

Im Sommer bereitet sich Tamara Wolf in Zermatt auf dem kleinen Matterhorn oder in Saas-Fee auf die Saison vor. Hartes Training und eine ausgewogene Ernährung gehören ebenso zu ihrem Alltag wie die Leidenschaft für den Skisport.

Athena Tsatsamba Welsch

# Im Bann der Piste

## Faszination Ski alpin

Fotos: TVG, Swiss-Ski



**Tamara Wolf** startet für den SC Alpina St. Moritz in den Disziplinen Abfahrt, Super-G, Riesenslalom, Slalom und Kombination.

Es ist 6 Uhr morgens. Der Wecker klingelt. Draussen ist es noch dunkel. Ein typischer Tag im Trainingslager von Tamara Wolf beginnt. Noch vor dem Frühstück fährt sich die 23-jährige Engadinerin zehn Minuten auf dem Hometrainer ein. «Meine Partellasehne am Knie macht mir manchmal zu schaffen, deswegen ist das Aufwärmen morgens besonders wichtig.» Anschliessend isst sie ein Birchermüesli mit frischen Früchten. «Das gibt mir die nötige Energie für den intensiven Trainingstag», sagt Wolf, die bereits mit drei Jahren das erste Mal auf Skiern stand. Ihre Eltern haben sie schon als Kind in die Sportart eingeführt. Vater, Mutter sowie ihr älterer Bruder sind Skilehrer und auch Rennen gefahren. «Ski-

sport ist ein teurer Sport, wenn man noch nicht in der Mannschaft fährt. Meine Eltern haben viel gearbeitet, um uns Kindern das zu ermöglichen.» Rund elfmal im Jahr absolvieren die Athletinnen der Schweizer Damen-Ski-alpin-Mannschaft viertägige Skikurse wie diesen. Doch das ist längst nicht alles: In der Nebensaison finden drei Konditionstrainings und mehrwöchige Trainingscamps im Ausland statt. Im Mai hat die 1,70m grosse Athletin zwei Wochen frei – ihre einzige Auszeit im Jahr. Dann fährt sie nach Möglichkeit gerne ans Meer und schaltet am Strand ab.

Fortsetzung auf Seite 8

### Intensives Skitraining

Mit ihren Trainern Christian Brüesch und Daniele Petrini nehmen fünf Athletinnen die erste Bahn von Zermatt und fahren den Gletscher hinauf. Jeder hat einen Rucksack, eine doppelte Skiausrüstung, Getränke und Energieriegel dabei. Nach einer guten Stunde und zweimaligem Umsteigen ist die Endstation Matterhorn Glacier Paradise erreicht. Die Athletinnen müssen sich langsam an die Belastung auf 3000 Höhenmetern gewöhnen. «Auf 1000 Metern würden wir Runde um Runde fahren. Doch in dieser Höhe reduzieren wir den Trainingsumfang.» Nach dem 90-minütigen individuellen Einfahren beginnt das gemeinsame Stangentraining. Beim Stangentraining trainieren sie abwechselnd alle Disziplinen vom Slalom, Riesenslalom über Super-G bis zur Abfahrt. Meist werden sechs Läufe hintereinander gefahren. Nach einer 20-minütigen Pause beginnt eine zweite Serie mit weiteren sechs Läufen.

### Gemeinsames Mittagessen

Die Gruppe fährt gegen 12.30 Uhr mit der Seilbahn zur Mittelstation und isst gemeinsam zu Mittag. Wolf achtet auf eine gesunde Ernährung und ausgewogene Kost. Als Vorspeise nimmt sie einen Salat, zum Hauptgang Poulet mit Teigwaren. «Gerade beim Ausdauertraining habe ich einen erhöhten Bedarf an Kohlenhydraten.» Zum Dessert wählt sie Obst. «Ein Stück Schoggi gönne ich mir auch manchmal.» Nur abends verzichtet sie strikt auf Süsses, um ihren Körper in Form zu halten. Nach dem Essen fahren die Athletinnen ins Hotel und ruhen sich zunächst aus.

### Zweite Trainingseinheit

Das Nachmittagsprogramm ist nicht minder anstrengend. Nach dem intensiven Training am Morgen fährt sich Wolf auf dem Hometrainer regenerativ aus. Das Konditionstraining führt die Gruppe gemeinsam durch, das Krafttraining ist individuell aufgebaut. Nach der Physiotherapie schaut sich jeder Athlet mit dem Trainer das aufgezeichnete Skitraining auf Video an und analysiert die einzelnen Läufe rund 20 Minuten. Vor der Teamsitzung gehen die Athletinnen noch duschen. Beim Feedbackgespräch lässt der Trainer den Tag Revue passieren und bespricht den



Tamara Wolf erzielte ihre grössten Erfolge in der Abfahrt 2003 mit dem Junioren-Weltmeistertitel in Serre Chevalier und 2007 mit dem 8. Rang im Weltcup in Altenmarkt-Zauchensee.

nächsten Tag. Erst gegen 19.30 Uhr geht die Gruppe zum Nachessen. Spätestens um 22 Uhr fallen alle müde ins Bett.

