

Dorothea Wierer im Interview

„Ich brauche auch Abwechslung vom Sport“

Dorothea Wierer ist eine der dominierenden Biathletinnen der letzten Jahre. *nordic sports* traf sie während des Sommertrainings in ihrer Heimatregion in Antholz - zu einem Gespräch über ihr Leben als Biathlon-Profi und ihre Zukunftspläne. Dabei verriet die Südtirolerin auch, wo sie sich noch weiter verbessern will.

INTERVIEW ROBIN SIEGERT

Hoi“, höre ich eine weibliche Stimme rufen, als ich gerade an meinem Cappuccino nippe. Es ist Dorothea Wierer, die mich mit dieser Südtiroler Version von „Hallo“ begrüßt. Mit dieser schwungvollen Art bestätigt sie gleich das Bild, das ich von ihr hatte als einer Athletin, die den Biathlonsport in den vergangenen Jahren nicht nur durch ihre großen Erfolge wie den zweimaligen Gewinn des Gesamtwelt-

cups entscheidend mitgeprägt hat, sondern auch durch ihre starke Ausstrahlung als lebenslustige und bodenständige Power-Frau. Hier in Antholz, wo wir zum Interview verabredet sind, liegen ihre Wurzeln. Ganz in der Nähe in Bruneck ist Wierer als drittes von fünf Kindern der Familie geboren, in Niederrasen am Eingang des Antholzer Tals ist sie aufgewachsen. Und in der Südtirol-Arena hinter dem höchstgelegenen Ort des Tals, Antholz-Obertal auf circa 1.600 Metern, hat

die Schnellschützin 2020 ihre wohl größten Triumphe gefeiert: zwei WM-Goldmedaillen. Also der perfekte Ort für unser Treffen, bei dem wir mit der 31-Jährigen über ihre Einstellung zu ihrem Sport wie zum Leben im Allgemeinen sprechen, über ihren Blick auf die kommenden Olympischen Spiele in Peking – und über die Herausforderung, als Profi die Balance zwischen Training und Erholung zu finden. Eine leichte Fußverletzung liefert dazu gleich den Anlass.

Trotz leichter Fußverletzung lief Dorothea Wierer für ein Fotoshooting rund um den Interview-Treff ein paar Schritte.



Autor Robin Siegert unterhielt sich ausführlich mit der italienischen Top-Biathletin.

Bist du auch schon krank in Rennen gegangen?

Früher war ich recht oft krank, hatte mehrfach im Winter einen Infekt oder Ähnliches. Da bin ich in der Tat auch schon mit Fieber an den Start gegangen. Zum Beispiel in der Staffel, wenn wir da nur vier Mädels hatten und wir ohne mich kein Team hätten ins Rennen schicken können. Natürlich verzeiht der Körper das nicht – irgendwann, vielleicht zwei, drei Wochen danach, haut es dich dann wieder um.

Du sagtest „früher“. Es hat sich also zum Positiven entwickelt?

Ja, in den letzten drei, vier Jahren war ich nicht mehr so oft krank. Vielleicht bin

nordic sports Hallo Dorothea, wie geht's dir? Du hast dich am Fuß verletzt ...
DOROTHEA WIERER: Ach, das ist nichts Schlimmes. Die Bänder am Sprunggelenk sind ein bisschen überdehnt. Aber ich denke, dass ich in ein paar Tagen wieder laufen kann. Und Gott sei Dank kommt jetzt eine Ruhewoche, da kann ich ein bisschen Rad fahren, Yoga, Krafttraining oder Schießtraining machen.

Das wirft dich also nicht in der Saisonvorbereitung zurück?

Eigentlich nicht. Aber es ist trotzdem auch nicht so leicht, es so locker zu sehen. Als Leistungssportlerin empfindet man eine Verletzung immer wie eine kleine Tragödie (lacht). Da denkt man schnell, man würde entscheidend Zeit verlieren. Dabei passiert realistisch betrachtet nichts. Ich trainiere ja schon seit Jahren, da verliere ich nicht gleich große Teile meiner Ausdauerfähigkeiten, wenn ich mal ein paar Tage nicht trainiere.

