



27.02.2020

Fragen an Armin Frauscher vor dem WC am Königssee



Armin, mit welchen Erwartungen fährst Du an den Königssee?

Mit großen, denn es wird eine große Herausforderung für uns. Wir hatten bis jetzt noch keine Trainingsläufe im Doppel auf der Bahn am Königssee. Jetzt heißt es schnell und gut arbeiten, dass wir wieder top bereit sind im Weltcup mitzufahren. Ich bin schon gespannt, wie viel

Einzel-Erfahrung ich im Doppel einbringen kann.

Wie gelingt es Dir, die Spannung noch einmal hoch zu halten vor einem Rennen, in dem es eigentlich nur um die Goldene Ananas geht?

Weltcup Finale ist schon etwas Besonderes, es ist das Ende und der Anfang für die nächste Saison, und ganz um die goldene Ananas geht es bei uns nicht. Wir müssen im Nationencup noch einmal Gas geben und einen sauberen Lauf abliefern, dann geht sich der Gesamtsieg aus... Viel Wert hat der Nationencup nicht, aber er ist immer ein perfektes Training. Es kommt auf nur einen Lauf an, bei dem alles passen muss. So eine Situation haben wir in Zukunft sicher öfter und bei wichtigeren Rennen.

Wenn Du noch einmal zurück nach Winterberg schaust, bereust Du es, nicht gefahren zu sein?

Nein überhaupt nicht, es wurde im Team entschieden und ich denke, dass es die richtige Entscheidung war.



Armin, was für eine verrückte Saison! Tolle Resultate für Dich und Yannick! Wie sieht Deine Gefühlswelt vor diesem Hintergrund aus?

Die Saison war für mich sehr gut, wir konnten viel gute Läufe und Rennen absolvieren, konnten Lauf für Lauf unsere Fehler verbessern und mussten uns nicht lange mit Wiederholungsfehlern beschäftigen. Dann macht es sehr viel Spaß und es geht auch was weiter.

Wie geht es nach diesem Wochenende weiter? Geht's dann wieder zum Arbeiten? Wann und wie beginnt Dein Sommertraining?

Nach dem Königssee machen wir noch ein paar Testläufe in Igls und danach wird die Doppelrodel in ihre Einzelteile zerlegt. Anschließend gibt es einige Tage Pause. Danach geht's schon wieder los mit dem Rodelbau und Ende März fängt das Krafttraining wieder an.

Wie sieht dieses Training aus, jetzt als Doppelsitzer?

Das Doppel-Training ist im Großen und Ganzen das gleiche wie bei den Einzel-Fahrern: Hauptbestandteile sind Krafttraining, Ausdauertraining und Starttraining.