

Interview mit den Stanser SUPERATHLETEN aus dem Trainingscamp im österreichischen Pitztal

Zurzeit trainieren die SUPERATHLETEN auf dem Pitztalergletscher und bereiten sich auf die kommende Saison vor. Der BLICK_im_Morgenrauen durfte exklusiv ein Interview mit den Athleten und Trainern durchführen und hat dabei auch Trainingsgeheimnisse und die neusten Tipps aus der Ernährungswissenschaft erfahren.

BLICK_im_Morgenrauen

Servus SUPERATHLETEN, na wie schat's aus?

SUPERATHLETEN

passt scho.

BLICK_im_Morgenrauen

Ihr habt ja auch dieses Jahr wieder neues Material erhalten. Wie fühlt ihr euch damit?

SUPERATHLETEN

Schön wär's, wenn's neu wäre. Jedenfalls werden die Bigfoots jedes Jahr kleiner. Die Skis sind den Sommer durch länger geworden. Ansonsten ist das Material tipptopp präpariert. Nur der Techniktrainer hatte noch etwas Probleme und musste am Ankunftstag noch seine Kanten feilen. Aber das war ja wirklich nötig, weil die Piste ziemlich hart ist am Morgen. Ein anderer Trainer hatte Schuhprobleme und hat einen grossen Pflasterverschleiss verursacht. Die Trainerin hat ihr Material nach zwei Tagen in die Ecke gestellt - aus anderen Gründen.

BLICK_im_Morgenrauen

Ihr sprecht die Schneeverhältnisse an: Wie sind die Pisten- und Wetterverhältnisse im Pitztal?

SUPERATHLETEN

Ja, das mit dem Wetter ist ein Problem: Es braucht enorm viel Sonnencreme. Auch die Temperaturen sind noch nicht ganz winterlich, eher saunamässig. Das merkt man auch auf der Piste. Die Pisten sind zum Teil mit Steinen versetzt und man muss ganz schön aufpassen, dass die Skis keinen Kratzer abkriegen. Der Schlepplift ist noch nicht in Betrieb und somit dürfen wir keinen Lauf stecken mit unseren Minikipp. Am Wildspitz ist die Piste ziemlich glasig, da wir praktisch auf dem nackten Gletscher fahren, ansonsten wird der Schnee jeweils arg sulzig bis Mittag.

BLICK_im_Morgenrauen

Und wie sieht's aus mit der Technik? Ihr habt ja jetzt seit Mai kein Schneetraining mehr absolviert?

SUPERATHLETEN

Es ging alles super, bis zur ersten Kurve. Der Schnee war lecker. Die ersten Schwünge waren tatsächlich etwas ungewohnt, weil die Skis länger sind und das Gefühl für das Material noch nicht ganz da war. Inzwischen konnten wir uns drangewöhnen und wir haben auch einige Testfahrten mit den Bigfoots unternommen. Das Einbein-Skifahren macht wie immer grossen Spass und es klappt auch bereits wieder ganz gut. Zudem haben wir hier Gelegenheit bei den "Grossen" abzuschauen. Unter anderem haben wir die Fahrten von Loïc Meillard, Felix

Neureuther, Thibaut Favrot, Thomas Fanara genau analysiert und können da ein paar Sachen abschauen.

BLICK_im_Morgenrauen

Wo seid ihr eigentlich untergebracht? Man hört ja, dass ganz viele Trainingsteams im Tal logieren. Wo schlaft ihr denn?

SUPERATHLETEN:

Wie immer im Hotel Mittagsgogel. Leider haben die Leiter keine Sauna im Zimmer, dieses Privileg gehört nur dem jüngsten Damenteam bis Jg. 2006. Allerdings macht das Zimmermädchen das Zimmer nicht zu unserer vollsten Zufriedenheit: Sie hat eine Sauordnung zu einer grösseren Sauordnung umgeräumt und hat alles im Schrank verstaut - leider finden wir nichts mehr. Die Sessel auf dem Balkon finden wir toll zur Regeneration und auch nachts lassen sie sich FAST lautlos umherrücken.

BLICK_im_Morgenrauen

Wir haben gehört, dass ihr auch eure Ernährung etwas angepasst habt, um noch bessere Leistungen erbringen zu können?