### Wettkampfvorbereitung

Die Saison beginnt Ende November und dauert bis Ende April. Wolf startet für den SC Alpina St. Moritz in den Disziplinen Abfahrt, Super-G, Riesenslalom, Slalom und Kombination. Abfahrt ist ihre Lieblingsdisziplin. Mit dem Junioren-Weltmeistertitel in Serre Chevalier 2003 und dem 8. Rang im Weltcup in Altenmarkt-Zauchensee 2007 hat sie ihre bisher grössten Erfolge erzielt. Einen Ruhetag vor dem Wettkampf gibt es für die Schweizer Damen-Ski-alpin-Mannschaft nicht. «Wir fahren rund 50 Rennen pro Saison und befinden uns quasi immer im Training.» Morgens absolviert die Gruppe drei bis fünf Läufe in der Disziplin, die am nächsten Tag im Rennen gefahren wird. «Es ist wichtig, nochmals auf den Skiern zu stehen, um das Feeling nicht zu verlieren.» Nachmittags fahren sie auf dem Hometrainer und machen ein Kraft- und Rumpfttraining. Am nächsten Tag ist es soweit: Der Wettkampf beginnt. Nervös ist Wolf vor dem Rennen nicht, obwohl sie schon einige Verletzungen verkraften musste. «Jeder Athlet muss, wenn es drauf ankommt, mit einem freien Kopf an den Start gehen und die nötige Leistung punktgenau abrufen können.» Die Erfahrung mache sie gelassener.

### Unglückliche Verletzungsserie

Für die Junioren-Weltmeisterin begann die Pechsträhne 2003 mit einem Knorpelschaden am Knie; im August folgte ein Kreuzband-, Meniskus- und Innenbandriss; im Januar 2005 hatte sie einen doppelten Wadenbeinbruch; ein Jahr später eine Knochenabsplitterung am Oberarm. Im März 2007 folgte der schwere Sturz in Tarvisio, Italien. «Ich lag im Netz. Alle Leute standen um mich herum. Es war wie in einem Traum.» An den Unfall kann sie sich bis heute nicht erinnern. «Wenn ich mir den Sturz auf Video ansehe, denke ich, jemand anders sei gefahren.» Sie erlitt eine schwere Gehirnerschütterung und einen Innenbandanriss. Im darauffolgenden November folgten im kanadischen Lake Louis ein Schienbein- und doppelter Wadenbeinbruch. «Ich merkte, wie ich in Richtung Netz fuhr und nichts mehr machen konnte», erinnert sie sich. «Als ich verletzt im Schnee lag, dachte ich, das war es wohl mit dem Skifahren.» Zu allem Übel musste sie wenige Wochen später erneut operiert werden, ihr Schienbein wuchs nicht gerade zusammen.

### Die Athletin startet durch

Das Weltcuprennen in St. Moritz 2008 sollte zum Schlüsselerlebnis werden. Die verletzte Athletin stand mit Krücken im Ziel. Sie sah sich das Rennen an und erkannte, das kann es nicht gewesen

sein, und setzte alles auf eine Karte. «Bei mir ist in der Aufbauarbeit so viel schief gelaufen.» Für einen sauberen Aufbau wollte sie sich mehr Zeit nehmen und engagierte den legendären österreichischen Alpinski-trainer Karl Frehsner als persönlichen Betreuer. «Die Leidenschaft zum Sport und zum Skifahren gab mir die nötige Kraft, die Physiotherapie und das Aufbautraining durchzuhalten», sagt Wolf, die an freien Tagen gerne Tennis spielt und wandern geht. Aufgrund ihrer vielen Verletzungen denkt sie auch an die Zeit nach ihrer Karriere. «Vielleicht studiere ich Wirtschaft- und Sportmarketing oder mache eine Ausbildung als Physiotherapeutin.» Gleichzeitig betont sie: «Solange ich Skifahren kann, konzentriere ich mich darauf.» Pünktlich zum Saisonstart ist sie fitter denn je und freut sich auf die neue Herausforderung.

## Tipps

### Fit für die Piste

- Ein regelmässiges und abwechslungsreiches Training ist die Basis für den Skisport.
- Wer sich vor dem Fahren aufwärmt, minimiert das Verletzungsrisiko.
- Joggen, Velofahren, Inlinern und Schwimmen trainieren die Ausdauer.
- Beim Skifahren wirken verschiedene Kräfte auf den Körper ein. Für die nötige Stabilität braucht jeder eine stabile Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur.
- Jonglieren und Übungen auf dem Gymnastikball fördern die Koordination.
- Tennis oder Hockey und andere Spielsportarten trainieren die Schnelligkeit.
- Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Kohlenhydraten und Ballaststoffen rundet das Trainingsprogramm ab.
- Kein Sportler sollte über seine Verhältnisse fahren. Gegenseitige Rücksichtnahme auf der Piste beugt Unfällen vor.
- Eine gute Skiausrüstung mit einer intakten Bindung, Skischuhen, Kopfschutz und Skibrille ist für Sicherheit auf der Piste besonders wichtig.