

VIA ENGIADINA – AUF DEM WEG AN DIE SKI-WM 2017

# Marc Berthod: das Knie-Tagebuch

«Und die Schnelligkeit ist ohnehin im Keller» – wie der verletzte Skirennfahrer hofft und bangt auf dem langen Weg zurück in den Weltcup

Vor bald einem Jahr erlitt Marc Berthod eine schwere Knieverletzung. Dreieinhalb Monate nach der Operation begann er, für die NZZ Tagebuch zu führen.

Ende 2014 stürzte Marc Berthod im Super-G-Training in Santa Caterina, das linke Knie war kaputt, Kreuzband gerissen, Innenband gerissen. Es begann ein langer Weg zurück, von dem Berthod nie wusste, wann er endet und wo – ob er, Jahrgang 1983, Vater von Zwillingen, die Karriere überhaupt fortsetzen wird. Eigentlich hat er ein Ziel, die WM 2017 in der Heimat St. Moritz, aber gibt's nicht Momente, in denen Menschen ihre Ziele aus den Augen verlieren? Im April begann Berthod, für die NZZ Tagebuch zu führen, darüber, was er macht, wie er fühlt. Es ist ein Dokument geworden, das für ihn selber eine Stütze war, weil es ihm oft zeigte, was er schon geschafft hat. Auszüge, Woche für Woche.

**Woche vom 13. April 2015:** Kann nicht einmal normal Hometrainer fahren. Physiotherapie mit dem Ziel, die Beweglichkeit zu forcieren. Treppenlaufen ist eine Herausforderung, ebenso ins Auto ein-, aussteigen, aufs WC absitzen.

**Woche vom 20. April:** Physiotherapie mit leichtem Krafttraining. Teilerfolge, Treppe nun besser, vor allem hoch.

**Woche vom 27. April:** Eine Stunde Ergometer täglich. Brauche 20 Minuten, bis Knie volle Umdrehung mitmacht.

**Woche vom 4. Mai:** Täglich Krafttraining in Magglingen mit Physiotherapeut. Erstes Mal Ausdauertraining im Freien, zu Fuss Biel-Magglingen. Reaktion im Knie: positiv, Schwellung, Geschmeidigkeit wird besser. Treppe hinuntergehen etwas schwierig, normal aufs WC absitzen geht noch nicht ganz.

**Woche vom 11. Mai:** Ferien. Perfekt, nicht ans Knie denken, essen, nichts tun.

**Woche vom 18. Mai:** Erstes Mal Rennvelo fahren im Freien in Giverola. Treppenlaufen, Krafttraining, Laufschule im Sand. Knie teilweise etwas warm. Rennvelofahren tat gut, schmierte Knie, was auch dem Gang zu Fortschritten verhalf.

**Woche vom 25. Mai:** Erstes Intervalltraining auf dem Hometrainer, der Widerstand tat dem Knie sehr gut.

**Woche vom 1. Juni:** Erstes Mal Traben im Freien. Keine weitere Schwellung, einfach immer noch leicht schwammig rund um das Kniegelenk.

**Woche vom 8. Juni:** Mehr als drei Treppen auf einmal sind noch zu üben. Aber so langsam plane ich, wann es auf den Schnee gehen könnte.

**Woche vom 15. Juni:** Allgemeinzustand gut, Knie leicht schwammig, Beweglichkeit fehlt. Relativ grosse Defizite beim Anfersen. Will ich zu meinen Söhnen knien, merke ich: noch unmöglich.

**Woche vom 22. Juni:** Intensive Arbeit an Beweglichkeit. Es fehlen immer noch einige Zentimeter bis zu einer vollen Beugung. Deshalb Schnelligkeitstraining und Joggen etwas vernachlässigt.

**Woche vom 29. Juni:** Intensive Trainingswoche mit dem Team in St. Moritz. Bei einigen Übungen, gerade im Kraftbereich, hatte ich das Gefühl, gar nicht mehr so weit weg zu sein. Einheiten auf Bike ertrug das Knie gut. Aber beim Jonglieren mit einem Fussball bemerkte ich die Trägheit. Doch mit zwei guten Monaten könnte mein Plan, im September auf Schnee zu gehen, funktionieren.

