

MAGAZIN 18.02.2026 – Downhill

Athletes on Air – Rosa Zierl – Downhill

„GRÜNLICHT“ – die Story einer Downhillerin, die aus Spaß schneller wird

Wenn ihre Downhill-Karriere ein Film wäre, würde er ziemlich sicher „Grünlicht“ heißen. Nicht wegen der Medaillen. Sondern wegen dieses einen Moments, wenn die Anzeigetafel auf Grün springt – und alles zusammenpasst. Flow, Mut, Technik und vor allem Spaß.

Denn genau der steht bei ihr immer im Vordergrund. „Ich fahre Rad, weil es mir taugt. Nicht, weil ich erfolgreich sein muss“, sagt sie. Und vielleicht ist genau das ihr Erfolgsgeheimnis. Wenn der Kopf locker ist, wird sie schnell. Sehr schnell.

Alles begann ganz klein - vom normalen Familienrad zu den größten Downhill-Strecken der Welt …. Sport war bei ihr und ihrer Familie nie ein Fremdwort. Im Winter Skifahren, im Sommer Radfahren – Mama und Papa von Rosa waren einfach schon immer sportlich unterwegs. Als die Eltern den Spaß am Radsport erkannten war der ursprüngliche Plan: Cross Country. „Mama dachte, bergauf ist weniger gefährlich“, lacht Rosa heute. Spoiler: Es kam natürlich anders als geplant.

Der große Wendepunkt kam, als sie in Innsbruck einen Verein entdeckte, sich ein Training dort ganz ungezwungen anschaute – und hängen blieb. Ab da ging alles ziemlich schnell – Rosa ging regelmäßig ins Training, wurde immer besser und erlebte die Liebe zum Radsport nochmal ganz neu. Irgendwann war ihr dann klar: Okay, ich will Downhill fahren. Und zwar richtig. Diese Reise begleitet und sie auf ihrem Weg positiv beeinflusst hat sie dabei vor allem ihr Umfeld: Familie, Trainer:innen und ihr Bruder, mit dem sie bis heute gemeinsam trainiert.

Aufgrund dessen beschreibt Rosa ihren Sport auch gerne als Einzelsport, der

sich wie ein Teamsport anfühlt. „Natürlich ist Downhill offiziell ein Einzelsport, für mich fühlt es sich aber ganz anders an. Man fährt mit so vielen Leuten Rad, trifft Menschen aus der ganzen Welt, steht gemeinsam im Bikepark und hat Spaß. Man verbringt so viele Rennen, Trainings, Wochenenden gemeinsam und für mich fühlt sich das so an, als würde ich das alles immer mit Freunden erleben." Und genau das liebt sie an ihrem Sport - dieses Gemeinschaftsgefühl. Dass man alleine am Start steht – aber nie wirklich alleine ist.

Wir finden diese Gemeinschaft zeigte sich auch bei Rosa's Überraschungsparty nach ihrem bisher größten Erfolg – dem WM-Titel der Juniorinnen, wo auch wir als NWKZ durch einen Vertreter dabei sein durften … ❓❓Ich habe absolut gar nichts gewusst und nichts von der Planung mitbekommen. Niemand hat etwas verraten. Das hat einfach wieder gezeigt, dass alle meine Trainer, Kolleg:innen aber auch meine gesamte Familie & Freunde komplett hinter mir stehen und mich immer unterstützen. Es hat mir wieder bestätigt, was für ein starkes Umfeld ich aktuell habe, ohne welches ich meine Leistungen in diesem Jahr sicher nicht erreichen hätte können. Diese Feier war echt was Besonderes!"

Nun aber nochmal ganz kurz zurück zum Grund der Party – ja ihr habt richtig gelesen … Rosa wurde im Jahr 2025 Weltmeisterin der Juniorinnen im Downhill. Mit einem herausragenden und fehlerfreien Lauf sicherte sie sich im September 2025 mehr als verdient Gold bei der WM in der Schweiz. Doch damit nicht genug … Rosa erlebte auch sonst eine herausragende Saison 2025. Mit mehrfachen Weltcupsiegen krönte sie sich zum Abschluss auch noch zur Gesamtweltcup-Siegerin der Juniorinnen.

