

WINTERSPORT

Speedski: Bloß keine Angst haben

Mit 175 Kilometer pro Stunde schnurstracks die Piste hinunter: Das Hobby der 20 Jahre alten Johanna Neubrand klingt so gefährlich wie außergewöhnlich. Dennoch konnte die Speedski-Fahrerin von der Schneeläuferzunft Ludwigsburg in kürzester Zeit Erfolge feiern.

VON PHILIPP BOHL

LUDWIGSBURG. Was es vor allem im Speedski braucht – besser gesagt, was es überhaupt nicht braucht –, weiß Johanna Neubrand sofort. „Als Allererstes darf man auf keinen Fall Angst haben“, sagt die 20-Jährige von der Schneeläuferzunft Ludwigsburg auf die Frage, welche Voraussetzungen man als gute Speedski-Fahrerin mitbringen sollte. Vor einem Jahr machte die Studentin aus Bad Boll erste Erfahrungen in der außergewöhnlichen Geschwindigkeitsdisziplin. Zuvor stand sie bereits seit neun Jahren für die SZ Ludwigsburg auf den Brettern.

Beim Speedski geht es, anders als in den alpinen Skiweltcup, nicht darum, einen vorgesteckten Parcours in möglichst kurzer Zeit zu durchfahren. Stattdessen wird lediglich die Geschwindigkeit der Athleten gemessen. Diese fahren auf einer präparierten Piste ohne Unebenheiten mehrere Hundert Meter in tiefer Abfahrtschöcke. „Auf den letzten 100 Metern der Strecke wird dann die Geschwindigkeit gemessen“, sagt Neubrand. Logischerweise ist das Fehlen von Angst daher nur eine der Qualitäten, die man im Speedski mitbringen muss. „Man braucht auch gute Oberschenkel, um die tiefe Schussposition eine Weile zu halten. Und die Ski müssen richtig gut präpariert sein“, so Neubrand.

Eigentlich war sie in der Saison 2018/19 als Skilehrerin von November bis Mai in Zermatt in der Schweiz. Doch der Chef der dortigen Skischule überredete sie, sich im Speedski zu probieren. „Ich hatte schon Respekt davor, habe mich dann aber einfach ausprobiert“, blickt Neubrand zurück. Schon im März 2019 fuhr sie ihr erstes Rennen. Ein wenig mulmig sei ihr die Tage davor schon gewesen, gibt Neubrand zu. Das war aber kurz vor Rennbeginn wieder verfliegen: „Als ich dann oben war, dachte ich: ‚Da will ich runterfahren‘ und habe mich drauf gefreut.“

Noch im selben Winter nahm Neubrand bereits an der Weltmeisterschaft im französischen Vars teil und wurde Fünfte. Im April wurde sie zudem Zweite bei einem Weltcuprennen. Dass sie so schnell so erfolgreich im Speedski sein würde, hatte Neubrand nicht erwartet. „Dass das so



In tiefer Hocke steile Hänge hinab: Johanna Neubrand erzielt im Speedski Höchstgeschwindigkeiten.

Foto: privat

schnell gehen könnte, hätte ich nicht gedacht. Dass es direkt zu Weltmeisterschaften ging, war aber schon toll.“

Noch tritt Neubrand in der sogenannten Speed-2-Klasse an. Ihr Ziel ist es aber, irgendwann in der Speed-1-Klasse an den Start zu gehen. In dieser tragen die Athleten nicht mehr die normalen Rennanzüge, wie man sie aus dem alpinen Weltcup kennt, sondern Ganzkörperanzüge aus Latex, längere Skier, einen Vollvisierhelm und Finnen an den Waden. Das macht den Sport noch schneller. So können Geschwindigkeiten von über 250 km/h erzielt werden. Neubrand brachte es bisher auf etwa 175 km/h – das ist schneller als die Geschwindigkeitsrekorde der Männer aus den alpinen Weltcuprennen von der legendären Streif

in Kitzbühel oder der Lauberhornabfahrt in Wengen.

