

Auch im Sommer voller Tatendrang

Die Vorbereitungen auf die nächste Winter- und gleichzeitig Olympiasaison haben bei den Athletinnen und Athleten längst begonnen. Bei Seraina Mischol ist dies nicht anders. Um Training unter Wettkampfbedingungen machen zu können, nimmt die Davoser Spitzenlangläuferin am Roller-Ski-Cup teil.

Bernhard Camenisch

Das Siegen fiel Seraina Mischol auch schon schwerer als am Sonntag: Beim Roller-Ski-Cup in Zürich war die 27-Jährige die einzige Teilnehmerin. Und auch das Feld der Männer war mit acht Startenden überschaubar. «Der Roller-Ski-Cup ist eine fünf Rennen umfassende Wettkampfserie, die in diesem Jahr erstmals stattfindet. Er muss erst einmal bekannter werden», sagt Mischol. Die Davoserin fand gute Gründe, am Sonntag mitzumachen. So genoss sie es, auf den abgesperrten Strassen Zürichs zu laufen und bezeichnete das Ganze als gutes Training. «Ob Intervall- oder schnelle Trainings; ich mache das lieber unter Wettkampfbedingungen», erklärt sie. Ob sie auch morgen beim Roller-Ski-Cup im Engadin an den Start geht, entscheidet Mischol kurzfristig. Sicher will sie aber die beiden später stattfindenden Bergetappen laufen.

Auf den rollenden Ski ist Mischol zu Trainingszwecken in der Zwischensaison ohnehin oft unterwegs. Jenes Material unterscheidet sich allerdings vom deutlich schnelleren, in den Rennen eingesetzten. Im Wettkampf wird mehr mit dem Oberkörper gearbeitet. Auf dem Flachen ist sogar der Verzicht von Stockeinsatz möglich.

Keine «Nati», kein Auto

Auch auf Schnee ist Mischol seit dem Saisonende bereits wieder gelaufen. Mitte Juni weilte das Schweizer Weltcup-Team eine Woche auf dem Stelviopass in Italien. Neu tat die Davoserin dies nicht mehr als Mitglied der Nationalmannschaft. Aufgrund ihrer



Einsamer Zieleinlauf und trotzdem ein gelungener Abstecher: Seraina Mischol auf den letzten Metern am Roller-Ski-Cup in Zürich.

Foto Cate-e-Motion AG

Resultate in der vergangenen Saison wurde sie von Swiss-Ski ins A-Kader hinuntergestuft. Auswirken würde sich dies im finanziellen Bereich, sagt die 27-Jährige, da ihr nun vom Verband kein Auto mehr zur Verfügung gestellt werde. Mischol gewinnt diesem Umstand auch Positives ab: «Dafür kann ich mein eigenes Auto jetzt mit Aufdrucken persönlicher Sponsoren bedecken.»

Diese sind ihr treu geblieben, obwohl der vergangene Winter unbefriedigende Weltcup-Resultate brachte. Der Grund dafür lag auf der Hand: In der entscheidenden Saisonvorbereitungsphase war Mischol verletzt. Trotzdem stieg sie schon beim Auftakt Ende November in die Saison ein. «Im Nachhinein ist man meistens schlauer. Ich bin nun mal ein ungeduldiger Mensch», sagt sie. Als einsamer, dafür umso prestigeträchtiger Saisonhöhepunkt steht der Sieg am Engadin Skimarathon. «Damit habe ich meine Saison gerettet», blickt die Davoserin zurück.

Jeweils zehn Tage pro Monat sind die Schweizer Langläuferinnen und Langläufer im

Sommer gemeinsam im Trainingslager unterwegs. Ansonsten bereitet sich Mischol in Davos auf die kommende Saison, deren Aushängeschild mit den Olympischen Spielen in Vancouver (CAN) im Februar 2010 klar vorgegeben ist, vor. Diverse Grundlageneinheiten stehen derzeit auf dem Programm, dazu zweimal pro Woche Krafttraining.

In der Freizeit arbeiten

Mischol ist daneben auch mit Kopfarbeit beschäftigt. Wie üblich nach der Saison arbei-

tete die Tiefbauzeichnerin im Frühling auf ihrem erlernten Beruf, diesmal für drei Wochen in einem Büro in Scuol. «Neu kann ich auch auf meinem Laptop zeichnen», sagt Mischol, die auf Stundenlohnbasis angestellt ist. So konnte sie während der Trainingspausen sogar auf dem Stelviopass arbeiten. Ihr aktuelles Projekt ist das Entwerfen einer Strasse in Zernez. Ihre Lehren aus der vergangenen Langlauf-Saison hat die 27-Jährige gezogen: «Ich werde in Zukunft überlegter ans Werk gehen und auf meinen Körper hören.»

Erfolge im Inline-Skating

gg | Auch beim Swiss Inline Cup, der am Sonntag in Zürich zusammen mit dem Roller-Ski-Cup ausgetragen wurde, sorgten Davoser für Spitzenplätze. Aline Meier holte sich bei den JW14 den Kategoriensieg, und Martin Hänggi (beide Frauenkirch) sorgte mit dem zweiten Rang (SMT30) für einen weiteren Kategorien-Podestplatz. Für Christoph Kaech (Davos Dorf) schaute der 92. Overallrang heraus. Bei den SMT20 ergab dies Rang 25. Die junge Ilenja Hänggi (Frauenkirch) schnupperte mit 11 Jahren in der Kurzdisziplin und dem siebten Rang auch schon Wettkampfluft.