

Matthias Stirnemann  
Rainweg 4  
5722 Gränichen



swiss champion mtb xc junior men 2009  
aargauer meister mtb xc amateur 2010

[www.matthiasstirнемann](http://www.matthiasstirнемann)

matthias\_biker@hotmail.com ♦ ++41 79 634 16 26



## Rennbericht Weltcup Val di Sole vom 31. Juli 2010

Meine Infektion am rechten Knöchel heilte bis Mittwochabend so gut, dass ich die Reise nach Italien ins Val di Sole an den fünften Weltcup wagen konnte. Ohne einen Trainingskilometer seit beinahe zehn Tagen plus 7 Tage Antibiotika war ich schon recht unsicher, ob sich der Trip lohnen würde. Wir reisten am Donnerstag über Flüela, Ofenpass, Umbrail, Stilfserjoch und Caviapass in die Dolomiten: ab Chur nur noch Kurven...

Die Strecke war noch viel härter als an der WM vor zwei Jahren: noch viel mehr steile Anstiege, die Abfahrten eher leicht. Meine Bikewahl viel daher auf das Hardtail 0-Nine, da ich dort eine kleineren Ritzel vorne hatte. Da die Strecke wirklich brutal hart war, machte ich am Freitag nur zwei Runden als Streckenbesichtigung, damit ich nicht zu viel Kraft bereits verpuffte. Ich fühlte mich gut, die Beine waren sehr gut erholt, die Verletzung spürte ich nicht mehr.

Beim Training am Freitag hörte ich ein ständiges Knacken am Lenker. Vom Mech des Merida Multivan Team wurde mir hilfsbereit ein anderer Lenker montiert – es knackte aber immer noch. Also war es der Vorbau. Diesen wechselte ich jedoch nicht aus, da sollte eigentlich nichts passieren. So fuhr ich, nachdem mein Lenker wieder montiert war, zurück ins Hotel, die Startnummer in der Rückentasche des Trikots. Diese kam jedoch im Hotel nicht an. Obwohl ich sofort die drei Kilometer zurückfuhr, blieb meine Startnummer wohl ein Souvenirstück eines Fans. Beat organisierte dann am Abend (nach dem Teammanagermeeting) mit viel Geduld eine neue Nummer (die 121, jedoch mit einer aufgeklebten acht über der zwei). So hatte ich wieder „meine“ 181 am Bike.

Am Samstagmorgen ging ich noch etwas aufs Bike um mich zu bewegen und auch um Ablenkung zu haben. Mein Start war ja erst um 14.30 Uhr.

Es war recht heiss, ich konnte aber im Schatten und mit Kühlweste einfahren.

Der Start gelang mir recht gut, nach der Startschleife nach etwas mehr als drei Minuten lag ich bereits auf Platz 120. Ich musste um jede Position kämpfen, es ging nicht so locker wie auch schon. Nach der ersten Runde lag ich auf Platz 106. Ich setzte alles auf eine Karte und powerte, was ich konnte. So erreichte ich in der zweiten Runde die 76. Zeit, verbesserte mich aber nur um vier Positionen auf Rang 102. In der dritten Runde dann konnte ich vorfahren bis auf Position 87. Dies nach einer Stunde Renndauer. Dann aber sagte mein Körper vielen Dank und verabschiedete sich von der Spitzenleistung. Ich kämpfte weiter, verlor aber in der vierten Runde wieder sechs Plätze und ging als 93 in die fünfte Runde. In diesem Moment flog auch Reto Indergand an mir vorbei – ein zusätzlicher Knacks. Ich verlor in dieser fünften Runde nochmals acht Ränge und wurde kurz vor dem Ziel auf Platz 101 aus dem Rennen genommen: mehr als 80% Rundenrückstandszeit auf die Spitze. Nach über 100 Minuten Renndauer war ich aber eigentlich sehr froh, dass ich nicht mehr auf die sechste und letzte Runde musste...



Matthias Stirnemann  
 Rainweg 4  
 5722 Gränichen



swiss champion mtb xc junior men 2009  
 aargauer meister mtb xc amateur 2010

[www.matthiasstirнемann](http://www.matthiasstirнемann)

matthias\_biker@hotmail.com ♦ ++41 79 634 16 26



Rückblickend bin ich mit meiner Leistung zufrieden, es ging auf dieser äusserst harten Strecke mit diesem Trainingsrückstand einfach nicht mehr. Ich genoss dann dafür die Party am Samstagabend etwas mehr.

Bis bald

Matthias



**CROSS-COUNTRY OLYMPIC 5**  
 Val di Sole (ITA) - 31.07.2010

**Race Analysis**

**Men Elite**

Rank	Race Nr	NAME / First Name	Nation	UCI MTB Team	Avg	Time	Gap	
		START LOOP	LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4	LAP 5	LAP 6
101	181	STIRNEMANN Matthias *	SUI					-1LAP
		3:15 (120)	22:35 (106)	41:16 (102)	1:00:31 (87)	1:20:38 (93)		
		3:15 (120)	19:20 (102)	18:41 (76)	19:15 (92)	20:07 (107)		

