

# NAZAR

Ausgabe: 5/2020

Fr. 8.- / Euro 7.50.-

Kulturmagazin

Die ungewöhnliche  
Erfolgsgeschichte des

*Aji Bräm*

Ramona Forchini wird in der Türkei

**MOUNTAINBIKE  
MARATHON - WELTMEISTERIN**

Bürde & Segen von

*Shqipe Sylejmani*

*Suweena*

stellt uns  
die Thai-Küche vor

Nathalie Detsch Southworth:  
Künstlerin 'Nathalie'

**Polonezköy**  
Polen in der Türkei

Ein schönes  
Model mit viel Herz

*Marion Reber*

Hautpflege im Winter:  
Tipps und Regeln von

*Tanja Denzel*



## RAMONA FORCHINI WIRD IN DER TÜRKEI MOUNTAINBIKE-MARATHON-WELTMEISTERIN

Interview von Cemil Baysal / Beat Kraushaar

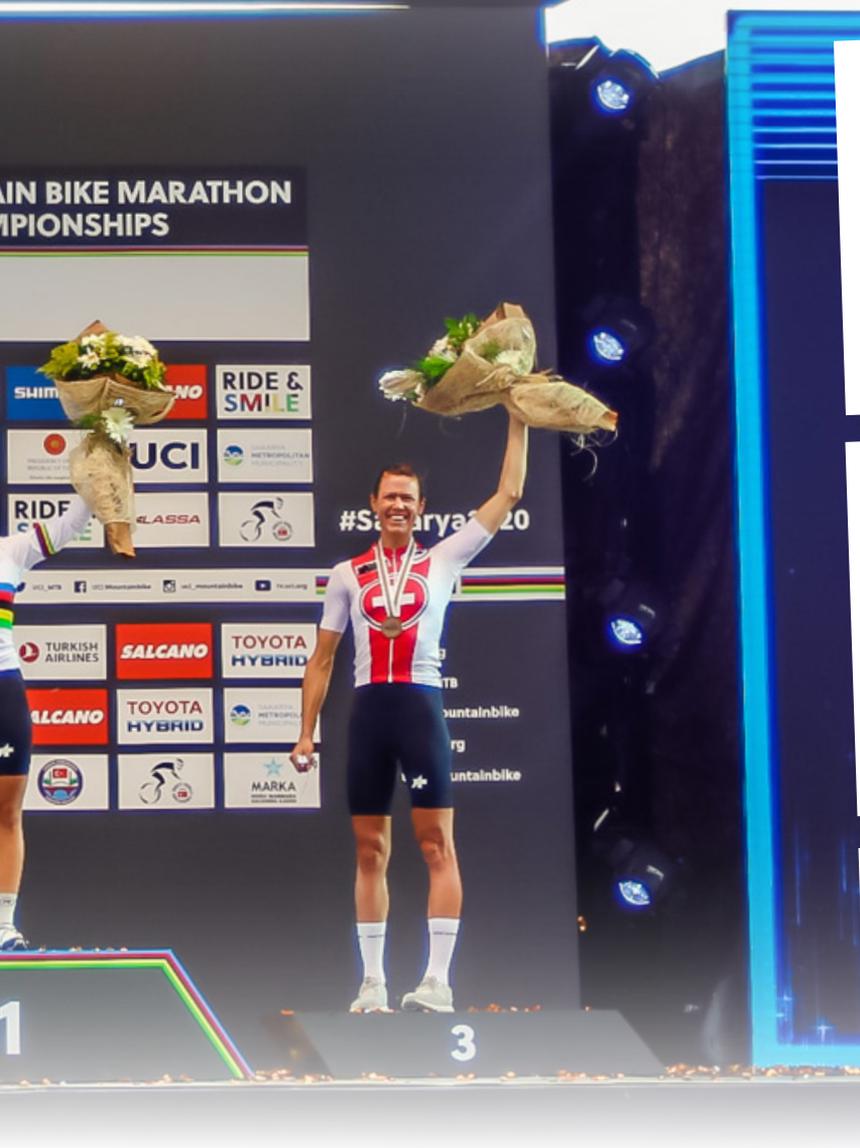
Nicht zum ersten Mal in ihrer Karriere stand die Athletin aus der Schweiz zuoberst auf dem Podest. Bereits im Jahr 2015 wurde sie Mountainbike-Weltmeisterin – damals noch in der Kategorie U23. In diesem Jahr triumphierte die 26-Jährige jedoch bei den Grossen und gewann Gold über die Langdistanz.

Das Jahr 2020 verlief turbulent. Ramona Forchini startete mit drei von vier möglichen Siegen vielversprechend in die Saison, ehe der CORONA-Shutdown im Frühling auch die Mountainbike-Elite nicht verschont liess. Die Toggenburgerin war in der Weltrangliste drittbeste Schweizerin und voller Hoffnung, weiter in die Weltspitze vorstossen zu können. Ausgerechnet als der Rennbetrieb wieder zu starten begann, bremsten sie gesundheitliche Probleme aus. Doch danach folgte ein eindruckliches Comeback.

Nach dem gelungenen Wiedereinstieg im Oktober an der Europameisterschaft im Tessin mit dem 12. Rang erfreute sie sich einer ausgezeichneten Verfassung.

