

Eva Pfaff

## „Wenn man erfolgreich war, hat man alles richtig gemacht!“

Interview mit Markus Eicher, seit 1996 Bundestrainer der Deutschen Eisschnelllauf-Gemeinschaft (DESG) und Trainer von Anni Friesinger

Markus Eicher war von 1974 bis 1985 aktiver Eisschnellläufer, arbeitete nach seiner Sportkarriere als Stützpunkttrainer in Inzell (1985 bis 1995) und fungiert seit 1995 als einer der Bundestrainer der Deutschen Eisschnelllauf-Gemeinschaft (DESG). Das Gespräch mit Markus Eicher fand vor den Olympischen Spielen in Turin beim DESG-Lehrgang in Erfurt statt. Die Deutschen Eisschnellläuferinnen bereiteten sich dort intensiv auf die anstehenden Wettkämpfe vor. Neben der individuellen Arbeit stand das Training für den Team-Wettkampf der Frauen im Vordergrund.

Eingegangen: 11.4.2006

### Herr Eicher, wir treffen Sie und Ihre Inzeller Trainingsgruppe in Erfurt beim Training. Warum trainieren Sie hier?

In Inzell haben wir leider nur eine Außenbahn, und gerade bei der Vorbereitung auf die Höhepunkte der Saison gehen wir entweder nach Erfurt oder Berlin in die Hallen. Vor kurzem haben wir in Erfurt die Deutschen Meisterschaften gehabt und da hat es sich angeboten, gleich ein paar Wochen dranzuhängen und die wichtigen Wettkämpfe von hier aus zu bestreiten. Das haben wir auch die letzten Jahre so gemacht.

### Trainieren Sie dann auch noch in Inzell auf der Außenbahn?

Ich finde den Wechsel zwischen Außen- oder Freiluftbahnen wie in Inzell und Hallen wie in Erfurt oder Berlin gut. Da jedoch die Olympischen Spiele dieses Jahr in der Halle stattfinden, versuchen wir unter sehr ähnlichen Bedingungen zu trainieren. Wir wollen auch eine gewisse Sicherheit für die Durchführung unserer Trainingseinheiten, die in Inzell nicht immer gegeben ist. Im Dezember hatten wir dort z.B. 10 Tage mit Schnee und Kälte zu kämpfen und manche Trainingseinheit musste ausfallen.

### Kann Inzell bei dieser Entwicklung hin zum Hallensport mithalten?

Inzell ist eine der Keimzellen des Eisschnelllaufs in Deutschland und dort trainieren wir noch unter freiem Himmel. Aber wie sich gezeigt hat, liegt die Zukunft in den Hallen und wir sollten auch bald eine Halle bekommen – Pläne gibt es ja schon. Wenn das nicht gelingt, wird es mit dem Eisschnelllauf in Inzell ganz schwer werden. Das hat nicht nur mit den Zeiten zu tun, die in der Halle gelaufen werden, sondern auch mit dem Nachwuchs. Die Kinder werden immer vermehrt, und wenn Eisschnelllaufen in Inzell eine Zukunft haben will, brauchen wir eine Halle.

Ist das Rennen gestartet, bleibt dem Trainer nur noch, über die Rückmeldung der Rundenzeiten der Athletin zu signalisieren, ob sie auf dem richtigen Weg ist.

Imago/Sven Simon

### Wer trainiert neben Ihrer Trainingsgruppe noch unter diesen 'harten' Bedingungen?

Inzell war z.B. bei den Holländern sehr beliebt. Auch die Nationalmannschaften aus Russland, der Ukraine und Polen sind nach Inzell gekommen. Leider werden die Besuche der Teams immer weniger. Das ist logisch; wenn die Athleten wetterbedingte Trainingsausfälle haben, zieht es sie – wie uns auch – in die Hallen nach Erfurt oder Berlin.

### Anni Friesinger zählt zu den internationalen Top-Eisschnellläuferinnen. Seit wann trainieren Sie mit ihr?

Wir arbeiten schon sehr lang zusammen. Als sie 12 war, habe ich sie übernommen und seitdem ihre sportliche Karriere begleitet. Anfangs habe



ich auch noch das Management mitgestaltet, aber das geht nicht mehr nur so nebenbei. Dafür hat sie jetzt einen Profi.

