

Sport

Er denkt schon jetzt wie ein Coach

Mountainbike Joris Ryf arbeitet bereits mit 22 Jahren an seiner Trainerkarriere. Zuerst will der Seeländer aber als Cross-Country-Fahrer Spuren hinterlassen. Dies könnte erneut im August der Fall sein.



Der Täuffeler Joris Ryf trainiert weiterhin fleissig und wartet auf die Fortsetzung der Saison. SAM BUCHLI

Patric Schindler

Die meisten Sportlerinnen und Sportler, die Wettkämpfe bestreiten, coachen nicht noch andere Athletinnen und Athleten. Beim Cross-Country-Fahrer Joris Ryf läuft dies aber anders. Bereits mit 22 Jahren feilt der Täuffeler an seiner Zukunft und lässt sich zurzeit zum Trainer Leistungssport mit eidgenössischem Fachausweis ausbilden, um danach auch noch den Lehrgang zum diplomierten Trainer Spitzensport zu absolvieren. Die Trainerausbildung wird vom Bundesamt für Sport (Baspo) in Magglingen im Auftrag von Swiss Olympic angeboten. Wann Ryf dieses umfangreiche Programm neben seinem Beruf als Mountainbiker abschliessen wird, ist allerdings noch offen. Die Zeit läuft ihm zurzeit jedenfalls nicht davon. Wegen der Pandemie fallen die praktischen Kurse zwar aus, aber weil der Seeländer keine Wettkämpfe bestreiten kann und deshalb mehr Zeit zur Verfügung hat, investiert er in die Theorie.

«Seit ich Leistungssport betreibe, habe ich meine Trainings immer kritisch unter die Lupe genommen. Die Frage war immer: Wie kann ich noch effizienter trainieren, um an den Wettkämpfen bessere Leistungen zu erzielen?», sagt Ryf. Der Täuffeler hat sich im Prinzip also auch immer selber ge-coacht. Zurzeit fährt er in diesem Bereich auf eigene Rechnung. «Natürlich tausche ich mich mit anderen Trainern aus. Zum Beispiel mit meinem ehemaligen Trainer Beat Müller. Aber die Trainingsgestaltung und die Saisonplanung mache ich seit dieser Saison komplett alleine», sagt der Mountainbike-Profi.

Wenn der Coach älter als sein Athlet ist

Weil Ryf seit vielen Jahren Kurse absolviert, ist er schon heute Swiss-Cycling-Trainer und kann Nachwuchsfahrer be-

treuen. Um später einmal Talente der nationalen Kader zu coachen, braucht er aber Diplome, an denen er arbeitet. Zurzeit betreut der Seeländer vier Cross-Country-Fahrer und ein Enduro-Spezialist. «Darunter hat es Athleten, die in regionalen oder nationalen Kadern stehen, aber auch Hobbyfahrer», sagt Ryf. Einige dieser Athleten sind jünger als der Seeländer, was sicher speziell, aber kein Problem sei. «Ich habe zwar nicht die gleiche Erfahrung wie ein älterer Coach, aber dennoch kann ich ihnen schon viel von meinem Know-how mit auf den Weg geben.»

Der Seeländer ist überzeugt, dass immer mehr junge Fahrer Trainerkurse im Radsport besuchen. Swiss Cycling empfehle schliesslich auch jüngeren Fahrern, Zeit in die Trainerausbildung zu investieren. «Selbst wenn man noch kein Fahrer coacht, ist eine solche Ausbildung für die

Joris Ryf

- **Geburtsdatum:** 4. Oktober 1997
- **Wohnort:** Täuffelen
- **Beruf:** Seit Sommer 2016 Profi. Vorher Absolvent des Sport-Kultur-Studiums (SKS) in Biel, das er mit der Matur abschloss.
- **Grösste Erfolge im Mountainbike:** Zweiter im Gesamtklassement des Swiss-Bike-Cups U23 (2016). 34. Rang an der U23-WM im australischen Cairns (2017). Erster Sieg in einem Elite-Rennen am Snowbike-Festival in Gstaad (2018). 8. Rang am U23-Weltcup im tschechischen Nove Mesto (2018). Silber an der U23-SM in Andermatt (2018). Vize-Nachwuchs-Europameister in der gemischten Staffel mit der Schweiz in Graz (2018). Zweiter Sieg am Snowbike-Festival von Gstaad (2020). 3. Rang am E-Mountainbike-Weltcup-Rennen in Monaco (2020). pss

