

VERENA BENTELE

Kontrolle ist gut,

Vertrauen

ist besser

Die eigenen
Grenzen verschieben
und Sicherheit
gewinnen


kailash

I. Die inneren Grenzen erforschen



Samstag, 10. Januar 2009.

Deutsche Meisterschaften in den nordischen Disziplinen.

Nesselwang im Allgäu.

»Verena, noch 20 Minuten bis zum Start. Lauft euch kurz ein und kommt dann zurück. Bis dahin sind auch die Ski für den Wettkampf gewachst«, ruft mir mein Trainer Werner Nauber zu, als ich mit Walter, meinem Begleitläufer, im Stadion ankomme. Wir überlegen kurz, ob wir auf dem Gelände ein bisschen hin- und herfahren oder eine Runde auf der Rennstrecke machen sollen.

>Bei 10 Kilometern klassisch werde ich auch im Wettkampf warm«, denke ich mürrisch, weil ich mich nur schwer für diese Technik begeistern kann. Das Rennen findet auf einer 2,5-Kilometer-

Runde statt, ich werde sie also viermal laufen müssen. Viermal werde ich eine lange Strecke nur mit den Armen schieben müssen. Es gibt nicht viele Berge, was für mich ein Nachteil ist. Ich mag das Hochlaufen im Diagonalschritt. Ich mag das Brennen in den Muskeln, wenn man oben ist. Und ich liebe Abfahrten – der kühle Wind, der einem um die Nase bläst, die Möglichkeit, kurz durchzuatmen, die Anspannung der Muskeln und die Konzentration, wenn es richtig schnell wird. Auf der Strecke in Nesselwang ist leider das gefragt, was ich am wenigsten kann und mag: Anschieben durch gleichzeitigen, parallelen Stockeinsatz, gefolgt von einem wechselseitigen Beinabdruck. Wegen meiner dürftigen Armmuskulatur

und weil ich meine Beinkraft nicht optimal nutzen kann, ist mir diese Technik verhasst. Überhaupt mag ich die klassische Technik nicht. Der Skating-Stil ist mir lieber, er ist schneller und kraftvoller.

Ich ziehe die Handschuhe an, fixiere die Schuhe in der Skibindung und befestige die Stöcke mit den Schlaufen an den Händen. Danach drehe ich mein Gesicht in die Sonne und denke: »Wäre das Rennen nur schon vorbei.«

»Wenn du fertig bist«, sagt Walter, »drehen wir noch eine Runde, um die Eigenheiten des Streckenverlaufs zu kontrollieren.«

»Alles klar.«

Dann geht es los. »Zwei Schritte nach links, dann kommst du in die

Spur«, weist er mich an. »Das ist wie gestern: Wir laufen jetzt erst mal aus dem Stadion raus, danach geht es 200 Meter geradeaus und dann mit einer leichten Linkskurve den Hang runter. Danach kommt der Berg, da geht es in einer Rechtskurve nach oben.«

Mit dem Kommando »Hopp« setzt er sich in Bewegung. Ich folge ihm, und wir fahren im Abstand von etwa drei Metern hintereinander her. Die Spur ist an diesem Tag sehr fest, so dass ich mich auch in Kurven gut an ihrem Verlauf orientieren kann. In kurzen Abständen dreht sich Walter zu mir um und gibt mir Kommandos.

»Achtung, du bist zu weit links.«

Ich mache zwei kleine Schritte zur Seite, um in die Spur zu finden. Weil mir