



Tobias Angerer schreit seine Freude heraus. In dieser Saison hatte er bereits mehrfach Grund dazu. Er gewann die Tour de Ski und erst am Freitag in China im Weltcup

T. WITTMANN

Wie eine Rakete ins Ziel

Mit Hilfe eines Mentaltrainers und einer starken Trainingsgruppe ist der Oberbayer Tobias Angerer zum besten Langläufer der Welt geworden. Bei der Nordischen Ski-WM greift er gleich vier Mal nach Gold

Von Robert Dunker

WENN ALLES OPTIMAL läuft, gewinnt man die Gold-Medaillen. Dann wird er ein neuer deutscher Held dieses Winters. Die Experten des amerikanischen Magazins „Sports Illustrated“ haben den Star der Nordischen Ski-Weltmeisterschaften ausgerufen, noch ehe der Kandidat Ende dieser Woche zum ersten Mal in die Spur gegangen ist. Tobias Angerer, 29, begnadeter Langläufer aus Traunstein in Oberbayern, sagt: „Ich werde nicht nach Sapporo fahren, um nur dabei zu sein. Aber es muss alles passen. Material, Form und natürlich eine Portion Glück. Dann ist alles möglich.“ Es darf keine Probleme geben bei seinen drei Einzel-Starts und in der Staffel.

Angerers Problem könnte höchstens sein, dass er schon einmal mit ähnlichen Vorschusslorbeeren bedacht wurde – und scheiterte. Bei den Olympischen Spielen in Turin 2006 hielten ihn Fehlleistungen desselben Blattes reif für drei Goldmedaillen. Am Ende musste er sich mit Bronze über 15 Kilometer klassisch und Silber in der Staffel begnügen. Völlig entkräftet nach einer anstrengenden Saison, die er bis kurz vor dem Höhepunkt nicht überberrschte hatte.

„An seinen Fähigkeiten hat es nie Zweifel gegeben. „Er ist in seinem Sport das vielleicht größte Talent, das ich jemals gesehen habe“, sagt Bundestrainer Jochen Behle.

Tobias Angerer ist die Attraktion der Szene, seine Leistung beispiellos. Im Vorjahr errang er sechs Weltcup Siege, in diesem Winter drei, zuletzt am Freitag im chinesischen Changchun. Der große Björn Dählie gewann 1997 sieben Weltcups, aber zu einer Zeit, als sich die Disziplinen auf Einzelrennen über verschiedene Distanzen beschränkten. Weltklassenläufer der

Gegenwart sind vielseitig, und Angerer legt eindrucksvoll Zeugnis seiner Flexibilität ab: Er gewann unter anderem zwei Skiatlons (je 15 km in klassischer und Skating-Technik mit Skiwechsel), zwei Massenstarts über 80 km in klassischer und Skating-Technik sowie ein Einzelrennen über 15 km klassisch. Dazu der Titel bei der erstmals ausgetragenen Etappenreise Tour de Ski. Angerer staunt selbst: „Manchmal bin ich von mir überrascht.“

Unangenehm überrascht wurde er bei den WM 2005 in Oberstorf mit Platz 17 und 21 in den Einzelrennen, die Zäsur in Angerers Karriere. Er wurde mit der Staffel zwar noch Zweiter, auf dem Schlussanstieg „den schlimmsten Kilometer seines Lebens“, jedoch brach er vor Erschöpfung zusammen.

Angerer zog Konsequenzen aus der bitteren Lektion, schloss sich der Trainingsgruppe von Cuno Schreyll in Oberhof an. Axel Teichmann und Jens Filbrich waren die härtesten Konkurrenten, die dem eingeleichteten Bayern wühlten konnten. Jeden Tag musste er sich mit den Schwergewichten der Läufe messen. Und Guru Schreyll feilte unerbittlich an Angerers Stil. Seither, hat der Übungsleiter beobachtet, bleibt „Tobi auch bei den steilsten Anstiegen aufrecht“.

Eine ausgefeilte Technik ist das eine, das geistige Rüstzeug das andere, denn „ich hatte oft den Kopf nicht frei, wenn es um die Wurst ging“, sagt Angerer. Seit zwei Jahren bedient er sich der Künste von Mentaltrainer Thomas Baschab, der schon Biathlon-Olympiasieger Ricco Gross und Ex-Ski-Star Martina Ertl Hilfestellung gab.

Der renommierte Fachmann hat für Angerer einen „mental-Workzeugkasten“ (Baschab) zusammengestellt, aus dem er sich je nach Wettkampfsituation bedienen soll.

Baschab arbeitet mit Bildern, die Angerer im Geiste abrufen soll. Sie aktivieren das Unterbewusstsein und lenken von den monotonen Vorgängen in seinem Körper ab.

