschliessend an das Rennen ein Kidslager im Tessin, wo ich als Leiterin mit dabei war. Nebenbei hatte ich auch genügend Zeit, um für mich zu trainieren und so weiter an meiner Form zu feilen. Ich war wirklich motiviert, doch irgendwie gelang es mir in den Rennen einfach nicht. Der Rennrhythmus fehlte mir noch.

Es folgte der erste Weltcup in England. Ich reiste mit meinen Teamkollegen und meinen Eltern nach Dalby Forest. Die Strecke gefiel mir sehr gut, sie war technisch und führte über viele Trails. Dank meinem 4. Rang an der WM in Australien konnte ich mächtig UCI Punkte sammeln und durfte deshalb mit der Nummer 49 aus der 5. Reihe starten. In der ersten Rennhälfte zeigte ich eine wirklich tolle Leistung. Ich fuhr so um den 30. Rang. Doch dann kam der grosse Einbruch und ich schaffte es kaum noch bis ins Ziel. Als 53. kam ich völlig ausgepowert ins Ziel. Der 12. Rang bei den U23 liess sich sehen und ich war zufrieden mit meinem Rennen.

Weiter gings mit dem Weltcup in Houffalize. Die Strecke war technisch anspruchsvoll, die Aufstiege eher kurz, dafür intensiv und somit optimal für mich. In Houffalize fühlte ich mich wirklich gut von Anfang bis zum Ende. Ich kämpfte mich Platz für Platz nach vorne und wurde



47. und als Achte U23 durfte ich zufrieden sein. Ich spürte, dass meine Formkurve langsam nach oben ging und freute mich auf die nächsten Rennen in der Schweiz.

Die Vorbereitung auf den Racer Bikes Cup in Solothurn verlief etwas anders als eigentlich geplant. Da ich am Donnerstag im Training von einer Kuh „abgeschossen“ wurde und einen bösen Sturz erlitt, musste ich auf den Start am Shortrace vom Freitagabend verzichten. Am Samstag biss ich dann auf die Zähne, um die

vielen Prellungen und kleineren Blessuren zu verdrängen und ging an den Start. Ich konnte vier Runden in der Spitzengruppe mitfahren bis ich wieder eingebrochen bin. Ich versuchte den Anschluss so lange wie möglich zu halten. Schlussendlich wurde ich 8. und war somit 2. U23. Dieses Rennen gab mir viel Selbstvertrauen und es war ein weiterer Schritt nach vorne.

Als Vorbereitung für den Weltcup in Offenburg, und um noch etwas mehr Rennhärte zu bekommen, startete ich am Argoviacup in Seon. Ich staunte nicht schlecht, als die Olympiasiegerin Sabine Spitz auch am Start war an einem so kleinen, regionalen Rennen. Doch für mich war es super, so bekam das Rennen einen wesentlich höheren Stellenwert. Ich hatte wirklich einen genialen Tag und ich konnte Sabine Spitz tatsächlich distanzieren. Ich gewann das Rennen mit einem Vorsprung von etwa einer Minute und wurde Aargauermeisterin 2010. Wow, das war wirklich ein geiles Gefühl und wohl das Beste für meinen Kopf für den bevorstehenden Weltcup in Offenburg.



An Offenburg habe ich tolle Erinnerungen, dort konnte ich 2007 meinen ersten und bisher einzigen Weltcupsieg bei den Juniorinnen feiern. Die Strecke ist wirklich geil und gehört zu meinen Lieblingstrecken. Sowieso die ganze Stimmung in Offenburg ist immer sensationell. Etwa 10'000 Zuschauer stehen jedes Jahr am Streckenrand und feuern wirklich Jede und Jeden an. In meinem Kopf stimmte alles momentan und ich wollte unbedingt endlich zeigen, was ich kann. Naja, dieser Schuss ging dann wohl hinten raus. Es war überhaupt nicht mein Tag, ich hatte Mühe mit atmen, keine Kraft in den Beinen und mehrere Stürze. Ich wurde 59. und war sehr enttäuscht von mir selber. Ich wollte wahrscheinlich zu viel und dann ging eben gar nichts mehr. Ein Andenken an diesen Tag werde ich jetzt jedoch mein Leben lang haben...eine grosse, hässliche Narbe oberhalb von meinem linken Knie.

Nach diesem Dämpfer stand der Racer Bikes Cup in Champéry auf dem Programm. Das Rennen führte über dieselbe Strecke wie etwas später der Weltcup und im Jahr 2011 die Weltmeisterschaften führen werden. Die Strecke gefällt und liegt mir gut. Mir gelang ein tolles Rennen, ich wurde 6. und die U23 Wertung habe ich gewonnen. Da ich jedoch wieder



Probleme mit atmen hatte, liess ich dies danach abklären und es stellte sich heraus, dass ich allergisch auf Gräser reagiere. Der Verbandsarzt verschrieb mir einen Spray, welcher die Bronchien öffnen sollte für die nächsten Rennen.

