



DIE HÜRDE ÜBERSPRINGT

Nachwuchs Skisprung-Ass Marco Wörgötter mit beeindruckender Leichtigkeit. Der amtierende Jugend Olympia Sieger trainiert derzeit natürlich zu Hause in Oberndorf. Er gibt nicht auf und wird im Winter wieder auf Medaillenjagd gehen.

Viele Hürden gibt es aufgrund der Coronavirus-Maßnahmen auch für die Menschen im Bezirk zu meistern. Wie es unsere heimischen Spitzensportler machen lesen Sie auf den Seiten 60 - 61.

Foto: Privat

In Zeiten von Quarantäne und Ausgangssperren finden Sportler kreative Lösung für ihr Training

Kreativität ist für Trainings gefragt

Sämtliche Sportstätten sind gesperrt, Training in der freien Natur ist auch nicht erwünscht. Da braucht es Kreativität, um das eigene Fitnesslevel zu halten, damit die Sportler beim „Neustart“ fit sind. Die Rad-Asse Lisi Osl und Max Foidl, die Triathlon-Youngsters und die Skispringer Max Lienher und Marco Wörgötter gaben uns einen Einblick in ihr momentanes Trainingsprogramm.

Bezirk | Stillhalten liegt gar nicht in der Natur der Sportler, denn Bewegung und Sport gehören zu ihren Lebensmittelpunkten. Trainingseinheiten und Regenerationstraining stehen unter normalen Umständen auf dem Tagesplan. Normalerweise würden sie jetzt von einem Wettkampf zum nächsten touren und die Zeit zwischen den Bewerben für Trainings nutzen. Doch momentan sind sämtliche sportliche Wettkämpfe ausgesetzt. Durch die behördlichen Auflagen ist auch ein Training in der Halle, in der Kraftkam-

mer oder im freien fast nicht möglich. Die Sportler aus dem Bezirk Kitzbühel zeigen aber Kreativität, um sich fit zu halten und den Bewegungsdrang zu stillen.

Lisi Osl: „Bewusster Schritt zurück“

Ihr Trainingsprogramm hat Lisi Osl nicht ganz runter gefahren. „So ganz stillhalten kann ich auch in der Quarantäne nicht, aber so lange ich motiviert bin und das Verlangen nach Bewegung habe, werde ich mein Training auch weiterhin machen“, erzählt die Kirchberger Mountainbikerin und ergänzt: „So lange es die Situation zulässt und ich gesund sein kann.“ Lisi Osl entschied sich, bewusst einen Schritt zurückzugehen und vermehrt an der Basis zu arbeiten. „Koordination, Technik und Trittfrequenz – da gibt es einiges zu tun, das auch zu Hause gut umsetzbar ist“, erzählt Lisi Osl, die am Ergometer oder auf der Rolle das Training auf kürzere, intensive Einheiten setzt, um sich in Schuss zu halten. „Natürlich mache ich auch allgemeines Krafttraining,



An der frischen Luft spult Lisi Osl ihre Einheiten ab.

Sprünge aller Art – kaum zu glauben, welche effektive Abwechslung eine Springschnur in den Trainingsalter bringen kann“, schmunzelt Lisi Osl. Die verhängte Ausgangssperre hat für die Mountainbike-Spezialistin aber auch etwas Positives: Sie hat mehr Zeit für die Erholung, die sie sonst vielleicht immer etwas vernachlässigte.

„Natürlich helfe ich auch gerne dort, wo ich gerade gebraucht werden. Ganz ehrlich, kann ich aus der aktuellen herausfordernden und schwierigen Zeit viel Positives ziehen und lernen“, sagt Lisi Osl.

Die Alternative: Rolle und Kurzhanteln

Einen absolut geänderten Trainingsablauf hat auch Max Foidl, der wie Lisi Osl mit dem Mountainbike die Cross Country Bewerbe bestreitet. Der St. Johanner hält sich auf der Rolle fit und stählt seinen Körper mit ei-

nem eigenen Programm für die Kurzhanteln, das ihm sein Athletiktrainer zusammenstellte.

Die Adler bleiben vorerst am Boden

Ungewohnt ist die Situation auch für die Skispringer, die sich eigentlich auf den Schanzen beim Mattenspringen auf die verschiedenen Sommerkonkurrenzen vorbereiten. Trainiert wird nicht im Team, sondern allein zu Hause.

Dabei hat Marco Wörgötter (Kitzbüheler Ski Club) einen Vorteil, da er in Waldnähe wohnt und zudem einen großen Garten als Trainingsgelände zur Verfügung hat. „Bei uns gehen nicht viele Leute vorbei, da kann ich auch einen kleinen Abstecher in den Wald machen. Ich trainiere aber meistens in unserem großen Garten. Viele Übungen mache ich auch im Haus“, gibt Marco Wörgötter einen Einblick in seinen Trai-



„Blanking“ für die Flughaltung. Marco Wörgötter beim Training der etwas anderen Art.

