



Zwangspause: Marina Gilardoni hat die letzten beiden Weltcuprennen wegen Rückenproblemen ausgelassen.

Bild Urs Flueler/Keystone

«Zuschauen ist nicht mein Ding»

Wegen Rückenproblemen musste Skeletonfahrerin Marina Gilardoni auf die Weltcuprennen am Königssee und in Igls verzichten. Heute kehrt die Eschenbacherin in den Eiskanal zurück.

von Martin Müller

Sie hat lange gekämpft. Doch am 20. Januar, direkt im Anschluss an das Weltcuprennen von St. Moritz, zog Marina Gilardoni die Reissleine. «Es musste sein», erinnert sich die 29-Jährige an die schwierige Entscheidung, und nachdenklich fügt sie an: «Mit Rückenproblemen ist nicht zu spassen. Schliesslich möchte ich ja auch nach meiner Karriere noch Sport treiben können.»

Doch der Reihe nach: Mitte Dezember hatte die unbestrittene Nummer 1 der Schweizer Skeletonpilotinnen in Lake Placid (USA), der zweiten Weltcupstation des Winters, einen Bandscheibenvorfall. Mit Schmerzmitteln und viel Auf-die-Zähne-Beissen kämpfte sich Gilardoni weiter durch die Saison. Nach ihrem dritten Schweizer-Meister-Titel Ende des letzten Jahres resultierte in Altenberg (GER) mit Platz acht das bisher beste Ergebnis der laufenden Weltcup-Saison. In Winterberg (GER) und am Heimrennen in

St. Moritz hatte sie danach mit den Rängen 17 und 13 zwei Rückschläge zu verkraften.

Rehabilitation und Erholung

Da die Skeletonfahrer bäuchlings auf ihren schmalen Sportgeräten in Richtung Ziel rasen und dabei den Kopf und die Beine mit viel Kraftaufwand anheben müssen, ergibt sich eine sogenannte Hohl-Kreuz-Haltung. Normalerweise stellt diese dank des spezifischen Trainings der beanspruchten Muskelgruppen für die Athleten kein

Problem dar. Doch bei Rückenproblemen kann sich diese intensive lokale Belastung fatal auswirken, und bei Gilardoni dürfte sie mit zur Zwangspause geführt haben.

«Noch in St. Moritz erhielt ich eine Kortisonspritze. Diese hat den Riss verheilen lassen und gleichzeitig den Nervenkanal beruhigt», schildert die Fünftplatzierte der Weltcup-Gesamtwertung 2015/16, die für den Bob- und Skeletonklub Baselland lizenziert ist. In den folgenden Tagen galt das Augenmerk primär der Rehabilitation und der Erholung, ehe Gilardoni wieder mit Stabilisationsübungen und leichtem Krafttraining beginnen konnte.

Die Weltcuprennen von Königssee (GER) und Igls (AUT) musste sie mit gemischten Gefühlen von zu Hause aus mitverfolgen, wobei sie spätestens am vergangenen Wochenende das Rennfieber wieder gepackt hat. «Zuschauen ist definitiv nicht mein Ding.

«Mit Rückenschmerzen ist nicht zu spassen. Schliesslich möchte ich auch nach meiner Karriere noch Sport treiben können.»

Man sitzt da und überlegt, ob es nicht eventuell doch gegangen wäre», beschreibt Gilardoni den Zwiespalt, den alle verletzten Spitzensportler kennen. Doch sie sagt auch: «Es ist mir nicht leicht gefallen, doch die Pause war richtig.»

Wichtige Rennen zum Saisonende

In der Zwischenzeit gehe es ihr wieder «recht gut», und einem Wiedereinstieg in die Saison steht nichts mehr im Weg. Gestern fuhr die Eschenbacherin, die seit vergangem April in Siebnen wohnhaft ist, zusammen mit dem Schweizer Nationalteam für ein paar Trainingstage an den Königssee. Und bereits heute sind die ersten Fahrten auf der Bahn in Oberbayern vorgesehen, auf der am 24. und 25. Februar die Weltmeisterschaften über die Bühne gehen.

«Ich bin gespannt, wie es geht», sagt die 29-jährige Schnellstarterin. Die Geschwindigkeit und die damit verbundenen Kräfte und Vibrationen werden für den angeschlagenen Rücken zur Bewährungsprobe. Doch nicht nur hinsichtlich der anstehenden WM ist die Rückkehr in den Eiskanal für Gilardoni von grosser Bedeutung: Die laufende Saison wird Mitte März mit dem Weltcuprennen in Südkorea zu Ende gehen. Für die Skeletonfahrer ist dies die erste Möglichkeit, sich mit der Bahn von Pyeongchang, auf der in einem Jahr Olympiamedaillen vergeben werden, vertraut zu machen.