## **Wenn ich richtig rechne, haben Sie die Arbeit mit Anni 1990 begonnen? Können Sie uns etwas über Ihren Bezug zum Eisschnelllauf erzählen?**

Ich war selbst Athlet und wurde als Ersatz für einen holländischen Trainer, der durch Krankheit ausfiel, angeheuert. Zu der Zeit war ich bei der Gemeinde Inzell als Schwimm-Meister angestellt. Als Not am Mann war, hat mich der Bürgermeister – und damalige Präsident der DESG – quasi über Nacht zum Trainer im Nachwuchsbereich gemacht. Das war 1985 und seitdem bin ich im Trainerbereich tätig. 1991 habe ich dann die 2-jährige Diplomtrainer-Ausbildung in Köln an der Trainerakademie absolviert.

## **Waren Sie dann nur Eisschnelllauf-Trainer?**

Nein, anfangs habe ich weiter als Schwimm-Meister gearbeitet. Das war hart: Von 6.00 Uhr morgens bis 14.30 Uhr war ich im Schwimmbad und von 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr oder gar 20.00 Uhr beim Eisschnelllaufen. Für die Sommer-Trainingscamps musste ich Urlaub nehmen oder meine Überstunden einsetzen. Im Winter war es einfacher, da war ich Vollzeit-Trainer. Diese doppelte Belastung ging bis 1995, dann habe ich mich ganz dem Eisschnelllaufen gewidmet.

## **Wie sieht es mit dem leistungssportlichen Nachwuchs aus? Trainieren Sie als Bundestrainer auch mit den jungen Sportlern?**

Nein, das geht nicht gleichzeitig. Trotzdem kümmere ich mich, wenn ich mal zu Hause bin, um die Junioren. Es ist einfach wichtig, dass die mit den älteren Leistungssportlern trainieren und zu ihnen aufschauen können. Oft hole ich z. B. beim Kraft- oder Zirkeltraining den ganzen D-Kader, die 13- bis 14-Jährigen, mit ins Training. Das hat einen doppelten Effekt – die jungen sind sehr hellhörig und die erfahrenen Leute reißen sich als Vorbilder zusammen. Sie müssen die Übungen vormachen und erklären, was sie tun. Das machen wir, um die Jugendlichen zu motivieren.

## **Wie oft arbeiten Sie am Stützpunkt?**

Eher selten. Dieses Jahr bin ich 195 bis 200 Tage in Sachen Eisschnelllauf unterwegs. Und das ist das nächste Problem: Wir sind in Inzell im Trainerbereich schwach besetzt. Die Stützpunkte in Erfurt oder Berlin haben Trainer über eine Mischfinanzierung oder ihre Landesverbände angestellt. Diese konnten aus den Strukturen der DDR – die einst über 120 bezahlte Trainerinnen und Trainer verfügten – einiges erhalten. Deshalb können sie auch heute eine viel intensivere Betreuung bieten als wir in Bayern. In Inzell wollen wir seit Jahren einen zweiten hauptberuflichen Trainer neben mir haben. Schließlich braucht der Nachwuchs auf dem Weg an die Spitze in Zukunft eine gute Betreuung.

## **Trotz dieser strukturellen Probleme ist das 'Team Inzell' ja sehr erfolgreich. Wie lässt sich das erklären?**

Das Team ist unsere Trainingsgruppe, die ich so eingerichtet habe. Wenn ich mit Anni alleine trainieren würde, wären dem Grenzen hinsichtlich der erforderlichen Umfänge und Geschwindigkeiten gesetzt. Also habe ich vor Jahren eine Männerformation um Anni aufgebaut, um ihre Trainingsbedingungen zu verbessern. Die Formation besteht aus fünf bis sechs Eisschnellläufern, die zusammenpassen. Das sind u. a. ihr Bruder Jan, der einer der besten Deutschen über die Mittelstrecke ist, und einige jüngere Athleten. Jede Disziplin ist hier vertreten: Sprinter, Mittel- und auch Langstreckler.

