

Matthias Stirnemann
Rainweg 4
5722 Gränichen



2009 swiss champion mtb xc junior men
2010 aargauer meister mtb xc amateur
2011 vice-swiss champion mtb xc u23

www.matthiasstirнемann

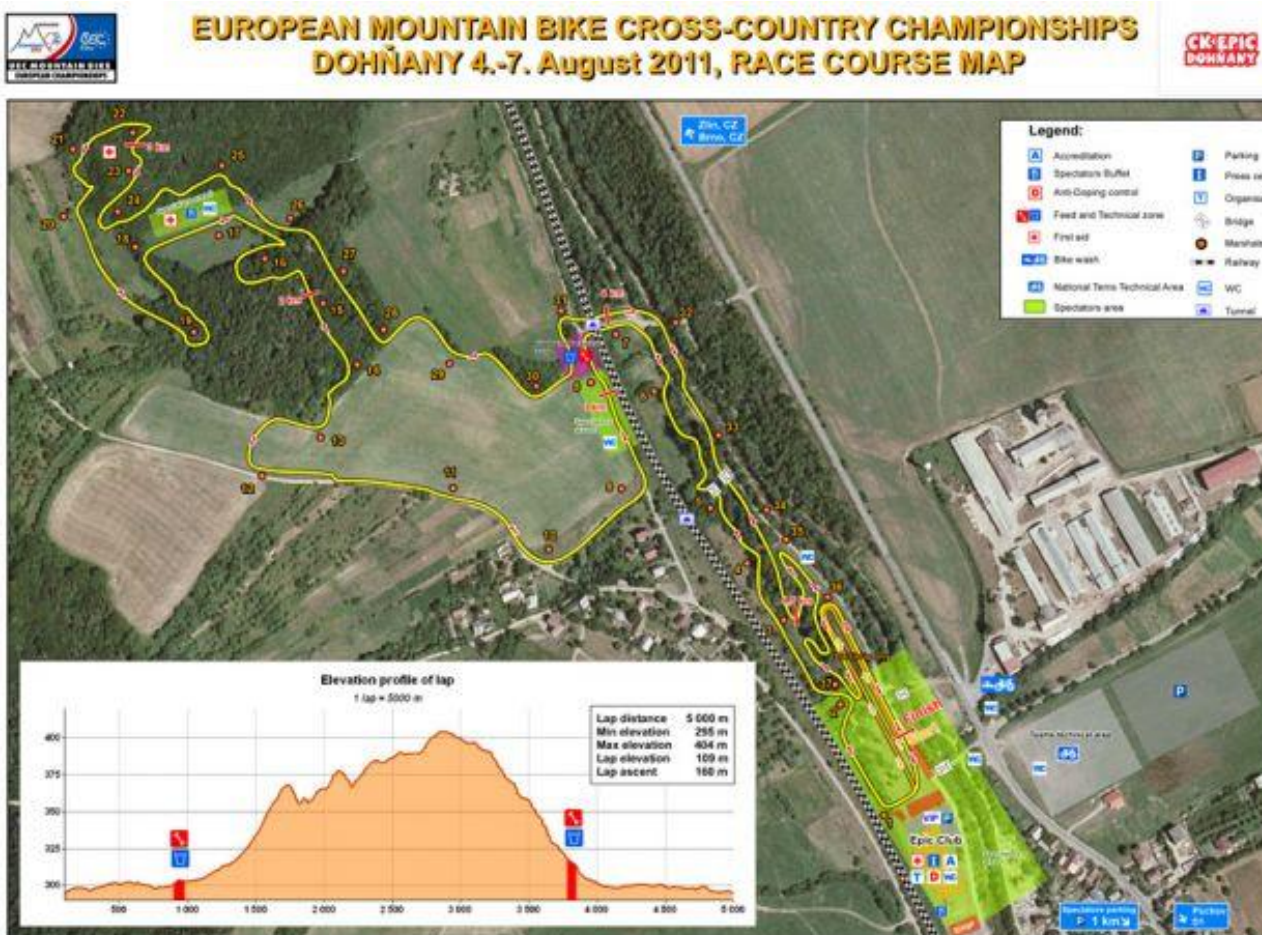
matthias_biker@hotmail.com ♦ ++41 79 634 16 26



Rennbericht Europameisterschaft Dohnany (Slowakei) vom 6. August

Nach dem Schweizermeisterschaftsrennen in Plaffeien brauchte mein Körper beinahe eine Woche, bis er sich erholt hatte. Ich brauchte ungemein viel Schlaf, hatte leichten Durchfall. Da es meiner Schwester aber genau gleich erging, hatten wir vielleicht auch eine kleine Krankheit eingefangen. Unser Trainingsaufbau war somit nicht optimal auf die EM.