Karriere als Athlet eine enorme Bereicherung», sagt Ryf. Er lerne im technischen, taktischen und mentalen Bereich vieles, das er in sein Training und in die Wettkämpfe einfließen lassen kann. Dem Seeländer ist es wichtig, im Sportbereich gut vernetzt zu sein. Deshalb bietet er sein Wissen über die eigene Website und auch über die Coaching-Plattform Coachme an. Der Cross-Country-Fahrer ist auch ein offiziell anerkannter Blackroll-Trainer und man kann ihn für Workshops und Trainings buchen. Bei Blackroll handelt es sich um eine Fitnessrolle aus Schaumstoff. Dadurch soll die Elastizität von Muskeln und Faszien (Bindegewebe) gesteigert und das Wohlbefinden verbessert werden.

Ryf ist sehr gut in die neue Saison gestartet

Ryf hat bereits mit 22 Jahren die Zeit nach seiner Karriere bestens aufgegleist. Zurzeit würde er aber lieber an seiner Karriere als Mountainbike-Profi arbeiten. Wegen der Pandemie ist er als Spitzensportler gerade im mentalen Bereich sehr gefordert, denn im Moment fehlt die Perspektive für das nächste Rennen. «Auch wenn ich zurzeit keine Wettkämpfe bestreiten kann, bin ich im Training topmotiviert. Das Problem ist aber, dass man nicht weiss, wann das nächste Rennen stattfindet», sagt Ryf. Der Fokus auf die nächste Etappe einer Saison fehle, was schon ein spezielles Gefühl sei. Der Seeländer befindet sich im Prinzip seit Monaten in einem Vorbereitungsmodus. «Ich versuche deshalb auch, meine Trainings abwechslungsreich zu gestalten. Er absolviere Touren, die er sonst nie machen würde», so Ryf. So bestritt er einmal ausnahmsweise 200 km an einem Stück. Dabei fuhr er um den Bielersee, Murtensee und Neuenburgersee mit einem Abstecher ins Val-de-Travers.

Für Ryf ist die Wettkampfpause besonders bitter, schliesslich ist er erfolgreich

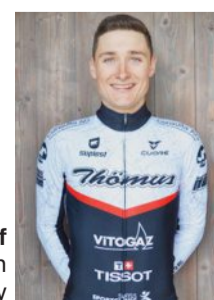
in die Saison gestartet. Im Januar hat der Cross-Country-Profi seinen zweiten Sieg am internationalen Snowbike-Festival von Gstaad gefeiert. Am ersten Weltcuprennen der E-Mountainbike-Klasse überhaupt ist er im März in Monaco auf den 3. Platz gefahren. Es war zugleich auch sein erstes Rennen auf einem E-Mountainbike. Das nächste Weltcuprennen im Cross Country steht am 6. September in Lenzerheide auf dem Programm. «Ich bin zuversichtlich, dass es dann losgehen wird», sagt Ryf.

Wie oft fährt der Seeländer noch bis zum Neustart um die drei Seen?

Bei den Rennen auf nationaler Stufe könnte es sogar früher einen Neustart geben. Am 30. August ist in Langendorf der Argovia Cup geplant. «Ich stelle mich auf ein dichtgedrängtes Rennprogramm ein», sagt der Seeländer, der für sein eigenes Team JR Racing sowie im E-Mountainbike für die Bergstrom-Werksmannschaft fährt. Und falls die Pandemie die Fortsetzung der Mountainbike-Saison noch weiter hinauszögern wird, kann der Täuffeler weitere Touren durch die Drei-Seen-Region machen. Dann wird aus dem Mountainbike-Profi und Coach bald auch noch ein Tourguide.