Fotos: Privat

ningsalltag. Was er am meisten vermisst ist das gemeinsame Training mit Freunden, dafür ist die Vorfreude auf das Wiedersehen schon riesig.

Eine Beschäftigungstherapie der besonderen Art ist Skispringer Max Lienher (Kitzbüheler Ski Club) eingefallen. Anstelle des kleinen Tischtennisballs spielt er mit Klopapierrollen Ping-Pong. Aber abseits von den Scherzen nimmt er die Vorbereitung zu Hause ernst. „Ich halte mich mit den verschiedensten Übungen fit. Dehnen, Rumpfttraining, koordinative Übungen, Mentaltraining, Beweglichkeitstraining und natürlich Laufen gehören zu meinem Programm“, erzählt Max Lienher, der auch im „Arbeits-

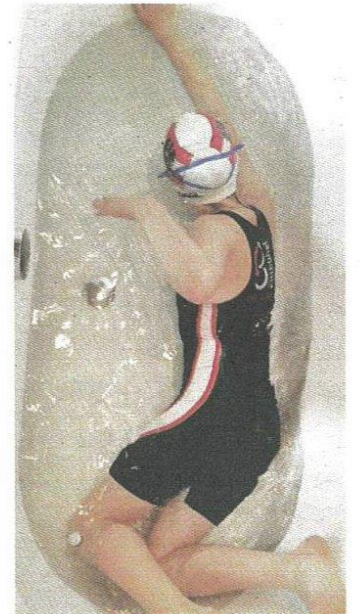
einsetzung“ war. Er wurde vom Bundesheer einberufen, um eineinhalb Wochen lang im Lager einer Lebensmittelkette zu helfen. „Wir wurden eingeschult, um dort selbständig arbeiten zu können, falls es wieder zu Hamsterkäufen kommt. Wir haben Lieferung für Filialen erstellt, Waren im Lager mit Staplern transportiert und so weiter“, erzählt Max.

Triathleten warten auf die Saison

Während der Wintermonate wurde nicht nur an der Schwimmtechnik gearbeitet, sondern auch kräftig Kondition und Kraft getankt. Doch anstelle des Saisonauftakts wurde bei den Triathleten die Trai-

ningszeit verlängert. „Leider können wir uns als Verein, wie auch alle anderen Vereine, nicht um unsere Kids kümmern und Trainings organisieren“, erzählt Wolfgang Fuchs, Obmann des Kitzbüheler Triathlonvereins. Improvisation ist auch bei den Triathleten angesagt, die Trainings müssen die Athleten alleine absolvieren. Der Wettkampfsaison sieht man kritisch entgegen: „Ich gehe davon aus, das ein Großteil der Bewerbe im Sommer abgesagt werden.“ Und auch hier findet so mancher Spaßvogel ein unterhaltsames Alternativprogramm. Mangels eines entsprechenden Pools zog Franziska Ritter ihre Bahnen in der Badewanne.

Elisabeth M. Pöll



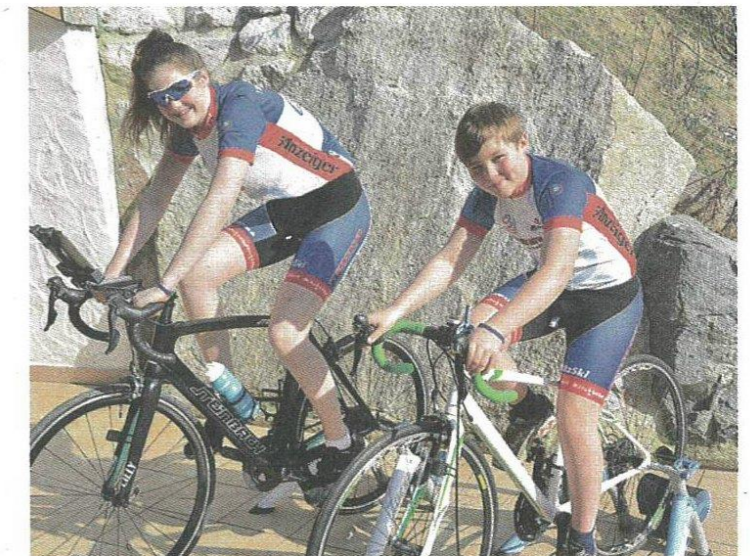
Franziska Ritter beim Badewannenkrablen.



Kraft pumpen anstelle von Bike-Runden sind derzeit bei Mountainbiker Max Foidl angesagt.



Die Sprungski tauschte Max Lienher mit dem Tischtennisschläger, den Ball mit der Klopapierrolle.



Lilly und Max Fuchs treten kräftig in die Pedale, vom Fleck kommen sie aber nicht. Training auf der Walze.