

Ski alpin | 26. März 2008

Mit Krafttraining zur «Super-Maschine»

Lukas Karlen aus Habkern kommt seinen Zielen näher

Der C-Kaderfahrer Lukas Karlen hatte mit einer erneuten Verletzung mitten in der Saison einen weiteren Rückschlag zu verzeichnen. Vor einem Monat hoffte der junge Habker, dass er in der zweiten Saisonhälfte regelmässig fahren und dabei gute Resultate an FIS-Rennen und an den Schweizermeisterschaften erzielen kann. Kurz vor Abschluss der Saison zieht der Nachwuchsathlet Bilanz.



Tobias Kilchör: Es ist erst vier Wochen her, seit Du im Interview mit der Jungfrau Zeitung über die Ziele für die zweite Saisonhälfte gesprochen hast. Wegen einer Verletzung konntest Du erst zum Saisonschluss hin wieder voll fahren. Wie ist es Dir in dieser Zeit ergangen?

Lukas Karlen: Seit damals fuhr ich in Frankreich einige Rennen und habe an den Schweizermeisterschaften teilgenommen. Wenn wir im Ausland fahren, hat die Schweiz immer zehn Startplätze zur Verfügung. Ich habe ein gutes Slalomresultat erzielt, eigentlich das Beste bis jetzt. Ich fuhr auf den 8. Platz und war zweitbesten Schweizer. Das war eine wichtige Bestätigung und hat mir gezeigt, dass ich mit den Europacup-Fahrern mitfahren kann.



Lukas Karlen will in den technischen Disziplinen an den Schweizermeisterschaften unter die Top15 fahren.

Fotos: Samuel Günter

Die Schweizermeisterschaften in Bad Ragaz waren nicht sehr erfolgreich. Schlechtes Wetter, verschobene Rennen und ein 25. Rang im Super-G?

Ja, in Bad Ragaz hiess es eigentlich eine Woche lang Warten. Schliesslich konnte wenigstens das Super-G-Rennen durchgeführt werden. Das Wetter hat aber nicht mitgespielt, bei den ersten 15 herrschten gute Bedingungen, aber für den zweiten Teil des Feldes waren diese nach einem halbstündigen Unterbruch wegen Nebels nicht ideal. Zudem machte ich einen Fehler. So reichte es nur für den 25. Platz.

«... in drei Jahren den Anschluss im Weltcup finden.»

Dann warst Du auch enttäuscht, dass die anderen Disziplinen nicht durchgeführt werden konnten?

Ja natürlich. Ich habe mich mittlerweile an die neuen Abfahrtskis gewöhnt. Das Abfahrtsrennen wird leider nicht mehr nachgeholt.

Hast Du in Bezug auf die zweite Saisonhälfte auch schon Feedbacks von Swiss-Ski und den Trainern bekommen?

Ja, die Trainer waren eigentlich ziemlich zufrieden. Ich hatte bis jetzt nur 24 Rennen, mit einer Verletzungspause dazwischen, als ich grad in Bestform war. Aber seither konnte ich mich kontinuierlich steigern.

Hast Du konkrete Versprechen für die nächste Saison?

Nein, noch nicht. Die Kaderselektionen sind immer Ende Saison und finden im April statt. Aber so wie es aussieht, sollte es für das C-Kader sicher reichen – für mehr aber wohl noch nicht.



Wegen einer Verletzung im Dezember konnte der Nachwuchsfahrer nur knapp die Hälfte der Rennen fahren.

Liegt der Grund darin, dass Du zu wenig Rennen fahren konntest und deswegen zu wenig Resultate hast?

Ich fuhr bisher 24 Rennen, die meisten anderen haben 45 Rennen, das ist schon ein grosser Unterschied. Diese Saison war nach meiner Krankheit eh ein Aufbaujahr, das habe ich gewusst. Und es hat sich wirklich zum Guten entwickelt. Auch habe ich den Skiwechsel schon hinter mir, während die meisten anderen Fahrer ihn erst auf die nächste Saison hin machen. Ich konnte mich an das Material gewöhnen und die Abstimmungen passen.

«Nächste Saison will ich von Anfang an voll dabei sein.»

Ist der zweite Teil der Schweizermeisterschaften am kommenden Wochenende noch relevant für Dich?

