

Biathlon | Neue Situation für das Oberwalliser Trio Volken, Meier-Ruge und di Lallo

Bleibt der Weltcup ein realistisches Ziel?



Die drei Biathletinnen aus dem Goms gehören (momentan) nicht mehr dem nationalen Kader von Swiss-Ski an. Das tut ihren Ambitionen – mit leichten Unterschieden – aber keinen Abbruch.

ALAN DANIELE

Flurina Volken und Sabine di Lallo haben sich zwar einem Studium gewidmet, im Vordergrund bleibt aber klar der Sport. Volken sagt es am deutlichsten, diese Saison auch im Weltcup Einsätze anzustreben. Dafür ist die Fiescherin nach Lenzerheide umgezogen, wo sie die moderne Biathlon-Arena vor der Haustür hat. Dasselbe gilt auch für di Lallo, die schon vor zwei Jahren einmal im Bündnerland lebte.

Nicht mehr vollends auf Biathlon setzt hingegen Ladina Meier-Ruge, die im April 2017 freiwillig auf das C-Kader verzichtete. Sie sieht sich seither als Vollzeitstudentin, hat ungeachtet dessen aber ein so hartes Sommertraining wie möglich hinter sich.

Gestern und heute bestreitet das Trio in Lenzerheide vor den Swiss-Ski-Trainern zwei Selektionsrennen. Wer kann sich für Wettkämpfe aufdrängen? Situationsanalyse bei jeder Fahrerin.

Erster Prüfstein. Flurina Volken, Ladina Meier-Ruge und Sabine di Lallo (von links) in der Biathlon-Arena von Lenzerheide.

FOTOS ZVG

FLURINA VOLKEN (25, FIESCH, FAHRERIN REGIONALKADER)

Geburtstagswunsch löste viele Emotionen aus

Flurina Volken hat eine bewegende Zeit hinter sich. Dies hat nicht nur mit Biathlon zu tun, sondern auch mit ihrem 20. Geburtstag vor über fünf Jahren.

Es war der 7. September 2013, Volken feiert Geburtstag. Ein Wunsch ragt heraus, einmal auf das Matterhorn. Für andere – wir denken an den 29-jährigen Zermatter Alpinisten Andreas Steindl – ist das schon fast der Alltag, für Volken hingegen eine Riesensache. Aber die Zeit vergeht, ihr langjähriger Status als C-Kader-Mitglied von Swiss-Ski verunmöglicht in den Sommermonaten zu viel private Freizeit. Aber 2018 klappte es, ausgerechnet jetzt, wo sie nach sieben Jahren vom C-Kader in den Regionalverband Ski Valais zurückgestuft wurde. «Es war ein Bombentag, alles perfekt. Als ich mit meinem Vater Raoul den Gipfel erreichte und absolute Ruhe herrschte, kamen Tränen hervor. Die Emotionen waren gross, das Panorama unglaublich, mein Wunsch endlich erfüllt.» Nicht zum ersten Mal ist Volken auf einen Viertausender gestiegen, aber dieser übertraf alles. Ein Moment für die Ewigkeit.

Ohnehin ist in Flurina Volkens Leben viel Bewegung ausserhalb der Biathlon-Loipen hineingekommen. Im Juli verliess sie die Heimat, wohnt seither im bündnerischen Vazerol, die Biathlon-Arena von Lenzerheide liegt in der Nachbarschaft. «Mal ein Tapetenwechsel und der Beginn eines Lebens in den eigenen vier Wänden. Hier profitierte ich von der Anlage, von vielen neuen Touren in den Bergen, es gefällt mir sehr gut», ist sie zufrieden. Es gefällt ihr dermassen gut, sie hat sich so gut in der neuen Realität zurechtgefunden, dass sie ihren Mietvertrag für die kleine Wohnung – er lief ursprünglich nur bis 30. November 2018 – gleich bis 30. November 2019 verlängert hat. «Es gibt hier Stützpunkt-Trainingswochen, die nationalen Kader waren schon da, es ist optimal für mich.»

