„Wenn man im Sommer nicht weint, weint man im Winter“

Dunja Zdouc
bezeichnet sich vor dem Weltcupauftakt als kleine Wundertüte
GEPA (2), PRIVAT

Biathletin Dunja Zdouc (29) ist aus dem zwölftägigen Trainingskurs in Finnland zurückgekehrt. Fluorwachsverbot sorgt für Kopfkino.

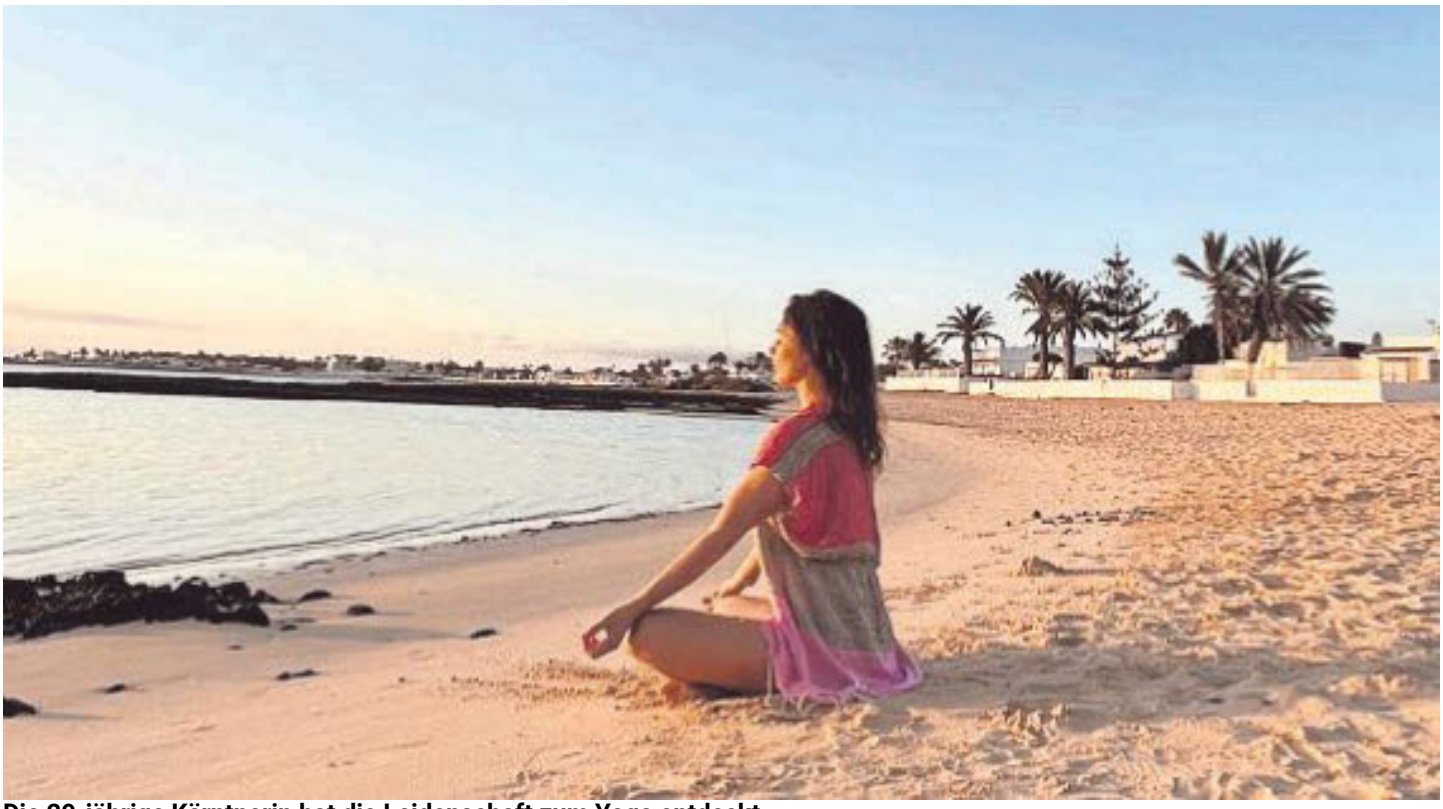
Von Denise Maryodnig

Der Weltcupauftakt der Biathleten (25. November im schwedischen Östersund) rückt in Riesenschritten näher. Den letzten Feinschliff holte sich das ÖSV-Team zuletzt in Finnland bei durchgehenden Minusgraden. Die Radsbergerin Dunja Zdouc nutzte die Gelegenheit, zwei „härtere“ Blöcke zu absolvieren, auch im Hinblick auf die Lactatverträglichkeit. „Das war cool. Wir sind im Winter angekommen. Es war teilweise sehr windig, sodass wir alle Bedingungen durchtrainieren konnten“, erzählt die Mixed-Vizeweltmeisterin von 2021, die vor dem Trainingskurs mit einer hartnäckigen Erkältung zu kämpfen hatte.

„Mich hat es zweimal erwischt, deshalb habe ich im September schnelle Einheiten verloren und konnte in der Vorbereitung bei den Wettkämpfen nicht starten. Der Sommer an sich war gut“, erklärt die 29-Jährige, die von Mai bis Mitte Oktober auf rund 8000 Schüsse gekommen ist. Bei den Grundlagenschüssen hat die Kärntnerin eine Trefferquote von sage und schreibe 97 Prozent. „Es ist wichtig, sich selbst zu pushen, da die Ansprüche steigen. Man will sich den Rang nicht streitig machen lassen, sondern der Rolle als bessere Schützin gerecht bleiben.“

Dass Wintersportler im Sommer „gemacht“ werden, ist kein Geheimnis. „Oder wie es ein Trainer formuliert hat: Wenn man im Sommer nicht weint, weint man im Winter. Mit dem Hintergedanken, beinhart zu arbeiten, denn taffe Einheiten bringen einen weiter.“ Von nichts kommt nichts, so bleibt es nicht aus, „dass wir über Grenzen hinausgehen“. Allerdings mit Vorsicht, in der Jugend machte sie jene Erfahrung, wie schnell es mit Übertraining nach hinten losgehen kann. „Da war ich nach einer guten Saison übermotiviert, doch daraus habe ich gelernt“, sagt Zdouc, die ihren Ausgleich gefunden hat: Beim Klavierspielen und Yoga.

Inwiefern sich das Fluorwachsverbot auswirkt, wird sich zeigen. Zdouc ist überzeugt, „dass die starken Läuferinnen noch stärker sein werden. Wir werden in der Loipe gegen mehr Widerstände arbeiten und ich glaube, dass es einen großen Einfluss auf die Laufleistungen haben wird“, sieht sich Zdouc als kleine Wundertüte.



Die 29-jährige Kärntnerin hat die Leidenschaft zum Yoga entdeckt