

Evelyne Leu: Ehrgeizige Ziele

Skiakrobatin will an der WM aufs Podest



Evelyne Leu, Skiakrobatik-Olympiasiegerin von 2006, verfolgt in der kommenden Saison ehrgeizige Ziele. Im März 2009 will die Mettmensetterin bei den Weltmeisterschaften in Japan aufs Podest. Im Sommer feilte sie intensiv an ihrem Paradesprung, dem Full-Full-Full. «Ich bin bereit für die neue Wintersaison», sagt sie.

.....
> Bericht/Interview auf Seite 19

Evelyne Leu: «Bereit für die Wintersaison». (Bild zvg.)

Intakte Chance auf eine erfolgreiche Saison

Skiakrobatik-Olympiasiegerin Evelyne Leu aus Mettmenstetten ist bereit

Evelyne Leu, die Olympiasiegerin in Turin 2006 in der Skiakrobatik, startet motiviert und voller Zuversicht in die neue Saison 2008/2009. Obwohl ihre Konkurrentinnen immer zahlreicher und stärker werden, rechnet sie mit erfolgreichen Resultaten. Dafür feilte sie in den Sommermonaten intensiv an ihrem Paradesprung, dem Full-Full-Full.

«Momentan gut.» So kurz wie prägnant ist Evelyne Leus Antwort auf die Frage, wie sie sich fühlt. Sie ist bereit für die neue Wintersaison. Nach der langen Zeit seit dem letzten Saison-Wettkampf im März 2008 freut sie sich nun auf den Saisonauftakt. In ihre Freude mischt sich aber auch eine gewisse Anspannung. Anfang Februar steht ein Wettkampf in Vancouver auf dem Programm – auf der Anlage, auf der sie an den Olympischen Spielen 2010 springen wird. «Ich bin gespannt, wie mir die Anlage gefällt und wie sie mir liegen wird», so Evelyne Leu. Doch nun sind erst mal als Saisonauftakt die Wettkämpfe am 19. und 20. Dezember 2008 in Adventure Mountain in China angesagt. Klar, dass sich die ehrgeizige Athletin entsprechend ehrgeizige Ziele für die neue Saison gesetzt hat – eine Saison, in der im März 2009 in Japan die Weltmeisterschaft stattfindet: An dieser will sie auf dem Podest stehen. Und generell will sie ihre Sprünge besser landen als in der letzten Saison.

Die Konkurrenz schläft nicht

An der Landung hat sie im Sommertraining auf der Wasserschanze in Mettmenstetten intensiv gearbeitet. Ebenso intensiv geübt hat die 32-Jäh-

rige an ihrem Paradesprung Full-Full-Full (Dreifachsalto mit drei Schrauben), dank dem sie Olympiagold in Turin 2006 holte. Dieser Sprung wird bei den Frauen momentan mit dem höchsten Schwierigkeitsgrad bewertet. Nicht verwunderlich, springen ihn jedes Jahr ein paar Athletinnen mehr. Evelyne Leu weiss, dass die Konkurrenz immer grösser und stärker wird. Doch davon lässt sie sich keineswegs einschüchtern. Sie ist selbstbewusst, rechnet sich gute Chancen für eine erfolgreiche Saison aus. So sagt sie denn auch: «Mein Siegeswillen und mein Ehrgeiz sind stärker als in der vergangenen Saison.»

Angesprochen auf die vergangene Saison zieht sie eine durchgezogene Bilanz. Fünfter Rang in Mont Gabriel. Bronzemedaille in Lake Placid. Sieg beim Weltcup in Davos. Ansonsten konnte sie bei allen anderen Wettkämpfen keine Erfolge vorweisen, wurde von ihren Konkurrentinnen auf die hintersten Plätze verwiesen. Sie fühlte sich nicht gut, konnte sich nur mit Mühe motivieren. «Eine Saison, wie ich sie nicht mehr erleben möchte», meint sie rückblickend.

Pläne für das Leben nach dem Spitzensport

Im Sommer gaben ihr das Training und das Arbeiten an ihrer persönlichen Zukunft die nötige Distanz zur letzten Saison. Sie steckte zusammen mit ihrem Lebenspartner viel Zeit in die Planung ihres Eigenheims, dessen Baubeginn für März 2009 vorgesehen ist. Ausserdem bereitete sie sich in Berlin intensiv auf die Aufnahmeprüfung für den Lehrgang zur Marketingfachfrau vor, den sie im Sommer 2010 beginnen wird und damit den Grundstein für ihr Leben nach dem Spitzensport legt. Wie motiviert sich eigent-



Evelyne Leus Paradesprung: Full-Full-Full. (Bild pd.)

lich Evelyne Leu für ihr Training, in das sie beinahe täglich sechs Stunden für Technik, Kraft und Ausdauer investiert? «Ganz einfach: über Ziele, die ich mir ganz bewusst setze», so ihre Antwort. Im Winter führt sie ein Tagebuch, in dem sie täglich notiert, was sie heute erreichen will. Und im Sommer ist ihre Motivation im nächsten Winter besser zu sein.

Vancouver 2010 im Visier

Nicht immer, aber immer öfter kreisen ihre Gedanken um die Olympi-

schen Spiele 2010 in Vancouver. Ihr Training im Sommer richtete sich noch ausschliesslich auf die anstehende Wintersaison. Die Umstellung wird im kommenden Sommer geschehen. Wobei diese nicht gross sein wird. «Ich werde etwas mehr auf der Wasserschanze sein und eine Trainingseinheit zusätzlich absolvieren», so Evelyne Leu. Alles andere läuft aber wie gewohnt. Unverändert bleibt ihr ungebrochener Ehrgeiz, ihren Titel als Olympiasiegerin 2006 zu verteidigen. Ebenso ihr Lebensmotto: Go big or go home!

«Es ist wie bei einem Puzzle-Spiel»

Drei Fragen an Evelyne Leu.

Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit Sie einen perfekten Sprung vollziehen können?

Evelyne Leu: Es sind verschiedene Faktoren, die hier mitspielen. Der erste ist gutes Wetter, was sich allerdings nicht beeinflussen lässt. Ein anderer ist das Selbstvertrauen, das stimmen muss. Ich muss zu 100 Prozent sicher sein, dass mir der Sprung gelingen wird. Zudem ist es für mich wichtig, dass mein Umfeld stimmt. Es ist wie bei einem Puzzle-Spiel. Perfekt ist es, wenn sich alle Teile ergänzen und das Resultat ein wunderbares Bild ergibt.

Wie sieht eine typische Trainingswoche aus?

Die Trainingseinheiten sind unterschiedlich, der Zeitaufwand ist jedoch meist derselbe. An vier Vormittagen wende ich je drei Stunden für das Techniktraining auf der Wasserschanze in Mettmenstetten auf. Dazu kommen fünf bis sechs Trainingseinheiten Kraft, Ausdauer und Koordination hinzu, die ich im Krafraum oder in der Natur absolviere. Je nach körperlichem Zustand bin ich noch beim Physiotherapeuten, um spezifische Übungen zu trainieren.

Wie erholen Sie sich?

Ich achte darauf, dass ich pro Woche ein bis eineinhalb Tage ohne Training bin, um dem Körper Zeit für die nötige Regeneration zu geben. Was mir besonders gut tut, ist die wöchentliche Massage. Gerne würde ich mehr Zeit für Wellness und Saunabesuche aufwenden, doch haperts meist an der konsequenten Umsetzung. Besonders gut den Kopf lüften kann ich bei meinem Hobby, dem Töpfern. Dafür bleibt mir aber im Winter leider keine Zeit.