



BIN ICH GUT IN SCHUSS?

Schnell in der Loipe, zielsicher am Schießstand:
Biathlon erfordert gute Ausdauer und eine ruhige Hand.
Unser Autor hat den Sport in Südtirol ausprobiert

Text:
KEVIN QUARSHIE

Fotos:
HARALD WISTHALER





Ausatmen, Atem stoppen, abdrücken“, sagt Biathlon-Weltmeisterin Dorothea Wierer im ruhigen Ton zu mir. Ich bin alles andere als ruhig, als ich mit ihrem Kleinkaliber-Gewehr in den Händen neben ihr stehe und versuche, das Ziel, eine kleine, schwarze Scheibe, anzuvisieren. „Dann sofort nachladen und zum nächsten Schuss ansetzen – du hast nur anderthalb Sekunden Zeit“, sagt die Profi-Sportlerin. Ich würge ein knappes „Alles klar“ heraus, kneife ein Auge zu und schaue durch die Optik, das Gewehr im Anschlag. Das Korn wandert wie wild, meine Gedanken ebenfalls, sie gehen zurück zum Beginn dieses Abenteuers mit der Weltklasse-Athletin.



Mein Langlauf-Lehrer Martin Steger (links) und ich überblicken die vor uns liegende Höhenloipe auf der Karte. Im Hintergrund thronen die Dolomitengipfel.

Es ist 6.30 Uhr, der Handy-Wecker piept. Mein Treffen mit Skilanglauf-Lehrer Martin Steger ist für 8 Uhr geplant, und ich kann es kaum erwarten, auf die Piste zu kommen. Die Wettervorhersage für Sankt Magdalena im Gsieser Tal verspricht blauen Himmel und Sonne bei einstelligen Temperaturen. Noch zeigt das Thermometer minus 1 Grad an. Dass ich so gut geschlafen habe, ist schon länger her. Es muss an der Bergluft liegen, dem rauschenden Bach direkt vor meinem Hotel oder dem guten Bett. Jedenfalls fühle ich mich topfit.

★ ★ ★

Ein Blick aus dem Fenster des Vier-Sterne-Hotels La Casies eröffnet mir fast das ganze Tal. In 30 Kilometern Entfernung sehe ich die von der Morgensonne in leuchtendes Rot getauchten Dolomiten, während das mit Nebel verhangene Tal vor mir im Schatten liegt. Ein faszinierendes Naturschauspiel. Es ist

8 Uhr: Für ein kurzes Frühstück hat die Zeit gereicht. An der Rezeption steht ein sportlicher Mann – rote Skijacke, rote Mütze, schwarze Hose. „Martin Steger?“, frage ich und erhalte ein freundliches „Griasti! Martin Steger, hchiu!“ (was auf Südtirolerisch „Ja“ bedeutet) und eine ausgestreckte Hand zurück. Der Mann hat einen starken Dialekt, bemüht sich aber, mir unsere Unterhaltung so leicht wie möglich zu machen. Wir können uns verständigen, und wie sich im Laufe des Tages zeigen wird, verstehen wir uns ebenso gut.

Ob ich bereit sei, möchte Martin wissen. Gedanklich gehe ich alles noch mal durch: Langlaufschuhe? Check! Ski? Check! Trinkflasche? Check! Handy? Check! „Wir können los“, sage ich voller Tatendrang. 45 Autominuten später stehen wir auf dem Parkplatz der Plätzwiese, einem auf 2000 Metern gelegenen Hochplateau zwischen den Bergmassiven

Dürrenstein (2839 Meter) und Hohe Gaisl (3146 Meter) inmitten des Naturparks Fanes-Sennes-Prags. Die Natur von hier oben zu betrachten ist atemberaubend.