Speedskiing war bei den Olympischen Spielen in Albertville 1992 sogar Demonstrationssportart. Nach einem tödlichen Unfall des Speedski-Fahrers Nicolas Bochatay beim Warmfahren auf einer öffentlichen Piste stellte der Internationale Ski-Verband (Fis) eine Geschwindigkeitsbeschränkung für das Hochgeschwindigkeitsfahren mit 200 km/h für Fis-Rennen auf. Olympisch wurde die Disziplin nie.

Nun, in der wintersportfreien Zeit und aufgrund der wegen der Coronakrise auch sonst außergewöhnlichen sportlichen Situation, hält sich Neubrand zu Hause fit. „Fitness, Mountainbiken und Joggen“ stehen bei der Studentin des Wirtschaftsinge-

nieurwesens in Innsbruck auf dem Plan. Zudem arbeitet sie an ihrer Abfahrtschöcke, beispielsweise auf einem Gymnastikball.

Derzeit wohnt sie aber nicht in den österreichischen Bergen, sondern bei ihren Eltern in Bad Boll. „Ich komme aus einer skibegeisterten Familie“, berichtet Neubrand. Vor der Entscheidung, sich dem Speedski zu widmen, hatten ihre Eltern anfangs Respekt, wie Neubrand erzählt. „Sie unterstützen mich aber total und merken, dass es mir Spaß macht.“ Über ihre Eltern kam Neubrand überhaupt zum Skifahren. Zunächst bei ihrem Heimatverein in Göppingen, ehe vor zehn Jahren der Wechsel nach Ludwigsburg folgte. „Wir wussten, dass die da ein ambitioniertes Team hatten“, blickt die 20-Jährige zurück und schließt bereits aus, den Rest ihrer Skilaufbahn ausschließlich geradeaus die Pisten hinabzurufen. Auch alpine Rennen möchte sie in Zukunft fahren, kündigt Neubrand bereits an.

Der Ball ruht
Sportler berichten
aus ihrem Alltag in
der Coronakrise

VON MAX ÖHLER (HANDBALLER DER SG BBM BIETIGHEIM)

Als es die ersten Berichte über das Virus gab, hätte ich niemals gedacht, dass es auch uns so schnell erreichen wird. An die jetzige Situation mussten wir uns alle erst mal gewöhnen.

In den letzten Tagen beschäftigt mich vor allem die Frage, ob wir in der jetzigen Saison noch einmal zusammen vor unseren Fans spielen dürfen. Die Ungewissheit betrifft bei mir aber nicht nur die Handballsaison, sondern auch die Abschlussprüfungen, die im Mai eigentlich anstehen sollten. Daher nutze ich die Zeit, die uns gerade zur Verfügung steht, um mich intensiv auf die Prüfungen vorzubereiten. Dabei konnte es meine Schule zum Glück einrichten, über ein bestimmtes Programm Onlineunterricht mit dem entsprechenden Fachlehrer zu organisieren. So sind wir in dieser Ausnahmesituation mit dem Stoff zum Glück nicht ganz allein gelassen und können jederzeit Fragen stellen.

Wenn ich mich gerade nicht mit dem Lernen beschäftige, gehe ich täglich an die frische Luft, um zu joggen und aus meiner Wohnung rauszukommen. Außerdem habe ich in der freien Zeit das Putzen für mich entdeckt. Abends spiele ich auch gerne mit meinen Kumpels ein paar Runden an der Playstation oder wir telefonieren über Skype, um in Kontakt zu bleiben.

Somit wird mir momentan noch nicht langweilig, aber ich hoffe, dass bald wieder der Alltag einkehrt und wir uns so schnell wie möglich wieder in der Ege-Trans Arena sehen.

bleibt bis dahin alle gesund, und bis dann!

