



FOTOS: ROLAND EGGSPÜHLER

Gipfel(i)treffen am Frühstückstisch

Christine Schaffner-Räber wie auch Michaela Gigon sind beide Welt- und Europameisterinnen, aber wissen Sie in welcher Sportart? Bike-O nennt sich die Kombination aus Biken und Orientieren, bei der die beiden Sportlerinnen zu den Allerbesten gehören. Im Interview sprechen sie über die Faszination Bike-O, die Schwierigkeiten unbekannter Spitzensportlerinnen und warum Christine Schaffner-Räber mit vier Sekunden Vorsprung Weltmeisterin wurde.

VON ROLAND EGGSPÜHLER

Schliern bei Köniz im Kanton Bern, am Morgen nach einem Bike-O-Wettkampf in Frankreich: Die amtierenden Weltmeisterinnen Christine Schaffner-Räber (Langdistanz) und Michaela Gigon (Österreich, Mitteldistanz) sitzen mit müden Augen am Frühstückstisch. Ein Gipfeltreffen im doppelten Sinn des Wortes, zu dem die Schweizerin ihre österreichische Konkurrentin

und Freundin eingeladen hatte, weil die Heimreise nach Wien für Michaela Gigon nicht mehr am selben Tag zu schaffen war.

Mountainbike-Orientierung, in der Schweiz kurz «Bike-O» genannt, ist wie Orientierungslauf zu Fuss ein Sport mit Karte und Kompass, der etwas vereinfacht als Orientierungslauf mit dem Fahrrad bezeichnet werden kann. Wobei natürlich möglichst wenig gelaufen, sondern vor allem gefahren wird. Die Sportart geht

zurück auf erste Orientierungsfahrten in den frühen siebziger Jahren, welche in Ostdeutschland und der damaligen Tschechoslowakei mit Rennrädern auf asphaltierten Strassen ausgetragen wurden. Mit der Entwicklung des Mountainbikes verlagerte sich die Sportart zusehends von der Strasse weg auf Naturwege. In der Schweiz wird Bike-O seit 1999 wettkampfmässig betrieben.

Michaela Gigon und Christine Schaffner-Räber kennen sich seit ihrem halben Leben. Vor 13 Jahren trafen sie sich zum ersten Mal in einem Trainingslager des österreichischen OL-Nachwuchskaders und in den neunziger Jahren nahmen sie an OL-Jugendländerkämpfen und OL-Juniorinnen-WMs teil. Michaela Gigon gelang der Sprung in die OL-Elite problemlos, Christine Schaffner-Räber beendete ihre OL-Karriere nach der Nichtselektion für ihre letzte Junioren-WM abrupt. Vor vier Jahren sind sich die beiden am Bike-O Weltcup wieder begegnet, und seit letztem Sommer sind beide Welt- und Europameisterinnen.

Michaela Gigon, Christine Schaffner-Räber, was ist das Spezielle daran, nicht zu Fuss,

sondern auf dem Velo von Posten zu Posten zu steuern?

Michaela Gigon: Vor allem das Tempo, in dem man unterwegs ist. Es geht alles rasend schnell, man muss permanent Entscheidungen treffen, die man zudem nicht mehr korrigieren kann. Im OL zu Fuss kannst du in die Grobrichtung losrennen und laufend fein korrigieren. Das ist auf dem Bike nicht möglich, weil das Querfahren nicht erlaubt ist. Wenn ich mich für eine Route entschieden habe, muss ich sie durchziehen.

Christine Schaffner-Räber: Es braucht eine sehr hohe Konzentration. Eine Abzweigung zu spät erkennen oder gar zu verpassen, kostet viel Zeit. Auch das Kartenlesen auf dem Velo erfordert viel Konzentration. Die Karte ist beim Bike-O in einem drehbaren Halter am Lenker fixiert. Aber meist vibriert es so stark, dass man im Wettkampftempo nicht gleich gut Karte lesen kann wie beim OL zu Fuss. So kannst du zwischen den Posten nicht lange überlegen, sondern musst sofort entscheiden und dir die gewählte Route einprägen.

Wenn ich von einem Posten wegfahre, weiss ich den Weg zum nächsten bereits auswendig. Also zum Beispiel «Geradeaus, links, geradeaus, rechts, rechts. Posten. Und dann nach links weg». Das tönt irgendwie einfach, ist aber bei vollem Tempo sehr anspruchsvoll. Es ist eine permanente Gratwanderung, und die gefällt mir sehr.

