

Ski alpin | 22. Februar 2008

«Ich will in der nächsten Saison Gas geben»

Lukas Karlen über seine Rückkehr in den Skirennsport

Um den Shooting-Star aus dem Mikrokosmos Jungfrau war es lange ruhig. Der 20-jährige Lukas Karlen laborierte während fast zwei Jahren an einer Krankheit und Verletzungen. Nun hat sich der Habker C-Kaderfahrer mit eindrucklichen Resultaten zurückgemeldet.



«Aber zum Glück hat man ja noch Vater und Mutter»
Lukas Karlen spricht über die schwierige Zeit während er krank war, und wie wichtig die Unterstützung seiner Familie war.

Tobias Kilchör: Während den letzten zwei Jahren ist es stiller um Dich geworden, Du warst lange weg vom Skisport wegen einer Krankheit – wie geht es Dir heute?

Lukas Karlen: Sehr gut, ich habe mich davon gut erholt. Es war eine Muskelkrankheit, wieso sie gekommen ist, und wieso sie wieder gegangen ist, konnte man nicht sagen. Ich musste eineinhalb Jahre daran «herumdoktern».



Lukas Karlen hat sich nach fast zwei Jahren Krankheit und Verletzung eindrucklich zurückgemeldet.

Fotos: Gabriella Massimi

Und auf einmal war die Krankheit einfach weg, oder hast Du das Gefühl, das geschah wegen den Therapiemassnahmen?

Wir haben schon Gas gegeben mit Physio, Massagen und Therapien. Das hat sicher geholfen, dass es dann besser geworden ist. In dieser Zeit habe ich aber auch viel

gelernt über Ernährung, Regeneration und solche Sachen. Ich habe in dieser Zeit für meinen Körper ein Bewusstsein entwickelt. Das hilft mir jetzt sicher auch.

«Ich habe in dieser Zeit für meinen Körper ein Bewusstsein entwickelt.»

Muss man überhaupt sehr positiv eingestellt sein, damit man einer solchen Situation auch Gutes abgewinnen kann?

Ja sicher. Bei mir gab es eine Zeitlang nur Skifahren. Ich wusste gar nicht wie es ist, wenn man verletzt ist. In dieser Zeit war auch sehr interessant zu sehen, wie die Unterstützung der Sponsoren weitergeht. Man sieht, wer interessiert ist und wer nicht.

Und wer hat zu Dir gehalten?

Zwei Sponsoren war ich sehr dankbar. Das sind die Swisscom und die Garage Wenger in Interlaken. Diese Sponsoren haben weiterhin an mich geglaubt.

Swisscom ist doch der offizielle Sponsor von Swiss-Ski – hast Du mit dieser Unternehmung noch einen anderen Vertrag?

Ja, ich war im Swisscom Juniorenteam. In der Saison als ich verletzt war, bin ich dank meinen guten Resultaten noch dazugestossen. Die Swisscom hat auch während der langen Zeit, als ich krank war, an mich geglaubt.



Lukas Karlen war froh über die Unterstützung der Eltern und von Freunden.

Das war also auch finanziell wichtig – oder wie hast Du in dieser Zeit Dein Leben bestritten?

Ich habe eine Lehre gemacht, und mein Geld auch damit verdient. Die Ausbildung habe ich Ende 2006 abgeschlossen. Letzten Sommer konnte ich dann aber endlich wieder trainieren. Zum Teil hatte ich auch Nebenjobs, ich half zum Beispiel oft auf dem Bauernhof meines Grossvaters. Aber klar, die Swisscom hat mir in dieser Zeit finanziell schon sehr geholfen.

«Ich half zum Beispiel auch oft auf dem Bauernhof meines Grossvaters.»

Gab es von Swiss-Ski auch finanzielle Unterstützung?

