



Die Wattwiler Profibikerin hat derzeit ihre Trainingseinheiten so angelegt, dass sie jederzeit Wettkämpfe bestreiten könnte.

Bild: PD

# «Jetzt ist Kreativität gefragt»

**Bike** Die Toggenburger Profibikerin Ramona Forchini aus Wattwil äussert sich zur aktuellen Pandemie, deren Auswirkungen und Einschränkungen auch für Spitzensportler nicht einfach sind.

## Wie geht es Ihnen?

Ramona Forchini: Gut. Ich fühle mich gesund und bin als Einzelsportlerin so gut als möglich am Weitertrainieren.

## Aber gibt es in ihrem Trainingsplan trotzdem Einschränkungen?

Die Corona-Virus-Krise hat den gesamten Rennplan durcheinander gewirbelt. Renneinsätze habe ich voraussichtlich bis Anfang Mai keine. Zudem wurden die Trainingslager abgesagt. Das hat Auswirkungen auf meinen Trainingsplan. Nach der Schliessung diverser Geschäfte absolviere ich das Krafttraining statt im Fitnesscenter nun zu Hause. Da ist Kreativität gefragt. Für Radtrainings gehe ich nach draussen an die frische Luft. Wenn ich mich alleine bewege und das Risiko auf ein Minimum reduziere, sollte das kein Problem sein.

## Sind gemeinsame Trainings noch möglich oder erlaubt?

Kürzlich absolvierte ich zusammen mit meiner Nationalmannschaftskollegin Linda Indergand in Barcelona ein Techniktraining. Wir konnten auf den letzten Drücker heimfliegen, bevor es zu weiteren Einschränkungen im Flugverkehr kam. Zwischenzeitlich hat der Verband eine Weisung herausgegeben, in der uns empfohlen wird, möglichst allein zu trainieren. Zu zweit etwa wäre es, glaub' schon, noch möglich, es wird aber davon abgeraten.

## Es sind schwierige Zeiten, auch für Spitzensportler. Wie gehen Sie mit der Situation um?

Man muss die Situation annehmen und das Beste daraus machen. Ich möchte betonen, dass ich für die Massnahmen des Bundesrates vollstes Verständnis habe. Es geht um die Gesundheit aller, da müssen persönliche Interessen hinten anstehen. Sportlich ist es zur Zeit schwierig, die Motivation hochzuhalten, weil ich nicht genau weiss, auf welchen Wettkampf ich trainieren soll beziehungsweise auf welches Datum.

## Was treffen Sie für Vorkehrungen, um nicht in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen?

Ich meide Menschenansammlungen momentan ganz generell. Mein Leben spielt sich nebst Training und Einkauf nur noch zu Hause ab. Auch meine Grosseltern besuche ich zur Zeit nicht, ausser um ihnen Lebensmittel vorbei zu bringen. Und das mit Abstand.

## Haben Sie keine Angst, dass Sie das Corona-Virus erwischt?

Nein, Angst habe ich keine, ich bin jung, gesund und hoffentlich robust genug. Panik ist fehl am Platz. Nur vernünftiges Handeln hilft. Sorgen mache ich mir um die älteren Mitmenschen, um die Wirtschaftssituation und um meine Existenz als Selbstständige. Ich hoffe, wenn wir die Krise überstanden haben, dass mir meine Sponsoren weiterhin die Treue halten

oder halten können. Biken ist mein Beruf, von dem ich ohne meine Sponsoren nicht leben könnte.

## Eine vernünftige Saisonplanung ist derzeit kaum realistisch. Wann sollen die nächsten Rennen stattfinden?

Die Rennen des Swiss Bike Cup sind bis auf jenes Anfang Mai in Leukerbad abgesagt. Die Bike-Europameisterschaften von Mitte Mai in Graz werden auf September verschoben. Das erste Weltcup-Wochenende in Nove Mesto, das am Wochenende vom 22. bis 24. Mai über die Bühne gehen sollte, wurde nun am Dienstag ebenfalls abgesagt. Jedenfalls gemäss der Website. Ich denke, dass die Saison weit in den Herbst hineingehen wird.

## Nebst den wenigen, aktuell aber gestrichenen HC-/C1-Rennen, wäre der Weltcup in Nove Mesto jenes Rennen gewesen, bei dem Sie mit einem guten Ergebnis noch auf den Olympia-Zug aufspringen könnten. Glauben Sie noch daran?

Ja, ich glaube daran. Mittlerweile hat der Weltverband UCI die Weltranglistenpunkte per 15. März fairerweise eingefroren. Zudem beantragt der internationale Radverband, beim Olympischen Komitee die Qualifikationsperiode für Tokyo rückwirkend auf den 3. März zu stoppen. Stimmt das Olympische Komitee diesem Antrag zu, sollen weitere Quotenplätze geprüft werden. Um einen exakten Leistungsvergleich zu sehen, würde ich am liebsten die Qualifikationsrennen bestreiten.

## Was denken Sie, wann werden die Olympischen Spiele stattfinden?

Diese Entscheidung liegt zum Glück nicht in meinen Händen. Ich bin Bikerprofi und möchte mir mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen einen Traum verwirklichen. Wann dies der Fall sein wird, werden die kommenden Wochen und Monate zeigen. Mein tägliches Training ist so abgestimmt, dass ich in kurzer Zeit wieder zur Rennform finde und sofort Wettkämpfe bestreiten könnte.

Interview: Beat Lanzendorfer

«Mein Training ist so abgestimmt, dass ich in kurzer Zeit zur Rennform finde und Wettkämpfe bestreiten könnte.»

**Ramona Forchini**  
Profibikerin

## Eine Kämpferin, die sich nicht aus der Ruhe lassen bringt

Ramona Forchini wohnt in Wattwil, hat Jahrgang 1994, liebt Sport, die Natur, ist Kaffeetrinkerin und relax zwischen den Trainings gerne. Gelernt hat sie Kauffrau EFZ in einer öffentlichen Verwaltung, sie gehört zu der Elite, fährt seit 2018 im jB Brunex Felt Factory-Team und ist Mitglied im RMV Mosnang. In ihrer sportlichen Vergangenheit trumpschte die Profibikerin gemäss den Einträgen auf ihrer Website mit Gold an einer Weltmeisterschaft, einer Europameisterschaft, einem

Weltcuprennen und an den Europameisterschaften 2019 auf Silber holte sie an einem Weltcuprennen, sowie Bronze an einer Weltmeisterschaft und zweimal Bronze an Europameisterschaften. Bei den Landesmeisterschaften sicherte sie sich dreimal Gold, viermal Silber und viermal Bronze. Sie ist ehrgeizig, eine Kämpferin, lässt sich nicht aus der Ruhe bringen, hat immer ein Lächeln übrig. Radfahren ist ihre Profession, über Stock und Stein, rauf und runter. (pd)