



China lädt zum nächsten Milliarden-Event S. 34

Die Frau hinter „Säulen der Erde“ MEDIEN S. 36

derStandard.at/Sport

„Endlich geht das Preiswedeln wieder los“

Mit Slaloms für Damen und Herren wird am Wochenende in Levi, Finnland, der Weltcup fortgesetzt. Mit **Reinfried Herbst**, dem Spezialisten und Weltcupsieger im Slalom, sprach **Benno Zelsacher**.

STANDARD: Wenn alles gutgeht, werden Sie im heurigen Winter rund zwanzig Minuten lang auftreten, rechnet man die zehn Weltcupslaloms und das WM-Rennen zusammen.

Herbst: Die Rennen sind am wenigsten anstrengend, die verlangen einem körperlich nicht so viel ab wie die Trainingstage. Man trainiert nicht für die 50 Sekunden oder die Minute, die ein Lauf dauert, man trainiert, um die Saison zu überstehen, vor allem um den Trainingsumfang zu überstehen.

STANDARD: Ist im Slalom der Aufwand besonders hoch?

Herbst: Der Trainingsumfang ist wesentlich höher als in anderen Disziplinen. Das ist notwendig, damit man Sicherheit bekommt. Im April hab ich mir freigenommen, im Mai ist es losgegangen mit der professionellen Vorbereitung. Und jetzt freu ich mich. Endlich geht das Preiswedeln wieder los.

STANDARD: Durch wie viele Tore fahren Sie in der Vorbereitung?

Herbst: Genau weiß ich das nicht. Es werden zwischen 8000 und 14.000 sein.

STANDARD: Am Sonntag haben Sie in Levi einen Auftritt. Der nächste Slalom findet am 12. Dezember in Val d'Isère statt. Was machen Sie dazwischen, die Amerikatournee ist ja wohl nichts für Sie?

Herbst: Nein, weil drüben kein Slalom stattfindet. Ich als Sportler wünsche mir natürlich, dass ich mehr Einsätze im Slalom hätte, aber ich kann es nicht ändern. Also werde ich vernünftig weitertrainieren, vielleicht das eine oder andere Europacuprennen mitnehmen. Du kannst noch so lange im Business sein, die Renntage brauchst du, das ist ganz etwas anderes als ein Zeitlauf im Training.



Reinfried Herbst bei seinem Sieg im Jänner beim Nachtslalom in Schladming. In Levi ist er auch Titelverteidiger.

Foto: AP/Auletta

STANDARD: Haben Sie nie eine zweite Auftrittschanse gesucht, im Riesenslalom oder in der Kombi?

Herbst: Natürlich. Ich bin früher im Europacup im Riesenslalom ganz vorn gewesen, habe den Fixplatz im Weltcup knapp versäumt. Aber als ich dann aus der Mannschaft geflogen bin, habe ich mich auf eines konzentrieren müssen. Nach meinen Verletzungen habe ich es wieder probiert und gesehen, dass ich körperlich an meine Grenzen stoße. Jetzt sage ich, dass ich lieber im Slalom mit Vollgas dabei bin als in zwei Disziplinen 15.

STANDARD: Im Slalom ist man nicht so sehr durch Unfälle gefährdet, sondern mehr durch die permanente, extreme Belastung. Wie geht es Ihrem Kreuz?

Herbst: Es ist richtig, dass man durch die vielen Trainings auf Eis mit der Zeit Probleme kriegt. Die Verletzungsgefahr ist zwar grundsätzlich auch gegeben, aber nicht in dem Ausmaß wie im Riesenslalom, weil das Tempo nicht so hoch ist. Meinem Kreuz geht es momentan gut, aber es braucht immer Behandlung. Wenn ich am Schnee

bin oder Konditionstraining mache, gehört der Physiotherapeut zum alltäglichen Leben.

STANDARD: Werden Sie jeden Tag in der Früh mobilisiert?

Herbst: Wenn ich zu Hause bin, nur jeden zweiten Tag. Dabei geht es auch um Vorbeugung, dass man drauf schaut, dass die Verspannungen nicht so groß werden, dass alles zumacht und man ein Riesenproblem hat. Oft bleibt von einem Sturz was hängen, das gleich behandelt werden muss. Ich merk das auch bei jedem meiner Kollegen.

STANDARD: Wie geht es Ihren Knien?

Herbst: Ich bin zufrieden, es ist da aber nicht anders wie mit dem Kreuz, es ist auch oft Muskuläres, mit dem ich kämpfe. Es ist so wichtig, dass der ganze Körper gescheit betreut wird. Es wird oft unterschätzt, wie

wichtig der Physiotherapeut ist. Der hat einen ganz hohen Anteil am Erfolg.

STANDARD: Sie sind bekannt dafür, dass Sie sich bei jedem Rennen Notizen machen. Was steht in Ihrem Levi-Heft?