Erwartete Rückstufung und Vater-Tochter-Arbeit

Volken hat, nach einem sehr erfolgreichen Winter 2015/16, zwei harte Saisons hinter sich. Die Saison 2016/17 verpasste sie wegen des Pfeiffer'schen Drüsenfiebers vollends, die dieser Krankheit geschuldeten Therapien dauerten gar bis Sommer 2018. Und letzte Saison war sie einem Auf und Ab ausgesetzt, die unter dem Strich ungenügenden Resultate kosteten sie den Platz im C-Kader. «Geändert hat sich, dass ich mein Sommertraining selbstständig planen musste oder durfte. Ich

musste kaum mehr nach Realp, wo ich in all den Jahren sonst zu trainieren hatte», sagt Volken so, als wäre sie fast schon erleichtert, dem Urner Dörfchen mal entkommen zu sein.

Auch ohne Swiss-Ski im Rücken hat Flurina Volken einen nahrhaften Sommer hinter sich. Ihr Vater und Ski-Valais-Trainer Raoul Volken wurde ihr erster Coach, trainierte oft mit Sabine di Lallo (siehe separater Artikel), sie reiste mit dem Kantonalverband in zwei Camps und schloss sich Lena Häcki (Nati-Kader) für zwei Trainingsblöcke im deutschen Ruhpolding an. «Meinen Vater als Trainer zu haben, ist ja nicht ganz neu für mich. Wir haben die gleiche Philosophie, wir denken gleich, wir arbeiten sehr gut zusammen.»

Materielle Einbussen nach ihrer Rückstufung hat sie kaum. Sie kann auf bisheriges Material zurückgreifen, einzig vom nationalen Verband gibt es keine neuen Kleidungen mehr, dafür konnte sie mit «Volken Sport», dem Bergsteigerzentrum Aletsch und «WOOnutriton», einer Fiescher Unternehmung aus dem Fitness- und Sporternährungsbereich, neue persönliche Supporter begrüssen. Bei den Kleidern schmunzelt Volken. «Der Einkleidetag für alle Swiss-Ski-Athleten hat immer Spass gemacht, aber

ich habe auch so noch genug Kleidung für Training und Wettkampf.»

Weltcupeinsätze bleiben das Ziel

Ihr verlorener C-Kader-Platz hin oder her, Volken setzt weiterhin voll auf Biathlon. Es ist ihre Leidenschaft, der Wettkampf ihr Ansporn. Bei den pro Saison einmaligen Selektionsrennen gestern und heute in Lenzerheide will sie sich ein erstes Mal wieder aufdrängen. «Alle, die hier dabei sind, haben die gleichen Chancen. Mein Ehrgeiz ist ungeboren, ich möchte mir in dieser Saison schon ein, zwei Einsätze im Weltcup erkämpfen», so Volken, die aber ebenso glücklich ist, endlich mal beschwerdefrei trainieren zu können und den Energietank vollgeladen zu haben.

Ob es der Fiescherin, die bis im Januar 2020 ihren Bachelor in Psychologie erlangen will, nach zwei schwierigen Jahren gelingt, gleich wieder Weltcupluft zu schnuppern, ist fraglich. Wenn nicht, gibt es immer noch den IBU-Cup, die zweithöchste Stufe im Biathlon. Sie hat es dieser Tage in Graubünden und an den kommenden Wettkämpfen in der eigenen Hand, sich bei den Swiss-Ski-Trainern ins Gespräch zu bringen. **ada**

«Meinen Vater Raoul als Trainer zu haben, ist ja nicht ganz neu für mich»



LADINA MEIER-RUGE (26, FIESCH, FAHRERIN REGIONALKADER)

Efforts für das Leben nach dem Sport

Ladina Meier-Ruge hat ihre Prioritäten neu geordnet. Mit der Aussicht eines Lebens nach dem Sport hat sie im Frühjahr 2017 die riesige Welt der Humanmedizin betreten.