Ist es eine der großen Herausforderungen für dich als Profi-Biathletin, die Balance zu finden zwischen Training und Ruhepausen, sei es aus Verletzungsgründen oder einfach der Erholung wegen?

Es ist auf jeden Fall für mich wirklich ein Problem, dass ich mir teilweise nicht die Ruhetage gönne, die ich brauche. Die sind gerade für Leistungssportler sehr

wichtig, aber man bekommt schnell ein schlechtes Gewissen, wenn man daran denkt, dass die anderen trainieren und man selbst nicht. Selbst bei Krankheit möchte man sehr schnell wieder trainieren, weil man glaubt, etwas nachholen zu müssen, obwohl, wie gesagt, ein paar Tage Pause einen nicht groß zurückwerfen. Vom Kopf her ist es aber schwierig, das zu akzeptieren.

ich mental stärker geworden und nehme es alles etwas lockerer. Inzwischen lasse ich mich auch jedes Jahr gegen Grippe impfen, vielleicht spielt das auch eine Rolle. Aber grundsätzlich bin ich schon relativ anfällig. Und ich bin ja nicht nur dem Stress durch den Sport mit den Wettkämpfen und dem Training ausgesetzt. Die Sponsortermine, die Interviews und Fotoshootings, das alles ist schon ziemlich

Bei den Weltmeisterschaften in ihrer Heimatregion in Antholz 2020 holte die Südtirolerin zwei Mal Gold und zwei Mal Silber – ihr Karrierehöhepunkt.



WETTKAMPF

viel. Diesen Druck haben viele andere nicht in dem Maße, aber ich bin andererseits froh, solch coole Sponsoren zu haben und dieses Interesse zu spüren. Klar verlangen sie auch viel, und ich hab einen gewissen Druck, Erfolge abzuliefern. Aber ich kann damit insgesamt inzwischen gut umgehen und das auch gut organisieren.

Wie schaltest du von dem Druck und Stress ab, wenn mal kein Wettkampf oder Training auf dem Programm steht?

Ich bin gerne mit Freunden unterwegs, shoppe gern oder liege einfach in der Sonne.

Und treibst du dann auch Sport?

Nein, eher nicht. Ich schalte gerne komplett ab, wenn es geht. Manche Fans verstehen das nicht. Wenn ich auf Instagram mal ein Foto mit einem Glas Wein in der Hand poste, kommen gleich von einigen Kommentare wie „Trainiere! So wird das nichts“ (lacht). Aber ich möchte das Leben auch noch genießen, ich bin nicht dafür gemacht, nur Sport zu machen, sondern brauche auch Abwechslung. Ich gebe zu, es gibt andere Athleten, die wirklich zu 100 Prozent fokussiert sind auf ihren Sport. In dieser Form ist das nichts für mich. Ich glaube auch, dass man das vielleicht zwei, drei Jahre durchhalten kann, aber nicht zehn Jahre.

Du hast mal gesagt, dein Problem wäre deine „Faulheit“? Würdest du das immer noch von dir sagen?

Das ist in den letzten Jahren viel besser geworden, aber Motivationsprobleme kommen immer noch vor (lacht). Das passiert vor allem, wenn ich allein trainiere. Ich brauche die Gruppe. Ich liebe es, mit anderen gemeinsam zu trainieren, wenn man reden und sich mit anderen konfrontieren kann. In der Gruppe lässt sich beispielsweise auch am Schießstand eine Konkurrenzsituation herstellen, was für den echten Wettkampf enorm wichtig ist. Manchmal, wenn man ganz müde ist, schadet auch ein Push vom Trainer nicht. Im Allgemeinen habe ich aber meinen inneren Schweinehund inzwischen ganz gut im Griff ...

Wie war es mit deiner Motivation in der ganz frühen Phase, bis du dich entschieden hast, den Weg als Profi zu gehen?

