

Zeitschrift: Nidwaldner Kalender

Herausgeber: Nidwaldner Kalender

Band: 164 (2023)

Artikel: Allen voraus

Autor: Hug, Christian

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1030186>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Allen voraus

Alessandra Keller hat sich
den Gesamtweltcup
im Mountainbike
gleich im Doppel
erkämpft.





Stolz, parat und erfolgreich – Alessandra Keller, zweifache Gesamtweltcup-Gewinnerin.

Auch wenn eine dermassen hohe Konstanz über viele Jahre sehr aussergewöhnlich ist, kann man rückblickend durchaus sagen, dass man den durchschlagenden Erfolg der Mountainbikerin Alessandra Keller hat kommen sehen:

2013 wurde die Ennetbürgerin Weltmeisterin in der Kategorie der unter 19-Jährigen.

2018 wurde sie Weltmeisterin in der Kategorie U23.

Und jetzt, wo sie bei den «Grossen» mitfährt, dominiert sie ihre Sportart weiterhin schon fast nach Belieben. Die Bilanz der Rennsaison 2022:

- Gesamtweltcupsiegerin in der Disziplin Short Track
- Gesamtweltcupsiegerin in der Disziplin Cross Country
- Vize-Weltmeisterin Short Track
- Schweizer Meisterin.

Womit der kleine Kanton Nidwalden stolz auf gleich zwei Gesamtweltcupsieger sein kann: Alessandra Keller und Marco Odermatt.

Anfang September 2022 holte sich Alessandra die beiden Auszeichnungen. Es folgten fünf eng getaktete Wochen mit Presse- und Sponsoreterminen. Kurz vor Redaktionsschluss der Brattig erreichen wir Alessandra am Telefon.

Interview Christian Hug Bilder KifCat/Martin Steffen

**Herzliche Gratulation zu deinem doppelten Gesamtweltcupsieg.
Dankeschön!**

Du fährst auf Weltklasseniveau, aber in einer Sportart, die nicht so populär ist wie Fussball oder Ski. Kannst du uns kurz erklären, was Cross Country ist?

Die drei wichtigsten Renndisziplinen im Mountainbike: Downhill, da geht es mit stark gefederten Bikes schnell und kurz den Berg runter. Im olympischen Cross Country geht es ausdauernd sowohl runter als auch rauf und geradeaus, quasi über Stock und Stein mit relativ steifem Velorahmen und weniger Federung. Enduro ist eine Mischform aus beiden. Wenn man das mit Skifahren vergleichen will: Downhill ist die Abfahrt, Cross Country ist Langlauf.

Bleiben wir beim Cross Country.
Das ist die olympische Disziplin des Mountainbike-Sports. Ein Rennen dauert 90 Minuten und wird auf einem Parcours mit technischen Elementen in Runden gefahren. In der Regel sind es sechs Runden. Es gibt einen Gesamtstart, aber keine Teams: Jeder und jede fährt für sich alleine. Abgesehen vom Helm fahren wir ohne Protektoren.

Und was ist Short Track?

Die Startpositionen in einem Cross-Country-Wettkampf werden zwei Tage vor dem Start in einem separaten Kurzrennen ausgemacht: Das ist Short Track, man kann das mit den Qualifyings bei der Formel 1 vergleichen. Bei uns nehmen nur die besten 40 Fahrerinnen teil, und es funktioniert wie ein Cross-Country-



Hopp Alessandra! Die Ennetbürgerin hat ihr eigenes Logo – und sehr engagierte Fans wie hier im Rennen in Albstadt, Mai 2022.

Rennen, dauert aber nur 20 Minuten. Das heisst, es ist mehr Schnellkraft gefragt. Wer den Short Track am Freitag gewinnt, hat am Sonntag beim Cross Country die beste Startposition. Die Zweite die zweitbeste und so weiter. Das wird seit 2018 so gehandhabt, seit 2022 wird der Short Track als eigene Disziplin gewertet. Wenn wir beim Vergleich zum Skifahren bleiben wollen: Short Track ist die kleine Kristallkugel, Cross Country die grosse.

Das heisst, du bist auch die weltbeste 20-Minuten-Fahrerin ...

