



27.05.2020

## Vom Trockentraining zum Eistraining



Unsere Rodler sind zurück auf dem Eis in der Eishalle Telfs beim Starttraining und so ganz nebenbei feiert Thomas Steu sein Comeback auf dem Schlitten nach seiner schweren Verletzung. Und ausgerechnet auf der Eisbahn in Sigulda, wo Thomas und Lorenz ihren schweren Unfall hatten, finden die Europameisterschaften der Rodler 2021 statt.

Nach dem intensiven Spezifik-Training der vergangenen Wochen sind Olympiasieger David Gleirscher und Co. seit Montag zurück auf dem Eis. Im Fokus steht das Starttraining, das mit Test- und Trainingstagen auf Flacheis eingeleitet wird. Mit Ausnahme von Lisa Schulte, die in dieser Woche maturiert, schlüpft das gesamte Nationalteam wieder in den Rennanzug. Schauplatz des Lehrgangs ist die Eishalle in Telfs, wo unter der Anleitung der ÖRV-Trainer Peter Penz und Martin Hillebrand bis Mitte Juni in der Ebene Fahrt aufgenommen wird. Anschließend übersiedeln die Kunstbahn-Asse in den ÖRV-Start-Container, wo die Beschleunigung mittels Startbock perfektioniert werden soll. „Aufgelockert“ wird das Programm mit sportmedizinischen Tests, koordinativen Schwerpunkten, Simulationen, Krafttrainings und Ausdauerseinheiten.

### Rückkehr für Thomas Steu aufs Eis

Für den Vorarlberger Thomas Steu verlief die Rückkehr auf Eis besonders emotional. Der amtierende Vize-Europameister, dessen gebrochenes Bein mit zwei Platten und 25



Schrauben fixiert wurde, griff erstmals seit dem schweren Sturz vor vier Monaten wieder ins Eis. Derzeit teilt sich der Bludenzener den Schlitten aber nicht wie gewohnt mit Doppelsitzer-Partner Lorenz Koller beide sind aufgrund der Corona-Maßnahmen noch solo unterwegs. Auch das zweite ÖRV-Duo, Yannick Müller und Armin Frauscher, trainiert vorerst auf Einsitzern.

### **Europameisterschaft 2021 in Sigulda**

Sigulda, wo Thomas Steu und Lorenz Koller im vergangenen Jänner so folgeschwer zu Sturz kamen, ist 2021 zum fünften Mal Gastgeber von Europameisterschaften. Das wurde auf der jüngsten Tagung des Internationalen Rennrodelverbandes (FIL) beschlossen. Die einzige Kunsteisbahn in Baltikum war bereits 1996, 2010, 2014 und 2018 Schauplatz einer EM. Die Medaillenjagd der Damen, Herren, im Doppel und in der Team-Staffel fallen im Rahmen des Viessmann-Weltcups im so genannten Race-in-Race-Modus am 9. und 10. Januar 2021.

### **Stimmen:**

#### **Thomas Steu:**

„Am Einsitzer zu beginnen passt, um gut reinzukommen, trotzdem hoffen wir natürlich, dass wir bald wieder gemeinsam auf einem Schlitten trainieren können. Die ersten Einheiten sind erstaunlicherweise gut abgelaufen, ich bin zwar noch etwas steif, habe aber keinerlei Schmerzen das ist schon mal sehr positiv. Ich könnte die Platten und Schrauben im Herbst entfernen lassen, doch damit würden der Saisonstart und die Dezember-Rennen wackeln. Ich habe mich deshalb für eine Operation nach der Saison entschieden.“

#### **Wolfgang Kindl:**

„Es haben sich durch meine vielen kleine Verletzungen in den letzten Jahren ein paar falsche Bewegungsmuster beim Start eingeschlichen, diese rauszuarbeiten ist die aktuelle Herausforderung. Es gilt die Technik zu perfektionieren, die Bewegung bestmöglich zu



stabilisieren, alles muss mit aus einem Guss kommen. Finger, Handgelenke, Unterarme, Schultern, Rumpf – es darf nichts einknicken, da sonst die Kraft verloren geht.“

**Peter Penz:**

„Das Starttraining hat sehr gut begonnen, alle sind mit vollstem Einsatz dabei, einzig Armin Frauscher zwickt ein wenig der Rücken. Er wird am Donnerstag untersucht, aber es sollte nicht Dramatisches sein. Lisa Schulte kehrt nach der Matura kommende Woche ins Mannschaftstraining zurück, wir wollen die Intensität bis Ende Juni hochhalten, anschließend bekommen alle eine kleine Verschnaufpause.“