

# Einst ausgebootet, jetzt eine Leaderin

Mit der WM-Teilnahme und dem 12. Platz beim Weltcup in Lahti blickt **Doris Trachsel** auf eine gelungene Saison zurück. Die Plasselberin, die einst aus dem National-Kader verbannt wurde, schaut nun zuversichtlich Richtung Sotschi 2014.

FRANK STETTLER

Mangels Resultaten strich Swiss Ski Doris Trachsel vor zwei Jahren aus dem Kader. Mit ihren Leistungen vom vergangenen Winter hat sich die 26-jährige Freiburgerin nun eindrücklich zurückgemeldet und neben Silvana Bucher als Leaderin der Schweizerinnen herauskristallisiert. An der Weltmeisterschaft von Ende Februar in Oslo wurde Trachsel über 30 Kilometer im klassischen Stil 33., beim Weltcup in Lahti (Fin) von Anfang März Zwölfte im klassischen Sprint. Es war ihr bestes Ergebnis im Weltcup überhaupt. Vergangene Woche schloss sie die Saison mit dem Schweizer Meistertitel in der Verfolgung und im Sprint und mit Silber über die lange Distanz ab. «Jetzt bin ich sicher auch etwas froh, dass die Saison vorüber ist», so Trachsel.



Bisher konzentrierte sich Trachsel eher auf klassische Rennen, «jetzt will ich auch im Skating einen Schritt nach vorne machen.»

## Trainingsumfang steigern

Zuvor steht aber ein etwas ruhigerer April an, ehe im Mai das Sommertraining so richtig beginnt. «Ich werde den Trainingsumfang noch einmal erhöhen», erklärt Doris Trachsel, «und so den Fokus auf die Distanzrennen legen. Intensive Einheiten mit einer grösseren

**«Ich bin zuversichtlich, dass ich von Swiss Ski erhalte, was ich für weitere Fortschritte brauche.»**

Doris Trachsel  
Langläuferin

## Lange Distanzen im Fokus

Die Bilanz fällt wenig überraschend positiv aus. «Mein Ziel war die Teilnahme an der WM. Mein Vorhaben, einen Platz in den Top-30 über die 10 Kilometer klassisch, habe ich zwar verpasst, trotzdem bin ich mit diesem Resultat zufrieden. Ich war in Oslo nicht in Top-Form, die hatte ich zwei,

### «Trotz des 33. Rangs konnte ich an der WM in Oslo wichtige Erfahrungen für Sotschi 2014 sammeln.»

Doris Trachsel  
Langläuferin

drei Wochen zu früh beim Weltcup in Otepää (Est), als ich meine ersten Distanzpunkte geholt hatte und 20. im klassischen Sprint wurde. Trotz des 33. Rangs konnte ich an der WM in Oslo wichtige Erfahrungen für Sotschi 2014 sammeln.» In Russland will Trachsel ihre zweiten olympischen Spiele nach Vancouver 2010 bestreiten.

Fortschritte konnte die bisherige Sprint-Spezialistin insbesondere über die langen Distanzen erzielen. «Früher war ich viel weiter von den Punk-



Blick auf eine erfolgreiche Saison zurück: Die Plasselberin Doris Trachsel.

Bild Keystone

terängen entfernt», sagt Doris Trachsel. «Jetzt laufe ich so um den Rang 30. Wenn es gut läuft, hole ich Punkte.» Dies motiviere sie, weitere Sekunden auf die Besten über die grösseren Distanzen gutzumachen. «Ich sehen, dass für mich etwas drinliegt.»

Eine Gefahr, dass sie sich mit dem intensiveren Engagement über die langen Distanzen verzetteln und sich ihrer Stärken im Sprint berauben könnte, sieht Trachsel, die sich neben dem Spitzensport zur Sekundarlehrerin ausbildet, nicht. «Bei den Frauen ist die

Spezialisierung auf gewisse Strecken weniger verbreitet als beispielsweise bei den Männern. Ausserdem kommen im Kalender immer mehr Mini-Touren auf. Um ein gutes Gesamtergebnis zu erzielen, ist eine Polyvalenz wichtig.» Dasselbe gilt auch für den Laufstil.

Belastungszeit stehen auf dem Programm.» Die Trainingsmittel sind vielfältig: Radfahren, Roll-Ski und Volksläufe sind Optionen. «Sicher werde ich wieder an einigen Volksläufen teilnehmen, um den Wettkampf-Instinkt zu trainieren. Mit einer Startnummer ist es schon was anderes, als für sich alleine zu laufen.»

Markus Segessenmann, der Trainer der Schweizer Biathleten, ist weiter Ansprechperson Nummer 1 für Doris Trachsel. «Es ist für mich wichtig, jemanden neben den Trainern bei Swiss Ski zu haben, der mich gut kennt. Beim Verband wird es sicher wieder Veränderungen geben. Weil ich langfristig für Sotschi 2014 plane, ist mir diese Sicherheit wichtig.»

## Mehr Einfluss

Mit den starken Leistungen hat sich der Status von Doris Trachsel bei Swiss Ski verändert. «Stimmen die Resultate, ist man dabei. Wenn nicht, sieht es schnell einmal anders aus.» Sie habe nun einen gewissen Einfluss. «Deshalb bin ich zuversichtlich, dass ich von Swiss Ski erhalte, was ich für weitere Fortschritte brauche.» Gute Aussichten also, dass die Freiburgerin im November an die erfreuliche Saison 2010/11 anknüpfen kann.