

Roger Rinderknecht

Trainingslager in feldgrün – WK als Vorbereitung auf den BMX World Cup

Die obligatorischen Wiederholungskurse der Schweizer Armee bereiten Spitzensportlern normalerweise eher Bauchweh. Während der hektischen Rennsaison, der anstrengenden Vorbereitungszeit oder den wichtigen Erholungsphasen, so richtig zu passen scheint es eigentlich nie! Eine diesbezüglich neue Erfahrung machten dieses Jahr zwei BMX-Fahrer und der Trainer des Schweizer Nati- und Olympia- Teams.

Sie bekamen die Möglichkeit während drei Wochen unter optimalen Umständen zusammen einen Trainings-WK zu absolvieren und sich so minutiös auf den letzten Höhepunkt des Jahres vorzubereiten: Den BMX Supercross World Cup in Frejus/ Frankreich.

National Trainer Urs Kropf traf sich zum Auftakt mit den beiden Elite Fahrern Pascal Seydoux (Guibert Bike, IXS, Go Fast) und Roger Rinderknecht (GT, Oakley) in Aigle. Die Infrastruktur des World Cycling Centers bot das nötige Umfeld für eine erste Bestandesaufnahme und gemeinsame Trainingseinheiten. Es wurde zusätzlich am Material getestet und mit Hilfe der mobilen Startanlage und dem Dartfish- Programm analysiert. Damit wurde die Grundlage für eine individuell abgestimmte Planung der nächsten Wochen gelegt.

Teil zwei des WK's fand im Süden Frankreichs statt. Um sich mental perfekt auf

den bevorstehenden Anlass einstellen zu können, wurde die anspruchsvolle World Cup Strecke schon einmal besichtigt. Gleichzeitig nutzten sie die angenehmen Temperaturen, um auf verschiedenen BMX Strecken und Trails an der Technik zu feilen. Aber auch die Kraft- und Sprint Sessions in angenehm duftenden Pinienwäldern waren eine willkommene Abwechslung. Nach einer langen, kräfteaubenden Saison konnte so sorglos und mit freiem Kopf auf hohem Niveau trainiert werden.

Alles schien perfekt, doch dann stürzte Pascal Seydoux unglücklich und brach sich einen Mittelhandknochen. Er biss auf die Zähne, konnte aber dank schneller Behandlung und guter Betreuung trotzdem an der unmittelbaren Rennvorbereitung in der dritten Woche teilnehmen.

Im Qualifying des World Cup zeigte er mit seinem hervorragenden 14ten Rang, dass er trotz Blessuren zur absoluten Weltspitze



gehört. Auch Roger Rinderknecht bekundete erst kleine Probleme. Als ihm im Training unter voller Belastung die Kette vom Ritzel sprang, zog er sich eine Zerrung des Innenbandes am Knie zu und prellte sich den Oberschenkel ziemlich arg. Aber allem Übel zum Trotz, schafften er und der Junior David Graf, bei seinem ersten Einsatz mit den 'Big Boys', den Sprung unter die Top 64 für die grosse Show am Samstag.

Das Team war angeschlagen, aber motiviert und geschlossen am Start zum entscheidenden Race. Mit dem 8ten Rang von Roger Rinderknecht wurden die hohen Erwartungen erfüllt. Die ersten Punkte, für das im Hinblick auf die Olympia Qualifikation entscheidende Länderranking, wurden gesichert.

Nicht zuletzt dank des Sportler- WK's konnten die Schweizer BMX Fahrer im richtigen Moment ihre Leistung abrufen und können sich nun erst einmal entspannt in die Off-Season stürzen. Die Richtung stimmt. Die Schweizer BMXer werden auch nächstes Jahr wieder für einigen Wirbel sorgen. Wir sind gespannt!

Vielen Dank an alle die an der Verwirklichung des Sportler WK's beteiligt waren! Allen voran Fränk Hofer und Franz Fischer.