Als Vorbereitung für die Schweizermeisterschaft in Gränichen, die EM und WM verreiste ich für drei Wochen ins Höhenttraining nach St. Moritz. Zusammen mit Esther Süss und Michelle Hediger trainierte ich viel

und wir genossen das Leben wie Profis. Das Engadin ist wunderschön für uns Biker und ich kehrte nach diesen drei Wochen trotz hartem Training erholt (im Kopf) in den Alltag zurück.



Von St. Moritz fuhr ich direkt nach Bern, wo auf dem Gurten das legendäre Rennen mit HC Status (wie Weltcup) auf dem Programm stand. Ich war gespannt, wie ich mich fühlen werde direkt nach dem Höhenttraining. Das Resultat war top. Ich wurde 8. bei den Elite und zweite der U23 hinter der Kanadierin Emily Batty.

Die nächsten Grossanlässe folgten nun Schlag auf Schlag. Als letzter Formtest für die Europameisterschaften in Haifa (Israel) startete ich in Flims am Racer Bikes Cup. Ich fühlte mich müde vom vielen Training in letzter Zeit und zeigte trotzdem eine solide Leistung mit dem 5. Rang und somit 1. U23.

Nun hiess es erholen vom Rennen und den vielen Trainingsstunden um am

Donnerstag beim EM Rennen voll bereit zu sein. Wir reisten am Montag in die Hitze von Israel. Unter sehr speziellen Bedingungen startete ich zuversichtlich ins Rennen. Ich wusste, ich hatte Topform, die Strecke lag mir und ich mag es, wenn's so heiss ist. Nach einem schlechten Start kämpfte ich mich Platz um Platz nach vorne, bis ich anfangs der zweiten von vier Runden sogar die Spitze übernahm. Ich fuhr mit bis zu 40 Sekunden Vorsprung an der Spitze. Doch von hinten kam die Schwedin Alexandra Engen wie ein Schnellzug und überholte mich in der letzten Runden. Ich versuchte dran zu bleiben, doch meine Kräfte waren am Ende und ich kämpfte meinen zweiten Platz noch bis ins Ziel. Wow, ich wurde U23 Vize-Europameisterin!!! Wie geil ist das denn? ☺ Die Siegerehrung und das ganze danach habe ich wirklich in vollen Zügen genossen. Es war schön, dass mein Vater, dem ich einen riesigen Teil meines Erfolges zu verdanken habe, als Natitrainer der Herren dabei war und wir uns zusammen freuen konnten.



Am Samstagmorgen früh landeten wir in Zürich und knapp 2 Stunden nachher war ich bereits auf der Strecke in Gränichen am trainieren. Nach dem Rennen ist vor dem Rennen. Ich hatte einen ersten Erfolg in der Tasche, doch ich war hungrig auf mehr. Vielleicht zu hungrig. Die Schweizermeisterschaft in meinem Heimatdorf wollte ich um jeden Preis gewinnen. Ich war die ganze Woche schon müde und fühlte mich schlapp. Die EM mit der Hitze, der Reisestress und alles zusammen hatte wohl doch viel mehr Energie gebraucht als ich gedacht habe.

Jedenfalls hatte ich dann am Renntag in Gränichen überhaupt keine Kräfte und es war der härteste Kampf in der ganzen vergangenen Saison. Ich hatte mit den kleinsten Aufstiegen grosse Mühe und es machte mir absolut keinen Spass. Ich kämpfte mich dann vom vierten doch noch auf den zweiten Platz vor und konnte so





immerhin einen Platz auf dem Podest erzielen. Den Titel schnappte sich meine beste Kollegin Michelle Hediger, der an jenem Tag Flügel gewachsen waren. Ich war soooooooooo enttäuscht über mich selber, dass ich mich im ersten Moment nicht freuen konnte für Michelle. Ich konnte mich nicht einmal mehr an der EM Silbermedaille freuen an diesem Tag. Doch jetzt, im Nachhinein, ärgert es mich bloss noch, dass ich ausgerechnet an diesem Tag eine miserable Tagesform einziehen musste. Und ich freue mich, dass Michelle und ich einen Doppelsieg für den Verein erzielen konnten und ich mit dem Vize-Titel doch nicht ganz leer ausgegangen bin.