Sagen wir die weltweit konstanteste. Als weltbeste gilt die Weltmeisterin, das ist dieses Jahr Pauline Ferrand-Prévot. Ich bin in diesem ent-

scheidenden Rennen in Les Gets in Frankreich in der dritten Runde gestürzt, fiel auf Position zwölf zurück, konnte aufholen und wurde schliesslich Vizeweltmeisterin. Für mich hat es sich wie ein Sieg angefühlt.

Nervt es dich, dass du deinen Sport erklären musst? Eine Fussballerin muss das nie. Nein. Mountainbike ist keine Randsportart mehr. Die Charaktere und Gewinner in dieser Sportart entwickeln sich immer mehr zu Personen von zunehmendem öffentlichem Interesse. Das ist natürlich noch weit weg von einem Interesse an Marco Odermatt, aber unser Sport wächst. Und dann ist ja noch die Frage, ob man als Frau benachteiligt ist ...



Oh... das heisst?

Dass das öffentliche Interesse am Männer sport halt einfach grösser ist als am Frauensport. Aktuell haben wir das gerade am Fussball sehr deutlich gesehen. Aber im Mountainbike-Sport haben wir Frauen es viel besser, da war das öffentliche Interesse an Frauen und Männern schon immer gleich gross. Das hat auch damit zu tun, dass Männer und Frauen seit den Anfängen dieselben Parcours an denselben Orten fahren und beide dieselben Preisgelder erhalten.

Der Weltcup besteht aus neun Rennen: je eines in Brasilien, den USA und Kanada und sechs in Europa. Du kommst also ganz

schön rum in der Welt.

Darum heisst es ja Weltcup... Wenn man die Trainingslager in Südafrika, Spanien und Frankreich hinzurechnet, reisen wir Mountainbiker tatsächlich viel, etwa so viel wie Skifahrer. Ich finde das grossartig.

Die ganze Reiserei?

Ja, mir gefällt das. Im Januar, Februar und März finden die Trainingslager statt. In dieser Zeit bin ich höchstens zehn Tage zu Hause in Ennetbürgen. Die Rennsaison dauert von März bis September. In dieser Zeit lebe ich quasi aus dem Koffer. Ich betrachte meine Lebensweise als grosses Privileg.

Was ist das Schöne am Cross Country?

Dass ich in der Natur unterwegs bin und mit dem Velo die Schweiz und das Ausland erkunden kann. Am Rennsport gefällt mir, dass ich meinen Körper am Leistungslimit trainieren kann.

Fahren am Limit scheint dir zu behagen, denn neben dem Weltcup bist du dieses Jahr auch die Weltmeisterschaft, die Europameisterschaft, die Schweizer Meisterschaft und den Swiss Cup gefahren – plus die Tour de Suisse und die Tour de Romandie ...

Es gibt Athleten, die machen weniger. Mein Ziel dieses Jahr war die Konstanz. Das heisst Rennen fahren, damit ich sehe, wo ich stehe, und wieder zurück an die Weltspitze komme. Dort bin ich nun, und dort will ich bleiben.

Kommt ja noch das Training hinzu ...

Auch mein Tag hat nur 24 Stunden. Ich trainiere maximal 5 Stunden pro Tag und durchschnittlich 25 pro Woche. Was für mich entscheidend ist: Konstanz!

Die Tour de Suisse und die Tour de Romandie sind klassische Strassenrennen, sie haben nichts mit deiner Disziplin zu tun. Warum bist du die auch noch gefahren? Weil ich mich als Mountainbike-Sportlerin verbessern will, auch im taktischen Bereich.



Schwindelfrei und wagemutig die Felsen runter – wie hier an der Bike Revolution am Monte Tamaro, März 2022.

Ich habe an den beiden Straßenrennen viel dazugelernt. Zum Beispiel, wie man ein Rennen besser liest oder wie man im Team fährt.

Immerhin bist du seit Herbst 2019 Profi.
Es war ein schwieriger Entscheid, weil ich ausgerechnet in diesen Jahren mit Verletzungen zu kämpfen hatte – Daumen an der einen und Mittelhandknochen an der anderen Hand gebrochen, später eine Kreuzband- und Meniskusoperation am Knie.

Aber der Entscheid war offensichtlich richtig.

