

Der wilde Ritt

Mountainbike Traumvorbereitung, Horror-Verletzung, Zwangspause und Blitznominierung für die WM. Nadine Rieder darf zum Höhepunkt einer turbulenten Saison das deutsche Team anführen. Fluch oder Segen?

VON RONALD MAIOR

Sonthofen Sie geht weiter, die wilde Fahrt. Es ist ja nicht so, als ob Nadine Rieder in den vergangenen Jahren nicht schon so gut wie jede Wellenbewegung des Profi-Sports mitgenommen hätte – aber 2021 übertrifft alles. Die 32-jährige Ausnahme-Mountainbikerin aus Sonthofen trifft den Nagel auf den Kopf: „Es ist wahnsinnig aufregend. Ich dachte, ich starte so gut wie nie in das Jahr, dann habe ich die längste Zwangspause meiner Karriere und jetzt darf ich mit zur WM.“ Auf den letzten Drücker löste die Oberallgäuerin das Ticket zur WM in Val di Sole, wo sie zum Auftakt am Donnerstag beim Short-Race 24. wurde. Am Samstag startet Rieder in ihrer Paradedisziplin „Cross-Country“. Dass die fünffache deutsche Meisterin in diesem Jahr überhaupt noch in den sportlichen Genuss kommt, sich mit den weltbesten Athletinnen messen zu dürfen, „grenzt an ein Wunder, das hätte ich nie gedacht“, sagt Rieder. Der Traum von Olympia? Im Mai jäh geplatzt. Die Norm für die WM? Hat Rieder verpasst. Eine Vorbereitung für die Titelkämpfe? Konnte die 32-Jährige verletzungsbedingt gar nicht angreifen.

Der irre Ritt beginnt im Winter. So professionell wie nie, so strukturiert wie nie, so gut wie nie hatte sich Nadine Rieder mit ihrem neuen Profi-Team von „Ghost“ auf die Saison 2021 vorbereitet. Doch noch vor dem ersten Weltcup schienen alle sportlichen Ziele dahin. Am Ostersonntag rutschte Rieder beim Training auf ihrer Heimstrecke am Bildstöckle weg, knickte mit dem Fuß um und landete mit dem gesamten Körpergewicht auf dem Sprunggelenk. In den Folgetagen absolvierte sie einen Videodreh mit ihrem Team, fuhr noch ein Rennen in Südtirol und danach ins Trainingscamp. Tage später folgte die Horror-Diagnose: zweifacher Außenbandanriss im rechten Fußgelenk sowie ein Bruch der Talus-schulter im oberen Sprunggelenk und etliche Mikrofrakturen im In-



„Es ist ein wahnsinnig verrücktes Jahr“, sagt Nadine Rieder. „Aber ich habe gelernt, jedes Erlebnis zu schätzen und etwas Positives daraus mitzunehmen.“ Nach einer zwei-monatigen Leidenszeit führt die 32-jährige Sonthoferin am Wochenende das deutsche Aufgebot bei der WM in Val di Sole an. Foto: Armin Küstenbrück

nenssprunggelenk. Die Weltcups im Mai fuhr die Athletin vom RSC Kempton zwar noch mit, wurde in Albstadt aber 53. und musste in Nove Mesto gar aufgeben. „Ich war guter Dinge, aber mein Körper hat die Reißleine gezogen“, sagte Rieder im Mai. „Es war die Hölle. Ich habe mich nur gequält und musste so unglaublich leiden, wie noch nie in meiner Karriere.“

Zurück in der Heimat gab ihr ihr Arzt Dr. Clemens Wittmann nach einem neuerlichen MRT den mutmaßlich wichtigsten Ratschlag ihres Lebens: „Du legst jetzt eine Pause ein, oder der Fuß ist womöglich auch nach der Karriere nicht mehr intakt.“ Olympia-Aus, Zwangspause, Stecker gezogen. Wittmann musste Rieder operieren – diese

nahm sich die Warnung zu Herzen und zog sich für zwei Monate komplett zurück. Nun ist sie wieder da – und die überfällige Pause scheint ihr gut getan zu haben. Bei der WM-Generalprobe, dem ersten Rennen Rieders nach Nove Mesto, hat sich die Sonthoferin auch sogleich eindrucksvoll zurückgemeldet. Rieder landete beim Swiss-Cup in Basel im Cross-Country-Rennen auf Rang zwölf und war beste Deutsche.

„Überglücklich“ sei sie deshalb, sagt Rieder, dabei sei es gar nicht das Ergebnis, das sie positiv stimme – immerhin war die Profi-Athletin vom „Ghost-Team“ über die gesamte Renndistanz sogar auf Rang sechs gelegen, ehe sie nach einem Platten auf der Schlussrunde auf Rang zwölf durchgereicht wurde.

Diese Platzierung nach herausragendem Rennverlauf – ermutigend. Das Wichtigste für Rieder allerdings: Der Knöchel hält. „Es fühlt sich unglaublich gut an und ich habe überhaupt keine Beschwerden“, sagt Rieder. „Ich vergesse teilweise sogar, was der Fuß durchgemacht hat. Ich habe den Schuss gehört und würde nicht fahren, wenn nicht alles passen würde.“

Und so scheint sich 2021 doch noch alles zu fügen für Nadine Rieder. In einem Jahr, das sich die achtfache Medaillengewinnerin bei deutschen Meisterschaften gänzlich anders vorgestellt hatte. Dass sich eine neuerliche Wende andeutet, verdankt sie Bundestrainer Peter Schaupp. Denn die Norm für die WM konnte Rieder durch ihren

Verletztenstatus nicht erfüllen – Schaupp hatte sie aber dennoch auf dem Zettel. „Ich hatte während der Pause immer im Hinterkopf, dass ein Start in Basel realistisch sein könnte“, sagt Rieder. „Dann habe ich mal beim Bundestrainer angeklopft und gefragt, ob es ein Szenario gibt, unter dem ich bei der WM starten könnte.“ Diesen Gedanken hatte Schaupp offenbar auch – und nominierte Rieder nach Gesprächen mit dem Verband noch in letzter Sekunde. „Unverhofft und unwirklich fühlt sich das Ganze an“, sagte Rieder am Tag vor ihrer Abreise nach Val di Sole. „Aber ich kann so locker wie nie an die WM rangehen. Es ist eine große Ehre, dass ich fahren darf. Das ist nicht selbstverständlich – das hat mir dieses Jahr gezeigt.“