In der Pubertät hatte ich schon auch Motivationsprobleme, zumal ich einen Freundeskreis hatte, der überhaupt nicht sportlich war. Mit ihnen bin ich auch gerne

auf Partys gegangen. Da war es überhaupt nicht sicher, dass ich mich für eine Profikarriere entscheide. Aber als ich dann auf eine Sportschule im Vinschgau gewechselt ging, hat sich die Situation geändert. Nun hatte ich auch Freunde, die Sport machten. Mit 18 Jahren bin ich dann zur Sportgruppe beim Zoll gekommen, und so ist Biathlon zu meinem Beruf geworden.

Eine Frage noch zum Thema Motivation: Wie sehr hängt deine Trainingslust vom Wetter ab?

Erwischt (lacht)! Im Herbst, wenn es kalt wird und regnet, tue ich mich auch schon mal schwer, was ziemlich ungünstig ist, denn dann rückt die Wettkampfsaison näher.

Also du brauchst es schön warm?

Na, wenn es so knapp unter null Grad ist und die Sonne scheint, ist es mir am liebsten. Ich bekomme halt schnell kalte Finger, was schlecht fürs Schießen ist. Und ich hasse Wind. Wenn ich den von drinnen schon höre, dann möchte ich gar nicht raus (lacht).

Dann sprechen wir über dein Training im Sommer. Das ist die Zeit, in der die Grundlagen gelegt werden. Machst du aktuell irgendetwas anders als sonst, setzt du neue Reize, oder probierst du etwas Neues aus?

Das System ist immer gleich. Wir arbeiten in Drei-Wochen-Blöcken mit zwei Trainings am Tag, nach denen dann ein Woche mit reduziertem Training folgt. Das entspricht dem Weltcup-Rhythmus, wo wir in der



Auf Instagram zeigt „Doro“ neben Trainingsbildern auch immer wieder, dass sie das Leben gerne genießt.

Am Schießstand ist kaum eine Weltcup-Konkurrentin so schnell – und dabei so treffsicher – wie Dorothea Wierer.



Regel drei Weltcup-Wochenenden hintereinander haben und dann eine Wettkampfpause.

Wie sehen eure Trainingstage genau aus?

Wir trainieren zu Beginn der Vorbereitung Anfang Mai Schießen und Ausdauertraining erst mal getrennt. Ab Ende Mai machen wir dann zum Beispiel erst eine Einheit Schießen, die mit allem Drum und Dran 1,5 bis zwei Stunden dauern kann. Anschließend stehen dann zwei Stunden Ausdauertraining – Laufen, Radfahren oder Skirollern vor allem – oder Krafttraining auf dem Programm. Anfangs mit geringer Intensität, ab Juni steigern wir die dann. Insgesamt kommen wir jährlich auf so ungefähr 900 Trainingsstunden, wobei übers Jahr gesehen das Schießen rund 200 Stunden umfassen dürfte.

Und der größte Teil eurer Trainingsarbeit fällt in die Zeit zwischen den Wettkampfsaisons?

Ja, im Sommer trainiert man im Grunde immer am Limit, bis zur Erschöpfung, um für den Winter vorbereitet zu sein. Bei den Drei-Wochen-Blöcken wird man in der dritten Woche in der Regel mental müde.

Wir sprachen eben über die Frage der Balance zwischen Training und Ruhephasen. Bei diesem „Training bis zum Limit“, besteht da nicht auch die Gefahr, zu viel zu machen?

Ja, zumal die Vorbereitungszeit sehr lange ist. Wenn man im Sommer zu viel trainiert, spürt man das im Winter. Das richtige Maß zu halten, da gehört ein bisschen Glück zu. Man muss vor allem aber auch das Trainingspensum finden, das individuell zu einem passt.

Arbeitest du augenblicklich gezielt an bestimmten Dingen?

