



ZSC Lions gleichen aus

Von wegen Meisterfluch

Nach der blamablen 0:5-Auftaktniederlage in die Playoff-Viertelfinals zeigten die ZSC Lions mit Trainer Marc Crawford gestern prompt eine Reaktion. Der Titelverteidiger gewann auswärts gegen Biel mit 3:1. | Seite 14

Biathlon-WM | Für Flurina Volken kam die WM-Teilnahme ziemlich unverhofft – die Chance will sie packen

«Belastung? Nein, es macht Spass...»

Es geht Schlag auf Schlag. Nach einigen wenigen Weltcupeinsätzen nimmt Flurina Volken bereits an einer WM teil. Das verdankt sie ihrer Stärke im Laufen – die ist quasi familienbedingt.

ALBAN ALBRECHT

Die Ausgangslage war speziell. Für den vierten WM-Startplatz bei den Frauen kamen zwei Fiescherinnen infrage: Flurina Volken oder Ladina Meier-Ruge. Von den in dieser Saison gezeigten Leistungen her hätte man so gut die eine wie auch die andere nominieren können. Letztlich war es wohl ein Bauchentscheid der Trainer. Flurina Volken, der besseren Läuferin, wurde mehr Steigerungspotenzial zugetraut. Falls sie im Schiessen eine Topleistung abrufen kann, liegt durchaus einiges drin. Vor allem in der Staffel, in der dem Schiessen dank den drei Nachladern etwas weniger Bedeutung zukommt.

Das Besondere: Flurina Volken und Ladina Meier-Ruge sind nicht nur beide Fiescherinnen, sie haben auch einen grossen Teil ihrer bisherigen Laufbahn gemeinsam zurückgelegt, sie haben viel miteinander erlebt, das schweisst zusammen. «Ladina ist meine beste Freundin und das wird auch so bleiben. Wir können super darüber reden, sie gönnt mir die Teilnahme, so wie ich sie ihr gönnt hätte», betont Flurina Volken. «In den Trainingswochen, die wir zu Hause absolvieren, können wir alles gemeinsam machen, können uns gegenseitig pushen und motivieren, das ist schon cool», so die 21-Jährige.

Sport als Familienangelegenheit

Gommerlauf 2015, Sonntagmittag. Raoul Volken läuft als bester Oberwalliser im Ziel des Marathons ein. Eine erstaunliche Leistung für einen 52-Jährigen, auch wenn einige starke Junioren aus dem Oberwallis nicht am Start waren. Tags zuvor war Tochter Julia im Halbmarathon auf den siebten Gesamtrang gelaufen.

Eigentlich war es ein untypischer Gommerlauf gewesen, denn nur zwei der vier Familienmitglieder waren am Start. Mutter Marianne, unter ihrem Mädchennamen Irmiger im Schweizer

Langlaufkader und später auch eine starke Bergläuferin, war wegen eines hartnäckigen Hustens nur als Betreuerin im Einsatz, und die ältere der beiden Töchter, Flurina, war für ihr Studium unterwegs. Zudem hätte eine Teilnahme am Gommerlauf eh nicht in die Vorbereitung für die Biathlon-WM gepasst.

Was trotzdem deutlich wird: Der Sport nimmt in der Familie Volken einen ungemein wichtigen Platz ein – und das war lange beileibe nicht nur auf Langlauf/Biathlon ausgerichtet. Als die Töchter klein waren, arbeitete Raoul Volken, heute Chef Nordisch bei Ski Valais, als Bergführer. Wenn er Kinderklettern organisierte, waren seine Töchter immer dabei, aber auch bei Skitouren oder Canyoning. «Sie suchten immer etwas das Abenteuer. Wandern allein war ihnen zu langweilig, aber wenn Sprünge oder Wasser ins Spiel kamen, waren sie voll bei der Sache», erinnert sich der Vater.

