

Der Stressfaktor wird weggespielt



Der Spaß darf im Training bei den ÖSV-Mädels nicht fehlen KK

Biathletin Dunja Zdouc, Mixed-Vizeweltmeisterin von 2021, findet ihren Ausgleich auf die musikalische Art.

Vergangenen Februar erfüllte sich für Kärntens Biathletin **Dunja Zdouc** mit Mixed-Silber bei der WM in Pokljuka ein Kindheitstraum. „Das war richtig cool, aber ich musste diesen Erfolg erst verarbeiten. Im Mai ging der Trainingsalltag ja wieder los. Wir haben enorm viel ins Training für die Olympiasaison investiert und ich bin überzeugt, dass sich diese intensiven Einheiten ausgezahlt haben“, erzählt die 27-Jährige, die gesteht, dass sie einen gewissen Zeitraum benötigt hat, um tatsächlich zu realisieren, was ihr in der vergangenen Saison gelungen ist.

Erst im Sommer beim Empfang ihrer Heimatgemeinde wurde ihr diese Tatsache bewusst. „Jetzt ist es bei mir angekommen und selbstverständlich will man da anschließen beziehungsweise sich weiter steigern“, weiß Zdouc um ihr Leistungspotenzial. Die Wintersportlerin steigerte sich auf der Loipe im Technikbereich und fand am Schießstand ihre Konstanz. „Dass ich reinradriere und drei, vier Fehler wie die eine oder andere wiedergutmache, ist noch nicht der Fall, deshalb ist das Schießen ein immens wichtiger Faktor“, erklärt die Kärntnerin und verriet, dass das kleine Tief hinsichtlich des Teambuildings der ÖSV-Damen seit Längerem überwunden ist. „Da sind wir auf einem sehr guten Weg. Denn wenn die Gruppendynamik stimmt, geht alles viel einfacher. Es ist ein Miteinander statt Gegeneinander.“ Zdouc ist generell eine Spitzensportlerin, die sich eingehend mit ihrer Gedankenwelt beschäftigt, wobei ihr klar ist, dass primär der Stressfaktor ein Hindernis sein kann. „Je mehr Erfahrungen ich sammle, desto abgeklärter werde ich.“

Bis zum Saisonauftakt hat das Biathlonteam noch zahlreiche Kurse vor sich, die Vorfreude, wieder auf Ski zu stehen, ist riesig. „Es geht Schlag auf Schlag. Ende November wird's in Östersund ernst“, so die 27-Jährige vom Radsberg, die Olympia in Peking 2022 rot im Kalender angekreuzt hat. „Die Quali zu schaffen ist mein großes Ziel. Man wird gern mit den Erfolgen der letzten Saison gemessen, daher heißt es Gas geben.“

Um dem Trainingsalltag mal zu entfliehen und abzuschalten, setzt sich die Kärntnerin mit Vergnügen ans Klavier. „Ich hatte schon als Kind Unterricht und finde, dass es der perfekte Ausgleich zum Sport ist.“



Ein Videodreh sorgte für Abwechslung. Das Klavierspielen ist eine der großen Leidenschaften von Kärntens Biathletin Dunja Zdouc

KK/MICHAEL EGGER