



Für den Nervenkitzel

Text und Interview: Anicia Kohler

Fotos: Armin M. Küstenbrück, Piper Albrecht

Technisch perfekt und so schnell wie möglich einen Berg runterrasen – die Cross-Country Mountainbikerin Fiona Schibler macht nichts lieber als das. Schon in ihrem ersten Jahr in der U23 lieferte sie sehr gute Resultate ab. 2025 wird die Heim-WM in Crans-Montana für sie und das Bike Team Solothurn ein ganz besonderes Highlight sein.

Wie bist Du zum Mountainbiken gekommen, und was hat Dich an diesem Sport fasziniert?

Ich habe schon immer gern Sport gemacht und habe vieles ausprobiert. Irgendwann kam mein Vater zu mir und hat gesagt, dass Biken etwas sein könnte für mich – Velo gefahren bin ich schon immer gern. Also habe ich ein Schnuppertraining absolviert, und es hat mir von Anfang an sehr gefallen. Ich hatte vorher gar nicht gewusst, was man mit dem Velo alles machen kann, dass man auch springen kann, oder Treppen hinunterfahren.

Wie sieht Dein Trainingsplan aktuell aus?

Ich trainiere etwa die Hälfte der Zeit auf dem Bike und die andere Hälfte auf dem Rennvelo. Auf dem Bike mache ich Technikübungen und Intervalltrainings, und mit dem Rennvelo längere Touren, um die Kondition zu stärken. Krafttraining im Fitnessraum gehört natürlich auch dazu.

An welche Momente oder Erfolge in Deiner bisherigen Karriere denkst Du am liebsten zurück?

Letztes Jahr bin ich zum ersten Mal aufs Weltcup-Podest gefahren. Es war das letzte Rennen der Saison, in Kanada. Schon die Reise dorthin hatte mir sehr viel bedeutet, es war wirklich ein Erlebnis, mit dem Team unterwegs zu sein. Beim Rennen habe ich einfach versucht, noch einmal alles zu geben. Auf dem Podest zu stehen, war dann schon speziell. Man bekommt Champagnerflaschen, mit denen man herumspritzen darf – ich war ein wenig nervös, das hatte ich noch nie gemacht (lacht). Ganz nass und klebrig musste ich dann zudem noch direkt an meine erste Dopingkontrolle.

Was sind Deine Ziele für die nächsten Jahre?

Ich bin nun in meinem zweiten Jahr in der U23. Wenn es gut läuft, wechselt man nach vier Jahren in die Elite. Ich möchte weiter Erfahrungen sammeln und mich darauf vorbereiten. Ganz besonders freue ich mich auf die Weltmeisterschaften in Crans-Montana im September 2025. Im Sommer mache ich die Matura und werde dann ein Zwischenjahr einlegen, um ein Praktikum zu absolvieren – mich interessiert aktuell Physiotherapie sehr stark. Ich könnte mir gut vorstellen, dies danach zu studieren.



Deine Sportart ist Cross-Country, kurz XC, die seit 1996 auch olympisch ist. Wie erklärst Du jemandem, der oder die den Sport nicht kennt, wie ein Wettkampf abläuft?

Ein Rennen dauert etwa achtzig bis neunzig Minuten. Man gibt die ganze Zeit Vollgas, es geht hinauf und hinunter über Stock und Stein. Man fährt immer am Limit und setzt gleichzeitig auf eine möglichst saubere Technik. Während dem Rennen rufen einem Betreuer:innen am Streckenrand ab und zu Zwischenzeiten zu, das ist sehr wichtig und motivierend.

Welche Rolle spielt dabei ein gewisser Nervenkitzel?

Eine sehr grosse! Das Gefühl am Start, diese Anspannung nach der langen Vorbereitungszeit, ist mit nichts zu vergleichen. Sobald der Startschuss fällt, ist es aber weg. Dann fokussiere ich mich ganz aufs Ziel.

Was würdest Du Mädchen oder Jungs raten, die mit Mountainbiken anfangen möchten?

Probieren es einmal aus, und wenn es dir gefällt, bleib dran. Ich selber hatte lange keinen Erfolg und bin einfach gefahren, weil ich Spass daran hatte. Und: Rückschläge gehören immer dazu. Es lohnt sich, nicht zu lange daran hängen zu bleiben, sondern einfach weiterzumachen. Es gibt etwa 20 Rennen in der Saison – wenn es einmal nicht so gut läuft, gibt es immer neue Chancen.

Geburtsdag: 15. Oktober 2005

Webseite: www.fionaschibler.ch

Instagram: [fionaschibler](https://www.instagram.com/fionaschibler)

In Kürze: Fiona Schibler fährt seit 2024 in der U23-Mannschaft des Bike Team Solothurn. Sie besucht aktuell die Sportklasse der Kantonsschule Solothurn.