

Der Trail an die Spitze

Leistungssportkonzept Der Kanton Aargau unterstützt (Nachwuchs-)Leistungssportlerinnen und -sportler. Auch Mountainbikerin Kathrin Stirnemann kann davon profitieren.

VON LEA MARTI

Kathrin Stirnemanns Palmarès ist eindrücklich: zweifache Weltmeisterin und dreifache Europameisterin im Cross Country Eliminator (XCE). Zudem gewann sie 2014 in dieser nicht-olympischen Disziplin den Gesamtweltcup. Und auch im klassischen Cross Country fährt Kathrin Stirnemann vorne mit: 2015 holte sie an den Schweizer Meisterschaften Gold und an den European Games - gerne auch europäische olympische Spiele genannt - Silber.

«Das Umfeld ist extrem wichtig», so Kathrin Stirnemanns Antwort auf die Frage, was es braucht, um Sport auf Spitzen-Niveau betreiben zu können. Dazu gehören Familie und Freunde, und die Förderung durch Verein, Verband und Kanton. Zudem sind «Selbstdisziplin und Stehvermögen» gefragt. Denn je höher man steigt, desto dünner wird die Luft.

In die Wiege gelegt

Der spielerische Umgang mit dem Bike wurde Kathrin Stirnemann sozusagen in die Wiege gelegt: «Zusammen mit unserem Vater stellten wir bei uns in der Strasse Slaloms auf oder bauten Schanzen.» Während andere Kinder auf den Fussballplatz gingen oder Räuber und Polizist spielten, tobten sich Kathrin und ihr Bruder Matthias auf ihren Fahrrädern aus. «Daneben habe ich aber auch viele andere Sportarten betrieben: Ich ging in die Jugi, machte Geräteturnen, spielte Unihockey und Volleyball.» Doch die Faszination und die Leidenschaft fürs Mountainbike blieben.

Training vor der Haustür

«Ich hatte unwahrscheinliches Glück, dass ich vor meiner Haustüre perfekte Trainingsbedingungen vorfand.» Dies, dank Kathrin Stirnemanns Vater, der beim RC Gränichen einen Trainingsstützpunkt aufgebaut hat, und dank Unterstützung des Kantons Aargaus, der anerkannten Nachwuchsstützpunkten einen zusätzlichen Förderbeitrag durch den Swisslos-Sportfonds zukommen lässt. «So konnte ich unter gut ausgebildeten Leitern qualitativ hochwertige Trainingseinheiten absolvieren, ohne dafür weit reisen zu müssen.»

Inoffizielle Sportklasse

«Zu meiner Jugendzeit waren Sportklassen erst ein Thema, aber noch nicht konkret umgesetzt», blickt die Aargauer Sportlerin des Jahres zurück. Dennoch gelang es ihr, Ausbildung und Sport unter einen Hut zu bringen. «Ich durfte in einem sehr sportfreundlichen Betrieb meine KV-Lehre absolvieren.» Zudem ermöglichte der Kanton Kathrin



Nach überstandener Lungen-Embolie fährt Kathrin Stirnemann ihre grössten Erfolge ein. Im Cross Country Eliminator gewinnt sie 2017 an der WM und EM Gold. zvg



«Ich hatte unwahrscheinliches Glück, dass ich vor meiner Haustür perfekte Trainingsbedingungen vorfand.»

den Besuch der Handelsschule KV Aarau. «Zusammen mit anderen Nachwuchssportlerinnen und -sportlern in einer Klasse zusammengezogen, genoss ich bereits grosses Verständnis für den Spitzensport. Offiziell waren wir keine Sport-Klasse, inoffiziell aber schon.»

Leben vom Sport

2012 besuchte die Mountainbikerin die Spitzensport-Rekruten-Schule. «Die RS war auf meinem Weg zur Profi-Mountainbikerin ein wichtiger Eckpunkt.» Dabei standen Kathrin nach fünf Wochen militärischer Grundausbildung 13 Wochen für Training und Weiterbildung zur Verfügung. «In dieser Zeit erzielte ich grosse sportliche Fortschritte und wagte anschliessend den Schritt ins Profi-Leben.» Seither setzt sich das Einkommen aus Sponsorengeldern und Förderbeiträgen von Swiss

Cycling, der Schweizer Sporthilfe und dem Swisslos-Sportfonds Aargau zusammen. «Reich werde ich davon nicht: Bis heute ist es jedes Jahr ein Kampf, genug Geld für den Lebensunterhalt und den Sport zusammen zu bekommen.»

