

# «Ich muss die Wettkämpfe vorerst als Training sehen»



**Zwischenhalt:** Seraina Mischol gönnt sich beim vorsaisonalen Gletschertraining im Oktober in der Ramsau (Österreich) eine Verschnaufpause.

**Eine rätselhafte Verletzung hat den Formaufbau der besten Schweizer Skilangläuferin Seraina Mischol nachhaltig gestört. Zum Weltcup-Saisonstart muss die 26-Jährige aus Davos etwas beweisen, was nicht ihre Stärke ist: Geduld.**

Von Johannes Kaufmann

*Ski nordisch.* – Seraina Mischol genoss diese Woche ein paar letzte ruhige Tage in ihrer Heimat Davos. «Es war abgesprochen, dass wir nach dem Schneetraining in Norwegen und vor dem Saisonauftakt nochmals nach Hause zurückkehren, und dies ist auch gut so», sagt die 26-jährige Skilangläuferin. Heute beginnt mit der Reise in den hohen Norden nach Gällivare (Schweden) am Polarkreis die Weltcup-Saison 2008/09. Jene Saison, in der Mischol ihren kontinuierlichen Marsch an die Weltspitze nahtlos fortsetzen will. Den Schwung gilt es mitnehmen aus dem letzten Winter mit zehn Weltcup-Einzelklassierungen in den Top Ten und einem 15. Rang in der Gesamtwertung.

Eigentlich gelang dieses Vorhaben wunschgemäss – bis sich Anfang September urplötzlich körperliche Beschwerden meldeten. «Die Verletzung kam schleppend», erinnert sich Mischol. Zum Problem wurden nicht bloss die Schmerzen an und für sich, sondern die Tatsache, dass die erfolgreichste Schweizer Langläuferin der Gegenwart über Wochen nicht wusste, an welcher Blessur sie leidet. Es folgte ein mühsamer Gang von Arzt zu Arzt – ohne dass die Art und Weise der Blessur diagnostiziert werden konnte. «Ich weiss bis heute nicht ge-

nau, was es war», urteilt Mischol, die eine Muskelverletzung an den Adduktoren als Ursache der Beschwerden vermutet.

#### Die Basis fehlt

Das Wichtigste: Seit Ende Oktober kann Mischol wieder beschwerdefrei trainieren. Was bleibt, ist ein sechswöchiger Trainingsrückstand in der unmittelbaren Vorbereitung auf den Winter. Wie gross ist der Abstand zur Weltelite? «Exakt 2:19 Minuten auf Marit Björgen», sagt Mischol, die vor Wochenfrist an einem vorsaisonalen Wettkampf in Beitostölen (Norwegen) jene Zeitspanne über zehn Kilometer in der freien Technik auf die einheimische Weltklasse-Athletin einbüsste. Der Abstand fiel auch dermassen deutlich aus, weil Mischol an gleicher Stätte tags zuvor bereits einen Sprint-Wettkampf absolviert hatte. «Wegen des Trainingsrückstandes war es schlichtweg nicht möglich, mich über Nacht wirklich zu erholen. Ich verfüge noch nicht wieder über die Basis für zwei Wettkämpfe auf Top-

Niveau an zwei aufeinanderfolgenden Tagen.»

#### Erste Ranglistenhälfte angepeilt

Dementsprechend gilt es die Ziele für den Saisonstart am Wochenende mit einem Lauf über zehn Kilometer sowie einem Staffel-Wettkampf zu revidieren. Gefragt ist Geduld, «etwas», sagt Mischol mit einem Lachen, «was überhaupt nicht zu meinen Stärken zählt». Nichtsdestotrotz wird sie nun dazu gezwungen. Statt einer Platzierung im ersten Dutzend peilt sie in Gällivare bloss einen Rang in der ersten Ranglistenhälfte an. «Ich muss die Wettkämpfe vorerst als Training ansehen», weiss die im Sprint und Distanzbereich gleichermaßen versierte Allrounderin. Die Alternative eines Basistrainings abseits des Weltcup-Rummels war ohnehin keine Alternative. Als Wettkampftyp könne sie sich bloss inmitten der Konkurrenz wirklich verausgaben, sagt Mischol.

#### Heim-Weltcup erster Fixpunkt

Mischols Trainingsrückstand ist insofern kein Problem, da die Saison sehr

lang und reichbefrachtet an Höhepunkten ist. Bis zum ersten Fixdatum, dem Heim-Weltcup in Davos am 13./14. Dezember, verbleibt Zeit für den Formaufbau. Noch ungewiss ist derweil Mischols Teilnahme an der Tour de Ski über den Jahreswechsel. Doch spätestens an der WM in Liberec (Tschechien/ab 18. Februar 2009) hofft sie ihre Bestform zu finden. Denn grundsätzlich ortet sie ideale Voraussetzungen für weitere Fortschritte. «Durch die weitgehende Konzentration von Swiss Ski auf die Besten konnten wir im kapitalen Materialsektor nochmals zulegen», weiss Mischol. Ihr Aufenthalt im Dunstkreis der Weltbesten wurde zudem durch die Aquirierung eines neuen Kopfsponsors belohnt. Und schliesslich sieht die gelernte Bauzeichnerin generell eine motivierende Aufbruchstimmung im Schweizer Langlauf. «Vom jungen, ambitionierten Schweizer Männerteam geht eine Dynamik aus, von der auch wir Frauen mitgezogen werden.»