



Ralph Näf gilt als einer der besten und erfahrensten MTB Sportler der Welt. Im Rahmen dieses Interviews stellen wir euch den Schweizer vom BMC Mountainbike Team genauer vor, sprechen über sein aktuelles Training und das Video „A Day with Ralph Näf“ liefert authentische Einblicke in sein Leben als Radsportprofi...

Den Startschuss zu seiner Internationalen Karriere gab Ralph Näf mit seinem zweiten Platz bei der U23 Weltmeisterschaft 2002 in Kaprun. Nach diesem Ausrufezeichen bei der Formel 1 des Mountainbikesports kletterte er unaufhaltsam höher. Bereits 2003 folgte sein erster Europameister-Titel und 2004 der nationale Titel der Schweiz. Seither gehört er dauerhaft zur Weltspitze und darf mehrere Internationale Weltcupsiege und Titel der Disziplinen Marathon, Eliminator Sprint und Cross-Country sein Eigen nennen. Bis zur Saison 2013 fuhr Ralph für das Profiteam Multivan Merida, momentan fährt der 34-jährige für das BMC Mountainbike Team. In diesem Jahr erreichte er im Weltcup den 18. Gesamtrang und zeigte seine Klasse beim Sieg des BMC Racing Cups bei Muttenz.



(c) Ego-Promotion, Maasewerd

Hallo Ralph, deine MTB Saison 2014 ist nun schon länger beendet. Wie war dein Jahr?

Mein Jahr war gut. Gestartet ist es aber eher schlecht mit Muskelverletzungen und mehreren Grippe über den Winter hinweg. Erst ab April lief es wieder gut und ich fand meinen Rennrhythmus. Die Ergebnisse in diesem Jahr waren sehr konstant. Was mir fehlt, ist ein bisschen ein Höhepunkt im Jahr. Aber im Ganzen bin ich zufrieden.



Quelle: BMC; by Kuestenbrueck

Nach der langen Rennsaison, die du mit dem anspruchsvollen Etappenrennen Swiss Epic (Platz 3) beendet hast, stand wohl erst einmal eine große Portion Ruhe im Vordergrund?



Nach der WM und dem Etappenrennen war ich wirklich erst einmal ziemlich kaputt. Ich machte etwas mehr als einen Monat lang Ferien und Pause bis Ende Oktober. Seither bin ich wieder im Training und versuche für die Cyclocross-Rennen nach Weihnachten in Form zu kommen.

Man sieht immer mehr Mountainbiker, die im Winter auf die schmalere Geländereifen umsteigen. Siehst du die Events eher nur als Spaß oder steckt ein ernster Trainingsgedanke für dich dahinter?

Ich bestreite seit Jahren immer wieder Cyclocross-Rennen und mache das wirklich sehr gerne. Erstens ist es eine sehr gute Abwechslung zum sonstigen Training und zweitens eine super Trainingsergänzung.



(c) radsport.ch, Werner Jacobs

Was genau ist der Nutzen für dich als Mountainbiker?

Hier im Kanton Thurgau am Bodensee ist das Gelände perfekt zum Crossen. Mit dem Mountainbike werde ich hier fahrtechnisch fast gar nicht gefordert aber mit dem Crossrad wächst der Anspruch. Der Nutzen ist daher sehr hoch und ich kann viel in die XC Saison mitnehmen.

Die nächste Cross-Country Saison kommt letztendlich wohl auch schneller als man denkt. Hast du bereits Pläne für 2015?

Wir starten nächstes Jahr etwas später in die Saison und ohne Cape Epic (*Anm.: Das Cape Epic ist das renommierteste und härteste MTB Etappenrennen der Welt. Es findet Mitte März in Südafrika statt. [Infos hier](#)*) Der Cross-Country Weltcup beginnt erst im Mai und wir möchten nicht schon zu früh in Form kommen, ein Verzicht ist also besser für uns. Der Fokus liegt klar auf dem Weltcup.

Du fährst für eines der renommiertesten MTB Teams, das BMC Mountainbike Team. Neben Topfahrern wie Lukas Flückiger ist auch die lebende MTB Legende Julien Absalon dort unter Vertrag. Hier prallt viel Professionalität aufeinander, oder?

In unserem Team sind die Strukturen durchweg sehr professionell. Anders würde es mit all den Topfahrern nicht funktionieren. Klar steht der Erfolg für jeden einzelnen an höchster Stelle aber trotzdem haben wir unseren Teamspirit und jeder mag dem anderen auch Erfolge gönnen. Zudem hat man nie ausgelernt und man kann sich immer etwas von seinen Teamkollegen abschauen.

Die deutsche MTB Szene ist momentan etwas erschüttert. Der mehrmalige Deutsche Meister Moritz Milatz hat nach seiner wirklich sehr guten Saison, schließlich erreichte er den vierten Platz bei der WM, keine Vertragsverlängerung erhalten. Was ist dein Statement?

Ich bin bei der Team- und Budgetzusammenstellung zum Glück nicht involviert. BMC investiert als kleine Marke sehr viel Geld in den Sport und musste für 2015 den Etat kürzen. Wir sind immer noch eines der größten Teams, aber nun eben mit 5 statt mit 7 Fahrern. Es ist extrem schade für Moritz, ich kenne ihn schon



Im Interview: Der ehemalige MTB Europa- und Weltmeister Ralph Näf

aus unserer gemeinsamen Zeit bei Merida und fahre sehr gerne mit ihm zusammen. Ich hoffe, dass er noch ein Team findet und an seine guten Erfolge anknüpfen kann.



Quelle: BMC, by
Kuestenbrueck

Vor zwei Jahren bist du Weltmeister der Disziplin MTB Eliminator Sprint (kurz XCE) geworden. Für 2015 ist diese aber schon wieder aus dem Weltcupkalender gestrichen. Was war deine Reaktion dazu?

Ich war etwas überrascht. Anfang des Jahres hat die UCI (Weltradsportverband) noch versucht die Disziplin olympisch zu machen aber als das nicht klappte, wurde es dann ganz aus dem Weltcup gekippt. Da sieht man mal wieder, dass kein richtiges Konzept für uns Mountainbiker bei der UCI vorhanden ist.

Zu Beginn der Saison hatten wir bereits die Gelegenheit mit deinem Schützling Julian Schelb ein Interview zu führen. [\(LINK\)](#) Nach seinem U23 Vizeweltmeistertitel 2013 und der Unterzeichnung des Profivertrages bei Merida gilt er als deutsche Nachwuchshoffnung.

Ja, in Julian steckt wirklich sehr viel Potential, das er auch immer wieder abrufen und präsentieren kann. Ich habe ihn 2011 durch meinen Trainer Thomas Schediwe kennengelernt und ab 2012 haben wir begonnen zusammen zu arbeiten. Er wohnt bei mir in der Nähe und wir trainieren eigentlich täglich miteinander. Das fordert mich und ihn und ist deutlich einfacher als immer alleine rumzufahren.

Authentische Einblicke in sein Leben als Radsportprofi liefert abschließend das folgende Video:

Dir hat das Interview gefallen?

Dann bleib auf dem Laufenden bezüglich unserer nächsten Berichte! Hier gehts zur

[Rund-ums-Rad.info Facebookpräsenz](#)



Im Interview: Der ehemalige MTB Europa- und Weltmeister Ralph Näf

