

Von weit unten nach ganz oben

Nach Rio 2016 fing Jolanda Neff neu an – jetzt ist die Mountainbikerin Olympiasiegerin

PHILIPP BÄRTSCH, TOKIO

Jolanda Neff hat sich selber einmal so beschrieben: «Wenn ich glücklich bin, dann lächle ich nicht – ich strahle. Wenn ich wütend bin, dann schreie ich nicht – ich koche über.»

Am Dienstag feierte diese sehr emotionale Frau den emotionalsten Sieg. Auf der Halbinsel Izu gewann Neff Olympiagold, und das vor zwei Teamkolleginnen, Sina Frei und Linda Indergand. Es ist der dritte Schweizer Dreifacherfolg an Olympischen Sommerspielen, erst den Turnern war so etwas gelungen, 1924 am Pauschenpferd und 1936 am Boden.

Neff vor Frei und Indergand, alle drei Schweizerinnen auf dem Podest – niemand hatte mit so einem Rennausgang gerechnet. Neff war auf Weltniveau seit 2019 nicht mehr unter die ersten drei gefahren, Frei noch nie, Indergand seit 2017 nicht mehr. Nun lagen sie sich in den Armen und konnten kaum fassen, was da gerade passiert war.

«Das Leben wieder zulassen»

Jolanda Neff strahlte und weinte, weinte und strahlte. Die 28-Jährige aus Thal im Kanton St. Gallen hatte schon vorher viel erreicht in ihrer Karriere, doch es war auch immer wieder kompliziert gewesen. Als Mädchen erlebte sie Jahre, in denen sie jedes einzelne Rennen gewann. Mit 21 sicherte sie sich ein erstes Mal den Gesamtweltcup, mit 22 doppelte sie nach. Wer oder was sollte dieses Ausnahmetalent in Siebenmeilenstiefeln stoppen?

Mit 23 nahm Neff erstmals an Olympischen Spielen teil, 2016 war das, in Rio de Janeiro. Sie gehörte zu den Favoritinnen, doch sie wurde nur Sechste. Sie war angeschlagen, körperlich, aber auch mental, und ihre Saisonplanung hatte Fragen aufgeworfen. Die Schwierigkeiten hatten schon im Jahr zuvor begonnen. Es gab Knatsch in ihrem damaligen Team Stöckli, das sich nach der Saison 2015 nicht nur vom Chef trennte, sondern auch von Markus Neff, ihrem Vater, der als Mechaniker angestellt war. Markus Neff, einst Eliteamateur auf der Strasse, förderte die Tochter schon im Nachwuchs des RV Altenrhein und ist immer noch ihr Coach.

Nach der Olympiasaison zog sich Stöckli aus dem Rennsport zurück. Und Jolanda Neff fing neu an. Sie zog nach Zürich in eine WG, und sie begann ein Studium, Geschichte, Englisch und Französisch. 2018 sagte sie in einem Interview mit der «NZZ am Sonntag»: «Die Jahre zuvor war mein Leben total auf den Sport ausgerichtet. 2017 lernte ich, was es für eine gute Balance braucht.»

Neff deutete an, dass sie in der Olympiasaison einer Depression nah gewesen sei. «Ich schottete mich mehr und mehr ab. Das war kontraproduktiv, weil ich nicht so bin. Ich brauche Luft, Freiraum, Spontaneität», sagte sie. «Ich hatte eine Tür nach der anderen zugemacht, und um all diese Türen wieder zu öffnen, brauchte es etwas Radikales. Also ging ich an die Uni. Das riss mich raus und zwang mich, in eine andere Welt einzutauchen. Dieser krasse Einschnitt war meine Rettung, er brachte mich zu mir selbst und zu meinen Freunden zurück. Ich konnte das Leben wieder zulassen.»

