

„So schnell werdet ihr mich nicht los“

Der Tiroler ÖSV-Skisprung-Star Gregor Schlierenzauer im TT-Gespräch über den richtigen Rhythmus zum Saisonstart in Wisla (POL) und darüber, was ihn mit den Profi-Golfern Tiger Woods und Matthias Schwab verbindet.

Mit welchem Gefühl blicken Sie auf den Saisonstart in wenigen Tagen (ab 22. November.) in Wisla?

Gregor Schlierenzauer: Wisla ist für uns ein richtig toller und würdiger Start. Es ist eine Mega-Stimmung, die Polen sind wie immer narrisch fanatisch. Es ist eine lässige Schanze, auf der man weit springen kann, wobei mir in den letzten Jahren ein bisschen die Idee gefehlt hat, das richtig umzusetzen.

Wie haben Sie sich für den Winter vorbereitet?

Schlierenzauer: Nicht viel anders als in den vergangenen Jahren. Die letzte Saison mit der verpassten Heim-WM war für mich sehr herausfordernd. Die Erfolge waren nicht da. Mein oberstes Ziel war, wieder in die Weltcup-Truppe zu kommen, das habe ich geschafft. Mein nächstes Ziel ist in den elitären Kreis der Top Ten zurückzukehren und mich festzubeißen. Dann kann der Schritt ganz noch vorne funktionieren. Top-Sprünge lassen sich aber nicht aus dem Ärmel schütteln.

Haben Sie noch mehr trainiert als früher?

Schlierenzauer: Es kommt nicht aufs Mehr an. Man muss eine gewisse Klarheit und Philosophie verfolgen, bis es sich einschleift. Das ist ähnlich wie beim Golf: Beide Sportarten sind sehr sensibel, man braucht eine gewisse Individualität und eine Idee, wie es funktionieren kann. Daran muss man tagtäglich arbeiten.

Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit dem deutschen Ex-Trainer Werner Schuster?

Schlierenzauer: Werner steht



Aufgrund des Schneefalls mussten die ÖSV-Adler rund um den Stubai Gregor Schlierenzauer (29) gestern am Bergisel am Boden bleiben. Foto: gepa/Pranter

mir beratend zur Seite. Das betrifft Mentaltraining, Technik, Materialabstimmung, Idee, Klarheit und auch gewisse Trockeneinheiten. Grundsätzlich bin ich gut aufgestellt, jetzt gilt es, den Rhythmus zu finden. Es gilt, sich auf die Schanze einzulassen und die Idee umzusetzen.

Sie gehen mit Ihrem Berater Werner Schuster neue Wege, etwa beim Golfen.

Schlierenzauer: Wir waren vor ein paar Monaten mit Matthias Schwab golfen. Es

war eine tolle Runde, ich mag Golf sehr gerne und es ist eine gelungene Abwechslung.

Schwab hat kürzlich seinen ersten Sieg auf der European Tour knapp verpasst. Können Sie sich in ihn hineinversetzen?

Schlierenzauer: Golf ist eine Weltsportart. Er war schon einige Male knapp am Sieg. Den Schritt ganz nach oben zu schaffen ist schwierig. Es ist eine enorme Herausforderung, den Schlag so zu treffen, wie man sich das vorstellt. Es

ist cool, sich mit so einem Sportler auszutauschen.

Die Anspannung ist wohl ähnlich hoch wie als Führer am Zitterbalken.

Schlierenzauer: Im Spitzensport ist es so, dass man einen mentalen Rucksack zu tragen hat. Man sammelt Erfahrungen und jeder trägt seine eigene Geschichte mit sich.

Am Bergisel war gestern kein Training möglich und Sie sind auch am Dienstag in Garmisch nicht gesprungen. Warum?

Schlierenzauer: Weil ein bisschen Schneefall war und ich einige Stürze von deutschen Nachwuchsspringern beobachtet habe. Ich habe mich nicht zu 100 Prozent sicher gefühlt, daher habe ich verzichtet.

Haben Sie beim Setup etwas umgestellt?

Schlierenzauer: Ja, man hat gesehen, dass es im letzten Winter nicht funktioniert hat. Springen Sie kürzere Ski?

Schlierenzauer: Das werde ich nicht sagen, aber sie sind

sicher nicht zu lang. Ich denke, dass ich ein stimmiges Paket zusammengestellt habe.

Mit Philipp Aschenwald gibt es wieder einen starken Tiroler im Team.

Schlierenzauer: Wir sind als Team gut aufgestellt. Jetzt liegt es an jedem selber, das umzusetzen. Man braucht das nötige Glück im Wettkampf. Philipp Aschenwald hat letztes Jahr einen super Weg gemacht und hat den Sprung in die Spitze geschafft. Es ist super, dass er ein Tiroler ist. Es gilt, dass wir gemeinsam Gas geben.

Wie schätzen Sie die Konkurrenten ein. Ist Kobayashi erneut der Überflieger?

Schlierenzauer: Ich denke, er wird es nicht verlernt haben.

Kann man sich bei ihm etwas abschauen?

Schlierenzauer: Gewisse Teilbereiche macht er sicher sehr gut. Wie er den Sprung übersetzt, wie schnell er in der Flugposition ist. Da kann man etwas lernen.

Wann sagen Sie, dass die Saison ein Erfolg ist?

Schlierenzauer: Wichtig ist dass man gesund bleibt, dass man Gänsehaut-Momente erleben darf. Wenn ich den Weg weiterhin mit Geduld und Demut gehe, dann ist der nächste Sieg eine Frage der Zeit. Das ist wie bei Tiger Woods, der zehn Jahre gebraucht hat, bis er wieder ein Masters gewonnen hat. Ich hoffe, dass es bei mir nicht so lange dauert. So schnell werdet ihr mich aber nicht los! Ich tu's gern und ich tu's für mich.

