

Montag, 23. August 2021

«Das ist ein grosser Schritt. Nein, das ist ein Riesenschritt»

Stefanie Zahno (Bürchen) gewinnt das 68-km-Rennen am MTB-Prestige-Event Grand Raid. Und wie! Nur eine Frau war bislang schneller.

Interview: Roman Lareida

Stefanie Zahno, wir führen das Interview Stunden nach Ihrem Sieg. Ist die Freude immer noch sehr gross?

Sie ist sogar noch grösser geworden. Im Ziel war ich vom mehrstündigen Rennen noch sehr fokussiert gewesen, die Emotionen waren lange allein darauf gerichtet gewesen. Jetzt hat die Konzentration nachgelassen und allmählich den Gefühlen Platz gemacht. Der Gewinn war nämlich ein sehr ehrgeiziges Ziel. Es war ein Traum gewesen.

Der Grand Raid gilt als Mythos in der MTB-Szene. Bereitet Ihnen der Gewinn an diesem Ort noch mehr Genugtuung?

Auf alle Fälle ist es mein bislang grösster Erfolg. Bereits der Sieg des 37-km-Rennens von Evolène nach Grimentz vor vier Jahren war mein damals grösster Erfolg gewesen. Übrigens ist der Grand Raid auf der längsten Strecke über 125 km eines von nur acht Rennen weltweit in der Marathonserie. Das sagt schon viel über die Bedeutung dieser Veranstaltung aus. Was mich besonders freut, ist meine Zeit. Sie liegt klar unter den letzten Siegerzeiten.

Was sind Ihre 4:44:47 wert?

Mir ist damit die bislang zweitbeste Zeit einer Frau über diese Distanz gelungen. Selbst die Grand-Raid-Königin Florence Darbellay war bei ihrem Sieg drei Sekunden langsamer gewesen. Bereits eine Zeit unter fünf Stunden ist für eine Frau über die 68-km-Strecke aussergewöhnlich. Letztes Mal kam die

Siegerin auf 4:50, davor waren die Bestzeiten jeweils über fünf Stunden. Das zeigt, dass ich einen grossen Schritt nach vorne gemacht habe. Nein, es ist ein Riesenschritt. Ich war diesmal 36 Minuten schneller als bei meinem letzten Grand Raid. Alleine eine Viertelstunde schneller zu sein, braucht bereits sehr viel. (Red. Zahno benötigte 2019 als Vierte 5:21, 2018 als Sechste 5:24).

Lange Zeit bildeten Sie mit Ihren zwei härtesten Gegnerinnen ein Spitzentrio. Was geschah dann?

Die Entscheidung vermochte ich beim Stossen am Pas de Lona zu bewerkstelligen. Hier tat sich zwischen mir und meinen Konkurrentinnen eine Lücke auf. Schon zuvor fuhr ich mein eigenes Tempo, obwohl beide etwas schneller und damit voraus waren. Das war der richtige Entscheid gewesen. Wichtig war einfach, dass ich sie nie aus den Augen verloren habe.

Ihr Knie bereitete Ihnen vor Monaten Sorgen. Offensichtlich haben Sie damit keine Probleme mehr.

Nein, alles gut. Es ist eigenartig, aber es macht fast den Anschein, als ob eine geringere Belastung mir bezüglich Form zugutekäme. Von März bis Juni betrieb ich wegen des Knies keinen Sport. Bloss zehn Tage vor der Marathon-EM dann nahm ich das Training wieder auf und wurde 28., was in meinen Augen schon «sensationell» war. Vor dem Grand Raid nun hatte ich bloss ein Rennen pro Monat. Dieser Rhythmus passt wohl sehr gut zu mir. Das Verhältnis

Belastung und Pause ist nämlich sehr individuell bei einer Sportlerin oder einem Sportler.

Sie haben am Grand Raid nun Siege über die 37 km und über die 68 km. Der logische Schritt wäre in Zukunft also die längeren Rennen.

Das ist so. Es macht auch nicht mehr wirklich Sinn, nochmals über 68 km fahren zu wollen. Im nächsten Jahr werde ich über die 93-km-Strecke (Red. Nendaz-Grimentz) an den Start gehen.

Ist der Unterschied eigentlich gross?