Rückschläge machen stark

Ende 2012 erlitt Kathrin Stirnemann eine Lungen-Embolie. «Ein herber Rückschlag, der den Spitzensport für eine Weile in den Hintergrund treten liess.» Lange war nicht klar, ob sie je wieder professionell in die Pedalen treten, und wenn, ob sie das Niveau von früher wieder erreichen könne. «Durchhaltewillen und Kampfgeist sorgten dafür, dass ich den Glauben nicht verlor.» Nach dem Motto «was dich nicht umbringt, macht dich stärker», durfte die Mountainbikerin nach überstandener Krankheit ihre grössten Erfolge feiern. «Die Lungen-Embolie veränderte meine Sicht aufs Leben, und zeigte mir auf, was wirklich zählt.» Rennen gehe sie seither lockerer und weniger verkrampt an.

Extrem motivierend

Seit 1994 existiert der Swiss Bike Cup. Heute umfasst dieser acht Etappen. «Die nationale Rennserie ist zugleich Talentschmiede und ermöglicht uns Schweizer Mountainbikern Wettbewerbe auf höchstem Niveau zu bestreiten. Der PROFFIX Swiss Bike Cup ist mit ein Grund, warum wir Schweizer Mountainbiker so viele internationale Erfolge feiern dürfen.» Dass der Swiss Bike-Cup auch ein Gränichen Halt mache, sei ein

Geschenk. «Die Strecke ist genial, und die Stimmung jeweils einzigartig. Das motiviert mich als Sportlerin enorm.» Es sei zu hoffen, dass das diesjährige Rennen nicht das letzte werde. Als einer von acht AargauTopSport-Anlässen darf der PROFFIX Swiss Bike Cup Gränichen zwar auf den Support von Swisslos Sport-Fonds-Gelder zählen, doch mangelt es an freiwillig Engagierten.



Die Sport-Gala 2018. Alex Wagner

Der Lohn

Endlich hat es geklappt. Insgesamt viermal war die Gränicherin für die Wahl zur Aargauer Sportlerin des Jahres nominiert. Bei der diesjährigen Sport-Gala schaffte sie es ganz oben aufs Treppchen. Kathrin Stirnemann freuts: «Die Wahl zur Aargauer Sportlerin des Jahres 2017 bedeutet mir extrem viel. Es ist der Lohn für viele Jahre harte Arbeit. Auch kann ich dadurch von einer schönen Medienpräsenz profitieren. Das hilft mir hoffentlich neue Sponsoren zu gewinnen und ist gute Werbung für den Mountainbike-Sport.»

NACHRICHTEN



SPORTCAMP

Kantonale Sommer- und Herbstangebote 2018

In den Sommerferien haben vom 22. bis 28. Juli über 180 junge Aargauerinnen und Aargauer die Möglichkeit, eine polysportive Sportwoche in Tenero zu erleben. Am Morgen wird jeweils die vorgängig ausgewählte Haupt-sportart ausgeübt und am Nachmittag steht den Teilnehmenden ein breites Wahlsportangebot zur Verfügung. Die Kosten für eine ganze Woche all inclusive belaufen sich auf 280 Franken. Teilnahmeberechtigt sind Jugendliche mit den Jahrgängen 1998 bis 2005. Die Online-Anmeldung ist bereits möglich!

Neben dem Jugendsportcamp in Tenero, das durch die Sektion Sport organisiert wird, bieten diverse kantonale Sportverbände weitere Camps während den Sommer- und Herbstferien an. Mehr Informationen sind auf www.jugendsportcamp.ch zu finden.



aargauersport.ch



AEW

Emil Frey AG
Autocenter Safenwil

HIRSLANDEN
KLINIK AARAU



MAMMUT

suva

valiant

SWISSLOS
Sportfonds Aargau