★ ★ ★

300 Meter Fußweg liegen zwischen Parkplatz und dem Einstieg in die Loipe, den wir mit geschulterten Ski zurücklegen. Als wir an den Loipenplan kommen, verschaffen wir uns einen Überblick über die vor uns liegende 6-Kilometer-Strecke. Mit zahlreichen Gefällen, Steigungen und Kurven hat es das Loipenprofil für einen wenig erfahrenen Skilanglauf-Einsteiger wie mich in sich. Aber gejammt wird nicht. Also heißt es Schnee von den Schuhen klopfen und rauf auf die Ski! Um sicher in die Bindung einzurasten, presse ich die Fußspitze fest auf die winzige Bindung. Dabei gleitet das Brett unter mir fast widerstandslos vor und zurück. Das erste kleine Erwachen,



Ohne Stöcke: Skilehrer Steger erklärt mir die Skating-Technik, mit der Biathleten Steigungen überwinden. Dabei läuft ein Ski flach in der Loipe. Der zweite, auf die Kante gebracht, soll für Vortrieb sorgen.

denn an das Gleitverhalten der schmalen Bretter muss ich mich noch gewöhnen.

★ ★ ★

Im Pflug, bei dem man die Skispitzen zusammenführt, fährt Skilanglauf-Lehrer Steger den leicht abschüssigen Einstieg herunter, um nicht zu schnell zu werden. Auch ich gehe etwas in die Knie und fahre im Pflug hinterher, um meine Abfahrtsgeschwindigkeit zu drosseln. Kalt weht mir der Fahrtwind ums Gesicht und die Beine. Dann stellt Steger die Ski parallel und beschleunigt. Ich tue es ihm gleich und bleibe dran, als hätte ich auf nichts als schnelle Abfahrten gewartet. Es läuft super, und ein Hochgefühl packt mich, eine Mischung aus Adrenalin und Endorphin durch die steigende Geschwindigkeit. Doch prompt ruft mir Steger hinter der ersten Kurve in Erinnerung, dass wir hergekommen sind, um meine Fähigkeiten im Skilanglauf vor meinem Treffen mit Profi-Biathletin Dorothea Wierer zu verbessern. Als wir zum Stehen kommen und er mich bittet, meine



Die erste Bewährungsprobe in der steilen, lang gezogenen Steigung entpuppt sich für mich als körperliche Schwerstarbeit. Der Grund: Die Skating-Technik sitzt nach der Übung noch nicht perfekt.



Von meinem Höhenflug ist nach 20 Minuten nichts mehr übrig. Während meine Kraft versiegt, sieht es bei meinem Skilehrer aus, als wäre es das Normalste der Welt

Stöcke abzulegen, die Hände in die Hüften zu stemmen und einen Ski in die Klassikloipe zu stellen, erklärt er: „Zuerst arbeiten wir an der Skating-Technik.“ Er fügt hinzu: „Mit der Übung sollst du mit den schmalen Skatingski vertraut werden, ein Gefühl dafür entwickeln. Ziel ist, die richtige Körperhaltung zu finden, und das machen wir mit dem Schlittschuhschritt.“ Der Schlittschuhschritt, erinnere ich, beschreibt die Abdruckphase, in der sich Skilangläufer bei leicht aufgekantetem Ski kräftig abdrücken, um ihr ganzes Körpergewicht auf den Gleitski zu verlagern und möglichst lang zu gleiten – im Anstieg eine schnelle Bewegung im Sekundentakt, technisch anspruchsvoll. Gesagt, getan, denke ich und schaue Steger zu, der den Ablauf mit der Geschmeidigkeit eines Profis vorführt. „Belaste die Fußsohlen gleichmäßig“, rät er.