Ich versuche, noch schneller zu werden in der Schieß-Vorbereitung und auch das Tempo nach dem letzten Schuss zu erhöhen, wo sich noch ein paar Zehntelsekunden herausholen lassen. Aber klar ist auch das Techniktraining auf den Skirollern wichtig. Da muss man dranbleiben, sonst baut man auch schnell ab. Und natürlich versucht man immer, sich zu verbessern, auch technisch. Das klappt manchmal wie von alleine, in anderen Phasen dagegen überhaupt nicht. Das kann dann auch mentale Gründe haben, weil man ermüdet ist. Es kommt auch auf die Coaches an. Neue Coaches bringen auch neue Ideen ein.

Dass du am Tempo rund ums Schießen arbeitest, überrascht mich eher. Du gehörst ohnehin zu den schnellsten Schützinnen im Feld. Warst du eigentlich immer schon so schnell am Schießstand?

Früher ja. Inzwischen fange ich schon an nachzudenken, wenn in einem Rennen wirklich viel auf dem Spiel steht. Aber besser ist es eigentlich, wenn alles wie von alleine läuft. Wenn du anfängst zu denken, dann weißt du schon, dass es nicht so gut laufen wird.

Der Unterschied zwischen schnelleren und langsameren Schützen ist eine der faszinierenden Facetten des Biathlonsports, jedenfalls aus Zuschauersicht. Was meinst du, woher kommen diese Unterschiede?

Ich denke, das hat verschiedene Gründe. Es liegt vielleicht unter anderem daran, was für eine Person man ist. Ob man eher risikofreudig oder vorsichtig ist, ob man grundsätzlich schneller oder langsamer in den Bewegungen ist. Aber ganz wichtig ist sicher, wie man es dir in der Jugend beigebracht hat, was der Schwer-

punkt vonseiten der Trainer und des Vereins war. Dazu schießen die meisten auch je nach Disziplin unterschiedlich schnell. Beim Einzel denkt man wegen der drohenden Strafminute eher mehr nach.

Wie gehst du mit Fehlschüssen um?

Das geht so schnell, dass ich mich manchmal kurz darauf gar nicht erinnern kann, wie es gewesen ist (lacht). Man schießt ja teilweise im 1,5-Sekunden-Takt. Aber dann ist es am besten, weil es zeigt, dass man im Flow ist und alles automatisch geht.

Analysierst du mit deinen Coaches nach den Rennen deine Fehler regelmäßig?

Klar analysiert man anschließend. Dann schaut man, ob es immer dieselben Fehler waren, ob es windig war und man reagieren, also am Diopter drehen musste. Aber es gibt auch Fehlschlüsse, die man nicht erklären kann.

Wie war das beim Weltcup in Östersund im März, als du beim letzten Schießen im Massenstart extrem lange gewartet hast und trotzdem drei Mal danebentrafst?

Ich fühlte mich eigentlich sehr sicher beim letzten Schießen, aber dann kamen die Windböen. Ich hörte, dass die anderen oft danebenschoßen. Es lief alles etwas verrückt. Der Wind wurde stärker, mein Körper fing an zu zittern. Da dachte ich „Oh Gott, was denkt jetzt mein Coach?“ (lacht). Das ging dann so schnell, ich sah eine nach der anderen vorbeilaufen, die mit dem Schießen fertig war. Ich war in einem Loch, wollte abdrücken, aber es ging einfach nicht mehr, weil ich so extrem



DAS IST DOROTHEA WIERER

Geboren: am 3. April 1990 in Bruneck/Südtirol (Italien)
Größe/Gewicht: 1,60 m/57 kg
Im Weltcup aktiv seit: 2009
Größte Erfolge: 3 x WM-Gold, 2 x Gesamtweltcupsiegerin, 12 Weltcup-Siege (Einzelrennen), 2 x Olympia-Bronze Mixed-Staffel
Ausrüster Bekleidung: Kappa, Sportful



Mit Lisa Vitozzi, Lukas Hofer und Dominik Windisch (v. l.) holte Wierer 2018 in Pyeongchang Olympia-Bronze in der Mixed-Staffel.

gezeitert habe. Das ging von den Beinen über den ganzen Körper bis zur Waffe. Ehrlich gesagt, habe ich im Nachhinein selbst darüber gelacht ...