Und dann findet für Ramona Forchini eine schwierige Saison den bestmöglichen Abschluss und sie gewinnt in der Türkei WM-Gold im Mountainbike-Marathon. Die Cross-Country-Spezialistin aus dem Kanton St. Gallen setzte sich nach 3h 42min auf der Zielgeraden gegen Ex-Weltmeisterin Maja Wloszczowska (36) aus Polen durch.

Im Nazar Kulturmagazin erzählt die frisch gebackene Marathon-Weltmeisterin über das Rennen im türkischen Sakarya und wie sie andere Kulturen und Länder während ihren Berufsreisen wahrnimmt.



**Gratulation zu Ihrem Sieg. Sie waren vor dem Rennen ziemlich nervös, weshalb?**

Ramona Forchini: Dass ich in Marathon-Rennen stark bin, das wusste ich angesichts der gewonnenen Rennen anfangs Jahr in Spanien. Doch nach dieser langen Krankheit im Sommer war ich mir meiner Form nicht sicher. Obwohl ich mich an der Cross-Country Europameisterschaft im Tessin über den 12. Rang freute, konnte ich mein Können auf der Langdistanz über 80km nicht einschätzen.

**Sie sprechen Ihre Gesundheit an. Was genau ist passiert?**

Für mich war das Jahr 2020 eine reinste Achterbahn – es ging buchstäblich auf und ab. Der perfekte Start zum Saisonbeginn, dann der Shutdown wegen der Corona-Krise im Frühling, gefolgt von meiner Krankheit im Sommer und jetzt dem Höhepunkt meiner Karriere mit dem Weltmeister-Titel in Sakarya. Die ganze Saison war geprägt von Unsicherheit aufgrund von Covid19. Wir wussten nicht, wann wir den Rennbetrieb wieder aufnehmen können und trotzdem trainierten wir weiter, um bereit zu sein, wenn es losgeht. Nach dem WM-Titel gönnte ich mir eine ausgedehnte Pause. Ich brauchte die Ruhe, obwohl ich im Sommer bereits krankheitsbedingt pausieren musste. Das Jahr 2020 war vor allem mental herausfordernd.

**Wie oft trainieren Sie? Wie beginnen Sie einen Tag und wie verbringen Sie eine Woche?**

Normalerweise trainiere ich sechs Tage die Woche. Je nach Vorbereitungs- oder Wettkampfphase variiert die Intensitätsstufe und die Dauer. So verbringe ich zwischen 10 bis 30 Stunden pro Woche auf dem Rad. Während der Saison reisen wir sehr viel, denn die Rennen finden auf der ganzen Welt statt.

**War es Ihre erste Reise in die Türkei? Können Sie uns Ihre Türkei-Eindrücke schildern?**

Für mich war es die erste Reise in die Türkei. Ich freute mich darauf und war gespannt, was auf uns zukommt. Leider sehen wir Berufssportler nicht besonders viel ausser der Hotelanlage und dem Rennplatz. Ich war sehr überrascht, welch grandiose Veranstaltung uns die gastfreundlichen Türken geboten haben. Überall auf den Strassen waren Fahnen und Plakate zur Veranstaltung aufgehängt. Verkehrskreisel wurden mit WM-Symbolen geschmückt. Die Eröffnungsfeier war eine verrückte Show – ich hatte den ganzen Abend Gänsehaut. Ich war schlicht und einfach überwältigt, wie viel Mühe sie sich gegeben haben. Man spürte die Freude und das Interesse der Einwohner.

**Wie sehen Sie die verschiedenen Kulturen?**

Ich finde die unterschiedlichen Kulturen sehr facettenreich, interessant und umfassend. Es reicht von der Landwirtschaft über Musik, Religion, Sprachen bis zur Wirtschaft und Wissenschaft. Die Kultur erzählt von Menschen, von ihren Geschichten, ihren Ideen, ihrem Tatendrang und auch ihren Gefühlen. Und es ist spannend zu sehen, wie Menschen in anderen Ländern leben.

**Reisen Sie oft? Was sind positive und negative Dinge, denen Sie begegnen oder erleben? Vergleichen Sie die Zustände mit der Situation in der Schweiz.**

Wir Sportler reisen sehr oft und erleben vieles. Was ich an der Schweiz sehr schätze, ist ihre Pünktlichkeit und Sauberkeit. Dafür dürfen wir hier in der Schweiz von der ausländischen Gastfreundlichkeit und Sportbegeisterung eine Scheibe abschneiden.

**Seit in der Schweiz der Corona-Ausnahmestand herrscht, verbringen Schweizer viel mehr Zeit auf dem Velo. Allerdings mehr auf Elektro-Velos. Was denken Sie darüber?**

Dass der Radsport boomt, gefällt mir sehr gut. Es ist toll, dass Menschen Freude haben und wegen Corona auch mehr Zeit finden, um auf das Rad zu steigen. Ob Elektro oder nicht, es freut mich, glückliche Menschen auf dem Rad zu sehen.

**Was sind Ihre Wünsche und Ziele für 2021?**

Für das Jahr 2021 wünsche ich mir, dass wir alle die Corona-Situation in den Griff bekommen und gesund bleiben. Sportlich möchte ich weiter an die Weltspitze vorstossen und Menschen dazu motivieren, Sport zu treiben.