Meine „Reiseinvestition“ in den selbstbezahlten Flug nach Wien und anschliessend mit dem Mietauto noch zwei Stunden über Bratislava nach Dohnany war sehr klug: der Car der Delegation war am Dienstag ab Schafisheim von 12 Uhr bis 22 Uhr 30 unterwegs bis zum Zwischenstopp im Hotel in Linz (Aut) und dann am Mittwoch nochmals von 8 bis 15 Uhr bis Puchov, die Kleinstadt mit unserem Hotel, sechs Kilometer neben Dohnany; wohl nicht gerade die beste Rennvorbereitung für die Mitreisenden. Da mein Bike im Busanhänger war, musste ich mit dem ersten Training bis am Mittwoch warten, bis die Delegation ankam. Daher fuhren wir am Mittwochmorgen mit dem Mietauto an die Strecke und schauten uns etwas um. Kurz nach 15 Uhr ging's auf die Strecke.



Matthias Stirnemann
Rainweg 4
5722 Gränichen



2009 swiss champion mtb xc junior men
2010 aargauer meister mtb xc amateur
2011 vice-swiss champion mtb xc u23

www.matthiasstirнемann

matthias_biker@hotmail.com ♦ ++41 79 634 16 26

Thomas

Der erste Kilometer war eigentlich noch lässig: Wiese mit Auf- und Abfahrten, Kurven, steile kurze Rampen und Downhills, sicher noch interessant für die Zuschauer. Nach der Verpflegungszone auf der Wiese ging es eine steile Kiesstrasse hoch, Dauer ca. drei Minuten voll in der Sonne und den Wind im Rücken. Der ganze Aufstieg ging von Kilometer eins bis drei mit zwei 10 Sekunden dauernden Abfahrten. Dazwischen dann aber auch zwei steilste Rampen à 20 Meter im Wald, eine steile Wiesenauffahrt (auch wieder eine Minute an prallster Sonne). Am Ende dieser Wiesenauffahrt ging der Anstieg im Wald sogleich nochmals 100m weiter. Dann eine kurze Abfahrt entlang dem Waldrand (wellig – Wiese halt) und dann das Dessert: eine leicht abschüssige Wiesentraverse im kleinsten Gang hochwürgen. Dabei musste man aufpassen, dass das Hinterrad nicht wegrutschte. Es war so steil, mein Puls schnellte sogar im Trainingstempo in höchste Höhen! Die Abfahrt im Wald hatte acht 90° Kurven (davon drei nach aussen abfallende), aber keine Sprünge, keine Drops, keine Wurzeln, keine Steine – nichts Technisches. Dann kam man aus dem Wald auf einen Wiesenweg, der mit sechs 90° Kurven runter zur Doppeltechzone führte. Und dann kam der letzte Kilometer, wieder ähnlich wie der erste Kilometer: leicht rauf und runter, viel im Wiegetritt und am kicken.

Das Wetter war drückend heiss, immer deutlich über 30°, immer trocken. Schnell hatte ich mich für mein Hardtail entschieden: Die kleinen Schläge im flachen Teil waren zwar schon deftig, aber vom Bikegewicht her mit diesen langen, steilen Aufstiegen und der leichten Abfahrt viel meine Wahl auf das Hardtail. Das Training absolvierte ich mit meinen U-23 Kollegen Litscher, Eymann, Indergand und Rupp. Am Freitag dann noch eine Runde mit dem Nationaltrainer. Aber die Strecke war so einfach – die Linie war gegeben. Es würden der Motor und das Rennglück entscheiden.

Der Organisator hatte wohl bei der Startnummernzuteilung nicht gerade die beste Übersicht. Obwohl ich von den anwesenden U23-Fahrern gemäss UCI-Liste die Nr. 11 hätte kriegen sollen, trug meine Startnummer die 48, dafür hatte Natikollege Beni Büchi die (meine!) 11. Egal, wichtig war die Startposition.