Das ist ja kaum der einzige Grund, warum Sie beide nicht mehr wie Simone Niggli-Luder zu Fuss durch den Wald jagen, oder?

Christine Schaffner-Räber: Stimmt, die Gesundheit hat etwas mitgeholfen.

Michaela Gigon: (nickt) Ich war an der OL WM 1997 und 1999 dabei. Nachdem ich ein Jahr in Schweden intensiv OL trainierte, hatte ich zunehmend stärkere Schmerzen im Sprunggelenk, und die Ärzte diagnostizierten einen Knorpelschaden im Fuss. Sie sagten mir, dass ich sofort mit dem Orientierungslauf aufhören sollte, wenn ich mit 40 noch normal gehen möchte. Ich wusste nicht mehr, wie es weitergehen sollte, alle meine Freunde machten OL, dieser Sport war meine Welt. Da

So funktioniert Bike-O

Die Kontrollposten sind auf einer Spezialkarte eingezeichnet, die in einem drehbaren Gestell am Lenker des Fahrrads mitgeführt wird. Die Posten stehen immer an einem Weg oder Pfad und werden wie beim OL in vorgegebener Reihenfolge anvisiert. Die Postenquittierung erfolgt auf einen elektronischen Chip, der am Bike befestigt ist. Das Bike muss vom Athleten während des gesamten Wettkampfs mitgeführt werden. Das Verlassen von Wegen ist in der Schweiz und den meisten anderen Ländern Mitteleuropas aus Umweltüberlegungen generell verboten. Bike-O-Wettkämpfe gibt es analog zum OL zu Fuss über die Langdistanz, die Mitteldistanz und im Sprint (ab 2007 WM-Disziplin) sowie in der Staffel. Die ersten Weltmeisterschaften wurden 2002 in Frankreich ausgetragen. Dieses Jahr findet die WM in Tschechien statt (5.–12. August), die Europameisterschaften sind in Italien (3.–10. Juni).


ANZEIGE

WIR SPANNEN SIE AUF DIE FOLTER...



Bike Alpin 30+5

Matthias Kimmerle, Produktmanager Rucksäcke, Schlafsäcke und Zelte, prüft die Reißfestigkeit verschiedener Nahtkonstruktionen im VAUDE Testcenter.
VAUDE – Ein starkes Team!



THE SPIRIT OF MOUNTAIN SPORTS

Gewinne einen Startplatz für die VAUDE Trans Schwarzwald vom 18. bis 25. August 2007 – Infos unter: www.vaude.com

kam ich auf die Idee, an einem Bike-O mitzumachen. Ein geeignetes Fahrrad hatte ich zwar nicht, aber mein Bruder lieh mir seines.

Christine Schaffner-Räber: Bei mir waren ebenfalls die Fussgelenke das Problem. Nach der Juniorinnenzeit untersuchte mein Arzt die Füße, um den gedehnten Bändern auf den Grund zu gehen. Erstaunt stellte er fest, dass es da gar keine Bänder mehr gab. Ich wurde an beiden Füßen operiert und machte eine längere Pause ohne Leistungssport. Als mein Vater 2002 die Schweizer Meisterschaft des Bike-O organisierte, nahm ich teil. Ich wurde Dritte und konnte im Frühling 2003 mit an den Weltcup. Da wusste ich, dass ich in dieser «OL-Sparte» eine zweite Karriere starten will.

Michaela Gigon und Christine Schaffner-Räber gehören der ersten Bike-O-Generation an, welche diese Sportart auf diesem Niveau betreiben kann. Seit der Internationale Orientierungslauf-Verband (IOF) beschlossen hat, (ab 2002) Bike-O-Weltmeisterschaften auszutragen, entwickelte sich diese Sparte stark. Auch in der Schweiz, wo der Schweizerische OL-Verband (SOLV) seit 2003 eine Bike-O-Kommission führt und ein schlagkräftiges Nationalteam aufgebaut hat. Dieses stand in den Anfängen vor allem dank den Medaillen von Alain Berger im Rampenlicht: Der OL-Staffelweltmeister von 1991 und 1995 und spätere Raid-Spezialist holte an der Bike-O-WM 2002 in Frankreich Silber (Mitteldistanz) und Bronze (Langdistanz) sowie Silber (Mitteldistanz). Doch auch andere Namen machten grosse Fortschritte, und 2005 gewannen die Schweizer Männer (Beat Schaffner, Simon Seger und Rémy Jabas) an der WM in der Slowakei ihre erste Staffelmédaille. Beat Schaffner und Simon Seger bestätigten diese Medaille zusammen mit Beat Oklé im vergangenen Jahr in Joensuu (Finnland) mit demselben Rang. Für Christine Schaffner-Räber wird eine Teammedaille wohl immer ein Traum bleiben, denn sie ist die einzige Frau im kleinen Schweizer Kader, in dem der Teamgeist sehr ausgeprägt ist: Am