„Inzell ist eine der Keimzellen des Eisschnelllaufs in Deutschland und dort trainieren wir noch unter freiem Himmel.“

„Anfangs habe ich auch das Management mitgestaltet, aber das geht nicht mehr nur so nebenbei. Dafür hat sie jetzt einen Profi.“

„Als Not am Mann war, hat mich der Bürgermeister – und damalige Präsident der DESG – quasi über Nacht zum Trainer im Nachwuchsbereich gemacht.“

„1991 habe ich dann die 2-jährige Diplomtrainer-Ausbildung in Köln an der Trainerakademie absolviert.“

„Also habe ich vor Jahren eine Männerformation um Anni aufgebaut, um ihre Trainingsbedingungen zu verbessern.“

Wenn ihnen – sei es beim Rad fahren oder auf dem Eis – immer diese Frau im Nacken hängt und nicht abzuschütteln ist, ist das für die Männer teilweise demotivierend.“

In Deutschland haben wir Stützpunkte in Erfurt, Berlin und Chemnitz, wo derartige Trainingsgruppen entstanden sind.

## **Sie haben also eine starke Frau – durch die männliche Trainingsgruppe 'gereizt' – zu mehr Leistung gebracht?**

Das war ihr Weg zum Erfolg. Sie hat immer mit Jungs trainiert und sich mit ihnen gemessen. Das ist für Anni optimal, aber für die Männer nicht unbedingt. Wenn ihnen – sei es beim Rad fahren oder auf dem Eis – immer diese Frau im Nacken hängt und nicht abzuschütteln ist, ist das für die Männer teilweise demotivierend. Diese Situation haben wir in allen Trainingsgruppen – ob es in Berlin bei Achim Franke oder in Erfurt bei Stephan Gneupel ist.

## **D. h., bisher wurde alles für den Erfolg der Frauen getan, die die Möglichkeiten voll genutzt haben?**

So schön und gut die Erfolge der Frauen sind, so langsam müssen wir für die Männer umdenken. Ich hoffe, dass sich nach den Spielen in Turin, etwas ändert. Bisher war es so, dass dieser Weg seit der Wende erfolgreich war. Die Frauen – Claudia Pechstein, Anni Friesinger, Gunda Niemann-Stirnemann, Sabine Völker und Daniela Anschütz – haben Medaillen errungen. Jede hatte diese Art von Trainingsgruppe, die die Erfolge der Frauen quasi produziert haben.

Jedoch sind unsere Männer dabei nicht weitergekommen, und ich meine, dass man sich intensivst um sie kümmern sollte. Statt wie bisher in vier oder fünf Gruppen zu trainieren, wäre in meinen Augen eine Bündelung der besten Männer und Frauen in der Nationalmannschaft zukunftsweisend.

## **Aber man sagt doch 'never change a winning team' – wie sehen Sie die Zukunft bei den Frauen?**

Der Weg bisher war erfolgreich, aber die Spitze wird immer enger. Claudia und Anni sind momentan noch top. Aber wenn unsere erfolgreichen Frauen langsam in die Jahre kommen, dann müssen jüngere nachfolgen. Und wenn ich sage 'die Spitze wird immer enger', dann gilt das auch für die Weltspitze.

In den letzten Jahren waren die Kanadier und die Holländer schon brutal stark. Unsere vormalige Überlegenheit ist jetzt schon weg und weitere Erfolge müssen hart erkämpft werden. Inzwischen gibt es sechs oder sieben Weltklasse-Frauen, und wenn du Pech hast, dann bist du nirgends auf dem Treppchen. Ich erinnere z. B. an den vorolympischen Weltcup in Turin, bei dem Anni vier Strecken gewonnen hat. Wenn man sich die Zeiten anschaut, war der Vorsprung extrem knapp – Cindy Klassen war immer nur winzige Bruchteile hinter Anni auf dem undankbaren Platz 2.