Nach 20 Minuten ist von meinem Höhenflug nichts mehr übrig. Denn während meine Kraft versiegt, weil es mir nicht gelingen will, die Skikante vortriebbringend in den Schnee zu pressen, lässt Steger es aussehen, als sei es das Normalste der Welt. Mein Frust steigt. Der Schnee in der Loipe ist vereist und hart, was den Ski ungewollt rückwärts weggleiten lässt. Ich fühle mich, als säße ich im Pilotenstuhl eines Langstreckenfliegers, mit dem Auftrag, den Koloss im Alleingang auf die

Vor atemberaubender Kulisse fährt mein Skilehrer Martin Steger im Pflug vorweg. Auf den ersten Loipenmetern geht es für mich vor allem darum, auf den schmalen Brettern an Sicherheit zu gewinnen.

Reiseflughöhe zu bringen. Theorie und Praxis zu vereinen erweist sich als schwierig. Der Schlittschuhschritt will nicht recht gelingen. Doch aufgeben ist keine Option – noch nicht.

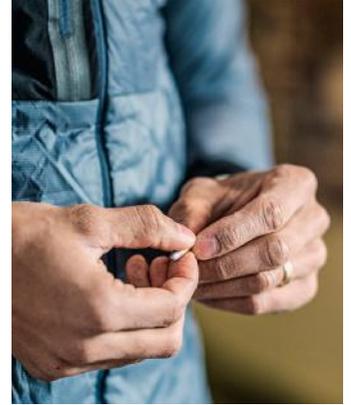
★ ★ ★

Fortschritte, ja, die mache ich, erarbeite mir einen Anstieg nach dem anderen. Aber wie kraftsparend? Um den fehlenden Vortrieb der Beine aufzufangen, arbeite ich vermehrt aus den Armen. Doch schon bald sind Arme und Schultern erschöpft. Als ich nach hinten blicke, rast eine Trainingsgruppe aus drei Athleten auf mich zu. Die Jungs haben meine Statur. Dann überholen sie mich zum dritten Mal auf den 6 Kilometern. Ein Blick auf den Fitness-Tracker verrät: An diesem Punkt habe ich 767 Kalorien verbrannt und einen Schnitt von 111 Herzschlägen pro Minute über 2,5 Stunden aufrechterhalten. Trotz akzeptabler Fitness spüre ich das überschüssige Laktat in Oberschenkeln und Gesäß. Ein Zustand, der mich noch Tage daran erinnern wird, dass ich ordentlich geackert habe – die Muskeln brennen, Arme und Beine sind ►

schwer. „Lass dir Zeit“, ruft Steger im nächsten Anstieg auf halber Strecke. Aber vor dem Anblick der 150-Meter-Steigung ist für mich Schluss. Wir beschließen auszusteigen und fahren zurück. Um die Trainingseinheit zu besprechen, kehren wir im Berggasthof Plätzwiese ein und tanken bei Südtiroler Küche und Bergpanorama neue Kraft.

★ ★ ★

Am nächsten Morgen klingelt der Wecker bereits um 6 Uhr früh. Viel Zeit bleibt wieder nicht, kurz frisch machen und frühstücken, klar, aber dann los. Minus 1 Grad zeigt das Display meines Mietwagens an, als ich am Langlauf- und Biathlonzentrum Antholz aussteige. Das Treffen mit Dorothea Wierer ist für 8 Uhr angesetzt. Es ist ein für den Biathlon geschichtsträchtiger Ort. Seit 1971 werden hier internationale Biathlon-Rennen ausgetragen, die erste Weltmeisterschaft fand im Jahr 1975 statt. An diesem Morgen ist von den bis zu 15 000 Fans, die sich bei Weltcups im Stadion tummeln, nichts zu sehen. Für einen Moment fühle ich mich bei dem Anblick der Tribüne selbst ein bisschen wie ein Biathlon-Star. Es ist eiskalt, still, und das Stadion liegt im Schatten der von dichtem Nebel verschleierten Berge. Später wird es aufklaren, schroffe Bergspitzen werden sich zeigen. Pünktlich fährt ein mit Sponsorenaufklebern versehener Audi Q7 auf den Parkplatz.