Ja, die Zeiten haben sich geändert. Selbst für sie, diese quirliche, fröhliche und kommunikative 26-jährige Gommerin, die ohne Sport so gar nicht sein kann. «Ich musste mir diesen Lebenswandel, wenn man dem so sagen will, schon sehr gut überlegen. Schliesslich waren die langfristige Perspektive und die Chance zum Einstieg in das Studium entscheidend für mich.» Als einen Entscheid gegen Biathlon und damit gegen den Sport will das Meier-Ruge keinesfalls sehen, es ist ein Entscheid für das Studium, für das Leben nach dem wettkampfmässigen Biathlon. «In mir brennt die Biathlon-Flamme immer noch ungebrochen. Man weiss ja, wie das ist, einmal Sportler, immer Sportler, dieses Gen bleibt.»



Blick zurück. Wie Flurina Volken wurde auch Ladina Meier-Ruge 2011 erstmals in den C-Kader von Swiss-Ski berufen, diesen Status behielt sie mit Ausnahme der Saison 2016/17 durchgehend. Ihre Heimat war in erster Linie der zweithöchste IBU-Cup, im Palmarès finden sich aber auch 15 Einsätze im Weltcup. Sie sind wie 15 Karrierehöhepunkte für Meier-Ruge. Fraglich, ob sich an dieser Zahl noch etwas ändern wird. Jetzt, wo sie eben doch mehr Studentin als Biathletin ist.

Freiwillig auf C-Kader verzichtet

Diese einschneidenden Weichen stellte sie im Frühling 2017. Swiss-Ski bestätigte ihr zwar ihren Platz im nationalen C-Kader, aber sie sah auch, dass der Weg in Richtung Universität Bern einladend war. «Der Verband erwartet dann aber auch eine Art Commitment zu allen Camps und zur Anwesenheit ganz allgemein, aber das wäre für mich schwierig geworden.» Sie bewarb sich für einen Studienplatz in Humanmedizin, schaffte den Aufnahmetest und gehörte am Ende zu jenem Bruchteil aller Kandidaten, die ihr Ziel erreichten. «Das naturwissenschaftliche Interesse liegt in meiner Familie, sie ermöglicht mir diesen Studiengang. Schon zu Zeiten im Kollegium Brig war Biologie mein Schwerpunktfach. Die Funktionsweise des menschlichen Körpers interessiert mich», begründet Meier-Ruge.

Einfach war ihr (thematischer) Wiedereinstieg nicht, das Kollegium ist einige Jahre her. Viel Wissen war verstaubt, musste herausgeputzt werden. Heute ist sie im Prinzip Vollzeitstudentin, sagt aber, das Verhältnis im Aufwand zwischen Universität und Biathlon sei 70:30. Meier-Ruge wohnt primär in Bern, wo sie täglich ein Training à zwei Stunden absolvieren will. «Es ist aber auch eine Lebensschule. Durch das Studium ist man straff organisiert, die Uni verlangt viel Flexibilität, Terminänderungen sind nicht selten.»

Training in Bern bedeutet einen Lauf auf den Gurten, unterwegs sein mit Rennvelo oder Rollski in der Peripherie oder Kraftraum. «Ich versuche aber, so oft wie möglich auch in Lenzerheide oder im Goms zu trainieren.» Was in der dichten Agenda noch mehr Platz beansprucht.

Keine konkreten Zielsetzungen für die neue Saison

Auch Ladina Meier-Ruge trainierte im Sommer abseits der nationalen Kader. Wohl war sie – wie ihre Kolleginnen Volken und di Lallo – auch an den Camps von «Ski Valais» dabei, im Vergleich zum genannten Duo trainierte sie aber weniger. «Raoul Volken (Trainer von Ski Valais, die Red.) kennt mein Uni-Pensum, aber er steht mir mit Rat und Tat zur Seite, ich konnte mich auch an den Trainingsplänen von Flurina orien-

tieren. Aber mittlerweile kenne ich mich, meinen Körper und meine Situation gut genug und weiss, wie oft und was ich zu trainieren habe.»

