DREI FRAGEN AN…

Alexander Wurz

Dolomiten: Sind Sie mit der abgelaufenen Mountainbike-Weltcupsaison zufrieden?
Wurz: Es ist hervorragend gelaufen. Wir waren bei allen Rennen, die wir betritten haben, vorne dabei. Auch die WM in Livigno war mit einem zweiten und vierten Rang sehr erfolgreich. Die Stimmung dort war super, auch wenn wir eine Goldene knapp verpasst haben, aber das ist nun einmal so in einer Einzelsportart.

Dolomiten: Wie kommt ein Formel 1-Fahrer zum Mountainbike?
Wurz: Ich war 1986 BMX-Radweltmeister und bin schon immer viel Rad gefahren. Den Markus habe ich kennengelernt, als er nach seinem schweren Unfall mit dem Rad in den USA in Österreich auf Rehabilitation war. Wir haben danach viel gemeinsam trainiert und zuerst ein lokales Mountainbiketeam gegründet. Dann haben wir Vollgas gegeben und eine professionelle Mannschaft mit Top-Fahrern ins Leben gerufen. Dort konnte ich meine ganze Erfahrung von der Formel 1 in Bezug auf Sponsoring einbringen. Eigentlich wollten wir nach Olympia 2004 aufhören, die Sponsoren haben uns aber weiterhin die Stange gehalten.

Dolomiten: Gehört Mountainbike auch zu Ihrer Vorbereitung für die Testfahrten im McLaren Mercedes?
Wurz: Natürlich. Zudem ist Mountainbike gut für das Herz und den Kreislauf und man ist in der freien Natur. Heuer konnte ich am Sunshine-Race in Nals leider nicht teilnehmen, habe dafür aber ein Hobbyrennen in Piacenza gewinnen können. Dort gab es allerdings nicht einen so guten Rotwein wie in Nals. Fragen: p

Fredrik Kessiakoff feierte in Livigno seinen hervorragenden vierten Rang mit Teamchef Markus Rainer und dem Chef-Mechaniker Benjamin Willeit (von links) aus Pfalzen. „D"/p

Im Porträt: Evelyn Staffler

Die Nalserin **Evelyn Staffler** (im Bild) erblickte am 24. Dezember 1984 im Sternzeichen des Steinbocks das Licht der Welt. Eine erste Mountainbike-Talentprobe lieferte die Athletin der Sunshine Racers Nals im Alter von 15 Jahren ab, als sie Jugend-Italienmeisterin wurde. Den bisher größten Erfolg feierte Staffler mit dem Titelgewinn der Italienmeisterschaft in der Kategorie Unter-23 im Jahre 2004. Als Trainer steht Staffler der diplomierte Sportlehrer Erik Becker zur Seite, während Florian Pallweber den Part des Betreuers innehat. Mit der Eppanerin Eva Lechner hat Staffler belebende Konkurrenz im eigenen Land und peilt nun die Qualifikation für Olympia 2008 in Peking an. Foto: „D"/p

Evelyn Staffler ganz persönlich

Ihre herausragenden Charaktereigenschaften?
Ehrgeiz und Konsequenz
Was möchten Sie an sich selbst verbessern?
Die Lockerheit
Ihre liebste Kindheitserinnerung?
Die große Sahnetorte zu meinem vierten Geburtstag
Was muss ein Mann haben, um Ihr Interesse zu wecken?
Ausstrahlung, Ehrlichkeit und Verständnis für meinen Sport
Ihr Vorbild?
Lance Armstrong
Ihr Tourtipp für Mountainbiker?
Die Latemar-Umrundung
Wo verbringen Sie den nächsten Urlaub?
Am liebsten in Kuba
Das schönste Geschenk, das Sie je erhalten haben?
Ein Bild mit dem Fußabdruck von meinem Patenkind
Ein besonders bewegender Augenblick in ihrem Leben?
Das Verlieben…

Golfturniere in Südtirol

GC Passeier

Pro Shop Cup, 18 Loch Stableford, Männer: 1. Hubert Schwarz (Passeier) 28; 2. Konrad Welscher (Karersee) 25; 3. Maximilian Bini (Lana) 24; 4. Rainer Thomaseth 24; 5. Karl Messner 21; 6. Nikolaus Rottensteiner (alle Karersee) 21; 7. Sebastian Pfitscher (Passeier) 20; 8. Hans Eberle (Gäste) 20. **Frauen:** 1. Maria Platter-Pichler (Passeier) 15. **Nettosieger:** Kat. A: Welscher 33; Kat. B: Rottensteiner 36; Kat. C: Anna Niederkofler (Mirabell) 38.