Ihr letzter Sieg (6. Dezember 2014) in Lillehammer liegt fast fünf Jahre zurück.

Schlierenzauer: Ich bin immer gerne dort, es ist ein Lieblingsplatz von mir. Da fühl' ich mich einfach wohl. Die Leute in Norwegen leben den Sport und die Schanze ist sehr lässig zum Springen.

Beim Skisprung-Nachwuchs kann man etwas bewirken. Wie wichtig ist es, dass die Trainingschancen wie jene in Natters renoviert werden?

Schlierenzauer: Sehr wichtig. Mich freut es, wenn junge Talente springen, es ist eine irrsinnig tolle Sportart. Wenn Zentren wie Natters gut aufgestellt sind und mit Herzblut betrieben werden, ist das schön für den Sport. Die Quelle an Skispringern darf nicht versiegen.

Das Gespräch führte Benjamin Kiechl

Mut zum Absprung

Die Adler müssen unbedingt die Ruhe bewahren

Von Alexander Pointner

Die neue Skisprungsaison steht vor der Tür und der Bergisel zeigt sich in weißem Kleid. Doch für die ÖSV-Adler ist der Neuschnee eher Fluch als Segen, da die heimischen Schanzen noch nicht winterfit sind. Für eine ordentliche Präparierung braucht es ein Netz, das über die Sommermatten gelegt wird, um darauf Kunstschnee fixieren zu

können. So musste auch die für gestern anlässlich eines Medientermins geplante Trainingseinheit am Bergisel ausfallen.

Dass nun keine Mattenschanzen zur Verfügung stehen, wo man heuer extra auf die kräftezehrenden Trainingskurse auf Schnee in Skandinavien verzichtet hat, ist Pech. Doch ich glaube, dass dies den Athleten gut eine Woche vor dem Auftakt in Polen nicht schaden wird. Immerhin wird

seit Mai an Technik und Material justiert, da sollten inzwischen alle Hausaufgaben gemacht sein.

Vielmehr wird es darum gehen, die positive Stimmung, die das Team vor versammelter Presse versprühte, zur ersten Weltcupstation mitzunehmen. Ich war angenehm überrascht, mit wie viel Selbstbewusstsein sich Kraft und Co. gestern präsentierten. Diese Mannschaft hat Potenzial und profitiert von

ihrer optimalen Durchmischung: Während erfahrene Athleten wie Stefan Kraft schon mehr auf Regeneration achten, sorgt Newcomer Jan Hörl mit ungestümem Eifer für frischen Wind.

Sollte sich nun tatsächlich keine Trainingsmöglichkeit mehr ergeben, dann gilt es unbedingt die Ruhe zu bewahren. Ein verpatzter Weltcup-Auftakt wäre Gift für das Team, wie sich im letzten Jahr gezeigt hat. Zumal man im Som-

mer nur auf Kleinschanzen überzeugen konnte. Auf den großen Bakken hatten es die ÖSV-Adler schwer, stürzten teilweise komplett ab, das sollte im Winter nicht passieren.

Alexander Pointner, erfolgreichster Skisprung-Trainer aller Zeiten, kommentiert für die TT das Schanzen-Geschehen.

alexanderpointner.at

Foto: Forcher



Kurzmeldungen

Bald zurück in die Schweiz

Salzburg – Österreichs Eishockey-Teamspieler Raphael Herburger wird kommende Saison wieder in der Schweiz spielen. Wie der EBEL-Tabelleführer gestern bekannt gab, wechselt der 30-jährige Vorarlberger mit Saisonende zum HC Lugano in die Nationalliga A. Herburger, derzeit EBEL-Topscorer, spielte schon von 2013 bis 2016 in der Schweiz für den EHC Biel. (APA)



Zeigt in Salzburg auf – Raphael Herburger. Foto: gepa

Radsportlegende Poulidor gestorben

Paris – Der frühere französische Rad-Champion Raymond Poulidor ist tot. „Poupou“, wie er von den Franzosen liebevoll genannt wurde, starb gestern im Alter von 83 Jahren. Der „ewige Zweite“, der nie die Tour de France gewinnen konnte, gehört zu den populärsten Sportlern Frankreichs. (APA)

Grabner gewann mit den Coyotes

St. Louis – Die Arizona Coyotes mit Michael Grabner beendeten in der National Hockey League (NHL) die sieben Spiele während der Siegesserie der St. Louis Blues. Beim regierenden Stanley-Cup-Sieger setzten sich die Coyotes am Dienstag mit 3:2 nach Penaltyschießen durch. Grabner blieb ohne Scorerpunkt. (APA)

Auch Fegerl nicht bei Austrian Open

Lin – Bei den Austrian Open im Tischtennis schaffte kein einziger österreichischer Spieler den Aufstieg aus der Qualifikation in die heute beginnenden Einzel-Hauptbewerbe. Als letzter Spieler unterlag Stefan Fegerl gestern in Lin in der dritten Qualirunde dem Kroaten Tomislav Pucar 0:4. (APA)

Kapfenberg-Spiel wird neu angesetzt

Wien – Das Auswärtsspiel der Kapfenberg Bulls im Basketball-Europe-Cup beim israelischen Vertreter Ironi Ness Ziona ist auf einen bisher unbestimmten Zeitpunkt verschoben worden. Österreichs Meister hatte die Reise nach Israel am Dienstag wegen Sicherheitsbedenken nicht angetreten. (APA)