Herbst: Dass es im Vorjahr minus drei Grad gehabt hat, mit welchem Ski und mit welchem Schuh ich gefahren bin. Diese Aufzeichnungen helfen mir in Situationen, in denen mir die Entscheidung über das Material schwerfällt.

STANDARD: Wie viele Paar Skier nehmen Sie nach Levi mit?

Herbst: Sieben, alle 1,65 Meter lang, sie unterscheiden sich zum Beispiel in der Härte.

STANDARD: Hat sich, was das Material betrifft, im Gegensatz zum Vorjahr etwas dramatisch geändert?



Der Physiotherapeut gehört zum alltäglichen Leben.



Beispiel in der Härte.

SUDOKU

derStandard.at/Sudoku

Nr. 1746a normal (sehr schwierig)

			8			3		
				5			4	
2			4			1	9	
			7	2		8		
	3	4				5	2	
		2		4	6			
	7	1			5			3
	9			8				
		3			1			

Nr. 1746b Squiggly (schwierig)

1	2		3					9
			4				9	
				2	7			8
	4						8	6
	6			4				3
6		3						4
	8		7	5				
		8			4			
	9				1		5	8

Auflösung Rätsel Nr. 1745a

9	1	8	3	2	5	4	6	7
2	3	6	7	4	1	9	5	8
7	5	4	9	8	6	3	1	2
3	9	7	6	1	2	5	8	4
8	2	5	4	9	7	6	3	1
4	6	1	8	5	3	2	7	9
5	4	9	1	3	8	7	2	6
1	7	3	2	6	9	8	4	5
6	8	2	5	7	4	1	9	3

Auflösung Rätsel Nr. 1745b

3	1	7	6	4	2	8	5	9
9	8	4	5	1	3	7	2	6
5	6	2	7	9	8	1	4	3
4	3	5	2	8	6	9	7	1
7	9	6	1	5	4	2	3	8
1	2	8	9	3	7	4	6	5
8	7	1	3	2	5	6	9	4
2	5	9	4	6	1	3	8	7
6	4	3	8	7	9	5	1	2

Spielregeln: Das Rastergitter ist so auszufüllen, dass die Zahlen von 1 bis 9 nur je einmal in jeder Reihe, in jeder Spalte und in jedem umrahmten Kästchen (bzw. in jeder Diagonale beim X-Sudoku) vorkommen. Die Auflösung erscheint im nächsten STANDARD und im Internet auf derStandard.at, wo sich das aktuelle Zahlenrätsel auch in einer Onlineversion findet. © Puzzle by websudoku.com

Herbst: Nicht dramatisch. Jeder versucht, sich weiterzuentwickeln und gewisse Sachen zu verbessern. Keiner ist perfekt, jeder muss daran arbeiten. Ich hab darauf geschaut, dass bei mir im Flachen etwas weitergeht, wo ich im Vorjahr zu viel kassiert hab. Es muss aber alles zusammenpassen, damit man nicht im Steilen darunter leidet. Das erfordert im Sommer viel Zeit und Geduld.

STANDARD: Sie zählen schon traditionell zu den Branchenführern, wie auch Kollege Manfred Pranger. So gesehen passt ja einiges.

Herbst: Es ist eine gute Geschichte, wenn man im Team eine gute Standortbestimmung hat. Die ersten Rennen sind kein Maßstab. Einigen wird es wichtiger sein, eine Platzierung zu erreichen, sie werden nicht das letzte Hemd riskieren, um ganz vorn zu sein.

STANDARD: Wie laufen die Geschäfte mit der Reinfried-Herbst-Bekleidungskollektion?

Herbst: Sehr gut, das ist meine zweite Disziplin. Sie ist ein Jahr alt und gut angekommen. Ich bin mit der Kollektion in ganz Österreich beim Eybl. Ich beschäftige mich ständig damit, mache mir Gedanken darüber, was man besser machen könnte, zum Beispiel die Verpackung für die Geschäfte. Es ist schön, zu wissen, dass ich einen guten Job habe, wenn ich das Skifahren lasse.

STANDARD: Von Beruf sind Sie aber Polizist.

Herbst: Bei der Polizei bin ich nicht nur, damit ich abgesichert bin. Da gibt es interessante Sachen. Ich will keine Schnelfahrer jagen. Observationen in Zivil zum Beispiel sind interessant. Ich werde mir nach der Karriere überlegen, was ich mache. Ich kann bei der Polizei arbeiten, aber auch Trainer werden. Die nächsten drei Jahre werde ich Ski fahren.

REINFRIED HERBST (32), in Unken aufgewachsen, in Wals bei Salzburg daheim. Vater von Felix (drei Jahre) und Lilly (acht Monate). Revierinspektor. Neun Weltcupsiege im Slalom, Titelverteidiger in der Disziplinenwertung. Olympiasilber 2006 in Turin. Foto: APA