

«Der schlimmste Tag in meinem Leben»

Vor einem halben Jahr erlitt Victoria Kreuzer einen Riss der Achillessehne. Danach hatte die Fiescherin mit vielen Rückschlägen zu kämpfen. Ist bald wieder Spitzensport möglich?

Interview: Norbert Eder

Victoria Kreuzer, der 3. September 2022 war ein schwarzer Tag in Ihrer Karriere. Was ist genau passiert?

Ich war im Fitnessstudio am Trainieren und wollte mich auf die Skyrunning-Weltmeisterschaften vorbereiten. Zwei Wochen nach der Corona-Infektion hatte ich wieder so richtig Energie, fühlte mich super und konnte ein intensives Training absolvieren. Dummerweise machte ich ein paar Sprünge, und da gab es plötzlich einen heftigen Knall im Fuss. Der Schmerz danach war enorm gross, ich konnte den Fuss nicht mehr bewegen. Bald war mir klar, dass die Achillessehne gerissen war.

Ein Riss der Achillessehne ist eine der schlimmsten Verletzungen für eine Läuferin. Welches waren Ihre Gedanken nach dem Unfall?

Für mich ist damals die ganze Welt zusammengebrochen. Es war ein grosser Schock für mich. Der Schmerz war so gross, dass ich nicht mehr richtig denken konnte. Ich hatte keine Kraft, um nachzudenken, was dieser Unfall für mein Leben und meine Karriere bedeuten könnte. Diese Gedanken kamen dann erst nach der Operation.

Bisher waren Sie als Läuferin und als Skitourenfahrer im Sommer und im Winter ständig in Bewegung. Dann der abrupte Stopp durch den Unfall. Wie haben Sie die ersten Monate danach erlebt?

Die ersten zwei Monate waren sehr schmerzhaft und richtig mühsam. Es war nicht nur der Verzicht auf das Training. Der Alltag stellte ganz viele Herausforderungen an mich. Ich durfte den Fuss nicht belasten. Dadurch war es nicht möglich, Ar-

beiten im Haushalt auszuführen. In den ersten Wochen hatte ich kein Gefühl im Fuss und konnte ihn nicht richtig bewegen. Das kam mir richtig unheimlich vor.

Dieser Unfall war für Sie sicher auch eine grosse mentale Herausforderung. Wie haben Sie diese gemeistert?

In den ersten Wochen bin ich in ein grosses Loch gefallen, es war eine ganz schwierige Zeit für mich. In den ersten zwei Monaten schaffte ich es nicht, mit einer Therapie zu beginnen. Zuerst musste ich mit den Schmerzen klarkommen und die Situation im Kopf bewältigen. Doch irgendwann akzeptierte ich diese Situation, schaute nicht mehr zurück und hoffte, dass alles wieder besser wird.

Welches waren die ersten Schritte zurück ins Leben als Sportlerin?

Ab dem dritten Monat durfte ich mich mit den Krücken vorsichtig bewegen. Auch Krafttraining im Fitnessstudio war möglich. Auf

«Ich habe erst ein kleines Stück auf dem Weg zurück geschafft.»

Victoria Kreuzer

dem Velo versuchte ich Ausdauer zu trainieren. Doch ich musste aufpassen und konnte nur langsam mit der Ferse treten. Nach viereinhalb Monaten versuchte ich mich erstmals auf Tourenski zu bewegen. Allein war ich allerdings nur auf flachem Gelände unterwegs. Bei steileren Abschnitten musste mich mein Partner Martin mit einem elastischen Band sichern. Im linken Bein hatte ich noch keine Kraft und so bestand die Gefahr, dass ich ausrutschen könnte. Meistens folgten nach einem Tag Training drei Tage Erholung.

Es ging also sprichwörtlich wieder aufwärts. Aber prompt folgten Rückschläge?

Ich bekam Probleme mit der Narbe am Fuss. Durch die Reibung mit dem Tourenschuh entstand an der operierten Stelle eine Blase. Es entwickelte sich ein bakterieller Infekt, durch einen medizinischen Eingriff musste Eiter entfernt werden. Es folgte eine zehntägige Behandlung mit Antibiotika. Wegen einer Lungenentzündung gab es später eine weitere Trainingspause. Ich habe wirklich sechs schwierige Monate erlebt.

Und wie geht es Ihnen aktuell? Sind jetzt intensive Trainings möglich?

Nein, ich muss immer noch bei den sportlichen Aktivitäten aufpassen. Möglich sind Ausdauer-Einheiten auf dem Hometrainer. Mit den Tourenski bin ich weiterhin nur auf flachem Gelände allein unterwegs. Immer wieder brauche ich zwei, drei Tage Pause, damit sich die Sehne erholen kann. Wichtig für mich sind Übungen für die Wade, damit die Kraft im Fuss wieder zurückkommt. Aktuell ist der Fuss noch zu wenig kräftig. Joggen ist noch nicht möglich. In der nächsten Woche bin ich mit dem Adi-



Erste Gehversuche auf den Tourenski, Victoria Kreuzer ist auf dem Weg zurück.

Bilder: zvg

das-Team in Fuerteventura. Ich nehme mein Velo mit, da ich das Lauftraining mit den anderen Teammitgliedern noch nicht mitmachen kann.