Der Renntag kam schnell auf mich zu. Da wir erst um 17 Uhr Start hatten, ging ich nach dem Frühstück am Morgen noch eine knappe Stunde auf die Strasse, die Beine etwas bewegen. Ich war recht nervös und so war dies auch eine gute Beschäftigung. Der Gries als Hauptmahlzeit vor dem Rennen schmeckte wie immer. Danach zogen sich Thomas Litscher und ich nochmals auf unser Zimmer zurück, hörten etwas Musik und begannen dann mit den Rennvorbereitungen. Mit dem Bike fuhren wir um 15 Uhr die sechs Kilometer zur Strecke auf der Strasse. Es galt bei 32° im Schatten und Sonnenschein den Körper möglichst zu kühlen. Da war der Fahrtwind gerade richtig. Ich fuhr im grossen Festzelt in der Box unserer Nation als einziger von uns acht Schweizer auf der Rolle ein. Dabei trug ich eine Kühlweste. Daneben hatte ich zusätzlich ein Frottiertuch, mit Eiswürfeln gefüllt, im Nacken. Bei dieser Hitze entschied ich mich nur kurz einzufahren, da wir bereits 25 Minuten vor Start in die Startboxen an der Sonne mussten und ich dort nochmals auf eine Rolle konnte. Unser Physio Bertrick Kuik legte uns zudem Pulswärmer an, netzte diese aber mit Liquid Ice, einer Flüssigkeit mit sehr kühlendem Effekt. Nachdem ich in der Boxe angekommen war, spendete mir der Regenschirm, gehalten von Beat, angenehmen Schatten. Ich fühlte mich gut. Ich konnte in die zweite Startreihe, leicht links versetzt von Topfavorit Thomas Litscher, einen guten Startplatz einnehmen. Ich war bereit, hatte aber grossen Respekt vor Hitze und den langen Anstiegen.


Carlo Bernasconi AG
Hunzenschwil


MAC & BABY
Buchs AG


Malen macht schön.
malerie malerarbeiten feinkunst


Radsportphoto
GRÄNICHEN


aare küchen
Gränichen AG


ZINGSTRAILFOX


HUSER
KUNDENMAUREREI


PHYSIO-
THERAPIE
LOTTER


urech
optik
rekultiviert optik


sporthilfe


GSFOOD
SPORTERNÄHRUNG & BERATUNG


MOTOREX
Oil of Switzerland


isostar

Matthias Stirnemann
Rainweg 4
5722 Gränichen



2009 swiss champion mtb xc junior men
2010 aargauer meister mtb xc amateur
2011 vice-swiss champion mtb xc u23

www.matthiasstirнемann

matthias_biker@hotmail.com ♦ ++41 79 634 16 26

Thomas

Der Start, gewarnt von Beat, dass der Starter die letzten 15 Sekunden bis zum Start nicht abwartete, sondern früher den Startpfeiff gab, erwischte ich ausgezeichnet. (Vorne rechts)



Nach ca. 300m kam eine 180° U-Turn und dann wieder voll raus beschleunigen. Dort lag ich hinter Litscher und dem Italiener Kerschbaumer an dritter Stelle. Das Tempo war horrend hoch. Nach dem ersten Kilometer ging es in die erste lange Steigung. Der Holländer Moorlag ging an mir vorbei. Vorne powernten Litscher und Kerschbaumer sogleich so los, dass ihnen niemand folgen konnte/wagte. Moorlag seinerseits ging auch ein enormes Tempo. Mir war das ganze etwas zu früh, ich liess ein Loch entstehen. An meinem Hinterrad war der Tscheche Cink, notabene der schnellste U23 im Teamrelay vom Donnerstag. Als vierter kam ich aus der ersten Runde durchs Ziel, aber mit schon 42 Sekunden Rückstand auf Litscher/Kerschbaumer und 12 Sekunden auf Moorlag. An meinem Hinterrad waren der Pole Konva, der Deutsche Schulte-Lüzum, der Tscheche Cink, der Deutsche Fleischhut und der Franzose Canal. In „meiner“ Gruppe versuchte ich auf Platz eins oder zwei zu fahren. Die Verpflegung klappte gut. In der zweiten Runde erhöhte der Tscheche Cink ganz zuoberst das Tempo, nur ich konnte ihm folgen. In der Abfahrt ging er volles Risiko – ich blieb aber dran.