Nein, der Verband zahlt eigentlich nichts. Wir zahlen ja sogar einen Beitrag. Früher gab es zwar noch Siegesprämien, aber diese haben sie mittlerweile auch abgeschafft. Dafür sind aber Sachen wie Kleider, die Rennen oder das Essen inbegriffen. Darum müssen wir uns nicht kümmern.

Hattest Du vom Verband sonstige Unterstützung?

Nein, eigentlich nicht gross. Der Trainer hat mich vielleicht alle zwei Monate angerufen. Als sie wussten, dass ich wieder trainieren konnte, standen sie sofort

hinter mir. Das ist das Harte im Sport – im Sport muss es immer vorwärts gehen. Das habe ich schon verstanden, ich konnte ja nicht mal trainieren.

Wer hat Dich sonst unterstützt?

Natürlich die Familie, mein Vater und meine Mutter. Damals hatte ich auch eine Freundin, die mir sehr geholfen hat. Auch die Kollegen waren sehr wichtig, weil sie mich auf andere Gedanken brachten. Letzten Sommer habe ich Gleitschirm fliegen gelernt, das hat grossen Spass gemacht. In dieser Zeit ist Häppi Michel, von der Flugschule Ikarus, ein sehr guter Freund geworden. Diese Zeit im letzten Sommer hat mir gut getan, ebenso die Unterstützung meiner Eltern. Ich war sehr froh um die Leute, die mich immer wieder aufgebaut haben.

Nachdem Du im letzten Sommer endlich wieder trainieren konntest, hast Du Dich während der laufenden Saison schon wieder verletzt?

Ja, am 14. Dezember. Das war sehr blöd, da habe ich mir ein Band am Fussgelenk gerissen.

Was denkt man in dieser Situation? Endlich kann man wieder trainieren und gleich kommt wieder der nächste Rückschlag?

Ich war mit dem Sommertraining wirklich sehr zufrieden, und bin später wieder Rennen gefahren. Bereits beim zweiten FIS-Riesenslalom wurde ich Vierter. Ich dachte, doch, das fängt ja nicht schlecht an, und dann sowas... Es ging dann aber zum Glück ziemlich schnell, viel schneller als diagnostiziert, weil ich es dann auch forciert habe.

Dann kamen schon die Junioren-Schweizermeisterschaften – konntest Du vorher schon wieder Rennen fahren?

Nein, aber ich war immerhin zweimal Vorfahrer und habe noch zwei Tage Slalom trainiert, das wars eigentlich. Die Rennen der Junioren-SM waren ein guter Test (siehe Kasten).

Jetzt bist Du zwar wieder sehr gut unterwegs, aber auf der anderen Seite am genau gleichen Punkt wie vor zwei Jahren. Teamkollegen von damals reisen jetzt an die Junioren-Weltmeisterschaften – Du wurdest von Swiss-Ski nicht nominiert...?

Das nervt mich schon ein bisschen. Wenn man das Gefühl hat, dass man die Leistung bringen könnte... ist halt schade. Aber ich konnte bis Mitte Januar nicht fahren, und so fehlten die Resultate. Während dieser Zeit gab es schon wieder zehn bis 15 Rennen. Aber wie sagt man – der Zweite ist der erste Verlierer. Deshalb kann ich es akzeptieren. Mir ist klar, dass man Resultate vorweisen muss. Jetzt schaue ich weiter und gebe auch weiterhin Gas.

«Wie sagt man – der Zweite ist der erste Verlierer.»

Wie geht die Saison jetzt weiter?

Jetzt bestreite ich noch rund 20 Rennen bis Ende Saison. Im Moment kann ich meine Form kontinuierlich steigern und fühle mich auf den Skis von Tag zu Tag besser. Das stimmt mich sehr positiv, sodass ich die verpasste Junioren-WM rächen kann (lacht).

«Das stimmt mich positiv, so dass ich die verpasste Junioren-WM rächen kann.»

Es scheint, dass Du nicht nur verbissen trainierst, sondern das Leben auch bewusst geniesst – ist das auch ein Erfolgsfaktor, dass Du Dich immer so schnell erholen kannst?