„Ungefähr 400 Muskeln beanspruchen ein Langläufer. „Für den Kopf ist die Anstrengung auf Dauer schwer zu bewältigen“, sagt Baschab. Automatismen müssen greifen, der Verstand müssen ausgeknipst werden: „Denken ist oft ein richtiger Störfaktor.“

Angerer ist in der Lage, auf der Zielgeraden Kräfte freizusetzen, besonders wenn er Gegner neben sich hat. Dann stellt er sich vor, dass er auf einer Rakete Richtung Ziel donnert oder er von Wind einer gewaltigen Turbine angetrieben wird.

„Beim Tobi klappt das super, er hat ein unheimlich gutes Vorstellungsvermögen“, sagt Baschab. Welche Bilder er genau vorgibt, bleibt leider sein Geheimnis.

Viele Sportler mögen derlei Anleitungen als platt empfinden, räumt Baschab ein, aber der Erfolg sei wissenschaftlich belegbar. Für Angerer haben sich die Sitzungen bezahlt gemacht. „Thomas Baschab hat einen sehr großen Anteil an meinem Erfolg“, sagt Tobias Angerer. „Seit ich mental an mir arbeite, bin ich viel ruhiger, überzeugter von mir und konstanter geworden.“

Bei der Tour de Ski in Val di Fiemme auf dem beschwerlichen Schlussanstieg jaspste er im Ziel: „Ich habe mir auf den letzten Kilo-

metern etwas vorgestellt.“ Es war nicht nur ein Sieg über das Debakel von Oberstdorf 2005, es war sein Dankeschön an Baschab.

Der stets dem Fortschritt zugewandte Angerer bedient so gar nicht das Klischee des introvertierten und kauzigen Skilangläufers, der mit wirrem Blick in den Wald hineinläuft und mit kleinen Eiszapfen am Bart wieder herauskommt. Er mag Massenrennen. Am liebsten läuft er, wenn im Zielbereich die Zuschauer vor Begeisterung toben und Heavy Metal zur Anfeuerung aus den Boxen dröhnt.

Angerer, Hobby-Discojockey und Schwärmschwarm, ist der schneidige Vertreter des Langlaufs im 21. Jahrhundert, wo Sprintwettkämpfe nicht mehr in ländlicher Idylle, sondern in Großstadtdistanzen ausgetragen werden. Der Sportsoldat mit der athletischen Figur (1,79 Meter, 72 Kilo) lächelt auf Siegerfotos wie ein Filmstar, und diese Ausstrahlung ist auch der Industrie nicht verloren geblieben. Er gehört dank Werbeerträge, die zusammen in siebenstelliger Höhe dotieren sein sollen, zu den Großverdienern des internationalen Wintersports.

Das tadellose Image hat er auch seiner schneibaren Unantastbarkeit zu verdanken. Seine Blutwerte waren während seiner gesamten Karriere unauffällig. Er konnte gestern im Gegensatz zu vielen Kollegen völlig unbelastet nach Sapporo fliegen. „Wir alle im Team wissen, dass wir uns nichts vorzuerhnen haben. Ich denke nicht und ich hoffe nicht, dass das Thema in Sapporo hoch kommen wird“, wie bei den Olympischen Spielen 2006, sagt Angerer. An Prangelto, die olympische Stätte seines letzten sportlichen Tiefs, möchte er bestimmt nicht erinnert werden. In Sapporo wird er sich ein anderes Bild vor Augen führen.

Zeitplan der Nordischen Ski-WM

- **Donnerst., 22.02.:** 11.30 Uhr: Langlauf, Sprint Männer und Frauen, klassisch.
- **Freitag, 23.02.:** 07.00 Uhr: Nordische Kombination, Sprint, 08.00 Uhr: Langlauf, Team-Sprint Männer und Frauen, Freistil.
- **Samstag, 24.02.:** 06.00 Uhr: Langlauf, Doppelverfolgung M., 10.00 Uhr: Skispringen, Großschanze.
- **Sonntag, 25.02.:** 02.30 Uhr: Nordische Kombination, Team, 06.00 Uhr: Langlauf, Doppelverfolgung Frauen, 10.00 Uhr:
- **Dienstag, 27.02.:** 12.30 Uhr: Langlauf,

- 10 km Frauen, Freistil
- **Mittwoch, 28.02.:** 06.30 Uhr: Langlauf, 15 km M., Freistil
- **Donnerstag, 01.03.:** 06.30 Uhr: Langlauf, 4 x 5 km-Staffel Fr.
- **Freitag, 02.03.:** 06.30 Uhr: Langlauf, 4 x 10 km-Staffel M.
- **Samstag, 03.03.:**

- 02.30 Uhr: Nordische Kombination, Einzel, 05.30 Uhr: Langlauf, 30 km Frauen Massenstart, klassisch,
- 10.00 Uhr: Skispringen, Normalschanze.
- **Sonntag, 04.03.:** 05.30 Uhr: Langlauf 50 km Männer Massenstart, klassisch

Bezauberndes Lächeln, schnell in der Loipe: Evi Sachenbacher



D. WITTMANN