

Mittwoch, 3. März 2021

# Die Aufsteigerin

Das Oberwallis hat traditionell starke Skialpinisten. Jetzt klopft eine neue Athletin an der Weltspitze an: Alessandra Schmid aus Fiesch.

Alban Albrecht

Drei Schweizerinnen wurden für die Weltmeisterschaften im Skialpinismus selektioniert. Zwei davon stammen aus Fiesch. Das ist erstaunlich, aber auch ziemlich zufällig. Für ihre Maturaarbeit zum Thema «Übertraining im Ausdauersport» hat Alessandra Schmid ein Interview geführt mit Victoria Kreuzer. Viel mehr Kontakt gabs nicht. Schmid ist einige Jahre jünger und fand nicht wegen Kreuzer zum Skialpinismus – sondern auf ganz anderen Wegen.

Alessandra Schmid hat das Goms neu entdeckt. Es gibt viele schöne Tourenmöglichkeiten – das Sidelhorn etwa oder das Brudelhorn. Oft ist sie mit Charly Imoberdorf unterwegs, der selbst ein angefressener Skialpinist ist. «Sie ist mit viel Leidenschaft bei der Sache, ohne sich dabei unter Druck zu setzen, das gefällt mir», sagt Imoberdorf, der Schmid wertvolle Tipps gibt beim Erlernen der richtigen Technik. Für ihn ist klar: «Wenn du Skialpinismus auf diesem Niveau betreiben willst, dann musst du raus aus der Komfortzone.»

## Auf den Abfahrten kann man ein Rennen verlieren

Und das gilt nicht nur für die Aufstiege, sondern vielleicht fast noch mehr, wenns runter geht. Auf den Abfahrten kann man ein Rennen vielleicht nicht gewinnen, aber ganz sicher verlieren. Es geht nicht etwa darum, schön zu fahren. Das ist bei der Ausrüstung und abseits der Piste auch gar nicht möglich. Oft fährt man «cherzegrad», man muss mutig sein, denn es geht einzig und allein darum, schnell runter zu kommen – und das bei allen Verhältnissen, also nicht nur im Pulverschnee, sondern auch wenns schwierig ist, wie bei Bruchharsch.

Er selbst hatte es in den Rennen immer gern, wenn die Verhältnisse besonders schlecht waren, «da war ich besser als die anderen. Ich war nie ein Pistenfahrer». Also fährt er mit Alessandra Schmid oft dort, wo es nicht einfach ist. Sie sage dann schon mal: «Warum können wir nicht dort fahren? Da ist es doch einfacher», sei danach aber dankbar, diese Erfahrung gemacht zu haben. «Allein machst du das nicht.» Was aber für Charly Imoberdorf auch ganz klar ist: «Wir gehen nie, wo es gefährlich ist.»

Nach etlichen Erfolgen bei der U23 läuft Alessandra Schmid in diesem Winter erstmals bei der Elite. Ein grosser Schritt. In den Verticals lief die 23-Jährige im Weltcup auf die Ränge 5 und 6, das ist erstaunlich und es zeigt, wie stark ihr «Motor» schon ist. Auch im Individual zeigte sie gute Ansätze, aber es ist klar, dass es hier länger dauert, bis man mit den Besten mithalten kann. Es ist die Königsdisziplin im Skialpinismus und von der Technik her ganz schön anspruchsvoll. Abfahrten, Wechsel, Portagen: Man muss



Alessandra Schmid beim Training auf der Fiescheralp: Ein wichtiger Bezugspunkt für die 23-Jährige.

Bild: pomona.media/Alain Amherd

alles beherrschen. «Die Spitzkehren bringen mich aus dem Rhythmus. Beim Weltcup in Italien etwa war ich gut unterwegs, liess dann aber mit der Zeit nach. Die vielen Rhythmuswechsel haben mich müde gemacht, es ist nicht nur für die Beine anstrengend, sondern auch für den Kopf», sagt Alessandra Schmid. Auf den Abfahrten sei sie recht schnell gewesen, es habe Spass gemacht. Sie ist sich aber bewusst: «Oft fahre ich noch ein bisschen defensiv runter, weil ich mich «jaa» nicht verletzen will, aber wir arbeiten daran. Es ist schon viel besser geworden.»

## «Man muss bereit sein, an seinen Schwächen zu arbeiten.»



Alessandra Schmid

Alessandra Schmid bezeichnet sich als «Winterkind», sie ist aber auch ein Bewegungsmensch. Das war schon als Kind so. Wenn der erste Schnee fiel, machte sie Luftsprünge, war nicht mehr zu halten. Ihr Vater, Marco Imwinkelried, betreibt mit seiner Schwester auf der Fiescheralp ein Hotel. Dort hatte sie ein Zimmer und jede freie Minute war sie dort oben. «Ich habe das geliebt, ich war morgens die Erste auf der Piste und abends die Letzte.» Alessandra Schmid kam in die JO, fuhr Rennen, bis zur Stufe FIS-Rennen. Es fehlte ein bisschen die Motivation «und ich wäre wohl auch zu wenig gut gewesen», gibt sie sich selbstkritisch. «Ich war gern auf den Ski, aber die Umsetzung in den Rennen ist mir nie so richtig gelungen», blickt Alessandra Schmid auf die Jugendjahre zurück. Die solide Ausbildung hilft ihr jetzt aber zweifellos.

