

# LIECHTENSTEINER Vaterland



Michelle Gisin freut sich über ihren erfolgreichen Saisonstart  
(KEYSTONE/EPA/NICK DIDLICK)

Skialpin

## Michelle Gisin nach Saisonstart entspannt

Im Riesenslalom auf dem Vormarsch, im Slalom so stark wie nie und in der Abfahrt zweimal auf dem Podest: Michelle Gisin reitet auf der Erfolgswelle.

**SKI ALPIN.** Dass ihr das üppige Programm zu viel werden könnte, glaubt die Engelbergerin nicht - dank cleverem Energiemanagement.

Michelle Gisin, zum Abschluss der Übersee-Rennen resultierte im Super-G von Lake Louise ein 14. Platz, der sie ärgert. Sie waren auch in diesem Rennen gut unterwegs.

"Es ist sehr schade. Eigentlich gelang mir ein Super-Lauf. Mein Gefühl sagte mir, dass ich schnell bin, und der Blick auf die Zwischenzeiten bestätigte es. Leider sprang ich im Zielbereich viel zu weit. Das kostete viel Tempo und Zeit. Es ist aber schön zu wissen, dass ich auch im Super-G so gut bei den Leuten bin. Das ist nicht selbstverständlich."

Sie reisen mit zwei Podestplätzen in der Abfahrt und dem Bestergebnis im Slalom, Platz 5 in Killington, aus Nordamerika zurück. Hinzu kommen ein Top-15-Resultat im Riesenslalom von Sölden und ein 10. Platz im Slalom von Levi. Das liest sich formidabel.

"Es ist ein sensationeller Einstieg. Wenn mir jemand vor der Saison diese Resultate angeboten hätte, hätte ich sofort unterschrieben. Es lief fast alles so, wie ich es mir erhofft hatte - bis auf den unteren Teil im Super-G und den unteren Teil im Riesenslalom von Killington, wo einige Abschnitte aber auch sehr gut waren. Ich kann sehr zufrieden heimgehen, mich in Ruhe neu fokussieren, erholen und am kommenden Wochenende in St. Moritz wieder angreifen."

Ihr Saisonprogramm beinhaltet 36 Rennen. Woraus schöpfen Sie die Energie dafür?

"Darüber habe ich in den letzten Jahren bei der Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen Christian Marcolli einiges gelernt. Der Energiehaushalt ist sehr

wichtig, körperlich wie mental. Es ist entscheidend, frei zu sein im Kopf, dieses Rattern zu verhindern."

Wie gelingt das?

"Es geht darum, möglichst lange 'offline' zu sein, so nennen wir es. Dass ich also jeweils erst möglichst spät von 'offline' oder von 'Stand-by' in den Rennmodus schalte. Ziel ist es, den Schalter erst dann umzulegen, wenn ich mich ins Starthäuschen gebe. So verpufft am wenigsten Energie, und dafür sind Automatismen wichtig. Hinterher gilt es, so schnell wie möglich abzuschalten. Entscheidend ist, so wenig Zeit wie möglich am Tag in dem Modus zu sein, in dem ich das Gefühl habe, Leistung bringen zu müssen. Früher war ich praktisch immer auf 'on', das rächte sich."

Sie sprechen von einer mentalen und körperlichen Herausforderung. Zugleich sehen Sie auch Vorteile darin, viele Rennen zu bestreiten. Wo?

"Ich habe keinen Zwang, an einem bestimmten Rennen bereit zu sein. Ich weiss: Ich habe 36 Versuche. Während zum Beispiel die Slalomfahrerinnen jetzt vier Wochen Pause haben bis zum nächsten Rennen, kommt für mich die nächste Chance bald. Enttäuschungen lassen sich so schnell abhaken." (sda)