

Mountainbike Näf

Schnell über den Berg

Der Weltmeister mit dem Bike over the Mountain

Der Schweizer Ralph Näf (27) gehört zu den erfolgreichsten Mountainbikern der Gegenwart. Als Mitglied des deutschen Multivan Merida Biking Teams holte der Eidgenosse im letzten Jahr den Weltmeister-Titel im Marathon. Doch Näfs Erfolgshunger ist noch nicht gestillt - die Olympischen Spiele von Peking rufen schon...

active for life unterhielt sich mit dem sympathischen Ostschweizer und im nachfolgenden Interview verrät Näf alles Wissenswerte über den Mountainbike-Sport!

AFL: Hallo Ralph! Danke dafür, dass Du unseren Lesern den Mountainbike-Sport vorstellen hilfst. Du bist Weltmeister im Marathon. Gibt es noch weitere Disziplinen?

RN: Ja. Im Mountainbike-Sport haben wir die Königsdisziplin Cross Country. Diese Wettkampfform wird auch an den Olympischen Spielen seit 1996 ausgetragen. Hier absolvieren die Sportler ein Rennen von ca. 2 Stunden auf kurzen Runden à 4-6 km mit kniffligen Abfahrten und harten Aufstiegen. Dann folgt die Disziplin Marathon in welcher erst seit 2003 Weltmeister-Titel vergeben werden. Hier sitzt der Sportler gut und gerne 100 km resp. 4-6 Stunden im Sattel. Die Marathon-Veranstaltungen sind auch bei Breitensportlern sehr beliebt. Es gibt Events mit bis zu 14000 Teilnehmer/innen! Im Speedbereich gibt es die Disziplinen Downhill und 4X. Beim Downhill, der Abfahrt, fahren die Athleten mit voll gefederten Rennmaschinen (bis 25 cm Federweg) waghalsige Steilhänge runter und fabrizieren dabei die wildesten Sprünge. Im 4X starten jeweils 4 Biker/innen gleichzeitig gegeneinander und befahren einen kurzen Hang mit vielen Sprüngen, Aufliegern und Steilwand-Kurven.

AFL: Und wird in allen vier Disziplinen das gleiche Mountainbike eingesetzt?

RN: Nein, ganz und gar nicht. Jede Disziplin hat ihr eigenes, perfekt auf die jeweilige Disziplin abgestimmtes Sportgerät. In der Olympischen Disziplin Cross Country hast Du die Leichtgewichte. Im Weltcup-Zirkus haben diese Bikes um die 9kg, je nach Strecke meist nur vorne gefedert. Zur Zeit ist Carbon als Material für den Rahmen und gewisse Teile der große Renner. Im Marathon sind die Bikes robuster gebaut damit sie die längere Belastungszeit auch besser aushalten. Bei Marathon-Rennen siehst Du fast ausschließlich Fullys im Einsatz. Bikes also, welche sowohl vorne als auch hinten gefedert sind. Im Downhill-Bereich hat man dann Bikes mit bis zu 250 mm Federweg hinten und vorne. Sie wiegen um

19 kg und mit ihren großen Federsystemen können sie gewaltige Sprünge und die Bodenunebenheiten bei hohem Tempo optimal ausgleichen. Im 4X sind die Bikes eine Mischung aus BMX und Cross Country Rad, um möglichst rasch um die engen Kurven fahren zu können. Im Breitensport sind vor allem Cross Country- und Marathonbikes zu sehen.

AFL: Wie wichtig ist das Material überhaupt bei Euch in den Rennen?

RN: Das Material nimmt schon einen sehr großen Stellenwert ein. Ein Defekt wirft dich immer weit zurück oder gar ganz aus dem Rennen. Von daher muss bei uns das Material einerseits so leicht wie möglich sein und andererseits mind. 1 Rendauer von 2 Stunden problemlos aushalten. Gerade in der Schweiz feilen viele meiner Nationalmannschaftskollegen extrem am Material herum. Nicht selten werden Löcher ins Material gebohrt um noch einige Gramm zu sparen. Aber am wichtigsten ist immer noch die Verfassung des Sportlers. Bestes Beispiel ist Olympiasieger und Weltmeister Julien Absalon aus Frankreich. Gewichtstuning interessiert ihn nicht und so fährt er wohl mit einem der schwersten Bikes im Weltcup umher - und ist trotzdem der Beste!

AFL: Der Mountainbike Sport ist ja nun auch schon über 20 Jahre alt. Wo siehst Du die größten Veränderungen in dieser langen Zeit?

RN: Selbstverständlich beim Material und der Technik. Die Mountainbikes von damals kannst Du nicht mehr mit den Hightech-Bikes von heute vergleichen. Da ist alles besser, die Rahmen steifer und leichter oder die Federsysteme ausgeklügelter! Dann hat natürlich, vor allem durch die Aufnahme ins Olympische Programm, auch die mediale Beachtung endlich zugenommen!

AFL: Und wie muss man sich nun das Training eines MTB Weltmeisters vorstellen?