GC Dolomiti

Pro Shop Cup, 18 Loch Stableford, Männer: 1. Michele Grossi (Dolomiti) 28; 2. Rudolf Leimegger (Pustertal) 20; 3. Danilo Prantil (Dolomiti) 20; 4. Gastone Cominotti (Rendena) 20; 5. Fausto Artuso 20; 6. Moreno Trisorio (beide Dolomiti) 19. **Frauen:** 1. Agnese Pescolderung (Dolomiti) 13. **Nettosieger:** Kat. A: Michele Grossi 34; Kat. B: Michele Bruni 33; Kat. C: Rudina Smajlaj 38.

MOUNTAINBIKE

„Susi" und Fredrik auf Wolke sieben

Siemens-Cannondale-Profis Sauser und Kessiakoff haben eine starke Saison hinter sich

Bozen (p) – Was haben die Mountainbikeprofis Christoph Sauser und Fredrik Kessiakoff mit Südtirol gemeinsam? Richtig, beide waren in der Saison 2005 für das Team Siemens Cannondale unterwegs, dessen Besitzer der Pusterer Markus Rainer und Formel 1-Testfahrer Alexander Wurz sind. Heuer war die Mannschaft mit Sitz in Gais wieder sehr erfolgreich, was sich im erneuten Weltcupgesamtsieg von Sauser wiederspiegelte.

Der Karrieresprung von Christoph Sauser begann eigentlich auch in Südtirol, und zwar im Sarntal im Jahre 1998. Damals war der junge Schweizer neu zum Team Diamond Back gestoßen und traf auf Hubert Pallhuber. Der Antholzer hatte im Jahr zuvor den WM-Titel in Chauteaux d'Oex in der Schweiz gewonnen.

Pallhuber erkannte sofort das große Potenzial des Athleten aus Sigriswil und prophezeite schon damals eine große Karriere des heute 29- jährigen Schweizers. Und der im Jahre 2002 vom Rennsport zurückgetretene Antholzer sollte recht behalten. Bei Olympia 2000 in Sydney verblüffte Christoph Sauser die Fachwelt mit Bronze und von da an war sein Höhenflug nicht mehr aufzuhalten.

Sauser ist seit Jahren einer der beständigsten Athleten im Weltcup-Zirkus. Das verdankt der Schweizer in erster Linie seinem großen Talent, seiner sportlichen Einstellung und Disziplin. Der 1,81 Meter große und nur 63 Kilogramm schwere Modellathlet ernährt sich sehr bewusst und ist bekannt für sein geregeltes Leben, in dem Sport die Hauptrolle spielt. „Ich war noch nie so gut drauf wie heuer. Es hat einfach alles gepasst. Nach Silber bei der Weltmeisterschaft in Livigno fehlt mir eigentlich nur noch eine Goldmedaille bei Titelkämpfen oder Olympia. Bei einem Wettkampf an nur einem Tag braucht es auch die nötige Portion Glück", meint Christoph Sauser, der heuer die Weltcuprennen in Angel Fire (USA), Mount St. Anne (Kanada) und im deutschen Willingen gewinnen konnte. Nach seinem Sieg kürzlich beim Marathon-Klassiker Roc d'Azur will Sauser nun eine Reise in die USA antreten und sich dort vom Rennstress erholen.

Die steilen Anstiege bei der WM in Livigno bewältigte Christoph Sauser mit einer beeindruckenden Leichtigkeit. Die letzten drei Jahre im Team mit Siemens Cannondale waren die erfolgreichsten seiner Mountainbike-Karriere. Dem Schweizer fehlt nur mehr eine Goldmedaille bei einer WM und Olympischen Spielen.
Foto: „D"/p

In die Fußstapfen von Christoph Sauser will Fredrik Kessiakoff treten. Der Schwede mit Wohnsitz in Varese hat heuer das Marathon-Weltcuprennen in Falun gewonnen und glänzte bei den Cross-Country-Weltcups in Mount St. Anne (Zweiter) und Fort William (Dritter) und kam in der Endwertung auf den vierten Rang. „An Südtirol denke ich immer gerne zurück. Seit meinem zweiten Rang beim Sunshine-Cup in Nals im Vorjahr ist es mit meiner Karriere steil bergauf gegangen. Ich bin nun viel konstanter geworden und mit Rang vier bei der WM kürzlich in Livigno habe ich mich endgültig etabliert", freut sich Kessiakoff. Er will nun zuhause in Stockholm bei Familie und Freunden urlauben.

Glücklich über die abgelaufene Saison ist auch Markus Rainer. „Die Fahrer haben voll überzeugt und mein Dank gilt an sie und das ganze Betreuerteam. Hätte Sauser den Reifenschaden bei der WM nicht so weit weg von der Servicebox gehabt, wäre sogar Gold drin gewesen", meint Rainer, der sich besonders darüber freut, dass in der nächsten Saison der Dolomiti Superbike Marathon Weltcupstatus haben wird.