Nein, es ist kein Riesenunterschied. Ich bin auch schon Rennen über 88 km oder 110 km gefahren und weiss, was auf mich zukommt. 2023 werden wir dann sehen was. 2024 werde ich aber bestimmt zum 125-km-Rennen starten. Schliesslich finden 2025 die Mountainbike-Weltmeisterschaften im Wallis statt, und der WM-Marathon wird auf der 125-km-Strecke am Grand Raid ausgetragen. Die Königsdisziplin hingegen ist dann schon nochmals eine andere Nummer als über 68 km.

Ihr Trainer Peter Callens meint, er sei immer überzeugter, dass Sie eine Marathon-Bikerin sind. Vor allem würden Sie nie aufgeben.

In einem Rennen über 100 km oder mehr gibt es immer Krisen. Da kommt man nicht drum herum. Das Allerwichtigste ist die Freude. Wenn der Spass und das Vertrauen in einen selbst stimmen, dann kommt es irgendwann auch gut. Ich weiss heute, dass körperlich viel drinliegt bei mir, wenn es mental stimmt.



Stefanie Zahno im Ziel in Grimentz: «Mein grösster Erfolg.» Bild: zvg

Fast ein Oberwalliser Super-Tag

Grand Raid Grosser Oberwalliser Tag am Grand Raid. Die 22-jährige Bürchnerin Stefanie Zahno gewinnt im dritten Anlauf über die 68-km-Strecke. 2018 wurde sie auf dieser Distanz zwischen Hérémece nach Grimentz Sechste, ein Jahr später Vierte und jetzt also der Sieg. Zahno gewann bereits 2017 über die 37-km-Distanz von Evolène nach Grimentz.

Sie entscheidet das Rennen am Pas de Lona (2787 m.ü.M.), indem sie die beiden Schweizer Cross-Country-Fahrerinnen Charline Fragnière und Pauline Roy zu distanzieren vermochte. Die Oberwalliserin bleibt im Ziel rund fünf bzw. sechs Minuten vor ihren zwei schärfsten Konkurrentinnen. Und nicht bloss das: Ihre Zeit von 4:44:47 Stunden ist eine Spitzzeit.

Seeberger nahe am Gesamtsieg

Fast hätte es über die 68-km-Strecke einen Oberwalliser Super-Tag gegeben. Der Löttschentaler Hans-Baptist Seeberger wird nämlich bei den Männern mit 3:55:48 formidabler Gesamt-Zweiter. Der Kippeler bleibt letztlich vier Minuten hinter dem Gewinner Julien Vuillomenet aus Neuenburg zurück. Am Schluss rettet er 20 Sekunden Vorsprung auf den Drittplatzierten ins Ziel. Der 37-jährige Seeberger dringt mit diesem Podestplatz in die Männer-Phalanx ein und gewann damit klar die Seniorenwertung.

Ein Podestplatz in der Kategorie Senioren III gelingt über 68 km Peter Kalbermatten. Der Visper wird nach einem sehr guten Rennen Zweiter. Seine Zeit bleibt mit 5:00:48 nur ganz knapp über der 5-Stunden-Marke. Über die längste Distanz (125 km) fährt der Ried-Briger Thomas Jelk bei den Senioren II auf den sehr guten achten Platz. Im Overall-Klassement wird er mit 7:44:22 bei weit über 400 Startenden 67.

Das Königsrennen über die grösste Distanz dominieren UCI-Marathon-Series-Fahrer. Der Deutsche Andreas Seewald braucht für die 125 km und 5000 Höhenmeter zwischen Verbier und Grimentz 5:54:56 Stunden. Damit gelingt ihm eine neue Bestzeit. Zweiter wird mit dem Tschechen Martin Stosek der bisherige Führende der World Marathon Series; er verliert auf den Gewinner vier Minuten. Seewald ist Marathon-Europameister. Bei den Frauen siegt die Französin Estelle Morel in 7:50:11.

Erwähnenswert ist auch die Walliserin Florence Darbellay. Nach ihrem Rekordrennen über 37 km hat die mittlerweile 40-jährige auf allen vier Grand-Raid-Strecken (37 km, 68 km, 93 km, 125 km) gewonnen. (rlr)

Alle Resultate Overall und Kategorien: [datasport.ch](https://www.datasport.ch)

«Ich hatte keine echte Krise»

Dritter Platz für Simon Ruff beim Ultracycling-Radrennen «Tortour».

Die Tortour Switzerland ist der grösste, mehrtägige Nonstop-Ultracycling-Event der Welt. Dabei ist das Rennen über die Ultradistanz die grösste Herausforderung. 1000 Kilometer und mehr als 14 000 Höhenmeter müssen die Fahrerinnen und Fahrer bewältigen.