Christine Schaffner-Räber (links) und Michaela Gigon besprechen nach einem EM-Lauf die gefahrenen Routen.

Abend, nachdem die Bernerin Weltmeisterin geworden war, verzichtete sie auf eine grosse Party und stand stattdessen in der Küche, um den Schweizer Männern ein kohlehydratreiches Menü zuzubereiten.

Ist im Bike-O trotz der unübersehbaren Entwicklung der letzten Jahre alles noch etwas handgestrickt?

Christine Schaffner-Räber: Das Training ist bei den Topfahrern absolut professionell, dasselbe gilt für die Wettkämpfe. Aber finanziell sind wir immer etwas am Limit. Weil wir uns keinen Coach leisten können, teilen wir die organisatorischen Aufgaben im Team auf. Das wirkt von aussen betrachtet schnell einmal etwas handgestrickt.

Michaela Gigon: Das österreichische Team hat an den wichtigen Wettkämpfen einen Coach dabei. Aber auch nur, weil ihm das Ganze so gefällt, dass er freiwillig mitkommt.

Können Sie von Ihrem Sport leben?

Michaela Gigon: Rein vom Sport her nicht. Aber dank meiner Anstellung als Sportsoldatin im österreichischen Bundesheer habe ich ein geregeltes Einkommen



«Geradeaus, links, geradeaus, rechts, rechts. Posten. Und dann nach links weg. Das tönt irgendwie einfach, ist aber bei vollem Tempo sehr anspruchsvoll.»

Christine Schaffner-Räber

und kann mich voll auf den Sport konzentrieren. Ich bin in einem Bundessportzentrum stationiert, militärische Aufgaben habe ich keine. Ausserdem erhalte ich von verschiedenen Institutionen Fördergelder, so dass auch die Kosten für Reisen und Unterkunft an Wettkämpfen gedeckt sind.

Christine Schaffner-Räber: Michis Situation finde ich super, aber davon kann ich nur träumen. Eine solche Möglichkeit habe ich in der Schweiz nicht. Unser Verband bezahlt einen Teil der Kosten für die WM und EM, für den Rest müssen wir weitgehend selber schauen. Ich bin gelernte Goldschmiedin und befinde mich auf dem zwei-

Christine Schaffner

Geboren am	3. Februar 1979
Lebt in	Schliern bei Köniz (Kanton Bern), aufgewachsen im Raum Burgdorf
Beruf	Goldschmiedin und Lehrerin
Hobbys	Reisen, Lesen, Bike-Alpentouren
Liebblings...	...essen: Indisch ...getränk: Holundersirup ...musik: Norah Jones
Palmares	Bike-O-Weltmeisterin 2006 (Langdistanz) Bike-O-Vizeweltmeisterin 2005 (Mitteldistanz) Bike-O-Europameisterin 2006 (Sprint, Mitteldistanz) Bike-O-Vize-Europameisterin 2006 (Langdistanz) 5 Schweizer-Meister-Titel im Bike-O 4 Gesamtsiege im Swiss Cup

ten Bildungsweg zur Lehrerin. Seit zwei Jahren unterrichte ich 30 Prozent Sportunterricht. Ich bin nicht nur Weltmeisterin im Bike-O, sondern gezwungenermassen auch Weltmeisterin im Kombinieren von Dingen. Ich mache meinen Arbeitsweg nach Burgdorf oft mit dem Velo, so habe ich Training und Arbeitsweg optimal kombiniert. Mein Tag hat aber auch nur 24 Stunden, und das ist mein Problem. Dadurch leidet manchmal die Erholung. Die Teilzeitstelle als Goldschmiedin habe ich daher aufgegeben.