SUPERATHLETEN:

Ja genau. Es gibt jetzt täglich viel Süßes. Vor und nach jeder Mahlzeit gibt es Süßigkeiten. Bei jeder Liftfahrt pushen wir uns mit einer neuen Zuckerladung. Das ist auch notwendig, weil wir beim Frühstück nur etwa vier Nutella-Brote, Schoggi-Müesli, viel Schinken und Orangensaft erhalten. Es gibt hier im Hotel einen Ernährungsspezialisten. Er schwört auf die Ruccola-Rüebli-Diät. Wir sind noch nicht ganz sicher, ob sie wirkt, aber wir glauben weiterhin dran und schöpfen aus dem Vollen. Einer der Trainer schwört mehr auf die Ruccola-Salatsuppe als Nahrungsmittelergänzung. Das Gute ist, es kommt nicht drauf an, ob man den Ruccola mit Chefdressing, Kräutersauce oder Joghurtdressing aufgiesst. Ansonsten fehlt dieses Jahr der Chabis-Salat mit Chümi. Der war anscheinend nicht leistungsfördernd und ist nicht mehr auf dem Speiseplan.

BLICK_im_Morgenrauen

Wie verläuft denn die Formkurve. Erreicht ihr schon bald euer Wettkampfniveau?

SUPERATHLETEN

Dieses Jahr haben wir noch zusätzlich drei Assistenztrainer erhalten. Sie sorgen dafür, dass wir bestens vorbereitet sind. Es gibt viel Ausdauertraining und wir müssen zum Beispiel auf die Alp joggen und dazu auch noch den Rumpf stählern. Ihr solltet mal unsere Sixpacks sehen. Natürlich steht auch Koordination auf dem Programm. Die Slackline tut ihre Dienste. Eigentlich haben alle eine ganz gute Falle gemacht nur die Trainerin hatte ihre Mühe damit. Weiter steht viel "Hallenbad" auf dem Programm. Wir verbringen jeden Tag im Wasser und trainieren Unterwasser-Rugby oder lassen uns von der Sprudelfunktion massieren. Dass nachher die Augen rot sind, spielt keine Rolle. Wir waschen uns eh lieber im Schwimmbekken als unter der Dusche.

BLICK_im_Morgenrauen

Was ist mit dem Riffelsee-Berglauf? Fand er wieder statt? Habt ihr euch wieder verlaufen oder habt ihr eine neue Route gefunden? Es wurde ja letztes Jahr berichtet, dass ihr euch da in Todesgefahr gebracht habt.

SUPERATHLETEN

Der Riffelsee-Berglauf wurde dieses Jahr zum Biathlon umdefiniert. Denn dieses Jahr wurde eine Schwimmstrecke im Riffelsee eingebaut. Jedoch nur die Mutigsten oder besser gesagt die Übermütigsten haben beide Disziplinen absolviert. Es braucht ja auch noch Zuschauer. Auch die Athleten der Skiclubs Büren-Oberdorf, Emmetten, Bannalp-Wolfenschiessen und Hergiswil haben daran teilgenommen. Die anderen Skiclubs konnten jedoch nur mithalten, weil sie mit Chröpfli von Marco gedopt wurden. Die Bestzeit wurde übrigens mit der neuen Route auch geknackt.

BLICK_im_Morgenrauen

Es gibt ja normalerweise eine Wochenaufgabe. Wie sieht's dieses Jahr aus?

SUPERATHLETEN

Auch dieses Jahr wurden wir wieder vor eine grosse Herausforderung gestellt: Wir mussten ein Autogramm von Felix Neureuther in sein Buch "Mein Training mit Lifekinetik" ergattern. Nur das Problem war, dass wir am ersten Tag noch keine Ahnung hatten, ob er überhaupt da sein wird. Aber tatsächlich haben ihn einige schon am zweiten Tag gesichtet und am dritten Tag hat's geklappt. Die Unterschrift ist im Buch. Zum Glück hatte Milena zuverlässig den Stift dabei. Leider ist der Stift nun leer, weil Neureuther anschliessend einer ganzen Menschenmenge ein Autogramm mit Milenas Stift geben musste. Neureuther hatte leider nicht so viel Zeit für eine zusätzliche Fotosession. Dafür hat's geklappt mit einem Erinnerungsbild mit Loïc Meillard, Thomas Fanara und Alexis Pinturault. Wobei Fanara Esther noch vor dem Foto noch die Kamerafunktion erklären musste, so dass wir eine Fotoserie ablichten konnten.

BLICK_im_Morgenrauen

In den lokalen Medien haben wir gelesen, dass es zu einer Schlägerei im Bus kam und es jeweils am Morgen im Bus und im Gletscherexpress ziemlich aggressiv zu und her geht?