Da fragt man sich natürlich was alles hinter solchen Erfolgen steckt … Ihr Trainingspensum mit rund 15–20 Stunden pro Woche ist schon mal ordentlich. Dabei stehen 2x Functional Training, 2x Techniktraining, 1x Krafttraining sowie 6–7 Einheiten auf dem Rad am Programm. Rosa erzählt uns wie eine Woche so bei ihr abläuft: „Unter der Woche gehe ich ganz normal in die Schule und meistens direkt danach aufs Rad. Die Functional- bzw. Krafteinheiten absolviere ich während den Frühtrainingsstunden, die ich dank meiner Schule 2mal pro Woche habe. Am Wochenende steht dann immer der Fixpunkt Bikepark am Programm. Einen starren Tages- oder Wochenplan habe ich aber nicht. Ich schaue einfach, dass ich über die Woche alle Einheiten unterbringe, so wie sie mir am besten reinpassen."

Natürlich wollten wir dann auch noch wissen, was bei den Einheiten am Rad besonders wichtig ist bzw. konkret trainiert wird … „Zu Beginn arbeiten wir an der Fahrtechnik, an der Position am Rad und an diversen Kurven. Danach wird gesteigert – Tempo, Sprünge, Höhen, Zeitnehmungen. Das Wichtigste für mich ist auch immer ein gutes Gespür dafür zu bekommen, was geht – und was noch nicht und dabei meine Grenzen auszutesten und zu erweitern."

Wofür sie das alles macht, weiß Rosa auch ganz genau – für die schönen Erfolge und Momente, für ihre Ziele und am allermeisten für den Spaßfaktor am Rad. Als bisher schönsten Moment beschreibt sie den Weltcupsieg in Leogang. „Der Sieg zuhause in Österreich war etwas ganz Besonderes. Der Zielbereich war voll mit Menschen, die ich kenne, die für mich da waren, mich anfeuerten und dann mit mir feierten." Mit diesem positiven Gefühl ging Rosa damals ins nächste Rennen und sicherte sich nur eine Woche später gleich noch ein Weltcupsieg. „Da habe ich dann realisiert: Ich kann nicht nur zuhause gewinnen, sondern auch auf anderen Strecken. Dieses Gefühl blieb

dann natürlich auch für die restliche Saison."

Dass sie durch diese Erfolge dann oft als Favoritin gehandelt wurde, hat sie zwar mitbekommen, aber nicht wirklich an sich herangelassen. „Ich habe mich selbst nie so gesehen. Ich wusste: Alle Mädels sind gut und können gewinnen. Und ich muss jeden Lauf zu 100 % runterbringen. Erst gegen Saisonende, als es dann um den Gesamtweltcup ging, wurde der Druck spürbarer. Die neuen Strecken in den USA und Kanada, die hohen Erwartungen … da spielt sich dann schon auch im Kopf etwas ab." Das alles sind aber Erfahrungen, aus denen sie gelernt hat und welche sie in die nächste Saison mitnimmt, um ihre weiteren Ziele zu erreichen. Kurzfristig will sie in der nächsten Saison wieder zeigen, was sie kann- sauberes gutes Radfahren, öfter an Elitezeiten heranfahren und weitere Weltcupsiege einfahren. Die Einzelmeisterschaften wie die WM sieht sie entspannter: „Das ist ein Tag – da zählt viel die Tagesverfassung. Mir ist das Saisonergebnis über den gesamten Zeitraum wichtiger." Langfristig hält sich Rosa ihren Weg noch offen: „Schauen wir was kommt. ??

Noch ein paar ausblickende Worte zum Abschluss von Rosa …

Sie freut sich bereits jetzt auf die Rennen in der neuen Saison. Auf das Gefühl am Start. Auf neue Strecken. Auf das Unterwegssein. Insbesondere auf den ersten Weltcup in Südkorea und eine neue Strecke in Kanada – die Vorfreude ist groß, denn am Ende geht es für sie nicht nur um Medaillen sondern um Zeit am Berg - mit Freunden - mit dem Rad. Der Rest? Bonus! Und was sie lachend noch los werden wollte … „Das frühe Aufstehen am Dienstag ist fast schwieriger als ein Weltcuprennen." Aber auch das gehört eben dazu – zum Film „Grünlicht".

KURZ & KNACKIG:

Name: Rosa Zierl
Jahrgang: 2008
Sportart: MTB – Downhill
Verein (Techniktraining): Keen Momentum
Team (Rennen und Camps): Cube Factory Racing
Stärken: Stressresistent, Druck rausnehmen, gute Selbsteinschätzung
Hobbies: Ski fahren und Snowboarden, Rad fahren
Vorbild: Valentina Höll

https://www.lines-mag.at/rider/rosa-zierl/
https://www.instagram.com/rosa_zierl/?hl=de
https://www.ucimtbworldseries.com/athletes/rosa-zierl

Bilder: Monica Gasbichler