Nun, das Geniessen gehört zu meinem Lebensmotto. Ich will an jedem Tag so viel Fun wie möglich haben, und geniessen ist auch sehr schön. Ich glaube schon, dass das wichtig ist für mich.

Von aussen betrachtet hat man das Gefühl, dass im Spitzensport alles auf die Leistung fixiert ist, mit abgestimmten Trainings- und Erholungsphasen...

...Ja, das ist auch so. Die letzten sieben Tage hatte ich jeden Tag einen riesen Druck mit den Rennen... Heute mache ich mir einfach einen freien Tag, gehe nach Müren in die Berge, aber nicht auf die Piste. Das ist meine Regeneration. Hermann

Maier würde vielleicht heute drei Stunden auf dem Velo trainieren. Ich gehe heute vielleicht auch noch eine halbe Stunde aufs Velo, aber draussen zu sein, den Kopf durchzulüften ist schön und wichtig für mich.

«Hermann Maier würde vielleicht heute drei Stunden auf dem Velo trainieren.»

Also Dir ist wichtig, dass Du den Kopf frei hast?

Eindeutig, ja. Aber schon morgen werde ich dann wieder voll trainieren. Ich will noch fitter werden für die nächsten Rennen, damit ich gute Platzierungen und Punkte erzielen kann.



Der Habker freut sich auf die Duelle gegen Topfahrer anlässlich der Schweizermeisterschaften im März.

Was ist für Dich der Höhepunkt der restlichen Saison?

Ich denke die Schweizermeisterschaften. Da kann ich auch mal gegen Topfahrer wie Didier Cuche fahren. Das ist in drei Wochen, und wenn ich bis dahin noch gut trainieren kann und einen guten Tag habe, kann ich sicher noch etwas zeigen – das hoffe ich auf jeden Fall. Aber das Wichtigste sind gute Resultate in allen Rennen, denn für nächste Saison erhoffe ich mir, dass ich in die Kombigruppe komme. Es wäre wichtig, dass ich mit den Älteren trainieren kann. Ich will in der nächsten Saison Gas geben und Rennen im Europacup fahren.

Gute Resultate an den Junioren-Schweizermeisterschaften

Trotz der langen Pause wegen der Krankheit und der erneuten Verletzung kurz vor Ende Jahr, fuhr der 20-jährige Habker an den Junioren-Schweizermeisterschaften sehr gute Resultate. Anfang Februar klassierte er sich im Riesenslalom nach dem ersten Lauf auf dem 2. Platz. Karlen erhoffte sich eigentlich einen Podestplatz, am Schluss reichte es für den 4. Rang. Er sei aber angesichts der Verletzung schon zufrieden gewesen. Dann, Mitte Februar, im Super-G fehlten nur elf Hundertstelsekunden zum Sieg. Er wurde Zweiter. Während des Rennens habe er eigentlich nicht gedacht, dass er es aufs Podest schaffe, denn das Rennen sei ein Höllenritt gewesen. Die Linie war gut, aber die Sprünge seien ihm nicht gut gelungen. Die elf Hundertstel, die zum Sieg fehlten, habe er sich bei den Sprüngen vergeben. In der Abfahrt war der C-Kaderfahrer ebenfalls sehr gut unterwegs. Er fuhr im zweiten Training Bestzeit, machte dann aber während es Rennens einen Fehler und landete auf dem 8. Platz. (tki)

ARTIKELINFO:

Online seit:
22.02.2008, 11.51 Uhr
Autor/in: Tobias Kilchör
Seitenaufrufe: 357
Artikel Nr. 83160
Ausdruck vom: 21.03.2008

Jungfrau Zeitung, Aarmühlestrasse 1/Postfach, CH-3800 Interlaken
verlag@jungfrau-zeitung.ch

© 2003 - 2008 by Jungfrau Zeitung
www.jungfrau-zeitung.ch