## **Die Top-Frauen trainieren heute zusammen. Vor einiger Zeit wäre das kaum möglich gewesen!**

Früher hat Eisschnelllaufen im Schatten der anderen Sportarten gestanden. Durch den öffentlichen 'Zickenkrieg' zwischen Anni und Claudia bekamen wir eine riesige Aufmerksamkeit geschenkt. Vorher gab es nie soviel Eisschnelllauf im Fernsehen. Verstärkt wurde die mediale Aufbereitung dieses Duells noch durch die Erfolge. Die Goldmedallien von Claudia über die 3000 m und 5000 m und der Sieg von Anni über die 1500 m in Salt Lake City brachten den Eisschnelllauf stark in den Fokus.

## **Und wie sieht die Situation jetzt aus?**

Heutzutage ist die Situation sehr homogen. Ohne den Zoff kommen viel weniger Journalisten und Presseteams zu den Veranstaltungen. Die beiden vertragen sich jetzt besser, aber das muss auch so sein. Denn bei den Olympischen Spielen gibt es zum ersten Mal einen Team-Wettbewerb, wo sie zusammen laufen – und nur wenn sie gemeinsam in guter Verfassung

sind, können sie etwas erreichen. Außerdem haben sie einen gemeinsamen Werbespot und zwei identische Hauptsponsoren über den Verband.

## Wie ist das Training bei einem offiziellen Olympia-Lehrgang wie hier in Erfurt organisiert?

Jede Gruppe hat ihr eigenes Trainingsprogramm, so wie wir es geplant haben. Das hängt mit dem unterschiedlichen trainingsmethodischen Aufbau der Läuferinnen zusammen. Zusätzlich steht die Vorbereitung auf den Team-Wettkampf im Vordergrund. Weil dieser Wettkampf für uns eine wichtige Geschichte ist, müssen wir auch gemeinsam trainieren. Die Sportlerinnen sollen mehr Kontakt untereinander haben und die Abstimmung – d. h. im Team laufen und Wechsel trainieren – für den Team-Wettkampf einüben.

## Was wäre der Vorteil von reinen Frauen- oder Männer-Teams – falls es in der Zukunft strukturelle Veränderungen gibt?

Ich sehe dadurch eine weitere Möglichkeit der Leistungssteigerung, wenn sich die Athleten schon im Training 'reiben'. Wenn eine meiner größten Konkurrentinnen z.B. eine Serie mehr macht, dann werde ich mich schlecht vom Training zurückziehen können. Das motiviert und stachelt an und bewirkt eine gesunde Konkurrenz.

Wichtig wäre für diese Konstellation, dass nur ein Trainer das Sagen hat und nicht drei oder vier – Letzteres würde nicht gehen. Wenn wir weiter kommen wollen, müssen wir meiner Meinung nach mit solchen Mannschaften trainieren. Der Verband hat sicher schon darüber nachgedacht, aber die Trainer haben sich vor den Spielen gesträubt – was auch verständlich ist, denn der Weg war bisher erfolgreich. Der

Erfolg hat ihnen Recht gegeben und bis jetzt war der Bedarf nicht gegeben.

## Versuchen Sie, von den Konkurrenten zu lernen?

Als Trainer achtet man schon darauf, was erfolgreiche Mannschaften vielleicht anders gestalten. Wenn ich im Trainingslager auf dem Eis bin, dann beobachte ich gerne die Kanadier und die Norweger: „Was machen die, was ist anders oder was machen die mehr?“ Da schaut man schon hin.

Aber in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung bringt das nichts mehr. Zu dem Zeitpunkt zählt nur das eigene Training. Da kann man sich nicht mit den anderen vergleichen, man weiß ja

„Statt wie bisher in vier oder fünf Gruppen zu trainieren, wäre in meinen Augen eine Bündelung der besten Männer und Frauen in der Nationalmannschaft zukunftsweisend.“

„Wenn eine meiner größten Konkurrentinnen z. B. eine Serie mehr macht, dann werde ich mich schlecht vom Training zurückziehen können. Das motiviert und stachelt an und bewirkt eine gesunde Konkurrenz.“

auch nicht, wie hoch z. B. deren Laktat ist oder was sie vorher gemacht haben. Wenn man die Konkurrenz nur durch die Beobachtung einschätzen will, ist das zu wenig. Man sieht ja nur einen Ausschnitt ihres Trainings – manche sind ein Mal auf dem Eis, andere zwei Mal und dann kommt es noch auf die Intensität und die Art der absolvierten Belastungen an.