**Woche vom 6. Juli:** Einige Erhaltungstraining, sonst Familie genossen.



Marc Berthod – die Richtung stimmt, aber der Weg zurück in den Weltcup ist noch lang.

SIMON TANNER / NZZ

**Woche vom 13. Juli:** Drei gute Krafttrainings, Steigerung der Gewichte. Zwei Intervalle, zwei Ausdauer-Einheiten, Rumpf, Oberkörper, eine Runde Golf. Wünsche mir Sprung nach vorne. Training verläuft zwar okay, für Alltag ist das Ganze in Ordnung, aber für den Leistungssport muss noch einiges vorwärtsgehen, Kraft, Beweglichkeit – und die Schnelligkeit ist ohnehin im Keller.

**Woche vom 20. Juli:** Intensive Sprungformen mit dem Ziel, eine Treppe à sechs Stufen einbeinig hoch zu springen. Anfang Woche viel Mühe, nur schon mit einem Bein auf ein 20 Zentimeter hohes Element zu springen. Drei Trainings später konnte ich am Freitag die Treppe hochspringen. Sprach mit Arzt. Hätte gehofft, im September auf Schnee zu gehen. Er meinte, das Ziel sei hoch, aber man solle hohe Ziele haben. Doch das drückte eher etwas auf die Motivation.

**Woche vom 27. Juli:** Versuche, in Krafttrainings an Gewichten zuzulegen. Erstes Intervall zu Fuss, es tat gut, wieder einmal zügig zu rennen. Hoffe, dass ich durch Lauftraining und Sprungformen dem Ziel näherkomme, im September auf Schnee zu gehen.

**Woche vom 3. August:** Sprungtraining, Intervall zu Fuss und Krafttraining sowie ein paar Tage Ruhe im Engadin. Tat gut, Knie etwas vergessen! Werde unge-

duldig. Aber realistischerweise habe ich mich ein gutes halbes Jahr nicht schnell bewegt, deshalb braucht es etwas Zeit.

**Woche vom 10. August:** Kraft-Test in Magglingen. Isometrische Kraft gut, in einem 70-Grad-Winkel habe ich fast dieselbe Kraft wie am 10. Oktober 2014. Bei Sprüngen grösseres Defizit, 25 bis 30

## SKI-WM 2017

Die NZZ begleitet Marc Berthod, Luca Aerni und Jasmina Suter an die WM in St. Moritz. Bisher erschienen: Und in weiter Ferne das grosse Ziel (29. 11. 14), Der erste schlimme Sturz (9. 1. 15), Die Frage von Aufwind und Ertrag (2. 4. 15), Vertrauen und Vergessen (26. 8. 15).

NZZ nzz.ch/sport

Prozent unter Ausgangswert von 2014. Das heisst: Ich brauche, um auf den Ski standzuhalten, noch eine Steigerung um zirka 20 Prozent – und um das zu erreichen, sind nochmals zirka zwei Monate Training notwendig. Kann also frühestens im Oktober auf Schnee gehen, Zeit Richtung Saison wird knapp.

**Woche vom 17. August:** Intensives Krafttraining. Spüre kleine Fortschritte, bei Sprungformen habe ich immer noch etwas Mühe, richtig aus dem Knie abzu-

springen und fein abzufedern. Hoffe, vielleicht doch noch im September die ersten Schwünge zu machen, auch wenn's nur die blaue Piste ist.

**Woche vom 24. August:** Ferien!

**Woche vom 31. August:** Weiter Maximalkrafttraining sowie Seitenausgleichskrafttraining. Schwerpunkt Sprünge. Beschwerden: bei Einbeinkniebeugen und Landungen nach Sprüngen leichte Schmerzhemmung.

**Woche vom 7. September:** Studienbeginn in Chur in Betriebsökonomie. Einige Präsenz-Stunden, nebenbei Training wie letzte Woche. Schmerzhemmung in tiefen Winkeln und bei Landungen leider nach wie vor vorhanden.