VITA: RALPH NÄF

Ralph Näf wurde am 10. Mai 1980 in der Ostschweiz geboren und wohnt in der kleinen Gemeinde Andwil im Thurgau. Bis 16 war Ralph recht polysportiv (Eishockey, Turnverein, Skateboard) und kam eher zufällig zum Radsport. Doch rasch war Näf Mitglied der Nationalmannschaft und stand 1998 zum ersten Mal auf dem Podest einer Schweizermeisterschaft (3. Rang Junioren). 2000 folgt der erste nationale Titel bei den U23. Ab der Saison 2002 sorgte Näf international für Aufsehen. Nach dem Vize-Weltmeister-Titel bei den U23 folgte der Wechsel ins deutsche Weltcup-Team Multivan-Merida und 2003 der Europameister-Titel bei der Elite. An den Olympischen Spielen in Athen wurde Näf 6. und war bester Schweizer. 2005 gewann er in Schottland auf dem WM Kurs von Fort William sein erstes Weltcup-Rennen. 2006 war die erfolgreichste Saison bisher mit dem Marathon Welt- und Europameister-Titel! Privat wohnt Näf zusammen mit Freundin Coni in einem schmucken Einfamilienhaus in seiner Heimatgemeinde Andwil.

RN: Wie in anderen Sportarten auch, bereiten wir uns gezielt auf die Saisonhöhepunkte wie Weltmeisterschaft oder Olympische Spiele vor. Während der Phase zwischen Dezember und März sind vor allem Grundlagentraining angesagt. Das mache ich viel auf der Strasse, am liebsten in warmen Gegenden wie Südafrika oder Mallorca. Dazwischen bin ich oft auch im Krafraum um die nötige Robustheit, die für ein XC-Rennen nötig ist, zu trainieren. Anders als viele andere Nationen sind wir Schweizer aber auch viel auf dem Mountainbike unterwegs. Freeriden verbindet Grundlagentraining und Technik-Training auf spaßige Art und Weise. Die Gegend um Pontresina im Engadin eignet sich hierfür optimal. Während der Rennsaison sind es oft kurze aber knackige Trainings welche auch die Spritzigkeit fördern sollen. Weiters versuche ich viel Zeit in der Höhenflug im Engadin zu verbringen. Nach der Saison gönne ich mir gut und gerne 1 Monat Pause wo ich nicht viel mache, außer das Leben zu genießen. Bekanntlich ist ja die Mischung zwischen hartem Training und der guten und richtigen Erholung ein Rezept für sportlichen Erfolg.

AFL: Du giltst ja in der Bike-Szene als eine Art "Party-Löwe", als Draufgänger. Ist das so?

RN: Nicht ganz. Sicherlich genieße ich es mit guten Freunden Feste zu feiern. Aber ich habe gelernt, zu trennen. Dem sportlichen Erfolg ordne ich fast alles unter. Und dazu passen wilde Partys während der Saison eben nicht. Dafür lasse ich es gerne nach der Saison mal ordentlich krachen!

AFL: Zusammen mit Merida hast Du kürzlich das "Rookies Team" gegründet. Welche Idee steckt dahinter?

RN: Die Nachwuchsförderung liegt mir sehr am Herzen. In der Schweiz profitieren wir seit vielen Jahren durch eine gute Talenterfassung und Förderung. Als Mitglied der Junioren-Nationalmannschaft habe ich damals auch davon profitieren können. Nun möchte ich mit dem Rookies Team etwas zurückgeben und mithelfen, dass die Schweiz auch in den nächsten 20 Jahren zu den Top Nationen im Bike-Sport zählt. Die Mitgliedschaft im Rookies Team bietet den Eltern der Kinder auf der einen Seite Unterstützung beim Kauf eines guten Produktes und den Kindern viel Spaß. Zudem werden wichtige Werte wie Zusammengehörigkeitsgefühl gefördert. Weiter gibt unser Junioren-Nationaltrainer Beat Stirnemann, welcher auch beim Rookies Team mithilft, an jedem Swisspower Cup Rennen bei der gemeinsamen Streckenbesichtigung viele wertvolle Tipps weiter. Als Saisonhöhepunkt zählt sicher das Weekend im Herbst im Tessin welches die Kids mit mir zusammen verbringen können.

AFL: Und welches sind Deine Ziele in der Saison 2007?

RN: Für mich sind der Gesamtweltcup sowie die Weltmeisterschaft in Schottland ganz oben. In Schottland habe ich 2005 mein erstes Weltcup-Rennen gewonnen und daher möchte ich unbedingt auch an der WM auf's Podest. Weiter steht die Saison ganz im Zeichen für die Qualifikation zu den Olympischen Spielen. Hier geht's in erster Linie um die Kontingente pro Land. Je besser die Biker in der Weltrangliste sind desto mehr Sportler darf ein Land nach Peking schicken. Zurzeit schaut es für die Schweiz gut aus, dass sie das Maximum von 3 Männern und 2 Frauen locker erreichen dürfte.