Ziehst du daraus Lehren – oder hakst du es einfach ab?

Ich habe gelernt: bei solchen Windböen einfach schnell schießen, Strafrunden laufen und weiter. So wie es die anderen auch gemacht haben. So habe ich die Zeit am Schießstand ja ganz umsonst verbracht.

Welche Rolle spielen die Zuschauer?

Gerade beim letzten Schießen ist das ein irres Erlebnis. Zunächst wird es ja total still, und wenn man dann trifft und die Zuschauer lautstark jubeln, dann macht das schon richtig Gänsehaut.

Glaubst du, in der kommenden Saison werden wieder Zuschauer zugelassen bei den Weltcups?

Ich hoffe doch, dass Zuschauer zumindest in begrenztem Maße dabei sein können. Mit den Impfungen und den Tests sollte das möglich sein. Aber es wird sicher auch in verschiedenen Ländern jeweils eigene Regelungen geben.

Ich vermute, Olympia-Gold in Peking im Februar ist dein großes Saisonziel. Es ist der einzige große Titel, der dir noch fehlt ...

Nein, ich bin nicht fixiert auf eine Medaille. Ich bin ja eigentlich nicht diejenige, die auf Großevents abräumt.

Aber bei deiner „Heim-WM“ in Antholz 2020 lief es mit vier Medaillen, darunter zwei goldene, nicht schlecht ...

Okay, das stimmt. Aber sonst sind andere bei den Großevents besser. Ich weiß nicht, woran es liegt. Ich habe sehr viel Respekt vor den Großevents. Zuletzt war ich vor Olympia auch krank, ebenso vor der letzten WM, und ohne Top-Form hast du keine Chance. Es muss einfach alles passen. In Peking sehe ich mich nicht als Favoritin. Klar trainiere ich darauf hin und werde alles geben, aber das Niveau ist inzwischen auch extrem hoch.



2020 gewann die Italienerin zum zweiten Mal nach 2019 die Große Kristallkugel für den Gesamtweltcup, dazu die Kleinen für Sprint und Massenstart.

Mit einem Fehlschuss ist man eigentlich schon raus aus dem Medaillenrennen. Und wie ich gehört habe, soll es am Olympia-Ort sehr windig und sehr kalt sein.

Aber die Höhenlage dort mit rund 1.700 Metern müsste dir entgegenkommen, weil es ähnlich ist wie in Antholz ...

Ich kenne die Strecke nicht. Die geplante Generalprobe im letzten Jahr ist wegen Corona ja ausgefallen. Also lasse ich mich überraschen. Hoffentlich gibt es keine gefährlichen Abfahrten.

Es werden deine dritten Spiele. Wie sehr freust du dich darauf?
Einerseits freue ich mich schon. Allerdings fährt, glaube ich, kein Athlet so richtig gern nach Peking.

Wieso?
Ich denke, es wird ähnlich wie in Pyeongchang 2016, wo es einfach keine typische Biathlon-Atmosphäre gab. Es war nicht das, was du von Olympia erwartest. In Sotschi 2014 hat es mir viel besser gefallen. Dort gibt es Berge, und wir hatten Schnee.

Stimmt es, dass du nach der kommenden Saison deine Karriere beenden willst?
Das habe ich gesagt. Aber ich versuche so zu tun, als würde ich noch zehn Jahre weitermachen. Ich habe Angst, wenn ich zu sehr an das Karriereende denke, dass mich das rausbringt und ich nicht mehr fokussiert bin. Also entscheide ich nach der Saison, ob es weitergeht. Da spielen viele Faktoren eine Rolle. So werde ich sehen, ob ich noch ganz vorne mitmischen kann, ob ich noch motiviert bin und ob die Gesundheit mitspielt.