**Woche vom 14. September:** Normale Trainingswoche, Maximalkrafttraining, Sprung, Schnelligkeitstraining, Intervalle zu Fuss. Immer noch leichte, aber mühsame Schmerzhemmung bei Sprüngen, Einbein-Kniebeugen. Grosses Plus war das Maximalkrafttraining, klare Steigerung der Gewichte, bei Kniebeugen und beim Umsetzen alten Werten sehr nahe. Solange Schmerzhemmung im Knie vorhanden ist, fühle ich mich nicht bereit, auf Schnee zu gehen.

**Woche vom 21. September:** 2 Tage Zermatt mit Swiss Ski. Gespräche mit dem Cheftrainer Tom Stauffer und Sponsoren. Mein Ziel ist nun, Anfang November die Reise nach Nordamerika anzutreten. Auch wenn die Reise für mich nur zu Trainingszwecken sein wird, wäre sie hilfreich auf Weg zurück. Jetzt muss ich schauen, dass ich in Europa so weit komme, dass die Reise Sinn hat. Schmerzhemmung verbessert. Sprünge wieder einbeinig über kniehohe Hürde. Am Montag in Zermatt kurz auf dem Gletscher, aber ich war innerlich nicht so weit, um Ski anschnallen zu wollen.

**Woche vom 28. September:** Trainiere wieder nach meinem Konditionstrainer von Swiss Ski. Fokus bei den Sprüngen, ist jeden Tag wie Zähneputzen. Beim leichten Badmintonspiel noch vorsichtig, aber es ging zu meiner Überraschung sehr gut. War noch nicht sehr schnell und wendig, trotzdem weiterer Schritt vorwärts. Nach dem Spiel leichte Reaktion im Knie, aber das buche ich unter Strukturanpassungen ab.

**Woche vom 5. Oktober:** Alles getestet, alles in allem sehr positiv. Überdurch-

schnittlich waren die funktionellen Tests, Einbeinsprünge, Schnelligkeitstests (Pendelläufe). Etwas besser sein könnten noch die Maximalkraftsprünge bei der Muskelleistungsdiagnostik beidbeinig und einbeinig, die auch als Schutz in brenzligen Situationen zur Geltung kämen. Jetzt sollte ich auf die Ski gehen, auch als Teil der Therapie.

**Woche vom 12. Oktober:** Erster Skitag im Pitztal! Wusste nicht, was mich erwartet, verschiedenste Dinge gingen mir durch den Kopf: Schmerzen? Kann ich noch fahren? Bei der ersten Fahrt fuhr ich mit dem Lift nur bis zur Hälfte, stieg aus, liess mir Zeit. Ich fing mit dem Stemmboogen an – ging gut! Paralleles Rutschen – ging gut! Nach sechs Fahrten ging es zu geschnittenen Schwüngen im Flachen – ging gut! Wow, super Tag. Ich hatte mir acht Fahrten zum Ziel gesetzt. Acht Fahrten gemacht – und Gefühl war sehr positiv, keine Schmerzen, Ski fahren kann ich auch noch. Am folgenden Tag gleiches Programm. Nächste Woche kann ich etwas sportlicher fahren.

**Woche vom 19. Oktober:** Zwei Tage Sölden. Freies Fahren, sportliches Fahren, Wechseln zwischen Slalom- und Riesenslalom-Ski. Erster Tag sehr gut, mit den Riesenslalom-Ski hatte ich wieder gutes Gefühl und war bereits etwas flotter unterwegs. Am zweiten Tag Slalomski, etwas anstrengender, Knie reagierte auf die engeren Radien, leichtes Anschwellen. Gefühl war jedoch gut.