«Flurina lässt sich leicht für etwas begeistern. Egal für was, Hauptsache Bewegung»

Vater Raoul Volken

2002 und 2005 weilte die Familie zweimal im Winter für längere Zeit in Neuseeland. Die Eltern, beide ausgebildete Lehrer, vermittelten den Schulkollegen, liessen sich die Prüfungen durchgehen. «In dieser Zeit ist Flurina sehr viel geschwommen, wurde sogar Highschool-Meisterin. Sie lässt sich sehr leicht für etwas begeistern. Egal für was, Hauptsache Bewegung», beschreibt Raoul Volken seine Tochter.

Dass sie schliesslich beim Ausdauersport «landen» würde, war aber irgendwie logisch. «Wir sind an Rennen mitgegangen, haben da aber lange nur «maggurkt», ohne richtige Ambitionen», so Flurina Volken. Erst als sie in die Kandidatengruppe kam, machte es «Klick», das Hobby wurde mit Ernsthaftigkeit betrieben, bis sie mit 19 an dem

Punkt stand, wo sie sich entscheiden musste. «Das ist so der Moment, wo es heisst «all in» oder eben nicht», betont Raoul Volken.

Schwester Julia entschied sich gegen eine Profikarriere

Die beiden Töchter entschieden sich übrigens unterschiedlich. Während Flurina die Profikarriere anstrebt, ist Julia nicht bereit, ausschliesslich auf den Sport zu setzen. «Sie ist nicht der Typ, der nur für den Sport leben will, sie ist nicht bereit, alles für das einzusetzen», zeigt Raoul Volken durchaus Verständnis für den Entscheid der jüngeren Tochter. Sie bleibt in der Sportschule und wird in einem Jahr die Matura abschliessen. «Julia hat nebenbei mit einer Trainerausbildung begonnen, sie ist bei den Rennen dabei, kontrolliert am Fernrohr die Schiessbilder und leistet so ihren Beitrag», so Raoul Volken.

Für Flurina hingegen ist Biathlon zum Lebensinhalt geworden. «Ich habe gesehen, dass das Potenzial da ist, und vor allem ist Biathlon das, was ich machen will. Ich wüsste nicht, was mir mehr Freude machen könnte», so die Fiescherin.

Den Erfolg bezeichnet sie als guten und willkommenen Nebeneffekt. «Ich will dranbleiben, immer besser werden, das ist eine Riesens-Motivation.»

Um aber auf andere Gedanken zu kommen, absolviert sie ein Fernstudium in Psychologie. «Der Sport geht vor, aber im Sommer bin ich froh, noch etwas daneben zu haben», so Volken.

Der Start in die Saison verlief vielversprechend. Nach einem Einsatz im IBU-Cup wurde Flurina Volken gleich für den Weltcup aufgeboden. Bis Weihnachten liefes super, dann rutschte sie in ein kleines «Loch», zuletzt aber zeigte sie klare Aufwärtstendenz. «Es ist alles super aufgegangen

und dass ich nun noch an die WM kann, ist natürlich eine tolle Sache», so die 21-Jährige. «Ich will auch auf dieser Stufe das umsetzen, was ich im Training zeige», so Flurina Volken.

Die WM sieht sie nicht als Belastung an, im Gegenteil, «es macht extrem Spass. Wir verstehen uns gut, auch wenn mal eine einen Fehler macht», so Volken. Unter dem neuen Trainer Armin Auchentaller hat sie auch im Schiessen Fortschritte gemacht. Stärker aber ist sie im Laufen. «Das liegt wohl an den Genen...», mutmasst Flurina Volken.



Bewegungsmensch. «Ich wüsste nicht, was ich lieber machen würde», so Flurina Volken.

FOTO KEYSTONE

Benjamin Weger | Der Geschiner gehört wieder zum Kreis der Medaillenanwärter

«Ich bin im Kopf stärker geworden»



Zuversichtlich. «Ich bin wieder so stark wie vor drei Jahren», so Benjamin Weger. FOTO KEYSTONE

Benjamin Weger, wie sind Sie in Form?

«Ich denke, nicht so schlecht. Aber wie gut, das sieht man dann an der WM.»

Was für Ziele setzen Sie sich für die WM?