Neff wurde 2017 Weltmeisterin. Ein paar Monate später brach sie das Studium ab. «Sport ist das, was mir am meisten Freude macht», sagte sie. «Wenn ich sehe, was ich erreichen kann, wenn ich mein Leben darauf ausrichte, dann tut es mir fast weh, mich durch eine Doppelbelastung selber einzuschränken.»

2018 gewann Neff den Gesamtweltcup, 2019 wurde sie WM-Zweite. Doch kurz vor Weihnachten erlitt sie bei einem Trainingssturz schwere Verletzungen: Milzriss, Lungenkollaps, Rippenbruch. Sie musste notoperiert werden. Um die inneren Blutungen zu stoppen, wurde die Milzarterie zugestöpelt. Der Unfall hatte sich in North Carolina ereignet, in der Heimat ihres Partners Luca Shaw. Die beiden waren gemeinsam unterwegs, Neff stürzte in einer vermeintlich harmlosen Kurve.



Jolanda Neff, flankiert von Sina Frei (links) und Linda Indergand: «Eine Freudengeschichte.»

CHRISTIAN HARTMANN / REUTERS

Die Milz konnte gerettet werden, Neff erholte sich. Doch die Vorbereitung auf die Olympischen Spiele war jetzt ein Wettlauf mit der Zeit. Einen Monat lang durfte Neff gar nicht Velo fahren, ehe sie sich langsam wieder an die Arbeit machen konnte. Dann kam die Pandemie. Neff reiste nach North Carolina, kurz nach ihrer Ankunft in den USA gingen die Grenzen zu. Und am 24. März war klar, dass 2020 keine Olympischen Spiele stattfinden.

Jetzt lief die Zeit auf einmal nicht mehr gegen Jolanda Neff, sondern für sie. Sie konnte sich in Ruhe erholen und einem gründlichen Neuaufbau widmen, zumal auch die meisten anderen Rennen abgesagt wurden. Als die Weltelite im Oktober wieder zusammentraf, war Neff zwar am Start, aber immer noch weit von der Bestform entfernt.

Auch in diese Weltcup-Saison startete sie verhalten, der Heuschupfen machte ihr zu schaffen. Sie kam dann aber immer besser in Fahrt – bis zum nächsten grösseren Rückschlag am 13. Juni. Neff war in Leogang unterwegs zu einem Podestplatz, als sie stürzte und einen Handbruch erlitt. Sie beendete das Rennen noch und wurde Vierte, doch

danach fuhr sie nicht mehr im Gelände bis zur Abreise nach Japan. In den sechs Wochen dazwischen trainierte Neff nur auf der Strasse und auf der Rolle. Der Formaufbau klappte auch so. Und der Handbruch verheilte.

Dem Regen sei Dank

Vor dem Olympiarennen gab sich Neff zuversichtlich. Sie sagte, eine längere Rennpause habe sich bei ihr schon mehrmals positiv ausgewirkt. Sie wusste, wie sehr ihr die technisch anspruchsvolle Olympiastrecke liegt, seit sie vor zwei Jahren das Testrennen gewonnen hatte. Und Neff gefiel, dass niemand so recht wusste, was von ihr zu erwarten war; dass diesmal weniger Erwartungsdruck auf ihr lastete als 2016 in Rio; dass diesmal andere mit der Favoritenrolle klarkommen mussten, Loana Lecomte vor allem, die Dominatorin der bisherigen Weltcup-Saison, aber auch Pauline Ferrand-Prévo.

Am Renntag präsentierte sich die Strecke in einem ganz anderen Zustand als in den Tagen zuvor. Es hatte heftig geregnet in der Nacht und am Morgen, statt staubtrocken war der Untergrund

nun matschig. Ohne diesen Regen wäre der Schweizer Dreifacherfolg kaum zustande gekommen. Viele Fahrerinnen kamen nicht mit den neuen Verhältnissen zurecht, auch Lecomte und Ferrand-Prévo nicht. Die Schweizerinnen stellten sich am besten darauf ein. Sie fuhren die Strecke zwei Stunden vor dem Rennen nochmals ab – und erzählten später genüsslich, wie die Französinen sie nur besichtigt hätten, in Turnschuhen.