Nach dieser Enttäuschung brauchte ich einige Tage, um wieder einen klaren Kopf zu kriegen. Ich durfte auf Unterstützung von allen Seiten meines Umfeldes zählen und viele aufbauende Worte hören. Das machte mich stark und ich raffte mich auf fürs nächste Projekt. Die Weltmeisterschaften in Kanada. Der ganze Ärger und die Wut, dass ich vor heimischem Publikum nicht zeigen konnte was in mir steckte, gaben mir neue Energie und ich setzte mir das Ziel, eine WM Medaille zu gewinnen.

Als nächstes standen zwei weitere Weltcuprennen auf dem Programm. Das erste in Champéry im Wallis. Beim Testrennen des Racer Bikes Cup war ich dort erfolgreich, also ging ich zuversichtlich ins Rennen. Da es jedoch den ganzen Samstag geregnet hatte, war die Strecke so ausgefahren und schlammig, dass man etwa 30% der gesamten Runde zu Fuss absolvieren musste. Da ich meine Achillessehne, welche 2006 längere Zeit entzündet war, wieder vermehrt spürte, waren die Bedingungen nicht gerade eine Top Voraussetzung. Ich startete super und fuhr etwa auf Position 25 in der ersten Runde. Ich fühlte mich super...bis auf die Schmerzen an der Achillessehne. Da mein grosses Ziel die WM in Kanada war, gab ich das Rennen auf, um die Sehne zu schonen.

Bereits eine Woche später machte der Weltcup im italienischen Val di Sole halt. Das Wetter war gut, also keine Laufpassagen und beim Fahren spürte ich meine Achillessehne nicht, also gute Voraussetzungen für mich. Mit dem 38. Rang erreichte ich mein bestes Weltcupresultat in der Saison. Das gab mir wieder etwas Aufwind nach dem Rückschlag an der SM und der Geschichte mit der Achillessehne.

Eine Woche später, anfangs August, fuhr ich noch einmal ins Engadin für ein zweiwöchiges Höhenttraining als optimale Vorbereitung auf die WM. Zusammen mit meiner Teamkollegin, Vania Schumacher, habe ich meiner Form den allerletzten Schliff verpasst.

Vom Engadin wieder runter ins Flachland gings direkt zum letzten Formtest vor der WM, ans Finale des Racer Bike Cups nach Muttenz. Im letzten Jahr gelang mir dort ein riesiger Erfolg indem ich meinen ersten Podestplatz im Racer Bikes Cup bei der Elite erzielen konnte. Dort wollte ich nun anknüpfen. Doch ich wusste, die Konkurrenz wird stärker sein als vergangenes Jahr und ich war nicht wirklich erholt, da ich viele Stunden trainiert hatte im Engadin. Bis zwei Runden vor Schluss konnte ich in der Spitzengruppe mitfahren, doch dann bekam ich das Trainingslager zu spüren und musste kämpfen, um nicht zu viel Zeit zu verlieren in den letzten Runden. Ich wurde 6. bei



den Elite und war somit 1. U23. Zugleich konnte ich die Gesamtwertung des Racer Bikes Cup in der Kategorie U23 für mich entscheiden und bei der Elite belegte ich den 5. Gesamtrang.

Nach dem gelungenen Formtest in Muttenz reiste ich mit gutem Gefühl, einem Topbike und schnellen Beinen nach Mont Sainte Ann an die Weltmeisterschaft. Nach der ersten Streckenbesichtigung war ich hin und weg. Eine hammerhafte Strecke, technisch anspruchsvoll, die Aufstiege kurz und steil und ein stetiges Auf und Ab in schmalen Singletrails. Die Tatsache, dass am Morgen vor unserem Rennen noch die Dopingkontrollure von UCI im Schweizerhaus standen und eine Blutprobe von mir wollten, liess mich eigentlich mehr oder weniger kalt und ich war voll fokussiert auf mein grosses Ziel. Nach dem Start war ich an der Spitze mit dabei, musste jedoch bald spüren, dass ich nicht mithalten konnte. Ich fiel auf den 8. Zwischenrang zurück und kämpfte mich Platz um Platz wieder nach vorne. Der Rückstand auf die Medaillen war immer ca. eine Minute. Ich kämpfte und gab meinen Traum nicht auf. Doch in der letzten Runde, an fünfter Stelle liegend, war ich dann wirklich am Ende mit meinen Kräften und ich verlor noch drei Plätze. So beendete ich das Rennen auf dem 8. Rang. Der Traum einer Medaille war geplatzt. Doch meine Enttäuschung hielt sich in Grenzen, denn es war einfach nicht mehr möglich an diesem Tag. Ich habe aus meiner Tagesform das absolute Optimum herausgeholt und gekämpft bis zum Schluss. Es ging einfach nicht mehr und meine Konkurrentinnen waren stärker.