## Die Patrouille des Glaciers als Einstieg

Was aus dieser Zeit auch geblieben ist: die Freundschaft zu Lindy Etzensperger. Diese überredete sie 2016 zur Teilnahme an der Patrouille des Jeunes. Schmid sagte spontan zu, war dann aber froh, dass die Teilnahme abgesagt werden musste, weil sich Lindy an der Hand verletzte. «Von Fellwechsel und allem hatte ich zu dem Zeitpunkt keine Ahnung.» Sie nahm mit Mountain Performance Kontakt auf, das ist ein regionales Trai-

ningszentrum für junge Skialpinisten. «Dass ich einmal im Weltcup starten würde, habe ich mir damals noch nicht vorstellen können. Ich wollte mich einfach auf die Patrouille des Glaciers vorbereiten», sagt Alessandra Schmid. Was dann bereits 2018 der Fall war. Zusammen mit Lindy Etzensperger und deren Mutter Nathalie absolvierte Schmid die kleine Strecke des Skialpinismus-Klassikers. «Die tolle Strecke, die mystische Stimmung, es war ein mega-schönes Erlebnis.»

## Plötzlich ging alles ganz schnell

Im Sommer ist Schmid eine erfolgreiche Läuferin. Lieber nicht auf der Strasse, das ist ihr zu langweilig. Trailläufe hingegen sind ihr Ding, je schmaler die Wege, umso besser. Und gerne auch bergauf. «Je steiler das Gelände ist, umso leichter fällt es mir», so die Fiescherin. Wie beim Vertical de Fully. Auf einer Distanz von 1,9 Kilometer sind nicht weniger als 1000 Höhenmeter zurückzulegen, es geht fast senkrecht den Hang hoch. Alessandra Schmid absolvierte die Strecke derart schnell, dass der Trainer des SAC-Nationalteams auf die junge Athletin aufmerksam wurde und sie zu einem Trainingslager einlud. Dann gings ganz schnell. Ein gutes Resultat bei den Schweizer Meisterschaften, das erste Weltcuprennen 2019 in Andorra und im gleichen Jahr holte sie bei den

Weltmeisterschaften in Villars die Silbermedaille in der Kategorie U23. «Ich habe den Skialpinismus nicht bewusst gesucht, es hat sich vielmehr so ergeben. Aber ich habe gemerkt, dass es mir gefehlt hat, wett-kampfmässig Sport zu treiben», sagt Alessandra Schmid.

## Ein Leben als Profi wäre ihr zu eintönig

Sie absolviert an der Uni Bern ein BWL-Studium mit Sport im Nebenfach. Das sorgt für willkommene Abwechslung, denn ein Leben als Profi wäre ihr zu eintönig. Nicht einfach, alles unter einen Hut zu bringen. 15 Stunden Training pro Woche kommen schnell mal zusammen. «Wichtig ist, dass man mit Spass bei der Sache ist, dann fällt vieles leichter», sagt Alessandra Schmid. Obwohl halt auch Sachen auf dem Trainingsplan stehen, die ganz schön anstrengend sind wie Intervalls oder etwas langweilig wie Fellwechsel. «Im Moment ist es vielleicht megahart. Ich muss sicher sein, dass es sich lohnt. Dann bin ich motiviert und mache auch Sachen, die mühsam sind», sagt Alessandra Schmid.

Und was ist das Ziel für die WM? «Ich will das Beste geben, ohne mir aber Druck aufzuerlegen», sagt Alessandra Schmid. «Es braucht Zeit, um gerade beim Individual alle Komponenten zusammenzubringen. Aber ich bin noch megajung und lerne in jedem Rennen.»

## Die Disziplinen

**Sprint:** Der Show-Wettkampf mit Qualifikation und Finalläufen. In drei, vier Minuten gibts alles, was Skialpinismus bietet: Aufstieg, Spitzkehren, Fellwechsel, Abfahrt. Den Wechseln kommt wegen der Kürze des Wettkampfs grosse Bedeutung zu. Interessant für Zuschauer.

**Vertical:** Ein Aufstieg, oft auf einer Skipiste. Der «Motor» ist entscheidend.

**Individual:** Die Königsdisziplin. Mehrere Aufstiege und Abfahrten, meist auch Portagen, wo die Ski getragen werden müssen.

## Die Ausrüstung

Zentral sind neben den Skis vor allem die Schuhe. Früher wurde alles herausgeschnitten, was nicht zwingend nötig war, damit sie möglichst leicht wurden. Heute sind sie mehr oder weniger genormt, aus Karbon und deshalb angenehm leicht. Sie kosten aber allein rund 2000 Franken. Mit den Skis, der Bindung und der Bekleidung ist mit Ausgaben von rund 4000 bis 5000 Franken zu rechnen. Das ist ganz schön viel, vor allem für Einsteiger. Alessandra Schmid erhält das Material zur Verfügung gestellt. Reisen und Hotel werden vom SAC-Nationalteam übernommen. (alb)