Die Schweizerinnen machten bei der Wahl der Räder und der Reifen alles richtig. Und sie konnten ihre technischen Qualitäten bei den schwierigen Bedingungen noch besser zur Geltung bringen. Neff war sogar eine Klasse für sich an diesem denkwürdigen Tag.

Am späteren Abend sagte Neff über die letzten Wochen: «Ich hatte Vertrauen und blieb geduldig, wie ich das nicht unbedingt von mir kenne.» Und als sie nochmals auf den schweren Sturz Ende 2019 angesprochen wurde, sagte sie: «Ich musste mich von ganz unten wieder nach oben kämpfen. Ich wusste nicht, ob ich überhaupt nochmals auf diesem Level Rennen fahren kann. Aber es soll jetzt keine Leidengeschichte sein. Sondern eine Freudengeschichte.»

Neff, Frei und Indergand: Was das Medaillentrio verbindet

phb. · Sie hatten etwas Surreales, die Bilder mit den drei Schweizerinnen auf dem Podest. In der Mitte stand Jolanda Neff, die Olympiasiegerin; zu ihrer Rechten Sina Frei, die Olympiazweite; und zu ihrer Linken Linda Indergand, die Olympiadritte.

Jolanda Neff gehört seit Jahren zu den besten Mountainbikerinnen der Welt und längst auch zu den bekanntesten Sportlerinnen der Schweiz. Sina Frei und Linda Indergand sind Neulinge im Rampenlicht. Frei, die Zürcherin aus Uetikon am See, ist mit 24 Jahren die Jüngste des Trios. 2017 und 2019 wurde sie Weltmeisterin in der U-23-Kategorie. Im Weltcup war sie schon Vierte, aber noch nie unter den ersten drei.

Indergand ist 28, gleich alt wie Neff. Die beiden fahren seit der Kindheit gegeneinander und sind seit langem eng befreundet. 2011 wurde Indergand, eine Urnerin aus Silenen, Juniorenweltmeisterin – ein Ziel, das Neff verpasste. 2016 war sie im Weltcup einmal Zweite, 2017 einmal Dritte; die Olympiamedaille ist auch für sie der grösste Erfolg.

Im Weltcup fahren Neff, Frei und Indergand für unterschiedliche Teams. Doch viele Trainingslager absolvieren sie zusammen, im Kreis des Nationalteams. Der Verband Swiss Cycling gilt in der Sparte Mountainbike als führend und bietet den Athletinnen und Athleten viel. Den Frauen steht neben dem Nationaltrainer Edmund Telser auch

der Techniktrainer Oscar Saiz zur Verfügung. Saiz trug am Renntag einiges dazu bei, dass die Schweizerinnen am besten mit den veränderten Streckenverhältnissen zurechtkamen.

Swiss Cycling hatte schon zuvor nichts dem Zufall überlassen. 2019 reiste das Frauenteam für ein Trainingslager nach Malaysia, um Erfahrungen bei feuchtheissen Bedingungen zu sammeln. Und vor der Abreise nach Tokio gewöhnten sich die Fahrerinnen während eines zehntägigen Camps in Alicante an die Hitze.

Und jetzt das: Gold für Neff, Silber für Frei und Mathias Flückiger, Bronze für Indergand. Die Mountainbiker-Nation ist erfolgreicher denn je.

Die Schweiz ist das Land des Mountainbikens

Der Medaillenregen ist kein Zufall

SAMUEL TANNER, TOKIO

Spätestens seit diesem furiosen Olympiarennen der Schweizer Mountainbikerinnen gibt es eine neue, allgemeingültige Definition für Sport: Wenn ein Wettkampf in einen Wald hineinführt, kommen die Schweizerinnen und Schweizer als Erste wieder aus diesem Wald heraus.