## Wie ist das bei Wettkämpfen?

Bei den Wettkämpfen ist das wieder anders, da hat man die Zeiten als objektiven Maßstab. Trotz allem sollte man sich selbst als Maßstab nehmen – man muss wissen, was man im letzten Jahr oder die Jahre vorher gemacht hat und welche Maßnahmen – Umfänge, Belastungen, Stunden auf dem Eis oder Geschwindigkeiten – erfolgreich waren. Und wenn man sich im Vergleich zum Vorjahr verbessert hat, dann hat man etwas bewegt.

## Sie haben von objektiven Größen wie Laktat und Zeiten gesprochen. Wie viel und wann messen Sie beim Training?

Als Trainer stoppt man fast jede Runde mit und hat immer die geplanten Geschwindigkeiten im Kopf, die in jedem einzelnen Training erfüllt werden sollen. Und den Athleten werden zur Kontrolle der Trainingsvorgaben die Rundenzeiten angegeben. Außerdem wissen wir durch die verschiedensten Laktatmessungen, wie hoch das Laktat bei welchem Pulswert ist. Laktat messen wir in den Trainingscamps, um eine genaue Analyse des Trainingszustands zu erhalten. Diese Informationen sind auch für die Athleten wichtig, damit sie wissen, in welchem Leistungsbereich sie trainieren.

Daniela Anschütz-Thoms (2. v. li.), Claudia Pechstein (Mitte) und Anni Friesinger (2. v. re.) jubeln mit Bundestrainer Stephan Gneupel (ganz links) und Bundestrainer Markus Eicher (ganz rechts) über den Olympiasieg in Turin 2006 in der Teamwertung. Aus dem Team fehlen hier Sabine Völker und Lucille Opitz.

© Imago/AFLOSPORT



## Welche Daten ermitteln Sie noch?

Außerhalb der Wettkampfzeit machen wir drei Messungen. Am Anfang der Saison eine Spiroergometrie in München im Labor. Anhand dieser Fahrradergometrie erhalten wir Daten über die Sauerstoffaufnahme, außerdem werden die Trainingsschwellen für den nächsten Trainingszyklus bestimmt. Die zweite Messung findet nach dem Höhenlehrgang Ende Juni, Anfang Juli statt und die dritte Anfang Oktober. Anhand der Werte erkennt man die Leistungsentwicklung von der Vorbereitungsphase über die zwei Schwerpunktblöcke im Sommer.

Bis zum ersten Wettkampfblock sowie in den Phasen mit längeren Wettkampfpausen werden auf dem Eis relativ viele Laktatmessungen durchgeführt, um die Belastungen und den Trainingszustand einschätzen zu können.

## Haben die Athleten ein Gefühl für ihren Zustand?

Aufgrund der vielfältigen Messungen entwickeln die Athleten ein gutes Gefühl für ihren körperlichen Zustand. Die Topleute besitzen meist ein außerordentliches Körpergefühl und können ihren Laktatwert bei Trainingseinheiten auf dem Eis genau voraussagen. Die Messungen dienen in dem Fall als Bestätigung.

## Wie verhält es sich mit den Rundenzeiten – funktionieren die Athleten da auch 'wie ein Uhrwerk'?

Ja. Das ist nach all den Jahren Training vom Schritt und vom Gefühl her drin. Wenn ich z.B.

Rundenzeiten zwischen 29,5 und 30,5 Sekunden vorgebe, dann ist jeder Lauf in dem Bereich. Dieses Zeitgefühl ist wie das Körpergefühl sehr intensiv trainiert. Messtechnisch lässt es sich aus dem Druckverhalten, der Feinkoordination und auch dem Pulsverhalten herleiten.