Nach meinem WM Rennen war die Luft raus. Einerseits war ich froh, dass die Saison zu Ende war, doch irgendwie fand ich es auch schade. Ich habe so viel investiert für die WM und dann ging's „in die Hosen“. So viel Aufwand für ein Rennen und nun sollte es einfach so fertig sein?

Ich entschied mich noch einige kleinere Rennen zu fahren, den EKZ Cup in Egg und die Quercup Rennen in Schwarzhäusern und Safenwil, welche ich alle gewonnen habe.

Und dann war da noch die ganze Sache mit der Suche nach einem neuen Team. Seit 2005 fliesst in meinen Adern grünes Blut. So lange werde ich nun schon von Merida unterstützt. Das Merida Suisse Team war das perfekte Sprungbrett von den Kids-Kategorien an die



Nachwuchsweltspitze. Doch auf dem Level, den ich nun erreicht habe, brauche ich ein Team, welches mich auch an den Weltcups unterstützt.

Ich führte mit diversen Teams Gespräche und Verhandlungen und es war ein stetiges hin und her. Zum Schluss hatte ich vier konkrete Angebote und die Entscheidung machte mir schon etwas zu schaffen. Doch nun bin ich froh und überglücklich, nächstes Jahr Mitglied des „Central HAIBIKE Pro Teams“, an der Seite von Olympiasiegerin Sabine Spitz, zu sein. Der Sprung in ein Profiteam ist für mich ein riesiger Schritt nach oben. Ich freue mich auf die nächste Saison und habe dadurch auch eine gewaltige Motivationspritze fürs Wintertraining gekriegt.

Nachdem ich den Vertrag mit meinem neuen Team unterschrieben hatte, gönnte ich mir Ende Oktober eine Woche Erholungsferien. ☺ Zusammen mit meiner besten Kollegin Michelle Hediger habe ich eine Woche lang Sonne und Energie getankt am wunderschönen Strand von Zypern.

Diese Ferien waren das Ende der Trainingspause und somit der Abschluss der gesamten Saison 2010. Denn am 1. November hat für mich das Training für die kommende Rennsaison begonnen.

Zurückblickend war es eine erfolgreiche Saison. Mit der EM Medaille habe ich anfangs Saison eigentlich gar nicht gerechnet. Meine Ziele waren klar die SM und WM, wo ich beides Mal nicht wirklich punkten konnte. Das ist schon etwas schade, doch immerhin darf ich mich Vize-Europameisterin nennen. Der grösste Erfolg dieser Saison, also schöner Nebeneffekt meiner Resultate, ist für mich persönlich jedoch der Sprung ins Team von Sabine Spitz. Vor allem im Hinblick auf nächstes Jahr. Ich werde an den Rennen professionellen Support haben. Muss mein Bike nach der Streckenbesichtigung nicht selber waschen gehen oder noch einem Mechaniker hinterher rennen. Ich kann mich voll und ganz auf meine Rennen konzentrieren. Ich freue mich jetzt schon, wenn's wieder los geht im März.

Bei meinem bisherigen Team, dem Merida Suisse Team, möchte ich mich ganz herzlich für alles, was sie während den fünf Jahren für mich gemacht haben bedanken!! Dazu gehören auch alle Sponsoren des Teams, die uns entweder mit Material ausgerüstet oder uns finanziell unterstützt haben. Ohne sie alle wäre ich heute nicht da, wo ich bin. Vielen herzlichen Dank!

Fast an jedem Rennen während der Saison war der harte Kern unseres Fanclubs anwesend, um Matthias und mich lautstark zu unterstützen. Echt toll, ihr seid die besten!! Herzlich Dank!!



Wenn ich nun alle Leute namentlich erwähnen würde, die mich auf irgend eine Weise unterstützt haben während der vergangenen Saison, gäbe das noch vier weitere Seiten...

Es ist wirklich schön zu spüren, dass es so viele Menschen gibt, die mich und meinen Sport verfolgen und mir auf meinem Weg helfen.

Ohne die Unterstützung von verschiedenen Seiten, sei es finanzieller oder materieller Art oder in Form von aktiver oder passiver Unterstützung, entgegengebrachtem

Verständnis und grosszügigem Urlaub usw. wäre das nicht möglich.

All diesen Freunden, Verwandten, Kollegen, Gönnern, Arbeitgeber, Mechaniker, Fans, Masseur möchte ich von ganzem Herzen danken! Ihr habt zu meinem Erfolg beigetragen und seid ein Teil des Puzzles, das meine Leistungen ermöglicht.



**Herzlichen Dank!!!**