

Skirennfahrer auf dem richtigen Weg

Mental und skitechnisch ist Marco Fischbacher weiter als vor Jahresfrist. Nun sollen Punkte im Europacup her.

Robert Kucera

Ski Alpin Flexibilität ist für Wintersportler beileibe kein Fremdwort. Doch in diesem Jahr kann neben Schneeknappheit und Wetterkapriolen ein neuer Spielverderber für Ungewissheit, Absagen und Umdisponierungen sorgen. «Coronabedingt mussten wir noch nie auf ein Training verzichten», ist Marco Fischbacher froh darüber, dass wenigstens die Vorbereitung nicht durch das Virus gestört wurde. Wie der Obertoggenburger erzählt, habe man den ganzen Sommer über «sensationell trainieren können». Die Schneeverhältnisse waren top, für die Schweizer können die Welt- oder Europacuprennen nicht zu früh kommen.

Dies gilt nicht für einige der Organisatoren. Es verschwinden, coronabedingt und aus Schneemangel, Rennen aus dem Wettkampfkalendar. Sie werden entweder später nachgeholt oder an einen anderen Ort verlegt. «Flexibel sollte man als Skirennfahrer schon sein. Doch es wäre lässig, wenn man einen Plan hätte und spezifisch auf einen Wettkampf hintrainieren könnte», äussert sich Fischbacher. Immerhin: Anfangs Dezember sollte es endlich so weit sein: In Österreich erfolgt für den 23-jährigen der Europacup-Auftakt.

Nur für kurze Zeit ohne Maske unterwegs

Es ist ein Saisonstart, der für den Riesenslalom spezialisten aus Unterwasser gewöhnungsbedürftig ist. «Ohne Maske bestreiten wir nur die Rennen», erläutert Marco Fischbacher die Situation. Vom Abschliessen der Hotelzimmertür gilt Masken-

pflicht. In der Bergbahn, bei der Besichtigung, beim freifahren und auch beim Aufwärmen ist «oben ohne» untersagt. Erst unmittelbar vor dem Rennen wird die Maske abgezogen. «Ich stecke sie mir unter den Rennanzug. Und im Ziel setze ich sie gleich wieder auf», beschreibt das Mitglied des SSC Toggenburg.

Mittlerweile hat sich Fischbacher darauf eingestellt. Bei Skirennfahrern gehen Schutzmassnahmen schneller in Fleisch und Blut über als in der breiten Bevölkerung. «Als Sportler hat man schon vor Corona im Herbst darauf geachtet, nicht jedem die Hand zu geben, regelmässig zu desinfizieren und grosse Menschenmengen zu meiden», beschreibt er. «Mein Körper ist mein Kapital. Wenn ich im Herbst vor dem Saisonstart krank bin und nicht alles probiert habe, es zu vermeiden, bin ich selber schuld.»

Europacup-Punkte im Riesenslalom sammeln

Wie sich das Ganze im Rennmodus anfühlt, konnte Marco Fischbacher letzte Woche an den Schweizer Meisterschaften testen. «Leider ist es nicht aufgegangen. Ich habe mit der Startnummer eins alles riskiert und bin kurz vor dem Ziel wegen eines dummen Fehlers ausgeschieden.» Der B-Kader-Fahrer sagt weiter, er hätte gerne eine Medaille mit nach Hause gebracht. Doch er trauert der Chance, in Abwesenheit der Topcracks für ein Ausrufezeichen zu sorgen, nicht nach.

Sein Blick ist nach vorne gerichtet. Im Europacup will er Fuss fassen und möglichst bald die ersten Punkte – wie im Weltcup eine Platzierung unter den



In den Trainings hat Marco Fischbacher überzeugt – nun erfolgt die Umsetzung in den Rennen. Bild: PD

ersten 30 – einfahren. Schritt für Schritt will er sich steigern und regelmässig Punkte gewinnen und im Optimalfall unter die ersten 15 fahren. Mit starken Leistungen will sich Fischbacher noch dieses Jahr für den Weltcup in seiner Paradedisziplin Riesenslalom empfehlen. Im Training hat er jedenfalls eine Kostprobe seines Talents gegeben. «Ich kann mit den Europacup-Podestfahrern mithalten», schildert der Obertoggenburger. Doch der 23-Jährige ist erfahren genug, um zu wissen, dass Training und Wettkampf zwei verschiedene Paar Skischuhe sind. «Aber es zeigt: Ich bin auf dem richtigen Weg und ich mache nicht alles falsch.»

Noch fehlt Fischbacher der perfekte Lauf

Marco Fischbacher freut sich sehr auf die neue Skisaison, die Zuversicht ist gross. Das letzte Jahr als Einzelkämpfer ohne Swiss-Ski-Kaderzugehörigkeit hat ihn geformt – und weiter gebracht. «Mental ist es vorwärtsgegangen und auch skitechnisch habe ich einen Schritt nach vorne gemacht.» Zwischen den Toren fährt er nun geschmeidiger, harmonischer und kraftsparender. Die gleichmässige Druckverteilung auf den Skiern sorgt für weniger Zeitverlust.