Das galt schon immer für das Skifahren, schon immer für den Orientierungslauf, und das gilt nicht erst seit diesem Dienstag für das Mountainbiken – aber seit diesem Dienstag erst recht.

Welche Bilder die internationale Regie auch zeigt: Alle Frauen schienen das Shirt des Schweizer Nationalteams zu tragen. Dieses Rennen war das Olympiarennen, aber streckenweise sah es aus, als würden auf diesen Screens in Japan die Schweizer Meisterschaften von der Lenzerheide übertragen. Voraus fuhr Jolanda Neff aus Thal im St. Galler Rheintal, hinter ihr folgten Sina Frei aus Uetikon am Zürichsee und Linda Indergand aus Silenen im Kanton Uri. In dieser Reihenfolge kamen sie am Ende aus dem Wald.

Aufstiege, Abstiege

Zum ersten Mal während dieser Olympischen Spiele von Tokio entstand eine schweizerische Euphorie. Und es ist kein Zufall, dass es beim Mountainbiken passierte. Es lässt sich kaum eine Sportart denken, die schweizerischer ist.

Natürlich war es ein Cross-Country-Wettbewerb, denn das ist nicht der Fun-Sport, der das Mountainbiken auch sein könnte. Sich mit der Bahn nach oben ziehen lassen und in diesen weiten Hosen und im flatternden Langarmshirt nach unten jagen: Darin sind andere Nationen besser. Zum Mountainbiken, wie wir es verstehen, gehören die Aufstiege mindestens so sehr wie die Abstiege, denn wir fahren nicht nur, wir arbeiten mit einem Mountainbike.

Beim Mountainbiken trägt man eine Kleidung, die nicht zuerst glänzt, sondern funktioniert. Das Gleiche gilt für die Sportbrille und für den Helm. Denn im Unterschied zum Rennvelofahren, das in anderen Ländern beliebter ist, auch weil man dabei nicht auf Abwege geraten und gut aussehen kann, rumpelt es im Mountainbiken auf den Abfahrten, und am Ende ist man auch bei schönem Wetter dreckig. Im Unterschied zum Rennvelofahren ist zudem die Aussicht oft nicht «instagrammable», weil die Strecken durch den dichten Wald führen. Und die Aufstiege sind keine Alpenklassiker, sondern kleine, fiese Steigungen, die niemand kennt, dem man davon erzählt. Mountainbiken ist ein Sport der stillen Schaffer, ein Sport, der nicht nur aus dem Wald kommt, sondern oft auch im Wald bleibt.

Mountainbiker müssen Karten lesen können, Risiken abschätzen, sie müssen Wege finden, wo andere noch keine Wege gefunden haben. Ihr Sport ist der Versuch, sich eine widerspenstige, hügelige, waldige Landschaft zu erschliessen. Das ist die vielleicht älteste Schweizer Geschichte.

Mit dem Camper

Wer einmal an einem Weltcup-Rennen war, der weiss zudem, was ebenfalls zum Mountainbiken gehört: Für die Rennen parkieren die Teams (für die besten Fahrerinnen) oder die Eltern (für die anderen Fahrerinnen) auf einem Parkplatz ihren Camper und stellen einen kleinen Pavillon auf, wo sie bei jedem Wetter im Trockenen das Mountainbike pflegen können.

Die ersten Angestellten von Mountainbikern sind Handwerker. Das Material und sein Zubehör sind zentral in diesem Sport und in diesem Land, in dem es metaphorisch gesprochen schon immer nicht nur darum ging, dass man ein Mountainbike hat, sondern noch viel mehr darum, was man aus diesem Mountainbike herausholt. Der Begriff dafür kommt aus der Politik, aber er passt auch zu diesem Sport und zu diesem Dreifachsieg im Olympiarennen der Frauen: Swiss finish.