

«Der Einfluss des Trainers ist hier viel grösser»

Ski nordisch Christian Stebler ist seit Sommer U-20-Langlauftrainer im Zentralschweizer Schneesportverband (ZSSV). Der 36-jährige zieht vor der regionalen Meisterschaft auf dem Glaubenberg eine Zwischenbilanz.

Christian Stebler, morgen finden auf Langis die ZSSV-Langlaufmeisterschaften statt. Sie sind U20-Langlauftrainer, aber nicht persönlich vor Ort. Warum?

Ich bin mit den ZSSV-Kaderangehörigen in Campra TI, wo innert dreier Tage drei Continental-Cup-Rennen stattfinden. Da diese auch zum Swiss-Cup zählen, mussten wir Prioritäten setzen. Terminüberschneidungen sind bedauerlich, aber bei einem dicht gedrängten Wettkampfkalender nicht zu vermeiden.

Sie beendeten im Frühling 2017 bei Swiss-Ski Ihr Trainerengagement und sind seither für den Zentralschweizer Nachwuchs verantwortlich. Haben Sie diesen Schritt nie bereut?

Als Biathlon-Trainer bei Swiss-Ski konnte ich wertvolle Erfahrungen sammeln. Die neue Aufgabe als Trainer an der Sportmittelschule Engelberg und als U20-Trainer beim ZSSV ist eine neue und grosse Herausforderung. Der ZSSV lässt mir dabei den nötigen Gestaltungsfreiraum.

Sie sind im ZSSV Langlauf- und Biathlon-Trainer. Ist diese Doppelrolle verträglich?

Zu dieser Doppelrolle kam ich zufällig. Neben meinem Teilzeitpensum an der Sportschule Engelberg liess ich mich als Biathlon-Verantwortlicher des ZSSV verpflichten. Als im Frühling 2017 Elias Bucher das Amt des U20-Langlauftrainers niederlegte, wurde eine Lösung gesucht. Da habe ich Hand geboten.

Wie fühlen Sie sich in dieser Doppelfunktion?

Sie ist vor allem in der Vorsaison gut verträglich. An der Sportmittelschule trainiere ich mit den Schülern jeweils von Montag bis Freitag einen halben Tag. In der Ferienzeit und an den Wochenenden stehen Trainingseinheiten mit dem ZSSV-Langlaufkader an. Während der Wintersaison ist es hingegen eine grosse Herausforderung, allen 16 Athleten gerecht zu werden. Trainingspläne und Videoanalysen sind nur zwei Beispiele, welche viel Zeit benötigen. Hinzu kommt der administrative Teil wie die Organisation der Hotels oder der Wachsmaterialbereich. Wir werden Ende Saison Bilanz ziehen und prüfen, ob eine Zweikopf-Strategie sinnvoller wäre.

Wie unterscheiden sich Ihre Aufgaben bei Swiss-Ski und

«Die Arbeit mit jungen Menschen, zu sehen, wie sie Fortschritte machen, fasziniert mich.»



Christian Stebler
Trainer aus Wolfenschiessen

dem ZSSV?

Bei Swiss-Ski hatte ich es mit Athleten im Alter zwischen 22 und 27 Jahren zu tun. An der Sportschule und im ZSSV sind sie viel jünger. Entsprechend sind die Schwerpunkte im Training anders zu legen. Das Techniktraining und die Grundlagenarbeit haben erste Priorität. Der Einfluss des Trainers ist hier viel grösser.

Profitieren die Athleten von Ihrer Vergangenheit als Spitzensportler?

Ein Nachteil ist das bestimmt nicht. Ich habe ein Sportlerleben bis zur höchsten Stufe durchlebt und weiss, was auf die Athleten zukommt. Ich habe selber Schritt für Schritt den Trainingsumfang von 300 auf 800 Stunden erhöht und weiss, was ein junger Körper alles auszuhalten fähig ist.

Was reizt Sie am Trainerjob?

Die Arbeit mit jungen Menschen, zu sehen, wie sie Fortschritte machen, fasziniert mich. Dabei werde ich auch menschlich gefordert. Der Trainerjob hat sich in den letzten 20 Jahren massiv verändert. Früher konnte man sich auf das Training konzentrieren, heute kommen pädagogische, zwischenmenschliche und mentale Komponenten hinzu.

Wie sind Sie mit dem bisherigen Saisonverlauf zufrieden?

Die Zentralschweizer setzten sich bisher auf allen Stufen positiv in Szene. Schon fast historischen Wert hat der Dreifacherfolg von Cyril Fähndrich, Avelino Näpflin und Janik Riebl beim Swiss-Cup-Rennen im Goms Anfang Dezember. Auch die Engelbergerin Nadine Matter hat mehrfach ge-

zeigt, dass sie auf Tuchfühlung mit den Besten ihres Jahrgangs in der Schweiz ist. Im Biathlon hat Lorena Wallimann gezeigt, dass mit ihr national zu rechnen ist.

Was darf man noch erwarten?

Das Leistungsgefälle und die Altersunterschiede innerhalb der Kader sind relativ gross. So ist es schwierig, präzise Prognosen zu stellen. Gute Leistungen in den nationalen Cup-Wertungen bleiben im Langlauf wie auch im Biathlon das primäre Ziel.

Interview: Roland Bösch
regionalsport@luzernerzeitung.ch

Zur Person

Christian Stebler (36) wurde als Langläufer viermal Schweizer Juniorenmeister, holte zwei SM-Titel über 50 km und bestritt ab 1999 34 Weltcuprennen. Höhepunkte waren die WM in Val die Fiemme (2003) und Oberstdorf (2005) sowie die Olympischen Spiele 2006 in Turin. Vor seinem Rücktritt im Frühling 2012 bestritt Stebler vier Jahre lang Biathlonrennen.

ZSSV-Meisterschaften

Schwendi-Langis. Samstag: 9.30 Einzellauf klassisch; 13.30 Staffellauf gemischt. Nachmeldungen am Renntag möglich. Infos: www.scs-l.ch oder www.zssv.ch