## Sprechen Sie die Trainingsplanung mit Ihren Sportlern ab?

Je länger ich mit einem Athleten arbeite, desto mehr sprechen wir das Training ab. Im Frühjahr wird über den Jahresplan, die Trainingscamps und -orte diskutiert. Zum Saisonbeginn besprechen wir die wichtigsten Veränderungen gegenüber dem Vorjahr. In den Gesprächen geht es um die Schwerpunkte – letztes Jahr sind wir z.B. 5.500 km Rad gefahren, nun gilt es festzulegen, ob wir im Grundlagenbereich vielleicht 500 km mehr fahren oder verstärkt auf Inline-Skates rollen. Die Athleten sollen Vertrauen entwickeln. Und wenn sie das Gefühl haben, sie gestalten den Plan mit, läuft die Zusammenarbeit auch besser.

## Wie hat sich das Verhältnis von Trainingsumfang zu Trainingsintensität entwickelt?

Man versucht, immer neue Wege zu beschreiben, sich etwas bei anderen Nationen abzuschauen und neue Elemente in den Plan einzubauen. Früher – als ich noch aktiv war – haben wir viel größere Umfänge auf dem Eis und dem Rad absolviert als jetzt. Überwiegend wurde im extensiven Bereich trainiert, d. h. Umfänge ohne Ende und wenig Erholungsphasen. Die Intensitäten haben sich enorm verschoben. Die große Entwicklung im Leistungssport kam mit der Erkenntnis, welche Bedeutung dem richtigen Verhältnis von Belastung und Erholung zukommt. Die Qualität des Trainings hat sich dadurch in den letzten 20 Jahren drastisch verän-

dert. Die Athleten trainieren heute wesentlich intensiver, legen aber mehr Wert auf Erholungspausen.

## Wie gehen Sie in den modernen Zeiten mit dem Thema Periodisierung um – gibt es das im Eisschnelllaufen noch?

Ich arbeite auch heute noch ganz klar mit Perioden und unterteile diese in Trainingszyklen. Die Prinzipien sind für uns auch weiterhin gültig, obwohl man sie ein bisschen aufgeweicht hat.

Die Veränderungen im Bereich der Periodisierung betreffen die Trainingsinhalte. In den meisten Sportarten wird heute viel mehr semispezifisch als sportartspezifisch trainiert. Seit 6 oder 7 Jahren können wir schon im Sommer auf das Eis gehen. Diese Möglichkeit hat auch Einfluss auf die Periodisierung.

Früher haben wir im Mai, Juni und Juli Ausdauerentwicklung auf dem Fahrrad und beim Laufen oder mit Inline-Skates gemacht. Das war der Schwerpunkt im Sommer – und erst zu Beginn des Winters im Oktober sind wir auf das Eis.

## Und wie sieht das heute aus?

Heutzutage steigen wir bereits im April und Mai mit semispezifischem Training wie z.B. Inline-Skating in die Ausdauerentwicklung ein. Und dann gehen wir im Juni, Juli schon wieder auf das Eis. Wir laufen bereits richtig hohe Geschwindigkeiten zur technischen Optimierung. Das geschieht schon im Sommer, also zu einer Zeit, in der die Athleten noch keinen Wettkampfdruck haben.

## Können Sie uns Näheres über die einzelnen Trainingsphasen und -inhalte erzählen?

Die erste Vorbereitungsperiode fand letztes Jahr von Mitte April bis Mitte Mai in Inzell statt. In dieser Zeit haben wir die Ausdauer sehr viel mit dem Fahrrad, durch Läufe und durch Imitationsübungen trainiert. Ende Mai ging es für zwei Wochen nach Mallorca zum Radfahren. Dann folgten 10 Tage Inzell und eine weitere Woche Radtraining in der Toskana.

Der erste offizielle DESG-Lehrgang in Livigno war für drei Wochen als Training in der Höhe geplant. Ich war mit meiner Gruppe aber zuerst eine Woche in der Toskana beim Radtraining und bin erst in der zweiten Woche nach Livigno gereist.

