

## BIATHLON

## „Am Ende des Tests bist du knapp vorm Umfallen“

Bei Spiroergometrietests in Hochfilzen gingen Kärntens Biathletinnen völlig an ihre Grenzen.

Alle zehn Wochen müssen die Biathleten beim Spiroergometrietest (gibt bei einer Ausbelastung an, wie viel Sauerstoff die Muskulatur maximal verwerten kann) in Hochfilzen ran, um das aktuelle Leistungs-niveau herauszufiltern. Bei diesem Nachweis gehen die Spitzensportler völlig an ihre Grenzen, powern sich komplett aus, wie die Mixed-Vizeweltmeisterin Dunja Zdouc verdeutlicht: „Am Ende des Tests bist du knapp vorm Umfallen und danach folgt die absolute Befreiung“, gesteht die 28-Jährige.

Seit 1. Mai schwitzen die Biathleten für die bevorstehende Saison. Für Zdouc waren die letzten Wochen durchwachsen, da sie an einer Entzündung der Achillesferse laboriert. „Ich konnte weder Socken noch Schuhe anziehen. Ich musste das Training auf Dinge reduzieren, bei denen ich schmerzfrei war. Antonia Oschmautz hat mir zuletzt ihr Kajak geliehen, was für mich ein lässiges Alternativtraining war“, erzählt Zdouc und erklärt, dass „ich derzeit Löcher in meine Sportschuhe schneide, dass ich frei bin. Es haben schon einige Schuhe dran glauben müssen“, sagt die Kärntnerin und verriet, dass sie ihr Wettkampfgewicht noch nicht erreicht habe. „Drei Kilo klingen nicht viel, doch je weniger man mitschleppt, desto besser. Momentan wird aber Muskelmasse aufgebaut.“

Das Coronatest-Drama rund um Olympia in Peking hielt die Radsbergerin damals in Atem. Inzwischen hat sie sich davon erholt, „nur der Geruchssinn blieb eine Zeit lang aus. Wenn ich sehe, wie schlecht es anderen noch geht, bin ich froh, dass ich es so überstanden habe.“

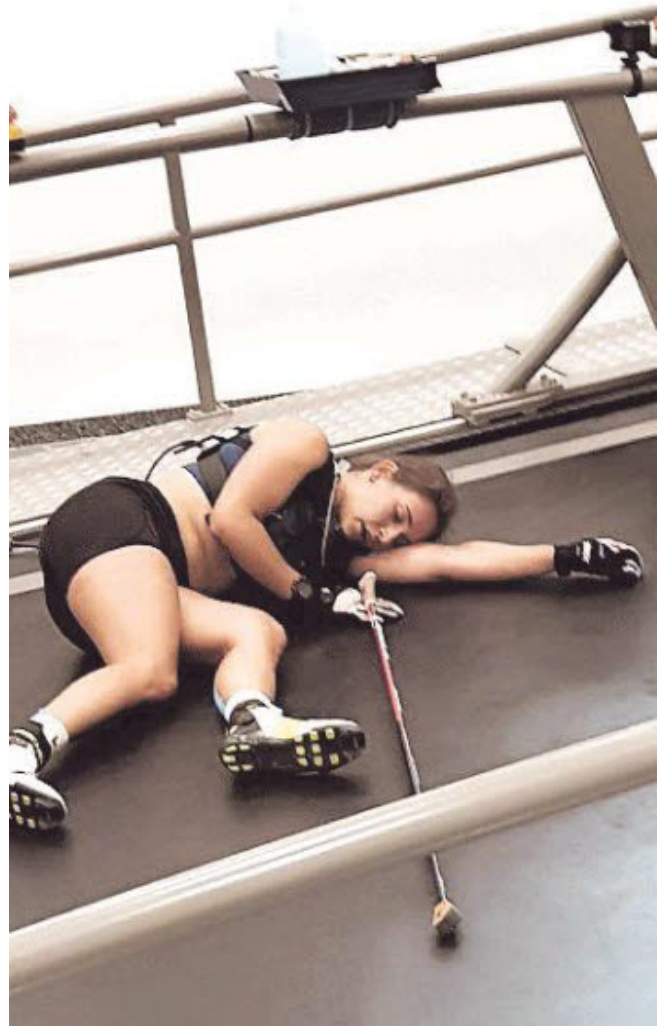
Teamkollegin Anna Juppe hat sich in ihrer ersten Weltcup-saison stetig weiterentwickelt. „Ich habe so viel Spaß dran und Laufen ist zu meiner Stärke geworden. Je länger die Distanz, umso besser. Nächste Saison möchte ich die Mädels noch mehr ärgern. An der Konstanz muss ich intensiv arbeiten.“

Urlaubsfeeling kommt nach zuletzt schweißtreibenden Wochen auf. Einige Athleten werden es sich in Kroatien gut gehen lassen. Danach wird wieder „gerackert“.



Biathletin Dunja Zdouc beim Spiroergometrietest ...

Denise Maryodnig



... Zdouc direkt nach dem Spirotest in Hochfilzen MARYOD-  
NIG (2)