Ja, auf alle Fälle. Ich sah noch viel Potential im Spitzensport. Ausschlaggebend war mein Vater. Er sagte: Du hast nur deinen Spitzensport und dein Studium. Etwas anderes tust du zurzeit nicht. Wenn du nun zehn Jahre studierst oder zehn Jahre Velo fährst, und du möchtest irgendwann auch eine Familie gründen: Welches von diesen dreien lässt du weg, wenn du nur zwei haben kannst? Ich antwortete: in der Apotheke arbeiten, sprich das Studium. Und er sagte: Dann ist es jetzt an der Zeit, voll auf den Spitzensport zu setzen.

Das heisst, du hast dein Apotheker-Studium an der ETH Zürich abgebrochen?

Ich habe mich exmatrikuliert. Jetzt habe ich sechs Jahre Zeit, das Studium wieder aufzunehmen. Wir werden sehen, ob dies der Fall sein wird oder wohin mich mein Weg verschlägt.

Nebenbei: Warum Apothekerin?

Weil man dafür den Körper verstehen muss. Das ist auch im Sport entscheidend.

Kannst du vom Profisport leben?

Ja, ganz gut.

Wie lange kannst du in dieser hohen Kadenz fahren?

Das weiss ich nicht, sicher nicht ewig. Und irgendwann möchte ich tatsächlich eine Familie gründen. Mit dem Profi-Spitzensport tun sich aber zurzeit ganz neue Perspektiven für meine

Touren-Tipps von Alessandra

Seit 2021 entwickelt Alessandra Keller exklusiv für die Brattig Bike-Tourentipps, die sie im Freizeitteil vorstellt. Auch dieses Jahr hat sie für die Brattig-Leserinnen und -Leser neue Touren ausgedacht.
Ab Seite 302.

Zukunft auf. Wir werden sehen, wie sich das entwickelt.

Jetzt bist du an der Weltspitze einer Sportart, die nicht mehr am Rande stattfindet. Wirst du nun ins schwedische Sportstudio eingeladen, wenn du ein Rennen in Stockholm fährst?

(lacht) Ob ins Sportstudio, weiss ich jetzt auch nicht. Aber in der Presse wäre ich sicher gefragt.

Ennetbürgen hat vergangenen Oktober einen grossen Empfang für dich und die Wildwasser-Kanu-Cracks Aaron Schmitter, Luis und Mona Clavadetscher durchgeführt. Wirst du jetzt auf der Strasse spontan angesprochen?

Wenn ich in zivilen Kleidern unterwegs bin ein bisschen weniger als in der Velomontur, aber ja, das hat seit dem Empfang merklich zugenommen. Es war ja auch schon mein dritter Empfang nach den beiden Junioren-Weltmeistertiteln.

Kommen wir nochmal auf deine hohe Rennkadenz zurück. Man könnte etwas böse formuliert auch sagen: Wer so viele Rennen

fährt, tut das schon fast zwanghaft...
Okay, Mountainbiken und Rennen fahren ist mein Beruf. Ich bin einfach extrem bewegungsorientiert und hatte als Kind schon immer sehr viel Energie. Und ich bin ein Wettkampftyp. Ich habe schon bei jedem Wettkampf mitgemacht, der an der Schule angeboten wurde.

Mit Verdacht auf ADHS?

Ich bin sicher ein Zappelphilipp, und man hätte durchaus ein ADHS-Kind aus mir machen können, wenn man gewollt hätte. Meine Eltern wussten, dass ich sehr viel Energie habe, vor allem bei Unterforderung. Sie wussten aber auch, dass ich mich sehr gut auf etwas fokussieren kann. Sie haben mir immer geholfen, meine Energie zu bündeln.

Du hast als Kind ganz verschiedene Sportarten ausgeübt, hast Langlauf gemacht, Leichtathletik und Eishockey...

Ja, Hauptsache Bewegung. Auf den Mountainbike-Sport bin ich eher zufällig gestossen.

