

„Ist das nicht der Karl Geiger, der Skispringer?“, „Ja, der wohnt hier, das ist seine Heimschanze“- Stimmen im Stadionauslauf; immer wieder erkennen mich Besucher der Skisprungzentrums in Oberstdorf, verharren, fotografieren, bitten auch mal um ein Autogramm und fragen sich, warum ich Ihnen derzeit nicht per TV in den Wohnzimmerstuben begegne. Während der Weltcup-Tross seine Kreise zieht und im vogtländischen Klingenthal Station gemacht hat, trainiere ich auf „meiner“ Schanze in großen Umfängen: täglich mit mehreren Sprüngen pro Trainingseinheit, zwei Einheiten pro Tag.

Die Entscheidung, mich aus dem Weltcupgeschehen erst mal rauszunehmen, und sich auf das intensive, heimische Training zu konzentrieren ist das Mittel der Wahl, wenn die Flügel mal hängen und die Abläufe neu gedacht werden müssen. Zugleich ist es auch ein mentales Reset. Während ich im Weltcup nur eine reduzierte Zahl an Sprüngen mit festem Zeitschema absolvieren kann und selbst die sich noch schmälert, wenn ich die Qualifikation nicht meistere oder im ersten Durchgang hängenbleibe, komme ich täglich auf eine hohe Zahl an Sprüngen, die hintereinander absolviert werden und bei denen die Interventionen bzw. die Korrekturen beim Absprung unmittelbar und zeitnah erfolgen können.

Der Trainer und ich arbeiten sehr kleinteilig, beobachten jedes Element, jeden Aspekt.

Die tägliche Schanzenarbeit führt auch unkonventionelle Trainingsmethoden mit sich, die die Tagestouristen in Oberstdorf regelmäßig in Staunen versetzen. Da wird schon mal das Arbeitsgerät vertauscht, um neue Angänge vor allem beim Abspringen auszuprobieren. Die langen Latten weichen dann schon mal Langlaufskiern, für die wir kleine Schneeschanzen bauen, um auf diesen kleinere Sprünge durchzuführen, oder aber auch Ski Alpin-Geräten.

Wir pendeln also zwischen Langlaufstadion und Sprungstadion, üben in unterschiedlichen Formaten das Springen und sensibilisieren das Bewusstsein für fließende Abläufe.

Das Programm für unkonventionelle Trainingsmethoden a la Oberstdorf teile ich mir mittlerweile mit meinem Mannschaftskameraden Andreas Wellinger, der derzeit mir ähnliche Probleme mit den Flügen und den Weiten aufweist und der zum Schluss meiner ersten Heimtrainingswoche dazugestoßen ist.

Der Zweimann-Trainingsbetrieb am Schattenberg wird ergänzt durch das normale Athletik - und Krafttraining. Jenseits von Weltcuphektik und Reisestress arbeiten wir ruhig und akribisch an den Dingen, um in die Erfolgsspur zurückzukehren und für den ersten Höhepunkt der Saison, der Vierschanztournee bestmöglich vorbereitet zu sein.

Trainieren und Arbeiten wie ich es mag, ohne Ablenkungen und anderen Verpflichtungen mit dem Fokus auf die Optimierung- Sprung für Sprung.

Die Trainingsarbeit weicht nur für kurze Zeit am Wochenende der Regeneration, bevor es in die zweite Woche der Sonderschichten geht.

Mit herzlichen Grüßen



K. Geiger
Karl Geiger