

Stirnemanns Fan Club News 10: Kathrin in Heubach und Matthias in Haiming

Matthias Rennbericht aus Haiming:

"Leider war heute keine Top Platzierung möglich, da ich in der ersten Runde ca. 200 Meter nach der Verpflegungs- und Techzone einen Hinterradplatten hatte. Aber beginnen wir mal von ganz vorne. Ich habe um 10.10 Uhr das Prewarm up begonnen. 10 Minuten Einfahren mit 3x Trettfrequenzsteigerung, danach je zwei Serien Treppensprünge. Gleich danach fühlten sich meine Beine extrem gut an. Um 11.00 ass ich noch ein wenig Isostar-Müesli mit Reismilch. Das Einfahren ca. 25 Minuten absolvierte ich zusammen mit Florian Vogel auf der Strasse. Ich fühlte mich gut, merkte vom Sprungkraftprogramm keine grosse Wirkung. Mit der Nummer 23 konnte ich in der dritten Reihe starten. Nach der flachen und kurzen Startrunde ging ich etwa auf Position 15 in die erste Runde. Ich konnte im ersten Singletrail-Aufstieg nicht wirklich Positionen gut machen. Nach der Techzone ging es ca. 100 Meter flach und danach nochmals einen breiten Trail mit sehr vielen Wurzeln und spitzen Steinen hoch. Und da passierte es: Ich hörte, wie die Luft aus meinem Hinterradreifen raus "pfüsste". Ich musste mit dem Plattfuss mehr als eine halbe Runde fahren resp. z.T. rennen. Das war extrem anstrengend. Ich brauchte danach dreiviertel der Runde, um mich einigermaßen zu erholen, aber danach startete ich meine Aufholjagd und hetzte hinter dem schon langgezogenen Feld her. Zwei Runden vor Schluss bin ich auf Gerhard Kerschbaumer aufgefahren und wir fuhren die beiden letzten Runden zusammen. So konnten wir noch einige Positionen gut machen. Im letzten Aufstieg vor dem Ziel hat er mich noch überholt. Ich war nicht mehr in der Lage zu kontern, da mich die ganze Aufholjagd ziemlich viel Kraft gekostet hat und er die letzten Runde nur an meinem Hinterrad gefahren ist. Schlussendlich bin ich auf Platz 23 gefahren und nehme ein paar UCI-Punkte nach Hause. Sicherlich merkte ich die vergangene harte Trainingswoche in den Beinen. Ich merkte immer in der Mitte des Aufstieges das Laktat in den Beinen. Meistens wird es mir dann "kotzelend" und ich kann nicht mehr klar sehen. Zudem fuhr ich das Rennen auf dem Trainingsbike und bereits in der ersten Runde mit einem schweren Ersatzhinterrad - da ist noch Potenzial vorhanden! Nach dem Rennen bin ich mit Flo und Guschi noch 40 Minuten ausgefahren. Ich denke, man muss die Rundenzeiten analysieren und danach dieses Rennen als Trainingsrennen und "ausser Spesen nichts gewesen" (nächste zertrümmerte Hinterradfelge) abhacken."

Kathrin in Heubach

"Am vorletzten Samstag stand ich zum ersten Mal in dieser Saison bei einem Eliminator Sprint am Start. Die Runde war ca 500m lang und war ein perfekter Mix aus Asphalt und Offroad-Passagen. Die Qualifikation fuhr ich noch nicht Vollgas, denn ich wollte mich zuerst etwas an die Strecke ran tasten und die rutschigen Passagen sauber fahren um dann in den Finalläufen die Linien optimal zu erwischen. Das Viertel- sowie das Halbfinal konnte ich mit einem schnellen Start und sauberer Linienwahl in den technischen Passagen relativ locker für mich entscheiden. Beim auf WM-Niveau besetzten Finale der schnellsten sechs Damen, war nur die amtierende Weltmeisterin Alexandra Engen (SWE) schneller als ich. Dritte wurde Katrin Leumann vor der Weltcupsiegerin Jenny Ryssveds (SWE) und der Vize-Weltmeisterin Jolanda Neff.

Ein tolles Ergebnis für mein erstes Sprintrennen im 2013 und das ohne jegliche Sprint-Vorbereitungen im Training. Der nächste Sprint bestreite ich am Freitag, 3. Mai in Solothurn, anlässlich des BMC Racing Cups und danach steht endlich der erste Weltcup im Deutschen Albstadt auf dem Rennkalender."

Ihr nächster Renneinsatz ist dieses Wochenende in Solothurn
Kathrin: Eliminator am Freitag, ab 19.00 bis ca. 20.15 und Cross Country am
Samstag. Start: 13.30 Uhr
Matthias: Cross Country am Samstag. Start: 16.00 Uhr

Wir hoffen, wir können auch an unserem Techniktraining am Montagabend ab 18
Uhr in Gränichen nur bestes erzählen

Freundliche Grüsse

Beat Stirnemann
Pressedienst Kathrin + Matthias Stirnemann International Mountainbike Riders
www.kathrinstirnemann.ch www.matthiasstirnemann.ch