«Wird es im Studium einmal eng für mich, dann werden im Biathlon Abstriche nötig sein»

Ein Stück weit ist Biathlon für die Fiescherin auch Abwechslung geworden. Als wären Training oder die Zeit auf den Loipen der freudige Ausbruch und schöne Gegenpol auf Überstunden in der Bibliothek oder in den Vorlesungen. Vielleicht ist es ja genau dieser, nun mit Garantie etwas tiefere Leistungsdruck, der der Biathletin zu positiven Resultaten verhelfen wird. Sie lässt das offen, ebenso wie die Frage nach konkreten Zielsetzungen. Da ist Meier-Ruge (ausnahmsweise) zurückhaltend. «Zuerst einmal bin ich gespannt auf die Leistungsvergleiche am Donnerstag und Freitag in der Lenzerheide, dann habe ich erstmals Anhaltspunkte im Vergleich zu den anderen Läuferinnen.» Vielleicht wird sie weit hinter der Konkurrenz sein, vielleicht auch nicht. Sie will so viele Rennen wie möglich bestreiten, egal auf welcher Stufe. «Von Weltcup brauchen wir heute und morgen nicht reden, da muss ich schon realistisch bleiben.»

Ein Studiengang von sechs Jahren

Deutlich mehr Klarheit herrscht für Meier-Ruge auf dem Studienweg. 2020 ist Zeit für den Bachelor, die reine Universitätsphase dauert bis 2021, ab dann braucht sie Praxis in diversen Abteilungen von Spitälern und bei Hausärzten, 2023 winkt der Doktor. Das Lehrprogramm ist nahhaft, womöglich wird sie im Biathlon auch mal fehlen. «Auf Sport zu verzichten fällt mir naturgemäss sehr schwer, aber diesen Kompromiss muss ich machen. Wird es im Studium einmal eng für mich und sind die Leistungen nicht mehr zufriedenstellend, dann werden im Biathlon Abstriche nötig sein», ist sie sich ihres Spagats mehr als bewusst.

Im Trio mit ihren Mitstreiterinnen Volken und di Lallo startet Ladina Meier-Ruge von noch weiter hinten. Bei ihr scheint der Glanz vom Weltcup am weitesten weg. **ada**

SABINE DI LALLO (24, ULRICHEN, FAHRERIN REGIONALKADER)

Langes Warten auf den nächsten Höhepunkt

Auch Sabine di Lallo wartet weiter auf ihren Durchbruch. Ihr schönster Karriereerfolg ist schon fünf Jahre her, aufgeben will und tut sie aber nicht.

Was war 2013? Im österreichischen Obertilliach finden die Weltmeisterschaften der Junioren statt, 450 Biathleten aus knapp 40 Ländern sind dabei. Die Obergommer Läuferin präsentiert sich erstmals so richtig auf dem internationalen Parkett, startet in allen Wettkämpfen, im Sprint schafft sie die beste Klassierung ihrer Einzelrennen. Dann kommt der Staffel-Bewerb, di Lallo sorgt im Trio mit Tanja Bissig und Lena Häcki für die Finisage und sichert den jungen Schweizer Girls die Bronzemedaille. «Man kann schon sagen, dass das mein bislang schönster Erfolg auf meinem Biathlon-Weg war», sagt di Lallo und beginnt zu lachen.

«Es wäre mal wieder an der Zeit für einen neuen Höhepunkt.»