«Ich will mich nicht auf einen bestimmten Rang versteifen. Ich will das Beste abrufen. Ich will Rennen zeigen, in denen alles zusammenpasst: das Laufen, das Schiessen, das Schiess-tempo. Wenn alles stimmt, liegt auch ein sehr gutes Resultat drin.»

Das war in dieser Saison oft das Problem, dass irgendein Teil nicht gepasst hat.

«Bei den Sprints in Antholz und Ruhpolding hätte eigentlich

alles gepasst. Doch genau da unterliefen mir diese Repetierfehler. Etwas, das mir von 10000 Mal vielleicht einmal unterläuft, und dann genau in einem Rennen, in dem sonst alles passt. Es kam mir vor, als würde irgendwer bestimmen: «Nein, dem solls noch nicht reichen für den Podestplatz.»

Hadern Sie mit dem Schicksal?

«Es war schon sehr ärgerlich. Aber es ist jetzt nicht so, dass mich das aus der Bahn geworfen hätte oder noch beschäftigen würde. Die Rennen sind vorbei, die kann man nicht zurückholen. Ich muss vorwärts schauen und ich bin zuversichtlich, dass es irgendwann wieder aufgehen wird.»

Die Leistungen in dieser Saison haben Zuversicht verliehen?

«Das ist so. Ich habe mehrfach gezeigt, dass ich wieder da bin, wo ich will. Vor allem beim Laufen habe ich konstant gute Leistungen gezeigt und ich war regelmässig vorne dabei und ich kann mich heute auch über einen vierten oder fünften Platz freuen.»

Es braucht Geduld.

«Ich war mir dessen nicht so bewusst. Zu Beginn der Karriere ging vieles fast wie von alleine. Doch in den letzten Jahren habe ich schmerzlich erfahren müssen, dass man Geduld braucht. Dass nicht immer alles so läuft, wie man es gerne hätte.»

Was haben Sie aus dieser Erfahrung gelernt?

«Ich bin stärker geworden im Kopf, ich erlebe den Biathlon-Sport heute sehr viel bewusster und ich bin auch dankbarer geworden. Ich bin dankbar, dass ich mich wieder auf dem höchsten Niveau bewegen kann, weil ich erfahren habe, wie es ist, wenn man nicht da ist und wie viel es braucht, um da zu sein.»

Vielleicht geht jetzt bei der WM alles auf?

«Vielleicht, das würde ich natürlich gerne nehmen. Ich habe ein gutes Gefühl. Aber wie gesagt: Ich versteife mich nicht auf irgendeinen bestimmten Rang, ich werde einfach mein Bestes geben.» **Interview: alb**

BIATHLON-WM

Kontiolahti (Finnland). WM.
Donnerstag, 5. März: Mixed-Staffel (17:15 Uhr).
Samstag, 7. März: Sprint (13:00 Uhr Männer/10 km, 16:30 Uhr Frauen/7,5 km).
Sonntag, 8. März: Verfolgung (13:15 Uhr Männer/12,5 km, 16:00 Uhr Frauen/10 km).
Mittwoch, 11. März: Einzel 15 km Frauen (17:15 Uhr).
Donnerstag, 12. März: Einzel 20 km Männer (17:15 Uhr).
Freitag, 13. März: 4 x 6-km-Staffel Frauen (17:15 Uhr).
Samstag, 14. März: 4 x 7,5-km-Staffel Männer (16:30 Uhr).
Sonntag, 15. März: Massenstart (13:30 Uhr Frauen/12,5 km, 16:15 Uhr Männer/15 km).

Schweizer Aufgebot. Männer (4): Benjamin Weger (Jahrgang 1989, Geschinen), Mario Dolder (1990, Zeglingen), Ivan Joller (1983, Stans), Serafin Wiestner (1990, Trin). – **Frauen (4):** Elisa Gasparin (1991, Pontresina), Aita Gasparin (1994, Pontresina), Lena Häcki (1995, Engelberg), Flurina Volken (1993, Fiesch).