**Woche vom 26. Oktober:** Bereits dritter Skikurs. Skitag 5, freies Fahren, Kurzschnellen, Radius-Wechsel. Strahlend blauer Himmel, super Tag – bis zum Schwung X: eine Kurve, bei der mir der rechte Aussenski wegrutschte, das operierte linke Knie war in ziemlich voller Beugung und musste ganze Last übernehmen. Knie knirschte ein wenig, ich erschrak, kam aber gut zum Stehen. Schmerzen, Kaffeepause. Das Ganze könne mit einer Mobilisation verglichen werden, dachte ich mir, kann eintreten. Gegen Abend etwas mehr Schwellung, nach der Physiotherapie und der Nacht sah das Knie sehr gut aus. Skitag 6: Ganz locker versuchte ich, im Riesenslalom eine vorgegebene Linie zu fahren. Knie reagierte nach gestrigem Vorfall gut. Skitag 7: Gleitkurven, Super-G, Gelände ziemlich flach, Kurs nicht schwierig. Trotzdem bereits wieder ein Tempo von über 100 km/h. Ich versuchte, immer die Kontrolle zu behalten und locker, etwas aufrecht die Tore zu passieren und vor allem die langen Ski wieder kennenzulernen. Ein paar Fahrten gingen recht gut, ich spürte den Zug des Skis wieder gut.

**Woche vom 2. November:** Vertrauen ins Knie muss besser werden. Drei Tage Skitraining in Sölden. Am dritten Tag Gleitkurven, konnte bereits etwas Gas geben, einfaches Gelände half mir, Vertrauen aufzubauen. Amerika kann kommen, auf den letzten Drücker. Schwierig abzuschätzen, ob nicht auf einmal alles zu schnell geht. Aber Trainings sind gut verlaufen – und um weiterzukommen, ist Training in Amerika sicher sinnvoll.

**Woche vom 9. November:** Knie hat lange Reise gut verkraftet. Tage 1 und 2: Riesenslalomtraining in Vail. Wow, was für Tage! Ging wirklich gut. Tag 3: Super-G-Training in Copper Mountain, eher flach, Vertrauens-Aufbau, gegen Ende konnte ich etwas höher schalten. Bin weit von Weltcup-Niveau entfernt, aber die Richtung stimmt.

**Woche vom 16. November:** Trainings verlaufen sehr positiv. Nehme Tag für Tag und versuche, den Trainingskollegen stets etwas näher zu kommen. Wann ich bereit sein werde, in den Weltcup einzusteigen, ist unklar. Aber mein Ziel ist es, ab 25. November in Lake Louise die Abfahrtstraining mitzufahren.

Bearbeitung: Benjamin Steffen

## Warten auf Premiere, Lust auf mehr

Luca Aerni. Der Slalomspezialist wartet. Und wartet. Und wartet. Der Weltcup-Slalom von Levi vom letzten Wochenende wurde abgesagt, das nächste Rennen ist erst für Mitte Dezember angesetzt. Auch die Trainingsprogramme ändern kurzfristig, Schnee ist rar, am letzten Montag fiel der Entscheid, dass Aernis Team am Dienstag für drei Tage nach Tignes fahre. Von der Levi-Absage erfuhr er im Trainingslager in Schweden, im ersten Moment hätten sie geflucht, er und die Kollegen. Sie forderten sich gegenseitig ziemlich heraus im Training, sagt Aerni, aber immer nur Training, seit dem Sommer genaugenommen, werde irgendeinmal langweilig.

Jasmina Suter. Die Riesenslalomspezialistin hat immerhin schon ein Rennen hinter sich, ein Rennen, das besser kaum hätte verlaufen können. Nach langer Verletzungspause kehrte sie in Sölden in den Weltcup zurück und erreichte mit



Jasmina Suter  
Riesenslalom-  
Spezialistin

Luca Aerni  
Slalom-  
Spezialist

Startnummer 49 Rang 20. In Sölden war die 20-Jährige «megahappy», inzwischen überwiegt die Lust auf mehr – oder zumindest auf Bestätigung. Bis Ende Jahr finden vier Riesenslalom statt, der nächste in Aspen Ende November. Seit einer Woche weilt Suter in den USA, gesamthaft wird sie zweieinhalb Wochen in Colorado verbringen – für viel Training und ein Rennen. bsn.