Info: Weitere Informationen über Joris Ryf finden Sie auf seiner neuen Website unter www.jorisryf.ch

Joris Ryf
Profifahrer im
Cross Country



Swiss-Ski schiebt Ball an die Politik weiter

Ski alpin Zwei Tage nachdem Swiss-Ski den Streit um die Finanzierung der Lauberhornrennen eskalieren liess, reicht Verbandspräsident Urs Lehmann Wengen die Hand und nimmt die Politik in die Pflicht. Er präsentiert einen Drei-Punkte-Plan als Lösung.

«Wengen ist wichtig. Wengen gehört zu uns», betonte Swiss-Ski-Verbandspräsident Urs Lehmann zwei Tage, nachdem der Verband die Lauberhornrennen aus dem provisorischen Weltcup-Kalender der FIS streichen liess. Und: «Swiss-Ski hat und wird den Organisatoren der Schweizer Weltcuprennen immer Hand bieten.» Allerdings eben nur soweit dies eben möglich sei. Im Fall von Wengen sei der Betrag, den das OK seit 2017 fordert und seit 2018 vor dem Internationalen Sportgerichtshof (CAS) erstreiten will, entschieden zu hoch, zumal Swiss-Ski bei der Organisation der Lauberhornrennen einiges Optimierungspotenzial sehe, insbesondere in der Vermarktung. «Eine Million Franken jährlich können und wollen wir auch nicht langfristig draufzahlen», bekräftigte Lehmann. Weil es sich um eine Forderung handelt, die sich über die Zeitspanne von 2017 bis 2021 zieht, beläuft sich die Streitsumme auf 5 Millionen Franken. «Das würde uns existenziell bedrohen», so Lehmann.

Die Lage ist verzwickelt: OK-Präsident Urs Nöpfli und Lehmann sind zerstritten. Dennoch scheint eine Lösung nicht unrealistisch. Gestern stellte Lehmann seinen Plan vor, um die Lauberhornrennen, die 2019 ein Minus von 270 000 Franken verzeichneten, wieder auf gesunde Beine zu bringen: Wengen soll sich bei der Vermarktung öffnen, die Politik eine Defizitgarantie leisten und Swiss-Ski nebst den bisherigen 2,5 Millionen Franken, die der Verband zum Budget im höheren einstelligen Millionenbereich beisteuert, mit Beträgen bis 100 000 Franken zur Seite stehen, wo es nötig wird. «Die Situation ist für alle unbefriedigend und eine Lösung im Sinne von allen. Diese liegt also im Miteinander», erklärte Lehmann.

Termin am nächsten Donnerstag

Lehmans Drei-Punkte-Plan sieht eine bessere Vermarktung, eine Defizitgarantie der öffentlichen Hand und eine Unterstützung durch den Verband vor. Er setzt voraus, dass sich Wengen und Swiss-Ski einander annähern und zu einem gemeinsamen Schluss kommen. Dem Szenario zufolge soll das am nächsten Donnerstag geschehen; für diesen Tag hat Lehmann einen Termin mit Wengen vereinbart. Danach will Swiss-Ski mit Wengen geschlossen vor die Politik treten und eine Defizitgarantie im mittleren sechsstelligen Bereich erlangen. Wengen im Berner Oberland sei im Vergleich zu den anderen Schweizer Weltcup-Veranstaltungen politisch benachteiligt, das habe eine Studie ergeben, monierte der ehemalige Abfahrts-Weltmeister: «Der Deckungsgrad der öffentlichen Hand ist etwa 30 bis 40 Prozent tiefer als in den Kantonen Graubünden und Wallis.»

Urs Nöpfli, der das am Mittwoch lancierte Powerplay des Verbandes noch wahlweise «Skandal», «Frechheit» und «Affront» bezeichnete, soll sich also bereit erklären, die Klage vor dem CAS zurückzuziehen und Zugeständnisse bei der Vermarktung des Hundschopfs, etwa mit einem Bogen wie bei der Hausbergkante von Kitzbühel, liegt Potenzial. Kolportiert wird eine Summe von 300 000 Franken bis zu einer halben Million, die durch den Werbeverzicht am Hundschopf entgehen. Im Gegenzug soll Swiss-Ski Wengen wieder in den Kalender nehmen. sda