

MARC BERTHOD, SKIRENNFAHRER

Entscheidende Hundertstelsekunden

Unmittelbar vor einem Rennen sieht es in mir anders aus als an einem normalen Tag: Ich spüre Nervosität und Anspannung, bin wacher als sonst und stelle mich auf eine Spitzenleistung ein. Ich versuche, äusserlich keine zusätzlichen Reize zu setzen, stelle also beispielsweise keine besonders hohen Ansprüche ans Morgenessen. Wenn ich extrem aufgeregt bin, trinke ich lediglich einen Shake und esse nichts, damit mir nicht schlecht wird vor dem Start. Bereits im Hotel wärme ich mich mit etwas Stretching auf, später folgen dann das Einfahren am Berg und die Streckenbesichtigung mit allen Fahrern. Ich bin einer, der eher die Ruhe sucht vor dem Start, um meinen optimalen Zustand zu finden. Die wunderbare Bergwelt, Sonnenaufgänge oder speziell schöne Lichtstimmungen am frühen Morgen nimmt man mit der Zeit nicht mehr so wahr, zumal ich ja in den Bergen, in St. Moritz, aufgewachsen bin. Aber gewiss, es ist ein Privileg, in einer solchen Umgebung arbeiten zu können. Allerdings empfinde ich das Skifahren, auch wenn ich es als Leistungssport betreibe und viel Energie und Zeit darin investiere, nicht als richtige Arbeit. Ich lebe es.

Ein Gefühl von Freiheit kommt während eines Rennens kaum auf, schliesslich ist die Strecke genau vorgegeben, und das einzige Ziel ist, die kürzeste Linie zu erwischen, um so schnell wie möglich unten anzukommen. Die Geschwindigkeit ist so lange cool, wie ich sie kontrollieren kann und ich mich sicher fühle auf den Ski. Sobald es kehrt, wird's gefährlich; aber ich fahre eigentlich sowieso lieber Slalom und Riesenslalom als Abfahrt. Es braucht wenig, um das Gefühl der Kontrolle zu verlieren: Schlechte Sicht, Schläge, Eisblasen oder Bodenwellen können ganz plötzlich da sein, und man muss darauf reagieren. Ob ich während eines Rennens Momente der Angst erlebe? Ich würde eher sagen, es gibt Augenblicke des Respekts, vor allem auf den grossen Abfahrten, die ich noch nicht so gut kenne. In Kitzbühel zum Beispiel, das allein vom Mythos her speziell ist, fährt schon ein gewisser Respekt mit. In den Trainingsläufen lernt man aber, sich an die Strecke heranzutasten, Vertrauen in sie zu gewinnen und sich selbst nicht zu überschätzen. Die Eigeninitiative spielt in unserem Sport eine grosse Rolle, wenn man Erfolg haben will. Dazu gehört auch, Niederlagen genau zu analysieren und daraus zu lernen. In einem Winter kriegt man ja viele verschiedene Chancen, um gute Resultate zu erzielen. Zu meinen persönlichen Zielen in dieser Saison gehört die WM in Val d'Isère. Ausserdem möchte ich konstant gute Leistungen erbringen und regelmässiger als bisher Top-Platzierungen herausfahren. Zu den Höhepunkten zählen stets die Rennen in der Schweiz, auf die ich noch etwas mehr Wert lege als auf die anderen, weil das heimische Publikum am meisten mitfiebert. In Adelboden etwa haben viele Zuschauer Glocken dabei, so dass man als Fahrer vom Streckenrand ein lautes Dröhnen wahrnimmt. Wenn die Zwischenzeit gut ausfällt, reagiert das Publikum begeistert, was einen zusätzlich für den Zielhang motiviert. Bei anderen Rennen, zum Beispiel in Schladming, versteht man während der Fahrt deutlich, was der Speaker sagt und wie es um die eigene Zeit steht. Ich empfinde das eher als unangenehm, denn eigentlich spürt man auch selber, wie gut man unterwegs ist.

Frustrierend kann es sein, wenn man im Training schnell war und sich dieser Erfolg nachher im Rennen nicht wiederholt. Mir geht es oft so, dass es mir besser läuft, wenn ich gar nicht unbedingt mit einem guten Resultat rechne. Der Umgang mit den Erwartungen der Medien und mit dem Druck, den man sich selbst auferlegt, ist freilich nicht immer einfach. Der ganze Druck fällt aber von einem ab, sobald man über die Ziellinie fährt: Da spürt man eine gewisse Erlösung. 🙌

FOTO: Gaëtan Bally
INTERVIEW: Rebekka Haefeli

