



Gymnastik auf 3500 m ü. M.: Bevor sie mit dem Training beginnen kann, muss Ladina Jenny ihren Körper auf Betriebstemperatur bringen.



Der Respekt fährt mit: Gezeichnet von vier harten Trainingstagen und mit der schlechten Sicht kämpfend, lässt es Nicole Baumgartner in den ersten Fahrten des Tages etwas vorsichtiger angehen. Schliesslich will sie wenige Wochen vor dem Saisonstart keine Verletzung riskieren.

Bilder Silvano Umberg

Ein Arbeitstag auf dem Gletscher

SNOWBOARD Diese Woche trainierte das Schweizer Alpin-Pro-Team letztmals vor dem Saisonstart in der Heimat. Die beiden Uznerrinnen Nicole Baumgartner und Ladina Jenny gewähren einen Einblick in den Trainingsalltag in Saas-Fee.

Morgenmüffel sollten Profi-Snowboarder keine sein. Denn früh aufstehen ist bei ihnen Programm. Im Sommer, um die Kraft- und Ausdauerheiten nicht bei grösster Hitze absolvieren zu müssen. Im Herbst, weil morgens die Schneebedingungen am besten sind. Und im Winter, da eine lange Vorbereitung nötig ist, um beim Rennstart, der meist zwischen 10 und 11 Uhr erfolgt, optimal gerüstet zu sein.

An diesem Dienstag, einem typischen Gletschertrainingstag, klingelt der Wecker kurz nach 5.30 Uhr. Draussen ist es noch stockdunkel. Ab 5.45 Uhr steht das reichhaltige Frühstücksbuffet parat. Gedankenversunken nippt Nicole Baumgartner an ihrer mit heisser Schokolade gefüllten Tasse; ihr Teller ist bereits leer gegessen. Währenddessen löffelt Ladina Jenny seelenruhig ihr Müsli. Doch viel Zeit bleibt nicht: Um 6.35 Uhr ist Abmarsch Richtung Gondelbahn.

Das Hotel des Schweizer Teams liegt perfekt. Es sind maximal 300 Meter bis zur Talstation. Dort warten bereits Dutzende andere Wintersportler auf Einlass, vorwiegend Skifahrer aus verschiedenen Nationen. Als sich die Schiebetüre öffnet, wird es leicht hektisch. Vor allem die Trainer wollen schnellstmöglich auf den Gletscher. Denn der Platz zum Auslaggen der Läufe ist knapp. Wer zuerst am Hang ist, hat die meisten Optionen.

Mittels zweier Gondelbahnen sowie einer Standseilbahn gehts von 1800 auf 3500 m hoch zur Bergstation Mittelallalin. Oben angekommen, heisst es zunächst Schuhe wechseln (die starren Snowboardschuhe eignen sich schlecht zum Gehen) und warm einpacken (die Temperaturen bewegen sich auf dieser Höhe bei dieser Tageszeit zwischen 10 und 20 Grad minus). «Zum Glück gibts heutzutage Heizsocken», sagt Jenny schmunzelnd.

Diese sind via Bluetooth mit dem Smartphone verbunden und lassen sich per App bedienen.

Für warme Füsse ist gesorgt. Bevor das Training beginnen kann, gilt es jedoch den ganzen Körper auf Betriebstemperatur zu bringen (durch etwas Gymnastik und zwei, drei freie Fahrten) sowie den Lauf zu besichtigen.

Dann gehts los. Jenny und Baumgartner flitzen insgesamt sechs- bis siebenmal durch die Tore. Am Start erhalten sie jeweils Feedback vom Trainer per Funk. Mit den ersten Fahrten ist Ingemar Walder nicht ganz zufrieden. «Etwas verhalten» seien die beiden Uznerrinnen unterwegs. Der Österreicher, der das Schweizer Team seit der vergangenen Saison führt, bringt dafür ein gewisses Verständnis auf. «Das Training auf dieser Höhe zehrt extrem an den Kräften. Nach vier harten Tagen zeigt sich eine gewisse Müdigkeit. Kommt hinzu, dass wir erstmals schlechte Sicht haben. Da wird man automatisch etwas vorsichtiger.» Umso wichtiger sind Verschnaufpausen.

Eine solche nutzt Ladina Jenny zu einem Materialwechsel.

Im Gegensatz zur gleichaltrigen Baumgartner ist sich die 22-Jährige noch nicht sicher, ob sie weiterhin auf Kessler-Boards setzen oder zu Oxess, ebenfalls ein Schweizer Produkt, wechseln soll. Die nächsten Fahrten sollen Aufschluss geben. Zuerst ist jedoch handwerkliches Geschick gefragt. Da Jenny erst ein Exemplar der neuen Allflex-Dämpferplatte besitzt, muss sie die neue «Wunderwaffe» ummontieren.

Die Fahrten mit dem «neuen» Brett gefallen dem Trainer besser: «Es verhält sich stabiler. Sicher auch wegen der Länge.» Das Oxess-Board misst 178 statt 172 Zentimeter. Jenny zweifelt. Sie braucht weitere Testkilometer, um sich entscheiden zu können. «Für heute ist es jedoch genug», meint sie. Mittlerweile ist auf dem Feegletscher auch die Sicht zu schlecht. Gegen 10.45 Uhr gehts deshalb – auf dem gleichen Weg – wieder hinunter ins Tal.

Zurück im Hotel, werden die beanspruchten Snowboards zum Trocknen aufgestellt. Team-Servicemann Luca Miglorini wird sie am Nachmittag für den nächsten Tag präparieren. Anschlies-

send werden beim Mittagessen die Energiespeicher aufgefüllt. Denn beendet ist der «Arbeitstag» auch für die Athleten noch nicht. Um 15 Uhr steht eine zweite Trainingseinheit an. Diesmal ist es Volleyball. Es kommt zum Duell der Geschlechter. Jenny und Baumgartner treten zusammen mit Teamkollegin Yvonne Schütz gegen Olympia-Medaillengewinner Nevin Galmarini, Dario Caviezel und Joe Zangerl an. Letzterer, bei Swiss-Ski als Psychologe angestellt, ist eine Art «Mädchen für alles» und die «gute Seele» des Teams. Das Spiel mit dem Ball liegt dem 54-Jährigen weniger, dennoch gewinnen die Männer knapp.

Vor dem Nachtessen knüpft sich dann Walder die Athletinnen und Athleten nochmals vor und analysiert mit ihnen am Laptop die Videoaufnahmen der Trainingsfahrten. Gibts nicht noch etwas Wichtiges zu besprechen, beispielsweise das Programm der kommenden Wochen, haben seine Schützlinge danach frei. Grosse Sprünge macht jedoch niemand mehr. Alle sind froh, wenn sie zeitig ins Bett können – denn der Wecker klingelt wiederum früh.

Silvano Umberg



Ladina Jenny nutzt eine Pause, um Flüssigkeit zu tanken...



...und das Brett zu wechseln, wofür sie die Platte ummontieren muss.



Polysportives Nachmittagsprogramm: Beim Volleyball kommts zum Duell der Geschlechter, wobei Nicole Baumgartner die Männer clever überspielt.



Am Laptop analysiert Trainer Ingemar Walder im Hotel zusammen mit Nicole Baumgartner (links) und Ladina Jenny die Videoaufnahmen, die er während der Trainings angefertigt hat.



Via Funk erhalten die Fahrerinnen Feedback des Trainers.