Einzelfahrer versuchen die Strecke nonstop oder mit so wenig Pausen wie möglich zu absolvieren. Bei den Zweier-, Vierer- oder Sechserteams muss man sich an den Wechselstationen abwechseln. Für Simon Ruff war es nach 2017 und 2018 der dritte Start an diesem Langstreckenrennen. Der Oberwalliser hatte am Donnerstag den Prolog gewonnen, startete danach eher verhalten ins Rennen.

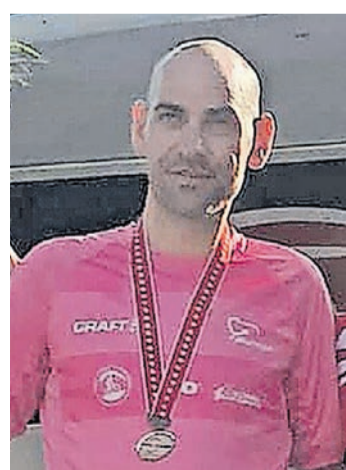
So passierte er die ersten fünf Time-Stationen nicht unter den besten drei. Dies änderte sich am Freitagmorgen. Da war er bei der Durchfahrt in Fiesch

auf dem dritten Rang. «Ich versuchte immer, meinen eigenen Rhythmus zu fahren, und das ist mir ganz gut gelungen», blickt Ruff auf sein Rennen zurück. «Eigentlich hatte ich während der gesamten Renndauer keine richtige Krise. Einzig zwischen Aigle und Bulle ist es mir nicht optimal gelaufen.»

Zahner souverän

An der Spitze zeigte Herbert Zahner eine eindruckliche Leistung. Er hatte von Anfang an die Spitze übernommen und gab diese bis ins Ziel nicht mehr ab. Er siegte mit einer Schlusszeit von ziemlich genau 34 Stunden. So holte er sich den Gesamtsieg und den Erfolg in der Kategorie Master. Dahinter lieferten sich Simon Ruff und Silvio Hug ein spannendes Duell um den zweiten Rang und den Sieg in der Kategorie Men.

«Ich habe zum Schluss des Rennens noch einmal alles gege-



Bronze für Simon Ruff. Bild: zvg

ben. So gelang es mir, eine halbe Stunde auf Hug wettzumachen. Bergabwärts aber schaffte ich es nicht, meinen Kontrahenten einzuholen», so Hosennen. Schliesslich kam Hug mit dem knappen Vorsprung von vier Minuten auf den Oberwalliser ins Ziel. Simon Ruff sicherte sich den zweiten

Rang in der Kategorie Men und hier den Schweizer Vizemeistertitel. Der Oberwalliser zeigte sich mit seiner Leistung sehr zufrieden. «Ich zeigte ein schnelles Rennen. So schnell war ich bei der Tortour noch nie unterwegs. Mein gutes Gefühl vor dem Start hat sich damit bestätigt.»

Hosennen als Vierter beim Challenge-Rennen

Die Distanz beim Challenge-Rennen ist halb so lang wie die Ultradistanz. 520 Kilometer und 80 00 Höhenmeter warten da auf die Fahrerinnen und Fahrer. Sascha Hosennen verpasste dabei einen Podestplatz nur knapp. Er kam nach 18 Stunden und 55 Minuten als Vierter ins Ziel. Für einen Platz auf dem Podest fehlten dem Oberwalliser nur gerade etwas mehr als fünf Minuten. Trotzdem zeigte sich der Oberwalliser mit seiner Leistung keineswegs ent-

täuscht. «Ich hatte 15 sehr gute Stunden, drei eher mittelmässige und nur eine schlechte. Zweimal war ich mit der Verpflegung zu spät dran, so bekam ich einen leichten Hungerast.» Auf der letzten Teilstrecke verlor er den Fokus etwas, da er gemerkt hatte, dass ein Podestplatz nicht mehr möglich ist.

Podestplätze für Salzmann und Brunner

Den Sieg holte sich Pascal Frei mit einer Zeit von 18 Stunden und 30 Minuten. Deborah Salzmann erreichte mit dem dritten Rang bei den Damen einen Podestplatz. In der Kategorie Master erreichte Louis Escher den elften Rang. Hans-Peter Brunner absolvierte das Challenge-Rennen im Zweierteam mit Anne Gerber. Das Duo kam in der Mixed-Kategorie auf den dritten Platz.

Norbert Eder