## Warum wechseln Sie die Trainingsorte?

Ich will immer wieder Abwechslung reinbringen und z. B. im Sommer nicht drei Wochen in der Höhe bei Kälte bleiben. Wir achten darauf, nicht zu lange an einem Ort zu bleiben. Mit einem Ortswechsel z. B. ans Meer kommen die Athleten in eine Art Urlaubsstimmung. Tatsächlich trainieren sie dort genauso viel und intensiv, aber der Lagerkoller bleibt aus.

## Haben Sie immer die gleichen Adressen, die sie als Trainingslager anfahren?

Nein, ich will immer wieder etwas Neues versuchen. Auch wenn wir z.B. nach Mallorca fahren,

Markus Eicher in der Diskussion mit Anni Friesinger über Rundenzeiten und Renntaktik

Imago/Action Pictures



habe ich immer neue Quartiere und neue Ecken gesucht. Das Training, selbst das Radtraining sollte nicht monoton werden.

**Zurück zu den Trainingsphasen – wann gehen Sie auf Sommereis?**

Anfang Juli sind wir für eine Woche nach Berlin auf Sommereis gegangen. Auch hier haben wir den 3-wöchigen Eis-Lehrgang in Hohenschönhausen unterbrochen.

Wir haben eine Woche auf Eis trainiert und sind dann sechs Tage an den Timmendorfer Strand zum Radfahren gegangen. Dort hatten wir ein schickes Hotel und ein bisschen Abwechslung erfahren. Frisch aufgetankt von dem Ausflug an die Ostsee haben wir die letzte Woche im Juli mit Eistraining in Berlin verbracht.

Im August waren wir drei Wochen zu Hause in Inzell, wo schwerpunktmäßig auf Inlinern trainiert wurde. Mitte August bis zum 5. September sind wir für zweieinhalb Wochen in die Pyrenäen nach Font Romeu gefahren. Auf 1.800 m Höhe wurde schwerpunktmäßig Radtraining und Inline-Skating gemacht. Daran schlossen sich Ende September zwei Wochen Eistraining in Erfurt an.

Im Oktober haben wir Heimtraining in Inzell auf der Außenbahn durchgeführt. Ich halte es für ganz wichtig, unter Freiluftbedingungen und gegen Widerstände zu trainieren. Das ist härter als in der Halle, das Eis beschlägt früher und man muss mehr arbeiten.

**Dann ist es ja schon wieder Winter – wann geht die Wettkampfsaison los?**

Anfang November gab es die ersten Weltcups in Kanada und Amerika. Der erste Weltcup-Block ging bis Mitte Dezember. Dann haben wir acht Tage Pause vom Winter auf Lanzarote eingelegt.

**Sie machen mitten in der Saison eine Trainingsmaßnahme auf Lanzarote – ist das nicht ein bisschen zu riskant?**

Diese Unterbrechung haben wir vor 6 oder 7 Jahren eingeführt. Das erste Mal war das Risiko sehr hoch, weil wir nicht wussten, wie sich der Wechsel vom Eis auf das Rad und dann wieder zurück auswirkt. Es handelt sich ja auch um einen drastischen Klimawechsel.

Als erste hatten die Holländer mit dieser Unterbrechung der Wettkampfsaison sehr gute Erfahrungen gemacht und da dachte ich: „Das würde mich auch reizen“.

Nach der ganzen Zeit auf dem Eis und bei den vielen Wettkämpfen ist es erholsam, die Schlittschuhe in die Ecke zu stellen, die Kälte hinter sich zu lassen und einen Tapetenwechsel zu haben. Neben der Ferienatmosphäre am Meer kann man dort – weit weg von der Spezifik der Sportart – intensiv trainieren. In dieser Phase gehen wir Radfahren und Laufen und spielen Volleyball.