carlo
Carlo Bernasconi AG
Hunzenschwil

MAG & BABY
Buchs AG

Malen macht schön.
medial malen & malen-fachschule

Radsportphoto
Radsportphoto

aare küchen
Gränichen AG

ZINGSTRALFOX

HUSER
KUNDENMAUREREI

PHYSIO-THERAPIE
LOTTER

urech
optik
rekulturbau optik

sporthilfe

GSFOOD
SPORTERNÄHRUNG & BERATUNG

MOTOREX
Oil of Switzerland

isostar

Matthias Stirnemann
Rainweg 4
5722 Gränichen



2009 swiss champion mtb xc junior men
2010 aargauer meister mtb xc amateur
2011 vice-swiss champion mtb xc u23

www.matthiasstirнемann

matthias_biker@hotmail.com ♦ ++41 79 634 16 26

Thömus

Stand Ende zweiter von sechs Runden: Das Spitzenduo Litscher/Kerschbaumer hatte sich weiter abgesetzt. Dahinter mit 42 Sekunden Rückstand Moorlag, dann wiederum 12 Sekunden dahinter Cink und ich. Die weiteren Verfolger hatten wiederum acht Sekunden auf uns. In der dritten Runde wechselten uns der Tscheche und ich in der Führung ab. Ich versuchte einfach immer zuerst in die Abfahrt zu kommen.



Ende der dritten Runde, also bei Rennhälfte waren die Abstände an der Spitze in etwa gleich geblieben: Litscher/Kerschbaumer 34 Sekunden vor Moorlag, Cink/Stirnemann 22 Sekunden hinter Moorlag. In der vierten Runde übernahm Cink zwar immer noch zwischendurch Führungsarbeit, aber sein Tempo viel immer wieder zusammen. Daher war dies wohl auch meine persönlich langsamste Runde. Was machen? Eigentlich fühlte ich mich immer noch gut. Also Tempo erhöhen! Stand am Ende der vierten Runde: Litscher/Kerschbaumer 49 Sekunden vor Moorlag, Stirnemann/Cink 29 Sekunden hinter Bronze.

carlo
Carlo Bernasconi AG
Hunzenschwil

MAG & BABY
Buchs AG

Malen macht schön.
malerie malerarbeiten feinkunst

Radsportphoto
photo

aare **küchen**
Gränichen AG

ZINGSTRAILFOX

HUSER
KUNDENMAUREREI

**PHYSIO-
THERAPIE
LOTTER**

urech
optik
rekultiviert in aare

sporthilfe

GSFOOD
SPORTERNÄHRUNG & BERATUNG

MOTOREX
Oil of Switzerland

isostar

Matthias Stirnemann
Rainweg 4
5722 Gränichen



2009 swiss champion mtb xc junior men
2010 aargauer meister mtb xc amateur
2011 vice-swiss champion mtb xc u23

www.matthiasstirнемann

matthias_biker@hotmail.com ♦ ++41 79 634 16 26

Thomas

Im langen Aufstieg erhöhte ich das Tempo. Der Tscheche litt – und musste abreißen lassen. Nun lag ich alleine an vierter Stelle. Vom Staff an der Strecke erhielt ich Informationen über den Rennstand.



Stand am Ende der fünften und vorletzten Runde: Kerschbaumer lag nun 11 Sekunden vor Litscher (Thomas hatte angegriffen, einen Vorsprung in die Abfahrt von sechs Sekunden mitgenommen, dann aber verklemmte es ihm die Kette, er musste anhalten und Kerschbaumer witterte seine Chance), dann folgte auf Platz drei Moorlag mit 39 Sekunden Rückstand auf Litscher und ich hatte 26 Sekunden Rückstand auf Moorlag. Ich fuhr die schnellste Runde im Feld. Mir wurde mitgeteilt, dass ich näher gekommen bin, die Sache könnte vielleicht doch noch kippen. Ich fühlte mich immer noch gut, nahm zum letzten Mal einen Bidon und attackierte diesen Hügel. Mein Rückstand zu Moorlag wurde leider nicht kleiner, das konnte ich so im langen Aufstieg wahrnehmen. Trotzdem kämpfte ich weiter. Meine Beine brannten, arbeiteten gut.