Was ihm noch abgeht, räumt Fischbacher ein, sei die Beständigkeit. «Es gelingt mir noch nicht, den perfekten Lauf von oben bis unten zu fahren.» Teilweise gelingt ihm eine ansprechende Serie von schnellen Schwüngen, doch dann schleichen sich plötzlich wieder Fehler ein. Doch die Form passt. Ebenso Konditionswerte und Power. Das erste Europacuprennen kann kommen.

Tara Lukic erreicht B-Final über 50 Meter Rücken

An den Kurzbahn-Schweizer-Meisterschaften in Sion zeigten die Flöser Schwimmer einige gute Leistungen.

Schwimmen Die Kurzbahn-Schweizer-Meisterschaften, die kürzlich in Sion durchgeführt wurden, waren für die Athleten eine mehr als nur spezielle Angelegenheit. Die coronabedingten Auflagen übertrafen alles bisher Gesehene: Abgeschirmte Boxen für jeden Verein, strikt gestaffelte Rennen, damit sich zeitgleich nur acht Schwimmer im Hallenbad befanden, eine Maskentragpflicht bis zum Start und direkt nach dem Rennen für die Athleten, Richter mit Handschuhen und Desinfektions-spray gewappnet, um die Startblocks regelmässig zu desinfizieren, und fehlendes Publikum verliehen dem Wettkampf eine apokalyptische Note.

Die Athleten nahmen die äusserst strikten Auflagen gerne in Kauf und schätzten sich glücklich, überhaupt in irgendeiner Form Rennen bestreiten zu dürfen. Die Trainer zeigten sich über die Resultate der Flöser zufrieden, ging es doch in erster Linie darum, die aufstrebende Form der Athleten zu bestätigen und neue Bestzeiten zu realisieren.

Die 18-jährige Tara Lukic setzte mit Rang vier im B-Final und

Neue Bestzeiten und Klubrekorde aufgestellt

Die 18-jährige Tara Lukic setzte mit Rang vier im B-Final und

Rang zwölf in der Gesamtrangliste über 50 m Rücken ein starkes Zeichen. Schon im Vorlauf verbesserte sie ihre eigene Bestzeit um fast vier Zehntelsekunden. Im Finallauf konnte sie ihre schnelle Zeit von 31,06 Sekunden sogar noch auf 30,27 Sekun-

den herunterschrauben und einen sensationellen Klubrekord aufstellen. Lukic überzeugte ausserdem mit zwei weiteren persönlichen Bestzeiten über 50 Meter Freistil und 100 Meter Rücken. Im letzteren Rennen gelangen ihr ein weiterer Klub-

rekord und eine Platzierung inmitten der Schweizer Elite.

Auch Rufus Bernhardt glänzte mit neuen persönlichen Bestzeiten und drei imposanten Klubrekorden über 50, 100 und 200 Meter Rücken. Corona hat den 15-jährigen Rückenspezialisten zwar runtergebrems, aber sicherlich nicht ausgebremst. Die starken Leistungen der letzten Monate weisen auf eine vielversprechende neue Saison hin, und es wäre ihm zu gönnen, wenn er möglichst bald wieder die Chance erhalten würde, an Wettkämpfen teilzunehmen und seine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

Fokus auf Kraft und Beweglichkeit gelegt

Ähnliches gilt für Dylan Dürr. Der 20-Jährige hat seit dem Sommer intensiv trainiert, um nach dem Lockdown wieder zur alten Form zu finden. Aufgrund der reduzierten Trainingsmöglichkeiten im Hallenbad fokussierte er sich vermehrt auf Kraft-

und Beweglichkeitstraining an Land. Dass er die schwierige Situation gut gemeistert hat, beweist er mit drei persönlichen Bestzeiten und einem Klubrekord über 50 Meter Delfin, welche er in 26,78 Sekunden absolvierte.

Bei Csenge Molnár löste sich bei der ersten Wende über 100 Meter Rücken die zweite Badekappe, was wertvolle Zeit kostete. So verwundert es nicht, dass die ambitionierte 15-jährige Grabserin 25 Hundertstelsekunden über ihrer persönlichen Bestzeit anschlug. Dennoch präsentierte sie sich mit einer soliden Zeit und darf auf ihr Debüt auf höchstem Schweizer Niveau stolz sein.

Wann die Flöser wieder Rennen bestreiten dürfen, steht in den Sternen. Im Wettkampfkalendar wäre Mitte Dezember der Christmas-Cup in Uster auf dem Programm gestanden. Diesen ereilte das gleiche Schicksal wie viele andere Wettkämpfe auch: Er wurde abgesagt. (mw)



Rufus Bernhardt, Csenge Molnár, Trainer Karoly von Törös, Dylan Dürr und Tara Lukic (von links). Bild: PD