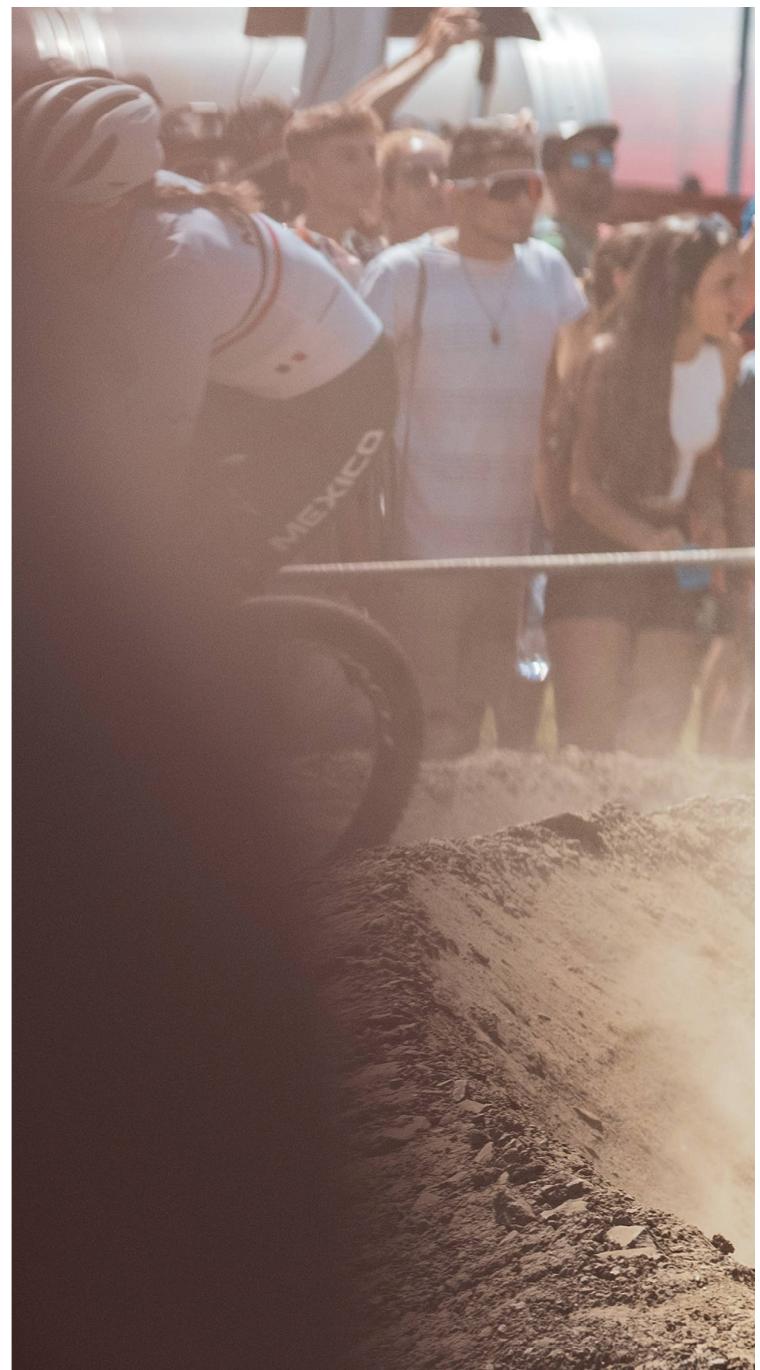
Wirklich?

Ich war gerade in der Eishockey-Phase, und meine Eltern sagten: Du bist immer noch nicht ausgepowert. Jetzt steigst du halt mal auf ein Mountainbike, vielleicht hilft das. Das hat mir dann tatsächlich sehr gefallen. Ich bin schnell in den vorderen Positionen mitgefahren und wuchs mit Förderprogrammen Schritt für Schritt ins Wettkampfwesen.

Wenn deine Eltern damals gesagt hätten, jetzt geh mal rudern, wärst du dann jetzt der Superstar des Rotsees?

Hmmm... Egal in welcher Sportart man unterwegs ist: Damit man es an die Spitze schafft, braucht es auch extrem viel Puzzleteile, die zusammenpassen. Es braucht die richtigen Leute, und man muss zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein. Ob das alles beim Rudern der Fall gewesen wäre, weiss niemand.

Was ich aber sicher weiss: Ich wäre so oder so in einer Ausdauersportart gelandet.



Wenn du so energiegeladen bist: Drehst du nach fünf Minuten sonnenbaden am Aawasseregg durch?

