

Rainer Schönfelder: „Langsam wieder den Anschluss finden...“

Die Schmerzen im verletzten Bein? „Sie sind inzwischen kontrollierbar“, sagt Rainer Schönfelder. Weg? „Weg nicht, aber sie behindern mich nicht mehr in dem Ausmaß. Das tolle Therapiekonzept mit Osteopathie, Physiotherapie und einer homöopathischen Spritzenkur hat sich zu guter Letzt bezahlt gemacht.“ Ein paar wertvolle Trainingstage daheim auf der Petzen und - wichtig – abseits vom Weltcup-Geschehen sind sich auch ausgegangen: „In Val d'Isere werde ich also sehen, wo ich derzeit ungefähr stehe“, sagt Rainer Schönfelder.

Im Sommer zwei Wochen Pause nach einer Knieverletzung. Dann noch ein ganzer Block Pause wegen Rückenproblemen. Seit dem Sturz in Sölden und den Spätfolgen seiner Verletzung, die sich als viel schlimmer und langwieriger herausstellte, als ursprünglich angenommen vielleicht drei, vier vollwertige Trainingstage. „Die Pause war wichtig. Und jetzt geht es darum, von Rennen zu Rennen wieder den Anschluss zu finden: Dass mir extrem viel Trainingsumfang abgeht, muss man sehen – und die Ziele entsprechend adaptieren. Aus derzeitiger Sicht wäre es für mich heuer schon toll, es noch in der einen oder anderen Disziplin ins WM-Aufgebot zu schaffen“, sagt Rainer Schönfelder nach wochenlanger Absenz vom Skiweltcup.

„War wichtig für mich, mich aus dem Weltcup-Stress heraus zu nehmen“

Absenz bedeutet nicht Untätigkeit! „Es ist so interessant: Aber der Heilprozess an meinem Bein hat sich ab dem Moment beschleunigt, in dem ich die Entscheidung getroffen habe, dass ich die Übersee-Tour canceln werde. Das hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, sich in diesem Hochleistungssystem auch Auszeiten zu nehmen, gerade wenn man nicht fit ist. Ein bisschen ist mir auch entgegen gekommen, dass die Super-Kombi verschoben wurde. Zwar wäre ich gerne in den Speed-Disziplinen an den Start gegangen, aber mit dem Trainingsrückstand heuer hätte das keinen Sinn gehabt, zu gefährlich oder zu viel Rückstand – dazwischen wäre nicht viel gewesen“, resümiert Rainer Schönfelder. Nach einer Erholungsphase mit sehr viel Therapie – einem Methodenmix aus Osteopathie, physiotherapeutischen Praktiken und einer homöopathischen Spritzenkur direkt im Verletzungszentrum – sei er wieder so weit hergestellt, dass er von Konkurrenzfähigkeit überhaupt sprechen könne: „Natürlich relativ gesehen zum Trainingsrückstand, der sich summiert hat“, sagt Rainer Schönfelder.

„Habe schon oft bewiesen, dass ich sehr, sehr schnell in Form kommen kann...“

Auch den Trainingsrückstand sieht Rainer Schönfelder relativ! „Ich habe schon oft bewiesen, dass ich sehr schnell in Form kommen kann. Aus wenigen wertvollen Trainingstagen kann ich viel Nutzen ziehen. Die paar Tage, die ich zuletzt daheim auf der Petzen trainiert habe, waren wertvoll, auch wenn die Bedingungen nicht ideal waren. Wenn man, so wie ich, angeschlagen ist, ist es auch wichtig, sich eine Auszeit von unserem Hochleistungssystem zu nehmen, sich in der Abgeschiedenheit wieder zu sammeln. Das war der tolle Effekt auf der Petzen – es war richtig mystisch: Nur mein HEAD-Servicemann, der Vater meiner Partnerin und ich am Berg. Ein Skidoo, ein Lauf – aus. Das ist ein ganz anderes Tempo und die Langsamkeit ist wichtig, um wieder Form und Sicherheit aufzubauen.“

„Val d’Isere wird eine Reise wert gewesen sein – daran glaube ich ganz fest...“

Was setzt man sich in der Situation von Rainer Schönfelder für Ziele? „Die Super-Kombination ist das erste Rennen heuer, in dem ich zumindest von der Gesundheit her konkurrenzfähig an den Start gehe. Ich möchte einfach so gut es jetzt schon geht mit Freude den Berg runterfahren, zu ergebnisorientiert denken wäre für den Moment verkehrt. Bis Jänner sollte ich dann, mit entsprechenden Trainingseinheiten über Weihnachten und Neujahr wieder so weit in Form sein, dass ich mir meine WM-Tickets lösen kann. Und sei es last minute...“

Rückfragehinweis:

Michael Holzer

SCHÖNFELDER MEDIA MANAGEMENT

T: +43.664.246.90.80

F: +43.664.457.66.02

M: media@schoenfelder.at