Welche sportlichen Ziele haben Sie nach einem so langem Leidensweg?

Meine erste Priorität ist es, wieder vollständig gesund zu werden. Aktuell ist es schwierig, die sportlichen Ziele festzulegen. Mein Arzt sagt, dass es ein bis zwei Jahre dauern kann, bis die Sehne vollständig verheilt und einsatzbereit ist. Ich will keinen neuen Riss der Achillessehne riskieren und darum sicher mit Wettkämpfen warten, bis ich den Fuss wieder voll belasten kann. So macht es momentan wenig Sinn, an Rennen zu denken, obwohl ich mich längstens danach sehne. Doch ein kleines Stück auf dem Weg zurück habe ich bis jetzt geschafft. Ein grosses steht mir aber noch bevor.



Ein Riss der Achillessehne und seine Auswirkungen, zur vollständigen Genesung kann es bis zu zwei Jahren dauern.

Die Oberwalliser Laufszene stagniert

Die Teilnehmerzahlen kommen nach Corona nur schleppend in die Gänge. Das bereitet auch dem Laufsportverband (LSVO) Sorgen.

Alban Albrecht

Kann der Lauf stattfinden? Wenn ja, unter welchen Einschränkungen? Diese Fragen sind im letzten Jahr endlich wieder weggefallen. Alle Läufe konnten wie geplant durchgeführt werden. Die Organisatoren hatten wieder Planungssicherheit. Die Teilnehmerzahlen aber stagnieren. Kaum ein Lauf, der die Zahlen von Vor-Corona erreichen konnte.

Die Verantwortlichen des Laufsport-Verbands haben versucht, Gegensteuer zu geben. Um wieder vermehrt Läuferinnen und Läufern das Mitmachen an Läufen schmackhaft zu machen, war die Teilnahme am Cup im letzten Jahr gratis. Doch auch diese «Werbemassnahme» hatte nicht die erhoffte Wirkung. Man hofft, dass das Interesse in den nächsten Jahren wieder kontinuierlich steigen wird.



Gesamtsieger: Cornelia Ulmer...



...und Andreas Ammann.

Bilder: zvg

Die Massnahme, auf die Cup-Gebühr zu verzichten, konnte sich der Verband erlauben. Wie LSVO-Präsident Pascal Zenklusen an der Generalversammlung in Saas-Grund festhalten konnte, steht der Verband finanziell

auf sehr gesunden Füüssen. Nicht zuletzt dank der Unterstützung der Sponsoren – etwa bei der Herausgabe des Terminkalenders. Die gesunden Finanzen haben es dem Vorstand auch erlaubt, die Homepage zu überarbeiten.

Im letzten Jahr konnten der GP Bern (40 Jahre) der Gornergrat Zermatt Marathon (20 Jahre) und der Gondo Marathon (20 Jahre) ein Jubiläum feiern. Mit dem Heida-Panoramalauf in Visperterminen und dem Rottenlauf im Obergoms sind im letzten Jahr zwei neue Anlässe hinzugekommen. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv.

Neu: Lonza-Lauf Gampel

Mit dem Lonza-Lauf Gampel kommt im Laufcup 2023 erneut ein neuer Anlass hinzu. Der neue Lauf wird vom STV Gampel organisiert, wobei er von den Organisatoren und Helfern des Jeizibärg-Laufs tatkräftig unterstützt wird. Die Laufstrecke wird für die Erwachsenen und Junioren 10 km lang sein, für die Kinderläufe sind diverse Distanzen geplant. Der Lauf findet am 27. Mai statt. Die Pfylnlauf-Chal-

lenge und der Magic Run im Lötschental wurden im letzten Jahr nicht mehr organisiert. Im Moment ist offen, ob sie eines Tages wieder durchgeführt werden.

Die Nachwuchsförderung ist für den Verband ein spezielles Anliegen. Es war für den Vorstand deshalb besonders schmerzhaft, dass kein Jugendlager stattfinden konnte und dass im Herbst auch der Kidsday abgesagt werden musste.

Cornelia Ulmer und Andreas Ammann

An der Versammlung in Saas-Grund konnten auch die letztjährigen Gesamtsieger geehrt werden. Bei den Frauen konnte sich Cornelia Ulmer vor Gaby Schibli und Sylvie Bartolozzi durchsetzen. Bei den Männern ging die Gesamtwertung an Andreas Ammann. Er gewann vor Michel Schmidt und Beat Millius.

Die Ranglisten sind auf der Homepage aufgeschaltet.

Um den Laufcup spannender zu gestalten, wird bei den Erwachsenen ein neues Wertungssystem eingeführt, das sich an die Punkteverteilung beim Ski-Weltcup anlehnt. Für die Wertung zählen die fünf besten Resultate (Erwachsene und Jugend) sowie vier Läufe bei den Kindern.

Ein Platz im Vorstand ist noch offen

Marion Gottsponer tritt nach fünf Jahren aus dem Vorstand aus. Der Vorstand hat intensiv nach einer Nachfolgelösung gesucht, konnte aber (noch) keine Lösung finden. Der Vorstand hat 2023 also vier statt fünf Mitglieder. Er setzt sich zusammen aus: Pascal Zenklusen (Präsident), Fabian Allet, Andreas Eggel und Fabian Mammone.