SUPERATHLETEN

Na ja, ganz so schlimm ist es jetzt doch nicht. Aber es stimmt schon, dass die chinesische Glättibrättmannschaft anfänglich immer in denselben Bus stieg wie wir. Das Problem ist nur, dass sie nicht wissen, dass der Bus für 150 Leute gedacht ist. Wir müssen Ihnen dann erklären, dass die Rucksäcke auf den Boden gestellt werden können. Aber dann schauen sie nur komisch drein und sagen, dass sie kein Englisch verstehen und so müssen wir die Chinesen halt wegschieben. Nach drei Tagen haben sie gemerkt, dass sie besser einen Bus früher nehmen, wenn sie von uns nicht bedrängt werden wollen. Die Retourkutsche kommt dann jeweils auch: Wenn wir beim Aussteigen aus dem Gletscherexpress merken, dass unter zwei Rucksäcken noch Sophie steckt und ganz bleich meint, dass sie kaum Luft bekommen hat, dann waren die Chinesen am Werk. Irritierenderweise trug eine Chinesin eine SwissSki-Jacke - vermutlich geklaut. Worauf wir sie aufforderten sie auszuziehen. Sie verstand kein Schweizerdeutsch und auch kein Englisch. Linus wollte danach ihre Plüschtiere vom Rucksack klauen, was sie wiederum mässig lustig fand.

BLICK_im_Morgenrauen

Die Trainingswissenschaften kommen ja immer wieder zu neuen Erkenntnissen. Wendet ihr da die neusten Trends auch schon an oder trainiert ihr eher nach bewährten Methoden?

SUPERATHLETEN

Wir arbeiten selbstverständlich immer nach den neusten Prinzipien. Schon die letzten Jahre haben wir im Herbstlager gemerkt, dass Fernsehen extrem leistungsfördernd ist: RTL 2, die Geissens, Teleshopping und Werbung scheinen am effektivsten. Leider wurden beim Teleshopping keine Skis angepriesen.

Um auch einen Überblick zu erhalten, mit welchen Methoden die anderen Nidwaldner Skiclubs trainieren, haben wir einen Doppelagenten eingesetzt. Yannick hat diesen Job hervorragend gemacht. Er hat dann einfach ein Durcheinander bekommen mit den Nachtruhezeiten. Er konnte nicht mehr richtig einschätzen, welche Nachtruhe jetzt gilt und hat dann vorsorglich mal Matteo geweckt, um zu fragen, weshalb er schon schlafe. Was er genau gefragt hat, haben wir nie erfahren - aber wir haben's durchs ganze Hotel gehört.

Eine neue Trainingsdisziplin ist die "Schneeballschlacht auf Bigfoots". Eine unbeteiligte Frau verliess dabei die Skipiste (Bemerkung der Redaktion: ausserhalb der Piste liegt nur Geröll). Wir waren uns uneinig, ob sie von unseren Schneeballwerfern abgedrängt wurde oder ob sie untalenterweise von der Piste abkam. Wir haben dann vorgeschlagen, dass sie auch mittrainieren kann.

BLICK_im_Morgenrauen

Am Besten fragen wir mal bei den SUPERTRAINERN welche Erfahrungen sie sonst noch gemacht haben mit den Athleten und wo noch Verbesserungspotential steckt, oder ob sie noch das eine oder andere Mannschaftsgeheimnis preis geben wollen?

SUPERTRAINER

Thomas: Ich bin überzeugt, dass das Talent fürs "Skibillet-verlieren" angeboren ist, trotzdem will ich Ranja auch weiterhin unterstützen, um das Ticket das nächstes Mal schneller zu finden.

Bei den Mädchen musste man feststellen, dass sie talentfrei sind, wenn es um den Klopfstreich geht. Der erste Teil klappt ganz gut, aber beim zurück SCHLEICHEN müssen sie noch gehörig weiterüben. Beim Klopfen könnte dafür Timo bei den Mädchen noch etwas lernen. Denn wenn er klopft, hört man's bis ins Hallenbad - auch nach Mitternacht.

Wir sind sehr froh um die Mithilfe der Assistenztrainer. Linus erweist sich als gemütliches Faultier mit Humor. Am liebsten isst er. Nicht viel - aber stuuuuuuundenlang. Beim Party feiern können die Assistenztrainer allerdings noch dazu lernen, aber sie sind ja noch jung. Grundsätzlich gilt: Man feiert so, dass es die anderen nicht hören, oder man lädt alle ein. Samuels Geburtstag wurde ausgelassen gefeiert. Die Party endete in den frühen Morgenstunden durch eine genervte Trainerin - sie wurde nicht eingeladen. Mit Schrecken hat sie festgestellt, dass auch die anderen Skiclubs Doppelagenten eingesetzt haben und zu Samuels Party eingeschleust haben.

Auch dieses Jahr haben sich die Trainer gegenseitig weitergebildet: Esther erhielt von Thomas eine Autofahrstunde. Dafür durfte sie tatsächlich mit seinem Auto ALLEINE fahren. Der Ausflug ins Sportmedizinische Zentrum nach Imst machte das notwendig. Beim Markus' Auto braucht's immer das linke Bein dazu. Weitere Geheimnisse wollen wir hier nicht mehr lüften.

BLICK_im_Morgenrauen

Das heisst, ihr seids jetzt super vorbereitet und bereit für d'Saisong?

SUPERATHLETEN

passt