Olympia 2008 in Peking ist das Ziel

Evelyn Staffler aus Nals ist mit Eva Lechner die große Südtiroler Mountainbike-Hoffnung

Nals – Unwegsame Waldpfade hinaufklettern, um dann das riskante Spiel zwischen Bremse und Gleichgewicht auf der Abfahrt immer wieder neu auszuloten – die Ausritte auf dem Mountainbike sind fürwahr keine ideale Beschäftigung für kleine Mädchen.

Diesem Klischee trotzen in Südtirol mit Erfolg zwei erfolgshungrige Sportlerinnen – Evelyn Staffler aus Nals und Eva Lechner aus Eppan. Im Gespräch mit dem „Sportjournal" gibt die etwas ältere Evelyn Staffler einen Einblick in ihren Trainingsalltag, ihre Ziele und ihre Sportlerseele.

„Dolomiten": Mit 20 Jahren gehören Sie bereits zu den Aushängeschildern des Südtiroler Spitzensports. Empfinden Sie dies als Ehre, als Bürde oder berührt Sie dies nicht?

Evelyn Staffler: Ich empfinde es als Ehre, mit 20 Jahren zu den Südtirolern Spitzensportlern zu gehören. Als junge Sportlerin ist es für mich immer wieder eine Herausforderung, ungewohnte Situationen in Angriff zu nehmen.

„D": Wie haben Sie es überhaupt an die Spitze geschafft? Wo liegen Ihre Stärken?

Staffler: Ich bin eine sehr ehrgeizige Sportlerin. Meine Stärke ist die Technik auf dem Rad und das Durchhaltevermögen, mit dem ich mein Ziel anvisiere.

„D": Wie sieht Ihr Trainingsalltag aus?

Um mich optimal auf eine Rennsaison vorzubereiten, beginne ich mit meinem Training bereits im Winter. Dabei begebe ich mich jedoch nicht nur auf den Sattel eines Rades, sondern halte mich mit Langlaufen, Laufen und Schneeschuhwandern auf Trab. Diese Trainingseinheiten eignen sich vor allem, um die Atemtechnik und Sauerstoffaufnahme zu optimieren. Darüber hinaus besuche ich drei Mal in der Woche ein Fitnessstudio. Schließlich verfeinere ich auf dem Mountainbike meine Fahrtechnik im anspruchsvollen Gelände. Im Frühjahr wird dann mit langen Einheiten im niedrigen Pulsbereich der Grundstein für meine Ausdauer gelegt. Eine Trainingswoche setzt sich aus 70 Prozent Grundlagentraining auf dem Rennrad, 20 Prozent spezifischen Mountainbike-Einheiten und zehn Prozent allgemeiner Athletik zusammen. Das ergibt in etwa ein wöchentliches Trainingspensum von 25 Stunden.

„D": Was muss bei der Ernährung bedacht werden?

Staffler: Ich achte auf eine abwechslungsreiche Ernährung, bevorzuge kohlenhydratreiche Gerichte wie Nudeln oder Reis und esse natürlich Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst. Fetthaltige Gerichte und Süßigkeiten passen nicht auf meinen Speiseplan. Bei der Zubereitung der Gerichte vermeide ich nach Möglichkeit Butter und Öl. Am Tag vor dem Rennen stehen ausschließlich „weiße Nudel" auf dem Speiseplan. Gemüse vermeide ich, weil ich es schlecht verdaue.

„D": Was hat sich in Ihrem Leben verändert, wenn sie auf die letzten Jahre zurückblicken: Ihre Einstellung, Ihr Umfeld?

Staffler: Mein Umfeld hat sich in letzter Zeit sehr wohl verändert: Früher war ich viel und gerne auf Partys und auch meine Freunde waren zum Großteil richtige Partylöwen. Mittlerweile sind es Sportskollegen, Weggefährten und Leute, die sich für Sport interessieren.

„D": Sie gehören zur Mannschaft der Nalser Sunshine Racers. Wie wichtig ist dieses Team für die Einzelkämpferin Evelyn Staffler?

Staffler: Es ist ein tolles Gefühl, für die Mannschaft zu fahren, bei der ich mit dem Mountainbikesport begonnen habe. Nach vielen Jahren guter Zusammenarbeit in schwierigen und schönen Zeiten konnte ich viel Vertrauen aufbauen, fühle mich geborgen und kann mich voll auf meinen Sport konzentrieren.

Hat die Olympischen Spiele von Peking im Jahr 2008 im Visier: Evelyn Staffler aus Nals.
Foto: „D"/p

„D": Neben Ihnen hat sich auch die Eppanerin Eva Lechner zu einer erstklassigen Mountainbikerin entwickelt. Wirkt die Konkurrenz beflügelnd oder eher hemmend?

Staffler: Mit Eva verstehe ich mich sehr gut und wir spornen uns gegenseitig zu immer besseren Leistungen an.

„D": Welche Ziele haben Sie sich selbst gesetzt?

Mein Ziel ist es, eine bekannte Mountainbikerin zu werden und die Qualifikation für die Olympischen Spielen 2008 in Peking zu schaffen.

Interview: Alex Zingerle