Links: Dorothea Wierer erklärt mir die Feinheiten ihres Sportgewehrs. Rechts: Verwahrt werden die tödlichen Geschosse auf Reisen von den Trainern. So will es das Sicherheitsprotokoll.

Gut gelaunt steigt Dorothea Wierer aus, mit der ich für heute verabredet bin. Wir begrüßen uns kurz und gehen schnell ins Warme. In dem an das Stadion angeschlossenen Vereinsheim erklärt mir Doro, wie die Weltcup-Siegerin auch genannt wird, ihr Arbeitsgerät. Damit sie die Waffe tragen darf, ist Wierer Inhaberin eines Waffenscheins. Und der ist auch nötig. Das Gewehr, Kleinkaliber .22, schießt scharf, ist tödlich. Die Waffe verfügt über 4 Magazine à 5 Schuss, die bei einem Rennen idealerweise auf 20 schwarze Scheiben treffen. Als wir durch sind, fragt Doro: „Möchtest du die ersten fünf Schuss machen?“ Da lass ich mich nicht zweimal bitten!

Nur etwa 10 Sekunden nehmen sich die Athleten in Wettkämpfen Zeit, um zuzuschießen,

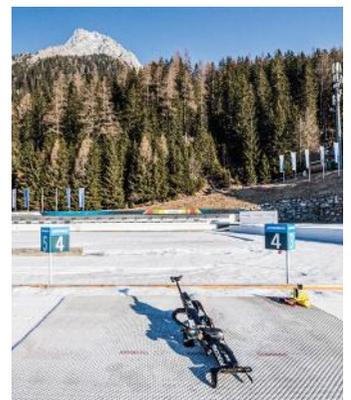
alle 1,5 Sekunden ein Schuss. Da muss alles passen – Tagesform, Training, Technik und Fokus. Dazu kommen volle Tribünen, der Puls, Wettkampfdruck. Ich darf mir für den ersten Durchgang Zeit lassen. Eines kann ich nicht leugnen. Ein bisschen nervös bin ich. Wie häufig hat man es schon mit einem scharfen Sportgewehr auf einem Schießstand zu tun? Mein letztes Mal ist ein paar Jahre her. Aber mich hat der Ehrgeiz gepackt. Bevor ich mich nur noch auf die Schießbahn konzentriere, verrät Doro noch ein, zwei Details: ►



Im Kurzporträt: Dorothea Wierer

Dorothea „Doro“ Wierer, geboren am 3. April 1990, ist die höchstdekorierte italienische Biathletin der Geschichte. Die Athletin wuchs in Rasen-Antholz auf, der Wiege des italienischen Biathlon-Sports. Vor den Olympischen Winterspielen in Peking 2022 verzeichnete Dorothea Wierer sieben WM-Medaillen, darunter dreimal Gold, zwei Weltcup-Globes, vier Einzel-Globes und zwei olympische Bronze-Medaillen mit der Mixed-Staffel in Sotschi 2014 und in Pyeongchang im Jahr 2018.

„Möchtest du die ersten fünf Schuss machen?“; fragt mich Doro. Da lass ich mich natürlich nicht zweimal bitten – trotzdem kann ich nicht leugnen: Ein bisschen nervös bin ich jetzt schon



So schnell es geht: Biathleten müssen 5 Scheiben mit 11 oder 4 Zentimetern Durchmesser stehend und liegend aus 50 Metern Entfernung treffen.



Mit 160 Herzschlägen pro Minute habe ich beim Anvisieren meine Mühe: einatmen, ausatmen, Atem stoppen. Kimme und Korn wandern auf, schräg herunter, links herüber. Dann drücke ich ab – und verfehle

Jeder meiner Treffer auf der Scheibe lässt ein helles, kurzes „Pling!“ ertönen. Lachend nimmt mir Doro das Gewehr ab und legt es auf die Matte zurück. „Anfängerglück“, ruft sie mir zu