Heute nicht mehr. Aber ich musste das lernen. Also das Ruhig-Werden und Ruhig-Bleiben. Ich musste auch lernen, dass ich im Sport besser bin, wenn ich Erholungspausen einlege.

Ausdauer und Ehrgeiz hast du mehr als genug. Am U23-Weltmeisterschaftsfinal 2017 in Australien mustest du nach einem Massensturz die Bremsen reparieren und fielst auf den letzten Rang zurück. Dann



Hart und mit Schwung in die Kurve liegen – am Weltcuprennen in Andorra, Juli 2022.

hattest du einen Platten und warst wieder an letzter Stelle. Nach einer spektakulären Aufholjagd hast du das Rennen auf Rang 3 beendet. Wie ist sowas möglich?

Es war reiner Wille. Ich bin extrem zielorientiert und extrem diszipliniert. Diese beiden Eigenschaften haben mich dorthin gebracht, wo ich heute bin.

Inwiefern bist du disziplinierter als deine Konkurrenz?

Disziplin ist die Konsequenz, auch in schlechten Zeiten dranzubleiben und nicht aufzugeben.

Mit Disziplin habe ich schon im Kollegi Schule und Sport gleichzeitig geschafft, mit Disziplin bin ich durch mein Verletzungsjahr gefahren. Disziplin heisst auch, in jedem Rennen mein Bestes zu geben.

Wie definierst du dein «Bestes»?

Meine Philosophie ist: Ich darf mit mir zufrieden sein, wenn ich alles gegeben habe und wenn ich gekämpft habe bis eine Velolänge nach der Ziellinie. Erst dann ist das Rennen fertig. Wenn ich nicht alles gegeben habe und wenn ich nicht bis zum Schluss gekämpft habe,

dann war das nicht meine beste Leistung: Das versuche ich in jedem Wettkampf so umzusetzen. Zudem stehen hinter meiner Leistung viele Leute, die ihrerseits ihr Bestes gegeben haben, damit ich fahren kann. Da bin ich es ihnen doch auch schuldig, ebenfalls alles aus mir rauszuholen.

Ist das immer so? Bist du auch so zielstrebig, wenn du Spaghettisauce kochst?

Nein. Ich bin nicht in jedem Bereich meines Lebens so perfektionistisch. Aber ich habe einen Beruf auf dem höchsten Niveau der Welt, deshalb stelle ich auch höchste Anforderungen an mich selber.

Apropos Spaghetti: Wie viele Teller davon isst du vor einem Rennen?

(lacht) Nur einen. Natürlich müssen wir Kohlenhydrate bunkern, aber das tun wir über den ganzen Tag verteilt.

Magst du denn Spaghetti?

Ja natürlich!

Ich frage bloss, weil man über dich kaum was Privates weiß.

Was willst du denn wissen?

Alles!

Ha ha! Ich gehe gerne wandern in der Natur. Ich verabredet mich gerne mit Freundinnen und Familie, denn sie sind es, die einem in schlechten Zeiten Halt geben. Mein Freund heisst Nicolas Fischer und kommt aus Solothurn, er ist früher auch Rennen gefahren und hat Verständnis für das Leben, das ich führe. Wir sind seit drei Jahren zusammen. Mein Bruder heisst Flavio, er studiert Jura in Fribourg und ist zwei Jahre jünger als ich, wir verstehen uns super und ich bin stolz auf ihn. Ich wohne im Haus meiner Eltern Denise und Markus in Ennetbürgen. Ach ja: Ich habe kein Haustier. Viel mehr ist da nicht. Mein Lebensinhalt ist Velo fahren – da hat nicht viel anderes Platz daneben.

Dann also wieder Sport: Wie geht's jetzt weiter?

Langfristig will ich meine Titel verteidigen und meine Leistung steigern. 2023 steht die Weltmeisterschaft an. 2024 sind die Olympischen Sommerspiele in Paris. Danach werde ich entscheiden, wie es weitergehen soll.

Dann wünschen wir dir von Herzen viel Erfolg in der kommenden Saison!

Danke!

Christian Hug aus Stans ist Journalist und Texter. Er nimmt das Leben sportlich, aber den Sport nicht so ausdauernd.