Medizinischer Check

Zuerst spricht Carlo Janka mit Teamarzt Hans Spring...

Manualtherapie

...dann gehts zu Thomas Tritschler auf den Manipulationstisch...

Physiotherapie

...und zuletzt lässt Michel Burgener Janka Koordinationsübungen auf einem Ball machen.

So wird Janka aufgepäppelt

Das erste Abfahrtstraining in Lake Louise musste wegen zu viel Schnee abgesagt werden. Dafür absolvierte Carlo Janka einen medizinischen Marathon.

Von Marcel W. Perren (Text) und Sven Thomann (Fotos) aus Lake Louise

Mittwoch, 08.30 Uhr, Tatort Chateau-Hotel: Der «Iceman» klopft an die Zimmertüre von **Teamarzt Hans Spring und Manualtherapeut Thomas Tritschler.** Spring macht auf, übergibt den Rückenpatienten aber seinem Kollegen: «Ich habe noch nicht geduscht, darum soll sich erst einmal Thomas um dich kümmern.» Dieser begrüsst den Superstar mit der Mutter aller Fragen: «Carlo, hast du gut geschlafen?» Janka nickt.

Der Schaffhauser bittet den Riesenslalom-Weltmeister auf seinen transportablen Manipulationstisch und beginnt mit seiner Arbeit. Nach ein paar Handgriffen darf er Carlo **eine positive Nachricht** verkünden: «Ich kann eine positive Veränderung feststellen, ich finde an deinem Rücken **weniger Blockaden als am Vortag.»** Nach diesem erfreulichen Fazit instruiert der Therapeut Janka, wie er mit einer einfachen Übung die tiefere Muskulatur selbstständig lockern kann und schickt ihn dann zu Dr. Spring. Der erfahrene Olympiaarzt erkennt schnell, dass der Mann mit neun Weltcupsiegen **keine schmerzstillende Spritze benötigt** und sagt: «Aus medizinischer Sicht spricht nichts dagegen, dass du am Samstag die erste Abfahrt der Saison bestreiten kannst. Trotzdem werden wir erst nach dem ersten Training wissen, ob dein Rücken den Belastungen wirklich standhalten kann.»

Verhärtungen am «Rücken der Nation»

Zum Abschluss bestückt der Doktor seinen Athleten mit einem elastischen Gurt, der auf der Abfahrt den Übergang vom Lendenwirbel in den Beckenbereich schützen soll. Spring: «In diesem Bereich wirken beim Skifahren die höchsten Belastungen. Ein solcher Gurt kann aber viel zur Entlastung beitragen.»

Entlastend ist auch die Arbeit von Physiotherapeut Michel Burgener, den Janka nach dem Arztbesuch aufsucht. Der Walliser absolviert mit Janka ein paar Koordinationsübungen auf einem Ball und versucht dann, die Verhärtungen am «Rücken der Nation» mit speziellen Drucktechniken zu lösen. Ob das gelungen ist? **Das heutige Abfahrtstraining wird es zeigen.**

Auf der Pirsch

Als Jäger ist Vitus Lüönd bereits erfolgreich...

Lüönd jagt die Platzhirsche

Als Hirsch-Jäger hat Vitus Lüönd (27) schon viele Volltreffer gelandet. Jetzt will der Schwyzer zum neuen Weltcup-Knaller avancieren.

...jetzt will er auch im Weltcup voll zuschlagen

Der Speed-Spezialist vom Sattel hat sich letzte Saison mit starken Leistungen im Europacup einen Fix-Platz im Weltcup ergattert. Dass Lüönd diesen Aufstieg nicht schon früher geschafft hat, ist nicht auf fehlendes Talent, sondern auf Verletzungen zurückzuführen.

Als er vor drei Jahren wegen einem Kreuzbandriss im rechten Knie erneut pausieren musste, **nutzte er die Zeit für die Jäger-Prüfung.** Dieser Entscheid entpuppte sich schnell als Erfolg: «Während andere Jung-Jäger oft Jahre warten müssen, bis ihnen ein Hirsch vor die Flinte läuft, konnte ich bereits am zweiten Tag meiner ersten Jagd-Saison zwei prächtige Hirsche schiessen.»

Lüönd führt seine tierischen Erfolge auch auf seine Wunderwaffe zurück: «Ich jage mit einer extrem handlichen und präzisen Take-Down-Ulrich R 93 – das ist ein Rolls Royce unter den Jagdgewehren.»

Sehr viel richtig hat der Ski-Jäger zuletzt auch im Trainingslager in Nakiska gemacht: Vor allem im Super-G konnte er in den teaminternen Zeitläufen gut mit Teamleader Didier Cuche mithalten. Und das will etwas heissen, wenn man bedenkt, dass der «Speedier» auch im Training immer Vollgas gibt.

Marcel W. Perren, Lake Louise

Programm Ski-Weltcup

MÄNNER IN LAKE LOUISE (KA)	
26. November, Abfahrt	SF2 19.30
27. November, Super-G	SF2 19.00
FRAUEN IN ASPEN (USA)	
26. November, Riesen	SF2 18.15/21.15
27. November, Slalom	SF2 18.15/21.00