„Beim Schießen kann man viel Zeit liegen lassen. Alles muss schnell gehen. Ausatmen, Atem stoppen, abdrücken. Dann sofort nachladen und zum nächsten Schuss ansetzen.“ Ich kann nur ein knappes „Alles klar“ herauswürgen, dann kneife ich ein Auge zu und schaue durch die Optik, das Gewehr im Anschlag. Das Korn wandert wie wild, meine Gedanken auch. Kurz. Dann konzentriere ich mich und wende an, was ich eben gelernt habe. Stehend treffe ich 3-mal und bin zufrieden. Eigentlich ist die Waffe an Schaft und Schulterstück zu kurz für mich. Alles ist auf die Statur der Biathletin angepasst. Umso mehr freue ich mich über die Bilanz. Jeder Treffer lässt ein helles, kurzes „Pling!“ ertönen. Lachend nimmt mir Doro das Gewehr ab und legt es auf die Matte. „Anfängerglück“, ruft die charismatische Athletin mir lachend zu. So mies kann ich nicht gewesen sein.

★ ★ ★

Zum Schluss folgt der ultimative Stresstest, indem wir auf die Ski steigen und drei Stadionrunden drehen. Ich male mir aus, das Stadion sei im Weltcup-Trubel, während ich durch die leere Arena gleite. Mein Puls steigt. Wie treffsicher werde ich nach ein wenig Belastung noch sein? Das Resultat: Nicht einen

Treffer lande ich. Zu stark wandern Kimme und Korn, obwohl ich versuche stillzuhalten. Die Scheibe, auf die ich ziele, erscheint mir noch mal kleiner. Dem ultimativen Stresstest folgt die ultimative Erkenntnis. Es ist die Einsicht, dass weit mehr Können und Athletik hinter der sportlichen Leistung stecken, die Biathleten abrufen, wenn wir sie uns aus dem warmen Wohnzimmer anschauen. Habe ich das Zeug zum Biathleten? Das Potenzial wäre wohl da gewesen – hätte ich als Jungspund begonnen, so wie es die Athleten in Südtirol tun. Im Biathlon-Sport werde ich kaum noch Berge versetzen. Aber das hält mich nicht davon ab, die malerischen Täler Südtirols auch in Zukunft zu bereisen, um die atemberaubenden Bergmassive der Dolomiten zu erkunden – dann natürlich auf Langlaufski! 🏂

Das Schießergebnis: Die Zielscheiben zeugen vom Können oder Unvermögen am Gewehr. Der Boden ist übersät mit zerdrückten Projektilen, die nach dem Einschlag zu Boden fallen.



UNTERWEGS IN SÜDTIROL: 5 DINGE, DIE DU UNBEDINGT TUN SOLLTEST

Langlaufen im Gsieser Tal

Mehr geht nicht: Tief verschneite Landschaften, die Südtiroler Bergwelt, kristallklare Luft und dazu frisch gespurte, kurze bis ausgedehnte Loipen. www.gsieser-tal.eu

leicht bis anspruchsvoll mit Ausblicken wie auf die Dreischusterspitze (3145 Meter). www.suedtirol.info

Abfahrtski im Gebiet 3 Zinnen Dolomiten

Dolomiten: UNESCO-Welterbe, unberührte Natur, fesselnde Panoramen und 115 Pistenkilometer warten hier! www.drei-zinnen.info

Bergwandern auf der Plätzwiese

Im Sommer wandern und biken, im Winter auf Tourenski durch die verschneite Natur fahren oder die hervorragend präparierte Höhenloipe erkunden, ein Natur-Highlight. www.pustertal.org

Relaxen im Hotel La Casies

Das Haus überzeugt mit einem Naturkonzept aus Nachhaltigkeit und alpinem Lifestyle sowie einer Wellness-Landschaft. Direkt vor der Tür: die Natur des Gsieser Tals mit vielen Aktivmöglichkeiten. www.lacasies.com

Winterwanderung im Hochpustertal

Überwältigende Wanderungen von