Und wie würde es danach weitergehen bei dir?
Klar ist, dass ich Mutter werden und eine Familie haben möchte. Ich will ein normales Leben führen, nicht mehr nur aus dem Koffer heraus leben, wie es jetzt der Fall ist. Beruflich gibt mir meine Anstellung bei der Sportgruppe beim Zoll Sicherheit. Da habe ich einen fixen Job, wenn ich möchte. Aber eine Arbeit findet man sowieso immer, und sei es als Rezeptionistin oder Kellnerin (lacht). Aber das alles ist schwer, genau zu planen. Ich werde mir nach dem Ende der Leistungssport-Karriere auf jeden Fall erst mal ein paar Monate Zeit nehmen, um runterzukommen und Pläne zu schmieden. Das ist immerhin ein ziemlicher Einschnitt.

Kommt es für dich nicht infrage, gegebenenfalls als Mutter in den Weltcup zurückzukehren, wie es ja einige Athletinnen machen oder gemacht haben?
Nein, im Biathlon reisen wir ja recht viel herum, das scheint mir schwierig, Muttersein und Sport zu kombinieren. Ich möchte meine Kinder aufwachsen sehen und sie nicht zu oft zu Nannys oder



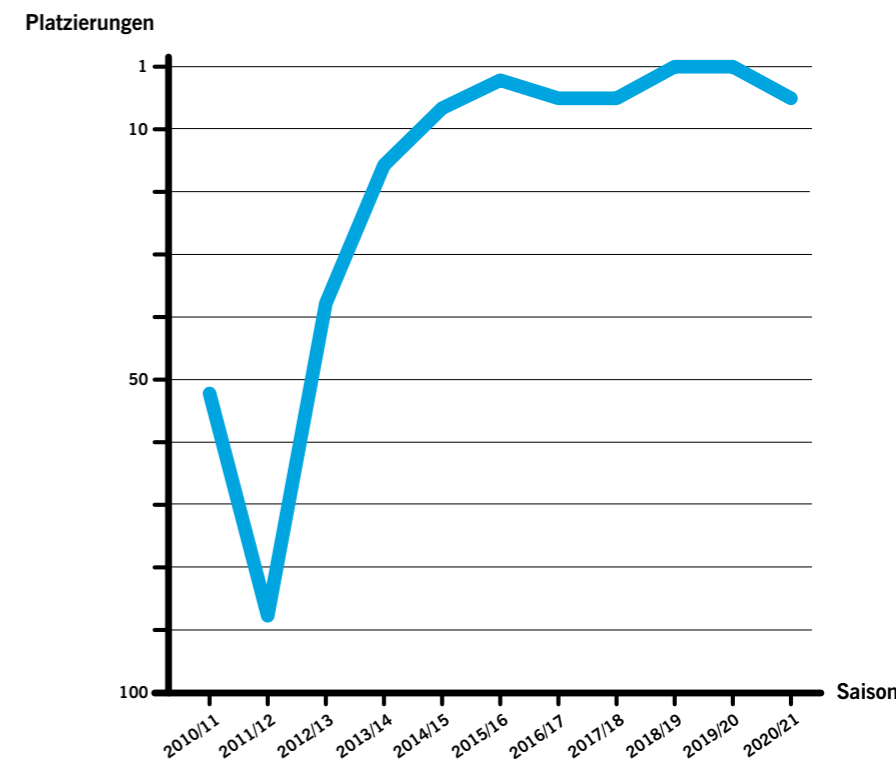
In der Loipe zählte die dreifache Weltmeisterin zwar nie zur absoluten Weltspitze – verbesserte sich aber stetig.

den Eltern geben. Ich sehe auch, wie müde ich manchmal nach dem Training bin. Da kann ich mir nicht vorstellen, mich dann noch um Kinder zu kümmern. Ich kann mir umgekehrt auch nicht

vorstellen, dann noch 100 Prozent Leistung bringen zu können. So halbe Sachen sind nichts für mich.

Vielen Dank für das Gespräch! <

Wierers Entwicklung im Weltcup



Nach ersten Weltcup-Einsätzen 2009 holte Dorothea 2010/11 erstmals Weltcup-Punkte und ist seit 2014/15 eine feste Größe in den Top Ten der obersten Rennserie.