ANZEIGE

LUDWIGSBURGER KREISZEITUNG

Lauf geht's Online-Vortrag

Veranstaltung

Informieren Sie sich am Freitag, den 17. April, bequem vom Sofa aus. Lauf geht's-Initiator Wolfgang Grandjean präsentiert live und digital die Inhalte des ganzheitlichen Gesundheitsprogramms Lauf geht's. Den Link zum Online-Vortrag finden Sie unter www.lauf-gehts-lb.de

17. April,
18.30 Uhr
unter
lauf-gehts-lb.de



Ludwigsburger Kreiszeitung
Körnerstraße 14-18
71634 Ludwigsburg
Telefon (07141) 130-273
www.lkz.de

Das Immunsystem laufend stärken

Moderater Sport wird derzeit besonders empfohlen - Lauf geht's passt da perfekt

LUDWIGSBURG. Sport und gesunde Ernährung stärken das Immunsystem. Das betonen Virologen in diesen Tagen immer wieder. Zudem ist die Bewegung an der frischen Luft derzeit für viele ein willkommener Ausgleich zum Homeoffice und der vielen Zeit in den eigenen vier Wänden. Deshalb findet auch das Gesundheitsprogramm Lauf geht's der Ludwigsburger Kreiszeitung trotz Coronakrise statt. Aber es muss improvisiert werden.

Für alle Interessierten findet am Freitag um 18.30 Uhr ein Internetvortrag mit Lauf geht's-Erfinder Wolfgang Grandjean statt. Der Zugang erfolgt über die Internetseite www.lauf-gehts-lb.de. Dort befindet sich ein Link zum Vortrag. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Vortrag kann live am Computerbildschirm, am Tablet oder über das Smartphone verfolgt werden. Dabei werden unter dem Leitmotto „Genusslaufen ohne Leistungsdruck“ drängende Fragen zu Lauf geht's beantwortet: Wie funktioniert das Gesundheitsprogramm? Was erwartet mich? Worauf muss ich achten? Was ist der Unterschied zu anderen Programmen? Wie funktioniert das Programm nun zu Coronazeiten? Hier vorab ein Über-

blick zum LKZ-Gesundheitsprogramm:

■ Was genau ist dieses Lauf geht's?

Dabei handelt es sich um ein läuferisches Gesundheitsprogramm. Das Ziel ist die Teilnahme am Halbmarathon des Bottwartal-Marathons am 18. Oktober 2020. Das Gute dabei ist: Jeder kann es schaffen! Die Lauftrainer gehen auf verschiedene Leistungsniveaus ein. Vom Anfänger über Wiedereinsteiger bis zum ambitionierten Läufer. Lauf geht's hilft dabei, sich endlich mehr und regelmäßig zu bewegen, aber auch dabei, sein Hobby zu professionalisieren. Begleitet wird das Gesundheitsprogramm von informativen Vorträgen und der Forschungsgruppe Dr. Feil, die allen Teilnehmern mit trainingswissenschaftlichen Ratschlägen und Ernährungstipps zur Seite steht.

■ Findet Lauf geht's zum ersten Mal statt?

Nein, durch das Programm haben bereits 500 Läufer erfolgreich den Bottwartal-Halbmarathon bestanden. Die Ludwigsburger Kreiszeitung veranstaltet Lauf geht's zum vierten Mal. Längst ist klar: Professionelles Training, Ernährungstipps und Expertenratschläge führen zum Erfolg.

■ Was ändert sich durch Corona?

Wie alle Bereiche wird auch Lauf geht's durch die Coronakrise beeinflusst. Die Starterpakete mit T-Shirt, Fachbüchern und Trainingsplan werden Mitte Mai nachgereicht. Zum Auftakt am 21. April erhalten die Teilnehmer per Mail einen Trainingsplan und erste Hinweise, wie sie ihre Ernährung nach der Maßgabe von Wolfgang Feil umstellen können. Die Vorträge der Lauf geht's-Initiatoren Grandjean und Feil sind für die angemeldeten Teilnehmer online zu sehen.

In Webinaren, also Internetseminaren, gibt es ab 21. April Tipps und Tricks. Falls die Beschränkungen aufrechterhalten werden, können die Lauf geht's-Teilnehmer ihr Training individuell, geleitet vom Trainingsplan, absolvieren. Wann die Lauftreffs am Donnerstagabend in Bietigheim und am Sonntagvormittag in Ludwigsburg, Steinheim und Besigheim starten, ist derzeit offen. Aber: Unter Beachtung der Abstandsregel ist Laufen derzeit erlaubt und sogar empfohlen. (red)

INFO: Weitere Informationen zu häufig gestellten Fragen, Kosten und Anmeldung gibt es im Internet unter www.lauf-gehts-lb.de.