carlo
Carlo Bernasconi AG
Hunzenschwil

MAG & BABY
Buchs AG

Malen macht schön.
medial malerarbeiten - farbkonzepte

Radsportphoto
www.radsportphoto.ch

aare **küchen**
Gränichen AG

ZINGSTRAILFOX

HUSER
KUNDENMAUREREI

PHYSIO-THERAPIE LOTTER

urech **optik**
rekultiviert im alpin

sporthilfe

GSFOOD
SPORTERNÄHRUNG & BERATUNG

MOTOREX
Oil of Switzerland

isostar

Matthias Stirnemann
Rainweg 4
5722 Gränichen



2009 swiss champion mtb xc junior men
2010 aargauer meister mtb xc amateur
2011 vice-swiss champion mtb xc u23

www.matthiasstirнемann

matthias_biker@hotmail.com ♦ ++41 79 634 16 26

Thömus



Da Litscher in der kurzen Abfahrt vor dem langen Wiesenanstieg den Sattel verloren hatte, und dies Moorlag sah, gab der Holländer seinerseits Stoff – er witterte die Chance auf Silber. Auf der langen Wiesenauffahrt sah ich die beiden – beide im Wiegetritt. Mein Rückstand auf Moorlag war bei 25 Sekunden. Anscheinend musste dann Litscher in der ersten Abfahrt noch kurz zu Boden – der Holländer lag auf Platz zwei. Mein Rückstand auf Litscher war dort oben bei 20 Sekunden und es ging noch etwa 1.5 km bis zum Ziel. Ich wusste von seinem Pech und meinem Rückstand. Ich versuchte näher zu kommen, doch Litscher spielte seine ganze Routine aus und litt wohl Höllenqualen. Ich kam leider nur noch unwesentlich näher. Zieleinlauf: 1. Kerschbaumer, 2. Moorlag +34 Sekunden, 3. Litscher +16 Sekunden, 4. Stirnemann +17 Sekunden, 5. Cink +49 Sekunden.

Ich war riesig enttäuscht! Wie in Canberra an der Junioren-WM vor zwei Jahren wieder nur 4. Platz: knapp geschlagen aber der erste Verlierer! Und ich hätte noch eine Runde in diesem Tempo fahren können (ich hatte in Runde sechs die zweite Zeit im Feld (6 Sekunden langsamer als Moorlag) aber nochmals schneller als meine fünfte Rundenzeit)...

Im Nachhinein hätte ich bereits in der ersten Runde mit Moorlag mitgehen sollen. Aber ich traute mich einfach so früh nicht – Chance verpasst – hinterher ist man immer gescheiter.

carlo
Carlo Bernasconi AG
Hunzenschwil

MAG & BABY
Buchs AG

Malen macht schön.
malerie malerarbeiten feinkunst

Radsportphoto
Radsportphoto

aare küchen
Gränichen AG

ZINGSTRAILFOX

HUSER
KUNDENMAUREREI

PHYSIO-THERAPIE LOTTER

urech
optik
rekultiviert in aare

sporthilfe

GSFOOD
SPORTERNÄHRUNG & BERATUNG

MOTOREX
Oil of Switzerland

isostar

Matthias Stirnemann
Rainweg 4
5722 Gränichen



2009 swiss champion mtb xc junior men
2010 aargauer meister mtb xc amateur
2011 vice-swiss champion mtb xc u23

www.matthiasstirнемann

matthias_biker@hotmail.com ♦ ++41 79 634 16 26



Nun etwas später erkenne ich trotzdem meine gute Leistung und sie gibt mir Mumm für weitere Grosstaten.

Nach einer kurzen Nacht (Rennschluss am Samstagabend um 18.30) und Aufstehen am Sonntagmorgen um 03.00 Uhr, danach Autotransfer nach Wien und Flug von Wien nach Zürich um 07.00 Uhr packte ich am Sonntagmorgen bereits schon wieder meine Koffer in der Schweiz und fuhr mit Kathrin ins Engadin, wo wir uns den finalen Schliff für die Heim-WM holen werden.

Meine weiteren Stationen: Weltcup in Val di Sole am Samstag, 20. August, dann 22.-24. August Training auf der WM-Strecke in Champéry, 25. August bernbike (Sprint-MTB-Rennen auf dem Bundesplatz in Bern), Racer Cup Finalrennen in Muttenz am 28. August und dann die WM am Freitag, 2. September um 17 Uhr. Mein Fokus liegt ganz klar auf der WM.

