



Detaillierter Trainingsplan – Jeder kommt täglich dreimal dran

Gestartet wird in fünf Trainingsgruppen, die nach dem sechsten Tag neu zusammengesetzt werden. Bei drei Trainingsläufen pro Einheit und neun Einheiten in knapp zwei Wochen kann jeder maximal 27x den Eugenio Monti Eiskanal testen. Unsere Rodler starten am ersten Tag, am Montag, den 27. Oktober zusammen mit den Schweden und Ukrainern in der Night-Session ab 18:45 Uhr. Dann beginnt auch die interne Olympiaqualifikation für unsere Rodler: Diese ist mit acht Wettkämpfen ausgeschrieben, die mit Punkten bewertet werden. Neben den Leistungen auf der Olympiabahn im Rahmen der internationalen Trainingswoche und des Test-Events im November, fließen auch die ersten sechs Weltcupentscheidungen 2025/2026 in die Bewertung mit ein.

Fragen an die Halltaler Rodler und ihre Erwartungshaltung

Im Vorfeld der beiden Trainingswochen in Cortina haben wir mit unseren Halltaler Rodlern, der Absamerin Dorothea Schwarz, den Gleirscher-Brüdern und Armin Frauscher, der mit seinem Partner Yannick Müller im Doppel an den Start geht, gesprochen. Das Gute: Die Moral stimmt und sie scheinen alle sehr motiviert und gespannt zu sein, was ihnen in Cortina erwartet

Wie sind die beiden Trainings in Lillehammer und Sigulda für Dich gelaufen? Wurden Deine Erwartungen erfüllt und wo stehst Du in Deinem Trainingsaufbau?

Armin Frauscher: Lillehammer und Sigulda sind sehr gut verlaufen, wir sind sehr gut ins Rodeln gekommen. Hatten sehr viele gute Läufe und konnten alles testen was wir uns vorgenommen haben.

Dorothea Schwarz: Die bisherigen Trainings sind ganz gut gelaufen. Zurzeit wird noch viel Material getestet, um dann zu den Weltcups gut vorbereitet zu sein.

Nico Gleirscher: Die Trainings waren gut ich konnte viel Material testen. Die Konstanz war okay, hatte keine großen Probleme und hab mich auf der Rodel sehr wohl gefühlt. Zurzeit läuft alles nach Plan.

David Gleirscher: Ich bin recht zufrieden, wie die ersten Trainingslager verlaufen sind. Ich bin sehr gut ins Rodeln gekommen und konnte auch schon einiges testen.



Jetzt geht es nach Cortina d'Ampezzo in den Olympia-Eiskanal, wo Du noch nie gefahren bist. Ist es ein Unterschied hier zu trainieren, im Gegensatz zu Eiskanal, die Du bereits kennst?

Armin Frauscher: Ja auf jeden Fall, die Bahn muss von Grund auf neu erlernt werden.

Dorothea Schwarz: Ja schon. Bei den anderen Bahnen weiß ich schon, wie die einzelnen Kurven am schnellsten zu fahren sind. Die Ideallinie muss man sich gemeinsam in Cortina erarbeiten.

Nico Gleirscher: Klar ist es ein Unterschied. Die ersten Tage heißt es jetzt die Bahn kennenzulernen, ein gutes Gefühl zu entwickeln und dann immer mehr alle Tücken der Bahn zu verstehen, damit ich beim ersten Olympia-Quali-Rennen alles zeigen kann, was zurzeit geht.

David Gleirscher: Eine neue Bahn ist immer ein besonderer Reiz. Es wird in den kommenden Trainings sehr wichtig sein, die Bahn gut zu erarbeiten und auch schon einige Materialtests durchzuführen.

Wie bereitest Du Dich auf einen Dir unbekannten Eiskanal vor?

Armin Frauscher: Viele Videos schauen und die Bahnbeschreibung von anderen Sportlern studieren.

Dorothea Schwarz: Über vorhandene Bahnaufzeichnungen.

Nico Gleirscher: Ich probiere die Kurvenfolge zu verinnerlichen, um ungefähr zu wissen, wo man wie lenken muss.

David Gleirscher: Bevor ich auf einer neuen Bahn fahre schaue ich mir einige Male ein POV- Video an, damit ich für den Kurvenverlauf ein erstes, gutes Gefühl bekomme.

Ab jetzt kommt das interne Punktesystem für die Olympiaqualifikation zum Tragen.

Übt das einen besonderen Druck auf Dich aus und wie gehst Du damit um?

Armin Frauscher: Nicht wirklich, es wird sich durch die Quali bei mir nicht viel verändern. Die Rennen müssen so wie immer perfekt sein.

Dorothea Schwarz: Ja, ein bisschen Druck spüre ich schon. Mache mir aber nicht zu viel daraus.

Nico Gleirscher: Nein, für mich gibt es ist keinen Druck. Ich versuche einfach ruhig zu bleiben und mich auf mich zu konzentrieren. Ich weiß, dass ich, wenn ich gut rode und mich wohl fühle auch schnell sein und das ist mein Ziel.



David Gleirscher: Nein. Ich versuche mir nicht durch irgendwelche Qualipunktelisten zusätzlichen Druck zu machen, sondern mich auf jedes Rennen zu konzentrieren.

Ihr trainiert jeden Tag 2,5 Stunden im Eiskanal. Das macht in Summe neun Trainingseinheiten. Wie kannst Du Deine übrige Zeit gestalten?

Armin Frauscher: Die übrige Zeit werden wir viel an der Bahn verbringen, um zu lernen. Natürlich nimmt auch die Arbeit am Material wieder viel Zeit in Anspruch. Und sonst spazieren gehen und Kaffee trinken. Auch sind Erholungsphasen wichtig.

Dorothea Schwarz: Natürlich mit Athletiktraining und Krafttraining. Und wir schauen den anderen Nationen bei ihren Trainings zu.

Nico Gleirscher: Am Anfang werden wir viel an der Bahn stehen und den anderen zuschauen. Haben wir die Bahn verstanden, fängt das Tüfteln beim Material an. Und das möchte ich Schritt für Schritt abarbeiten, dann sollte beim Abschlussrennen alles top sein. Grundsätzlich freue ich mich auf die Bahn, weil wir alle bei null anfangen und wir uns als Team die Bahn erarbeiten können und das ist wieder mal etwas Neues.

David Gleirscher: In der Vorbereitungssaison wird neben den Rodeleinheiten auch viel Zeit für Materialbau investiert. Außerdem Kraft und Athletiktrainings, um am Start bestmöglich zu performen. Um die Fahrlinie zu optimieren, investieren wir viel Zeit in die Analyse von Videoaufnahmen der eigene Fahrlinie oder in die der Teamkollegen.

Grafik: © FIL