

Sport



HOMEPAGE DER WOCHE

Der Triathlet Alexander Bader vom ASKÖ Hainfeld verfügt nun über eine eigene Homepage mit interessanten Berichten - www.alexanderbader.at

Ein langer und harter Weg zu Olympia 2014

Schirennläufer Marc Digruber spricht über seinen Trainingsalltag und Ziele.

von Werner Schrittwieser

BEZIRKSBLÄTTER: Blicken wir kurz auf die vergangene Saison zurück. Was waren die Höhen und Tiefen?

MARC DIGRUBER: Sportlich gesehen war es der Weltcup-Slalom in Wengen, bei dem ich trotz schwieriger Bedingungen Punkte holen konnte. Außerdem konnte ich sehr viel Erfahrung im Weltcup-Zirkus sammeln. Aufgrund der hohen Startnummer und schwierigen Pistenverhältnissen konnte ich aber leider nicht die gewünschten Resultate einfahren.

Wie ist die Vorbereitung auf die neue Saison verlaufen?

Nach der letzten Saison war ich rund zwei Monate in der Polizeischule, ehe ich ab Juni wieder mit dem Training begonnen habe. Meinen Trainingsstandort konnte ich von Salzburg nach Weinburg verlegen, sodass ich keine langen Anfahrtswege mehr habe. Im Kletterzentrum erfahre ich eine tolle Betreuung von Philipp Unfried, der auch Beate Schrott unter seinen Fittichen hat. Die Trainingspläne werden von ihm mit dem Schiverband abgestimmt. Ende Juli startete das Schneetraining in Südtirol, ehe wir uns ab 10. August für ein Monat in Neuseeland auf die neue Saison vorbereiteten.

Wie sieht der Ablauf eines typischen Trainingstages aus?

Um 5.30 Uhr wird mit dem Frühstück gestartet, bereits um



Marc Digruber geht voller Zuversicht in die neue Saison und träumt von Sotschi 2014.

Foto: Schrittwieser

6.15 Uhr machen wir uns dann auf den Weg zur Schipiste, der Liftbetrieb startet um 7.00 Uhr. Nach dem Einfahren werden rund sechs bis acht Fahrten gemacht. Danach geht es zurück ins Hotel, wo dann Gymnastik und Radfahren am Programm stehen. Nach dem Mittagessen wird Kondition (Laufen oder Rad) und Kraft gestärkt. Anschließend geht es zur Physiotherapie, Massieren und Videoanalyse. Zu guter Letzt wird dann natürlich regeneriert.

Was sind deine Ziele für diese Saison?

Ich möchte regelmäßig Top 30-Platzierungen erreichen, fleißig Punkte sammeln und somit auch in der Startliste

weiter nach vor kommen. Nur so ist es möglich, auch Topresultate einzufahren. Am Anfang der Saison ist es aber auch sehr wichtig, im Europacup gute Leistungen zu bringen und somit zu niedrigen Startnummern zu kommen.

Wer ist dein Vorbild und was möchtest du über die Saison hinaus erreichen?

Mein Idol ist und war Hermann Maier, seine Einstellung und sein Ehrgeiz sind einfach vorbildlich. Mein großes Ziel wäre es, bei den Olympischen Winterspielen im russischen Sotschi dabei sein zu können. Doch um dieses Ziel erreichen zu können, muss alles entsprechend passen.

390554



KOMMENTAR

von Werner Schrittwieser
lilienfeld.red@bezirksblaetter.at

In den Startlöchern der neuen Saison

Die Vorbereitungen für die neue Saison laufen für Marc Digruber auf Hochtouren, nun holt er sich den letzten Feinschliff mit neuem Material. In der vergangenen Saison hatte der Mitterbacher aufgrund schwieriger Bedingungen und seiner hohen Startnummer immer wieder mit extremen Pistenverhältnissen zu kämpfen. Um Topresultate einfahren zu können, ist es somit unumgänglich, in der Startliste einen großen Sprung nach vorne zu machen. Um dieses Ziel jedoch erreichen zu können, ist sicher viel Ausdauer sowie Durchhaltevermögen vonnöten.

393376

Steinzeiter Ernährung als Geheimrezept?

MITTERBACH. Marc Digruber setzt beim Speiseplan auf die Steinzeiter Ernährung, bei der weitgehend auf Kohlenhydrate verzichtet wird. Zum Frühstück gibt es eine Eierspeise von vier bis fünf Eiern. Außerdem stehen viel Fleisch, Obst, Gemüse und Eiweiß am Plan.

393465



Marc Digruber hat bisher sehr positive Erfahrungen damit gemacht.

Foto: Schrittwieser