Auf jeden Fall. Wenn ich jetzt noch super fahre ist es durchaus möglich, dass ich mit der Trainingsgruppe des B-Kaders trainieren könnte. Aber dann müsste ich in kurzer Zeit noch einen grossen Fortschritt machen. Das Ziel für diese Saison war der Aufbau, und dass ich im kommenden Winter Europacup-Rennen fahren kann. Nächste Saison will ich einfach von Anfang an voll dabei sein.

Wie sehen Deine Prognosen für die Schweizermeisterschaften im

Slalom und Riesenslalom aus?

Die technischen Disziplinen sind immer schwierig. Im Slalom hat es 60 Tore – ein Fehler ist da schnell passiert. Aber wenn ich einen guten Tag erwische, kann ich auch zwei Super-Läufe hinlegen. Ich sage... wenn ich unter die ersten 15 fahre, dann ist es gut. In die Topten – das wäre top. Es sind schliesslich die besten Schweizer am Start. Berthod, Albrecht... – alle kommen. Ich werde wohl eine hohe Startnummer haben, aber wenn ich weit nach vorne fahren kann, dann bin ich sicher sehr zufrieden.

Wie sieht Dein Sommer aus?

Ich werde sehr viel trainieren, sei es Kondition oder auch Kraft. Ich werde mich voll drauf konzentrieren, dass ich eine «Super-Maschine» werde und Gas geben kann (lacht).

Dein Ziel ist es, an die Spitze zu kommen...?

Absolut!

Wann kannst Du das erreichen? Wenn alles gut läuft, auch mit dem entsprechenden Glück?

Wenn alles aufgeht, ich im nächsten Jahr im Europacup gute Leistungen erziele, kann ich in zwei oder drei Jahren – eher in drei – den Anschluss im Weltcup finden und unter die ersten 30 kommen.

«Ich brauche keine Hosen für 200 Franken.»

Wie organisiert man als Nachwuchsfahrer in einer solchen Aufbauphase sein Leben – auch finanziell? Neben den Sponsoren, die Du bei unserem letzten Gespräch erwähnt hast?

Gut, ich wohne zum Beispiel noch zu Hause. Dadurch muss ich fürs Wohnen oder fürs Essen kaum etwas ausgeben. Zudem kocht meine Mutter sehr gut, ich kann mich gesund ernähren und spare Zeit, weil ich nicht selber kochen muss. Finanziell hilft neben den Sponsoren auch der Skiclub Habkern. Da ich zum Teil auch noch arbeite, kann ich so meinen Unterhalt einigermassen finanzieren. Ich brauche nicht so viel Geld, ich brauche keine Hosen für 200 Franken.

Der Skiclub unterstützt Dich nach wie vor?

Ja, die sind voll dabei. Sie haben mich immer unterstützt. Auch sportlich kann ich vom Skiclub profitieren. So habe ich zum Beispiel bei guten Bedingungen in Habkern Material zur Verfügung, um mir einen Kurs auszustrecken und zu trainieren.

Was machst Du heute neben diesem Interview-Termin?

Nach dem Mittagessen gehe ich nach Mürren aufs Schilthorn und am Abend in den Krafraum.



Karlen kann nach wie vor auf die Unterstützung des Skiclubs Habkern zählen, sei es finanziell oder auch sportlich.

Schweizermeisterschaften Ski Alpin

Mitte März fanden in Bad Ragaz die Schweizermeisterschaften in den Disziplinen Abfahrt, Super-G und Superkombination statt. Während für die Topathleten diese Rennen eher eine Last sind (vergleiche Interview mit Martina Schild), kann sich Lukas Karlen nach langer Krankheits- und Verletzungspause im

nationalen Schaufenster präsentieren. Wegen des schlechten Wetters wurden aber die Abfahrt und die Superkombination abgesagt und werden nicht nachgeholt. Das bisher einzige Schweizermeisterschafts-Rennen war also der Super-G, wo Karlen unter schlechten Bedingungen nur den 25. Rang erreichte. Am 29. und 30. März findet in Davos der zweite Teil statt, mit den technischen Disziplinen Riesenslalom und Slalom. Für diese Rennen hat sich der Habker Nachwuchsfahrer viel vorgenommen und hofft auf weitere gute Resultate. (tki)

ARTIKELINFO:

Online seit:
26.03.2008, 14.15 Uhr
Autor/in: Tobias Kilchör
Seitenaufrufe: 318
Artikel Nr. 84132
Ausdruck vom: 31.03.2008

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

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