Genannte WM spülte sie im Frühling 2013 erstmals in den C-Kader von Swiss-Ski, dort konnte sie ihren Platz während dreier Jahre verteidigen. Bis 2016, die Resultate blieben mehrheitlich im unauffälligen Bereich der Ranglisten, als sie eine erste Rückstufung in den Regionalkader von Ski Valais hinnehmen musste. Es war jener Sommer, wo sie sich erstmals entschied, ihren Lebensmittelpunkt vom Goms nach Lenzerheide zu verlagern. «Viele Athletinnen waren damals schon dort rund um die Biathlon-Arena, für das monatelange Sommertraining war das ganz einfach besser für mich. Im Goms wäre ich allein gewesen», erinnert sich di Lallo zurück. Prompt brachte ihr der darauffolgende Winter unter anderem zwei Top-30-Resultate im zweithöchsten IBU-Cup, und damit war der Weg geebnet, um im Frühling 2017 den Sprung zurück in das nationale C-Kader zu schaffen. Und, darüber hinaus, wieder im Obergoms heimisch zu werden.

Defizite am Schiessstand aufholen

Wieder fühlte sie sich der Tür in Richtung Weltcup näher, der Zutritt blieb ihr aber verwehrt. Auf Stufe IBU-Cup reichten in der vergangenen Saison in zehn Starts ein 15. Rang in Sjusjoen (Norwegen) und ein 22. Rang in Arber (Deutschland) nicht aus, um der internen Konkurrenz genügend Paroli zu bieten. Die Obergommerin musste erneut einen Schritt nach hinten tun, per 2018 gehört somit (und vorläufig) keine Oberwalliser Biathlon-Athletin mehr zu einem der nationalen Kader von Swiss-Ski. «Meine Ausgangslage wurde somit wieder dieselbe wie vor zwei Jahren. Ich habe mich zurückerinnert an meine tolle Zeit in Lenzerheide. Das war entscheidend für meinen erneuten Umzug ins Bündnerland. Der Schiessstand ist top, die Rollskibahn ist da», hebt di Lallo weitere Vorteile ihres alten und neuen Domizils hervor.

Wieder hofft die 24-Jährige, dass die Lenzerheide ihr Sprungbrett für höhere Sphären sein wird. Ohne Verletzungen und ohne Krankheiten konnte sie – oftmals an der Seite von Flurina Volken – ihr Sommerprogramm durchziehen. Di Lallo nahm ihre Defizite im Schiessen unter die Lupe, strebte auch im Läuferischen Verbesserungen an. «Wenn ich meine Performance im Training mit den Werten von 2017 vergleiche, dann habe ich alle Ziele erreicht. Im Schiessen bin ich zufrieden mit den Fortschritten, und die Laufzeiten sind besser geworden.» Gestern und heute an den Selektionsrennen vor ihrer Haustür kann Sabine di Lallo ein erstes Mal zeigen, ob sie die Trainingsleistungen auch im Wettkampf bestätigen kann.

IBU-Cup als primäres Ziel

Sie weiss, dass in erster Linie im Weltcup am meisten Fleisch am Knochen zu finden ist. Selina Gasparin (Jahrgang 1984) und Lena Häcki (1995) sind aktuell die höchstdotierten

Schweizer Biathletinnen, Irène Cadurisch (1991), Elisa Gasparin (1991), Aita Gasparin (1994) und Susi Meinen (1992) folgen dahinter, sie alle sind auf drei Stufen (Nati, A-Kader, B-Kader) verteilt. Dazu gibt es eine Reihe Juniorinnen und Junioren auf C-Stufe. Die Konkurrenz schläft nicht, Sabine di Lallo zeigt sich angriffig. «Der Weltcup ist das Maximum, das ist mein Ziel. Realistisch gesehen sind bis Weihnachten aber Aufgebote für den IBU-Cup mein erstes Ziel, dann sehen wir weiter.»

Geht di Lallo Biathlon-Traum vom Durchbruch dereinst – allzu lange darf es aber nicht mehr dauern – doch nicht in Erfüllung, hat die Oberwalliserin noch etwas Substantielles in der Hinterhand. Diesen Herbst begann sie mit einem Physiotherapie-Studium, das vier Jahre dauern wird. Wie sagte sie doch: «Es wäre mal wieder an der Zeit für einen neuen Höhepunkt.» Na dann mal los! **ada**



«Wenn ich meine Leistung im diesjährigen Training mit den Werten von 2017 vergleiche, dann habe ich meine Ziele erreicht»