Bis bald
Matthias

August 6th, 2011

Mountain Bi

CROSS-COUNTRY OLYMPIC

Race Analysis

MEN U

Rank	Race Nr	Name / First Name	National Team	Avg	Time	Gap
LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4	LAP 5	LAP 6	
1	3	KERSCHBAUMER Gerhard	ITALY	22,38	1:20:26	
		0:13:27 (2) 0:26:36 (2) 0:40:07 (1) 0:53:22 (1) 1:06:51 (1) 1:20:26 (1)				
		0:13:27 (2) 0:13:09 (1) 0:13:31 (3) 0:13:16 (1) 0:13:29 (2) 0:13:35 (5)				
2	2	MOORLAG Henk Jaap	NETHERLANDS	22,22	1:21:00	+ 00:34
		0:13:56 (3) 0:27:17 (3) 0:40:41 (3) 0:54:11 (3) 1:07:41 (3) 1:21:00 (2)				
		0:13:56 (3) 0:13:22 (5) 0:13:24 (1) 0:13:29 (3) 0:13:30 (3) 0:13:19 (1)				
3	1	LITSCHER Thomas	SWITZERLAND	22,15	1:21:16	+ 00:50
		0:13:26 (1) 0:26:35 (1) 0:40:07 (2) 0:53:23 (2) 1:07:02 (2) 1:21:16 (3)				
		0:13:26 (1) 0:13:09 (2) 0:13:31 (4) 0:13:16 (2) 0:13:39 (5) 0:14:13 (19)				
4	48	STIRNEMANN Matthias	SWITZERLAND	22,08	1:21:32	+ 01:07
		0:14:08 (4) 0:27:29 (4) 0:41:03 (5) 0:54:40 (4) 1:08:07 (4) 1:21:32 (4)				
		0:14:08 (4) 0:13:21 (4) 0:13:34 (6) 0:13:37 (4) 0:13:27 (1) 0:13:25 (2)				
5	17	CINK Ondřej	CZECH REPUBLIC	21,86	1:22:21	+ 01:56
		0:14:12 (7) 0:27:29 (5) 0:41:03 (4) 0:54:44 (5) 1:08:40 (5) 1:22:21 (5)				
		0:14:12 (7) 0:13:17 (3) 0:13:33 (5) 0:13:41 (7) 0:13:56 (10) 0:13:41 (9)				
6	6	CARABIN Sebastien	BELGIUM	21,77	1:22:40	+ 02:14
		0:14:40 (24) 0:28:18 (16) 0:41:49 (8) 0:55:30 (7) 1:09:08 (6) 1:22:40 (6)				
		0:14:40 (24) 0:13:39 (12) 0:13:30 (2) 0:13:41 (6) 0:13:38 (4) 0:13:32 (4)				
7	39	LUYTEN Jeff	BELGIUM	21,75	1:22:46	+ 02:20
		0:14:25 (14) 0:28:04 (10) 0:41:51 (11) 0:55:31 (9) 1:09:18 (8) 1:22:46 (7)				
		0:14:25 (14) 0:13:40 (13) 0:13:47 (12) 0:13:40 (5) 0:13:47 (8) 0:13:28 (3)				
8	15	SCHULTE-LÜNZUM Markus	GERMANY	21,68	1:23:02	+ 02:37
		0:14:09 (6) 0:27:44 (7) 0:41:32 (7) 0:55:30 (8) 1:09:17 (7) 1:23:02 (8)				
		0:14:09 (6) 0:13:35 (8) 0:13:47 (14) 0:13:58 (12) 0:13:47 (7) 0:13:46 (13)				
9	7	CANAL Fabien	FRANCE	21,59	1:23:23	+ 02:58
		0:14:13 (9) 0:27:37 (6) 0:41:54 (14) 0:55:56 (13) 1:09:42 (10) 1:23:23 (9)				
		0:14:13 (9) 0:13:24 (6) 0:14:17 (31) 0:14:02 (16) 0:13:47 (6) 0:13:41 (10)				
10	67	SCHELB Julian	GERMANY	21,51	1:23:42	+ 03:16
		0:14:29 (18) 0:28:04 (11) 0:41:50 (9) 0:55:51 (11) 1:10:00 (12) 1:23:42 (10)				
		0:14:29 (18) 0:13:36 (9) 0:13:45 (9) 0:14:02 (14) 0:14:09 (12) 0:13:41 (11)				