**Wie lange brauchen die Sportler dann für die erneute Anpassung an das Eis?**

Die Rückanpassung nach den 8 bis 10 Tagen Training in der Sonne klappt normalerweise sehr gut, und ab dem zweiten Tag trainieren die

Athleten fast wieder normal. Diese relativ schnellen Wechsel sind auch ein Teil der modernen Möglichkeiten. Da wir insgesamt früher auf das Eis gehen und damit auch mehr Zeit darauf verbringen können, werden die Wechsel nicht als so einschneidende Ereignisse erlebt.

„Die Topleute besitzen meist ein außerordentliches Körpergefühl und können ihren Laktatwert bei Trainingseinheiten auf dem Eis genau voraussagen.“

„Wenn ich z. B. Rundenzeiten zwischen 29,5 und 30,5 Sekunden vorgebe, dann ist jeder Lauf in dem Bereich.“

„Und wenn sie das Gefühl haben, sie gestalten den Plan mit, läuft die Zusammenarbeit auch besser.“

„Die große Entwicklung im Leistungssport kam mit der Erkenntnis, welche Bedeutung dem richtigen Verhältnis von Belastung und Erholung zukommt.“

**Gilt das auch als Erholung von dem jederzeit verfügbaren Medium Eis?**

Wenn man das Eis ein paar Tage nicht gesehen hat, bekommt man wieder Lust darauf. Wenn man sechs Wochen ununterbrochen im Weltcup auf Eis unterwegs ist, wird man 'krank' –

man kann das Eis nicht mehr sehen und braucht eine Pause.

**In diesem Winter gibt es mit den Olympischen Winterspielen in Turin den absolut wichtigsten Wettkampf. Wie erfolgt die spezielle Vorbereitung auf Turin?**

Die Olympischen Spiele selbst sind nicht das große Problem. Bei einem normalen Wettkampf oder an einem Weltcup-Wochenende hat man am Freitag, Samstag, Sonntag drei Strecken zu laufen und die Woche darauf wieder. Bei Olympia haben die Athleten höchstens jeden zweiten oder dritten Tag ein Rennen. Also, man kann sich mit der Vorbereitung gezielter als im Weltcup auf die Strecke vorbereiten. Natürlich ist das Umfeld bei den Spielen nicht zu vergleichen mit normalen Weltcups oder Meisterschaften.

Wichtig ist, wie man die Periodisierung vor den Spielen taktet. Das Schwierige ist, die richtige Mischung zwischen einer gezielten Vorbereitung und genügend Wettkämpfen im Weltcup vor Turin zu finden. Die Frage „Welches Verhältnis von Belastung und Erholung ist effektiv?“ ist die große Preisfrage bei der Planung. Und diese Planung findet auf dem Papier statt, während die Realität manchmal anders aussieht. Aber wenn man erfolgreich war, hat man alles richtig gemacht ...

\*

**Die Autorin**

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.  
Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein  
E-Mail: eva-pfaff@web.de

**TAB. 1 Erfolge deutscher Eisschnellläuferinnen in 2005/2006**

| Wettbewerbe                          | Athletinnen/Teams   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Olympische Spiele</b>             |   |
| Team-Wettkampf: Gold                 | Anni Friesinger, Claudia Pechstein, Daniela Anschütz-Thoms, Lucille Opitz, Sabine Völker  |
| 5.000 m: Silber                      | Claudia Pechstein   |
| 1.000 m: Bronze                      | Anni Friesinger   |
| <b>Mehrkampf-Weltmeisterschaft</b>   |   |
| 2. Platz                             | Claudia Pechstein   |
| <b>Gesamt-Weltcup</b>                |   |
| Siegerin über 1.000 m und 1.500 m    | Anni Friesinger   |
| Sieg im Team                         | Daniela Anschütz-Thoms (3 Einsätze), Anni Friesinger (2 Einsätze), Claudia Pechstein (2 Einsätze), Sabine Völker (2 Einsätze), Katrin Kalix (1 Einsatz) |
| 2. Platz im Gesamt-Weltcup           | Claudia Pechstein   |
| <b>Mehrkampf-Europameisterschaft</b> |   |
| 1. Platz                             | Claudia Pechstein   |

Die deutschen Top-Eisschnellläuferinnen konnten auch in der Saison 2005/2006 wieder hervorragende Erfolge feiern.