

# Schwarzwälder Bote

Wintersport

## Svenja Würth: Arbeiten am Feinschliff

Von Sandra Hennig 09.11.2019 - 10:08 Uhr



Svenja Würth ist zurück. *Foto: Eibner*

Ihre Vorfreude auf den Winter wächst – spätestens seit die Alpinen am letzten Oktober-Wochenende in Sölden in die Saison gestartet sind. "Ich hab's mir im Fernsehen angeschaut", sagt Svenja Würth, "seitdem ist die Lust auf Schnee groß".

Dass es für sie ein Sommer der Experimente werden würde, war im Voraus klar. Würth will künftig auch in der Nordischen Kombination ins Geschehen eingreifen, hatte deshalb eine etwas andere Vorbereitung vor sich als noch in den vergangenen Jahren. Mehr Grundlagen im Ausdauer- und Athletikbereich wollte sie legen – und hat das auch geschafft. "Es hat etwas gedauert, bis wir einen guten Mittelweg gefunden haben", berichtet sie. "Es braucht schon Feingefühl, um den Idealweg zu finden, aber es hat geklappt."

Ihr Rückstand bei den Kraft- und Athletikwerten sei Anfang des Jahres nach der langen Verletzungspause groß gewesen, "da hatten wir einfach geschaut, was wir in kurzer Zeit

hinbekommen. Ich war aber bei Weitem nicht bei meinen Bestwerten. Das galt es im Frühjahr und Sommer aufzuholen", erklärt die Skispringerin des SV **Baiersbronn**.

Wegen des vielen Ausdauertrainings hatte das Springen etwas gelitten, der Sommer sei in dieser Hinsicht eher durchwachsen verlaufen, sagt Svenja Würth. Allerdings nur bis zur Deutschen Meisterschaft. Mit ihrem fünften Platz war sie in Klingenthal "noch nicht zufrieden", wie sie selbst sagt. Das Timing habe auf der Schanze in Sachsen nicht gestimmt. Doch schon in der anschließenden Woche, die das deutsche Team weiter in Klingenthal verbrachte, sei es vorangegangen, zumal sie die gesamten Sommermonate ohne jegliche Einschränkung trainieren konnte. Auch ihr Knie bereiten der 26-jährigen Wahl-Rosenheimerin keine Sorgen.

In der vergangenen Woche stand schließlich in Garmisch-Partenkirchen der Sichtungslehrgang für all die Skispringerinnen an, die sich für den Weltcup qualifizieren wollten. "Freitags haben wir auf der Eisspur trainiert, Samstag und Sonntag waren dann die Wettkämpfe", sagt Würth. Alle vier Sprünge des Wochenendes wurden zusammengerechnet, hinter der Sechsten wurde der Strich gezogen. Davon war Würth aber weit entfernt, im positiven Sinne: Sie duellierte sich mit der 20-jährigen Agnes Reisch (WSV Isny) um Platz eins, landete am Ende knapp geschlagen hinter der jungen Oberstdorferin auf Rang zwei.

### **Die richtigen Reize gesetzt**

"Es ging zuletzt in großen Schritten vorwärts, ich habe zum richtigen Zeitpunkt die besten Sprünge gemacht", sagt Würth. Und genau das dürfte sie auch darin bestätigen, im Sommer die richtigen Reize gesetzt zu haben. "Es gibt mir natürlich nochmal Selbstvertrauen und ein gutes Gefühl, dass ich offenbar nicht hinterher rennen muss oder meinen Platz im Team nur knapp geholt habe."

### **Sonne tanken in Zypern**

In den kommenden Wochen geht es für die 26-Jährige nunmehr um den Feinschliff. In Klingenthal wird in dieser Woche nochmals trainiert, im Anschluss geht es nach Zypern. "Wir haben das 2013 erstmals getestet und festgestellt, dass es mit dem Reisetstress und den vielen dunkeln Tagen im langen Winter des Weltcups gut tut, nochmals Sonne zu tanken", sagt Würth.

Von der Mittelmeer-Insel aus wird das deutsche Team Ende November zügig Richtung Skandinavien reisen, um auf Schnee zu trainieren und dann perfekt auf den Weltcup-Winter, der am ersten Dezember-Wochenende mit den Wettkämpfen auf der Großschanze in Lillehammer startet, vorbereitet zu sein.

In Lillehammer hat Würth mit dem Team übrigens im Juli und September schon jeweils eine

Woche verbracht. "Das ist eine richtig schöne Anlage, die Vorfreude steigt". Mit Blick auf das nächste Jahr gilt es für die Baiersbrunnerin in diesem Winter, der ohne Großereignis vonstatten gehen wird, einige kleinere Zwischenziele zu erreichen – und vor allem darum, an die alten Leistungen anzuknüpfen "und die Lücke nach vorne möglichst gut zu schließen".