Finden Sie als amtierende Weltmeisterin keine Sponsoren, die diesen Verdienstausschlag decken?

Christine Schaffner-Räber: Nein. Ausser meinem Ausrüster habe ich keine Sponsoren. Mit dem Einkommen meines Ehemannes kommen wir zurzeit über die Runden. Wir leben bescheiden, haben eine günstige Wohnung und kein eigenes Auto. Doch wir sind glücklich, und das ist für mich das Wichtigste.

Wie sieht es materialmässig aus? Vermögen Sie gutes Equipment?

Michaela Gigon: Nein, ganz und gar nicht. Ich habe mein Bike 2001 gekauft und seit-

«Im Bike-O Sport ist die Harmonie von Mensch und Material viel wichtiger als das Material an und für sich.»

Michaela Gigon



Michaela Gigon

Geboren am	21. März 1977
Lebt in	Wien, aufgewachsen in Probstdorf (Österreich)
Beruf	Lehrerin in Physik und Mathematik / Sportsoldatin
Hobbys	Skifahren, Lesen, Jiu Jitsu
Liebblings...	...essen: Steak ...getränk: Ribiselsaft ...musik: alles was rockt!
Palmares	Bike-O-Weltmeisterin 2004, 2005 und 2006 (Mitteldistanz) Bike-O-Europameisterin 2006 (Langdistanz) Bike-O-Weltranglistengesamt-siegerin 2004, 2005 und 2006 Bike-O-Vizeweltmeisterin 2004 (Staffel) 11 österreichische Meistertitel im OL, Ski-OL und Bike-O

her einfach immer wieder erneuert, wenn es nötig war. Im Bike-O-Sport ist die Harmonie von Mensch und Material viel wichtiger als das Material an und für sich. Die Hersteller haben wenig Ahnung, auf was es bei uns ankommt. Wenn mir ein Ausrüster alles kostenlos zur Verfügung stellt und mir freie Hand lässt, steige ich gerne auf das Angebot ein. Aber wenn ich fertige Produkte fahren oder dafür gar einen reduzierten Preis bezahlen muss, schaue ich lieber selber. Damit fahre ich besser.

Christine Schaffner-Räber: Da bin ich als Mitglied des «Thömu's Team» in einer glücklichen Situation. Von «Thömu's Veloshop» habe ich stets top Material zur Verfügung. Er lässt mir bei der Auswahl

Bike-O Swiss Cup

In der Schweiz gibt es mit dem Swiss Cup eine Serie von Bike-O-Wettkämpfen. Die Teilnahme an diesen Veranstaltungen steht jedermann offen, eine Lizenz ist nicht erforderlich. Einzige Voraussetzungen sind ein Mountainbike (Rennräder sind nicht geeignet) mit gültiger Velovignette, sowie ein Schutzhelm. Der Swiss Cup wird in 14 verschiedenen Alters- und Stärkeklassen gefahren. Dazu gibt es drei Offenkategorien unterschiedlicher Länge, in denen auch in Gruppen oder Teams gestartet werden kann. Für die Gesamtwertung zählen die besten fünf Resultate der Saison. Infos: www.bike-o.ch

28. April:	Swiss Cup 1	Bike-O Nordwestschweiz (Möhlin)
29. April:	Swiss Cup 2	Bike-O Suhr (Suhr)
5. Mai:	Swiss Cup 3	Bike-O Neuchatel (Coffrane)
6. Mai:	Swiss Cup 4	Bike-O Biel (Jens b. Biel)
16. Juni	Swiss Cup 5	Winterthurer Bike-O (Winterthur)
17. Juni	Swiss Cup 6	regiObike (Stammheim)
26. August	Swiss Cup 7	Pfäffiker Bike-O (Hittnau)
1. September	Swiss Cup 8	Französische Meisterschaft (Elsass)
15. September	Swiss Cup 9	Bike-O SM (Neuenegg)
13. Oktober	Swiss Cup 10	Thömu Bike-O (Bern)
14. Oktober	Swiss Cup 11	Final (Thun)

ANZEIGE

Let's click!



SH-R085



PD-5600

Shimano Schuh + Shimano Pedal

=
CHF 246.- statt CHF 308.-

Die teilnehmenden Fachhändler finden Sie unter: www.fuchs-movesa.ch

SHIMANO