FREI VON DER LEBER FAHREN (1/2)

Weekend Magazin/Salzburg
Seite 80, 81 / 27. November 2015 / Auflage: 101552

Reinfried Herbst

SportTalk

FREI VON DER LEBER FAHREN

Reinfried Herbst. Das Pinzgauer Slalom-Ass über Karriere-Highlights, Trainingsmethoden und private Lebensträume. *Von Simone Reitmeier*

Weekend: *Heuer startest du in deine 15. Weltcup-Saison – was sind deine Ziele – und wie lange möchtest du noch fahren?*

Reinfried Herbst: Das wird definitiv meine letzte Saison. Da heuer keine Großereignisse anstehen, kann ich die ganze Saison frei von der Leber fahren – besser könnte es gar nicht sein. Mein Ziel wäre natürlich nochmals auf dem Stockerl zu stehen und Kitzbühel noch zu gewinnen wäre für mich der absolute Oberhammer.

Weekend: *Wie haben sich die Trainingsmethoden seit deinem Weltcup-Debüt 2001 verändert?*

Reinfried Herbst: Früher lag der Schwerpunkt auf Krafttraining, dafür müssen wir heutzutage leider büßen. Ausdauer trainierten wir ausschließlich auf dem Rad. Ich habe zehn Operationen hinter mir und konnte nur mit Kampfgeist, Vernunft und Disziplin so lange auf gutem Niveau fahren. Mittlerweile ist das Training professioneller, skispezifischer und individueller. Früher trainierten wir gemeinsam in der Gruppe, heute hat jeder einen eigenen Trainingsplan.

Weekend: *Welchen Stellenwert nimmt das Mentalcoaching ein?*

Reinfried Herbst: Die Gesellschaft ist sensibler geworden und vor allem die jungen Sportler haben ein übertriebenes Selbstwertgefühl. Geht aber etwas schief, fallen sie meist tief. Wir hatten früher einen härteren Weg und wurden nicht dauernd in den Himmel gelobt. Mentaltraining ist daher wichtig, um die Youngsters zu erden, damit sie auf dem Boden bleiben. Mir persönlich geht es mental am besten, wenn ich ehrlich zu mir bin und mir Fehler eingestehe. So schaukle ich das Boot am besten.

> „Mir persönlich sind bestimmte Grundwerte wichtiger als der eine oder andere Sieg in meiner Karriere."
>
> Reinfried Herbst

Weekend: *Was war der emotionalste Moment deiner Karriere?*

Reinfried Herbst: Als ich die Slalom-Weltcup-Kugel 2009/2010 gewonnen habe. Ich war vor dem letzten Rennen krank und hatte keine Power mehr, aber ich wusste, dass heute meine große Chance ist, etwas Großes zu erreichen. Mit dem Sieg beim Night Race in Schladming 2008/2009 erfüllte ich mir einen Kindheitstraum, und Olympia-Silber in Turin war auch der Wahnsinn, obwohl das ehrlich gesagt einfach so passiert ist (grinst).

Weekend: *Und was war die größte Enttäuschung?*

Reinfried Herbst: Bei den Olympischen Spielen 2010 in Vancouver galt ich als großer Favorit, aber aufgrund der weichen Schneebedingungen und des leichten Geländes hatte ich bereits im Vorfeld keine Chance auf eine Me-

FOTOS: APA/ROBERT JAEGER, WEEKEND MAGAZIN, APA/APA/BARBARA GINDL

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.

FREI VON DER LEBER FAHREN (2/2)

Weekend Magazin/Salzburg
Seite 80, 81 / 27. November 2015 / Auflage: 101552

Reinfried Herbst

Bei den Olympischen Spielen 2006 in Turin: Reinfried Herbst, Benjamin Raich und Rainer Schönfelder (v. li.).

Emotionalster Moment: der Slalom-Weltcup-Gesamtsieg 2009/2010.

daille. Dass ich aber die Kugel gewonnen und über die gesamte Saison eine konstante Leistung erbracht habe, ging etwas unter. Die Weltcup-Kugel hat für mich einen unglaublichen Wert, daher war ich über die öffentliche Reaktion enttäuscht.

Weekend: *Wie hast du das Sommertheater rund um Anna Fenninger und den ÖSV empfunden?*
Reinfried Herbst: Der Vorfall zeigt, dass gewisse Strukturen erneuert und der Zeit angepasst werden müssen. Das Management für jeden Sportler ist kompliziert und aufwendig – und genau dadurch entstehen Fehler.

Weekend: *Kürzlich wurden drei Salzburger als Sportler des Jahres geehrt. Warum gibt es in Salzburg so viele Ausnahmesportler?*
Reinfried Herbst: Was außer Frage steht, ist, dass der Sport hierzulande einen sehr hohen Stellenwert genießt und die Strukturen spitze sind. Eine genaue Antwort kann ich auf diese Frage nicht geben, aber die Voraussetzungen für eine Sportkarriere sind in Salzburg sehr gut.

Weekend: *Bleibt beim knallharten Skibusiness noch Zeit für Freundschaft? Oder muss man ein Egoist sein, um Erfolg zu haben?*

kurz & bündig

Ich in drei Worten:
offen, loyal, naturverbunden

Geht mir gegen den Strich:
Ungerechtigkeit

Ich bin dankbar für:
mein bisheriges Leben

Reinfried Herbst: Ehrliche Freundschaften unter Sportlern gibt es nach wie vor, es hat aber mit Generationen und Persönlichkeiten zu tun. Mario Matt, Benni Raich, Manfred Pranger und ich kannten uns schon vor 15 Jahren und unterstützten uns immer gegenseitig. Natürlich ist bei jedem Einzelnen Ehrgeiz da, aber man gönnt auch dem anderen einen Erfolg. Mir persönlich sind bestimmte Grundwerte wichtiger als der eine oder andere Sieg.

Weekend: *Hast du schon eine Idee, was du nach deiner Skikarriere beruflich machen wirst?*
Reinfried Herbst: Da ich Exekutivbediensteter bin, gibt es Gespräche mit der Polizei, welche Möglichkeiten es für mich gibt. Außerdem mache ich mir mit Sportlerkollegen Gedanken über Geschäftsmodelle von innovativen Produkten. Mehr möchte ich dazu aber noch nicht verraten.

Weekend: *Was ist privat dein Lieblings-Skigebiet?*
Reinfried Herbst: Am liebsten bin ich mit meinen Kids im Heutal in Unken unterwegs.

Weekend: *Dein ganzer Stolz sind deine Kinder. Würdest du ihnen raten Skirennläufer zu werden oder wäre dir ein anderer Beruf für sie lieber?*
Reinfried Herbst: Ich unterstütze meine Kinder überall und freue mich, wenn sie sich für etwas begeistern können. Aber sie müssen nicht in meine Fußstapfen treten.

Weekend: *Gibt es noch Lebensträume, die du dir erfüllen möchtest?*
Reinfried Herbst: Mein größter Traum ist kürzlich geplatzt (grinst). Ich wollte einmal im Leben bei Stefan Raabs TV Total Stock Car Crash Challenge dabei sein. Ansonsten würde ich noch gerne mit meiner Harley durch die USA fahren, eine richtig coole Safari machen und in Alaska oder Kanada Lachs-Fischen. Generell ist für mich aber am wichtigsten, dass meine Familie glücklich und intakt ist. ■

FACTS

- Weltcup-Debüt 2001
- Neun Weltcup-Siege
- Slalom-Weltcup-Gesamtsieg 2009/2010
- Olympia-Silber 2006

www.reini-herbst.com

Alle nötigen Lizenzgebühren sind vertraglich geregelt.