

Schnelle Ski und starke Beine von Maloja bis S-chanf, das ist der Wunschtraum aller. Doch dafür muss man am Samstag noch etwas tun: Am Wachstumstisch herumzaubern und bei der Pasta-party zuschlagen. Frei nach dem Motto: Nur wer gut bügeln und richtig schaufeln kann, läuft schnell.

Der letzte Schliff

VON MONIKA GRAF

Samstagabend, 14 Stunden vor dem Start. Das letzte Training ist im Sack, doch von Ruhe keine Spur. Jetzt ist nochmals volle Konzentration gefragt. Was steht genau auf dem neusten Wachstipp; Blau, Rot oder Gelb? Es soll ja recht warm bleiben, Neuschnee fällt wohl kaum. Soll ich nur Gelb oder doch Gelb/Rot im Verhältnis 1:1 oder 2:1 nehmen? Das sind die Fragen, welche die Läuferinnen und Läufer am Samstag bewegen. Hoffentlich schaffe ich die optimale Hexerei heute in 40 Minuten, ich muss ja zuerst noch den ganzen Belag reinigen. Die Stimmung ist gespannt, das Bügeleisen eingheizt und die Klingen sind gewetzt.

Nachfolgend ein paar weitere Gedankenblitze, willkürlich zusammengetragen und gemixt. Doch Bügeleisen und Pastaparty bleiben im Zentrum.

Der Schnee war in den vergangenen Tagen sulzig, also brauche ich wieder eine gute Struktur auf dem Belag. Ran an die Arbeit. Ist die Struktur wirklich gut genug, damit das Wasser optimal ablaufen kann? Und jetzt kommt das heikle Geschäft: Erwische ich den optimalen Wachsmix? Ich laufe ja morgen hoffentlich um zweieinhalb Stunden, dann sollte es für mich noch grösstenteils gefroren sein, oder ist der Schnee um zehn Uhr schon sehr weich? Ach was, es ist ja schönes Wetter heute, da wird es wohl eine kühle Nacht geben. Lassen wirs dabei. Wachs tröpfelt auf den Belag, das Bügeleisen glüht. Nicht zu heiss bügeln, heisst es doch immer, sonst verbrennt es. Nur ruhig bleiben, Stufe 7 ist genau richtig. Langsam gleitet das heisse Eisen hin und her. Es dampft und stinkt. Nun heisst es geduldig sein und gut abkühlen lassen. Je länger desto besser, sagt man immer, aber die Pastaparty beginnt doch heute schon um 18 Uhr! Jetzt



FOTOS: THOMAS KRAUER

muss ich Prioritäten setzen, optimal wachsen geht vor, schliesslich hat mir der Experte heute morgen erklärt, ein gut gewachster Ski könne bei diesen schwierigen Bedingungen zehn Prozent schnellere Laufzeiten ausmachen. Das bringt genau die zehn Minuten, die mir fehlen. Ist der Belag nun endlich abgekühlt? 20 Minuten Wartezeit werden wohl reichen, also ran ans Abziehen. Die Klinge war auch schon schärfer. Jetzt noch das Ausbürsten, dann ist es soweit.

Der Ski glänzt, der Schweiß rinnt, die Luft stinkt und der Magen schreit. Jetzt aber nichts wie los, nur mit vollen Glykogenspeichern sind die Beine morgen stark. Was kommt denn der noch zu so später Stunde daher? Was, Klistert er? Und kurz darauf wird nebenan eine grün-klebrige Masse aufgetragen. Adieu, zum Glück nicht ich! Diese Zeiten habe ich hinter mir. Hält mein Belag auch tatsächlich bis S-chanf? Um Gottes willen, es ist 18.15 Uhr und ich bin noch nicht geduscht.

Es ist ja à discretion...

20 Minuten später in einem grossen Esssaal eines St. Moritzer Hotels. Auch hier werden die Klingen gewetzt, und es dampft aus vollen Kübeln. Doch jetzt kreisen die Gedanken der Anwesenden nicht mehr um Gelb oder Rot, sondern um zwei- oder dreimaliges Anstehen. Was hat es vorgestern geheissen, jede Stunde Langlaufen soll 500–1000 kcal verbrennen? Ich laufe ja intensiv, dann werden es wohl gegen 1000 sein. Also, kräftig zuschlagen, es ist ja hier à discretion. Schaffe ich es morgen endlich einmal unter zwei Stunden? Dann sind es ja fast 2000 kcal. Mit diesen verflixten «Golanhöhen» brauche ich unbedingt volle Kraft bis zum Ende. Eine zweite Portion kann auf keinen Fall schaden. In Zuoz bin ich vielleicht dankbar dafür.

Ein normaler Teller liefert ja nur etwa 500 kcal, Gott sei Dank ist meine Portion etwas über dem Durchschnitt. Was, die andere steht schon zum dritten Mal auf. Das war doch diejenige, die mich gestern so frech überholt hat. Na warte. Nur schnell den Gürtel um zwei Löcher lockern, dann wird es wohl auch bei mir noch einmal runter rutschen. Und Rotwein gibt doch frisches Blut, oder etwa nicht? Ausserdem schlafe ich dann besser.

Um 4 Uhr früh gibts übrigens den nächsten Teller, dann allerdings ohne Sauce, dafür mit Kaffee.

Jetzt aber ab ins Bett und ins Land der Langlaufträume. Unter zweieinhalb Stunden – oder gar unter zwei?

