

Ohne Angst und ohne Schmerzen

Nach langer Leidenszeit ist Snowboarder Nevin Galmarini zurück in der Weltspitze. Der Olympiasieger will liefern, nicht lafern.

Simon Häring

Nevin Galmarini hat in seiner Sportlerlaufbahn fast alles erlebt: Grosse Siege, aber auch schwierige Monate, in denen er der Verzweiflung nahe war. 2014 gewann er in Sotschi im Parallel-Riesenslalom Olympiasilber, vier Jahre später holte er Gold, auch den Gesamt-Weltcup gewann der Bündner schon. Seine Ziele verfolgt er diszipliniert, kompromisslos, fast schon verbissen. Eine Eigenschaft, auf die Galmarini stolz ist. Aber auch eine, die manchmal vielleicht auch kontraproduktiv gewesen sei, wie er eingesteht. «Ich habe oft auf die Zähne gebissen und trotz Schmerzen noch trainiert, weil ich Snowboard fahren wollte», sagt Galmarini.

Lange konnte er die Rückenschmerzen ausblenden, fuhr teilweise mit Schmerzmitteln. Irgendwann konnte und wollte er die Signale des Körpers aber nicht mehr ignorieren. Nach unzähligen Stunden Physiotherapie und Kraftaufbau wollte er zu Beginn der vergangenen Saison zurückkehren. Doch der Rücken legte wieder sein Veto ein. Im November 2019 unterzog sich Galmarini einer Bandscheibenoperation. Seine Rückkehr im Frühling scheiterte daran, dass die Saison wegen der Coronapandemie abgebrochen wurde. Galmarini ging seinen Weg, schuftete mit dem Physiotherapeuten und im Kraftraum für seine Rückkehr. Bis November läuft alles nach Drehbuch. «Doch dann meldete sich der Rücken wieder.» Signale, die er nicht ignorieren konnte, also erklärte er seinen Verzicht auf die Rennen in Cortina d'Ampezzo.

Er konnte sich selber nicht ernst nehmen

Ein Rückschlag. «Ich hatte wirklich schlimme Schmerzen», sagt Galmarini. Er hat stets betont, dass er nur dann wieder bei Rennen starten will, wenn er keine Schmerzen mehr hat und um den Sieg mitfahren kann. Unter



Nevin Galmarini (34) will wieder um Podestplätze fahren.

Bild: Ezra Shaw/Getty (Park City, 4. Februar 2019)

die Enttäuschung mischte sich auch Wut. Wut darüber, dass ihm sein Körper einen Strich durch die Rechnung gemacht hat. Schon wieder. «Ich konnte mich selber nicht mehr ernst nehmen. Erst sagte ich, ich fühle mich gut. Und dann konnte ich wieder nicht starten.» Er habe sich gesagt: «Nicht lafern, sondern liefern.» Und der 34-Jährige tat, was er immer getan hatte: Ärger runterschlucken, zurück an die Arbeit – in den Kraftraum, zum Physiotherapeuten, Schuften für die Rückkehr. Und er wurde belohnt: Am Donnerstag stand er nach einer Leidenszeit von 22 Monaten im italienischen Carezza wieder bei einem Weltcup-Rennen am Start und erreichte auf Anhieb den siebten Rang. Freude, aber auch wieder Ärger über einen Fehler, den ihn eine bessere Klassierung gekostet hat. Nevin

Galmarini hat diese Emotionen vermisst. Er sagt aber auch: «Es war ein Risiko, an den Start zu gehen. Es wäre klüger gewesen, wenn ich über mehrere Tage geschaut hätte, wie der Rücken auf die Belastung reagiert.»

Ehemann, Vater und Student

Doch die Lust auf den Wettkampf war stärker als die Vernunft. Die Lust, zu liefern und nicht zu lafern, wie Galmarini sagt. Physisch, glaubt er, sei er vielleicht so stark wie noch nie. Er sagt: «Es ist keine Zauberei. Ich habe sehr viel in den Kraftaufbau von Rücken und Rumpf investiert.»

Anfang Dezember feierte Nevin Galmarini seinen 34. Geburtstag, er ist längst nicht mehr nur Snowboarder, sondern auch Ehemann, wurde im Sommer 2018 Vater der Zwillingbuben

Eddie und Louie und studiert Wirtschaft im Fernstudium. Früher sei der Sport an erster Stelle gestanden, dem habe er alles untergeordnet. Er könne noch heute während Stunden über das perfekte Material philosophieren. Erfolge seien sehr wichtig für ihn, aber auch die Gesundheit. «Es ist klar, wenn es vom Rücken her nicht mehr gehen sollte, dann muss ich aufhören. Aber ich werde alles dafür tun, um das Glück auf meine Seite zu zwingen.» Heisst: Nevin Galmarini will im Parallel-Riesenslalom in dieser Saison wieder um Podestplätze fahren. Er sagt: «Meine Vision ist es, jedes Rennen zu gewinnen.»

Der Rücktritt sei derzeit kein Thema, das Ziel die Olympischen Spiele 2022 in Peking. Was danach kommt, ob er die Karriere fortsetzt, lässt Galmarini offen. Er habe in den letzten

Jahren einen Reifeprozess durchgemacht, der ihm auch im Wettkampfsport helfe. Erst 2017 feiert er seinen ersten Sieg im Weltcup. «Davor habe ich mich oft gefragt, weshalb es Athleten gibt, die ihre Leistung abrufen können, wenn es um alles geht – und weshalb andere das nicht schaffen.» Ein Jahr später holte er nicht nur Olympiagold, sondern gewann auch den Gesamt-Weltcup. Er sagt: «Das ist es, was mich inspiriert und antreibt, im Training zu leiden. Wenn der Druck am grössten ist, bei den Grossanlässen, das Potenzial abrufen zu können.»

«Ich fahre sicher nicht wie ein Hosenscheisser»

Den Druck nimmt er dabei nicht als Hindernis, sondern als Quelle der Kraft wahr. Er sei enorm privilegiert, lebe in der Schweiz, dem Land der Möglichkeiten,

wie er sagt. «Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn ich bei Olympia stürze?», fragt er. Natürlich breche dann für ihn eine Welt zusammen. «Aber dann gehe ich zurück nach Hause, zu meiner Familie und meinen Freunden, die mich gerne haben.» Snowboarden und der Spitzensport seien für ihn ein Geschenk, diese Perspektive nehme ihm den Erfolgsdruck. Auf Sicherheit zu fahren, komme für ihn nicht mehr in Frage. Lieber fahre er völlig befreit und ständig am Limit, «aber auf keinen Fall wie ein Hosenscheisser». «Denn wovor sollte ich Angst haben?»

Ohne Angst, ohne Schmerzen. Vielleicht sind das die Zutaten, die Galmarini dabei helfen, auch noch die letzte Lücke in seinem Palmarès zu füllen. Denn Weltmeister war der Olympiasieger bisher noch nicht.

Der perfekte Skispringer

Der 19-jährige Dominik Peter war der beste Schweizer in der Qualifikation von Engelberg – und er ist ein Versprechen für die Zukunft.

«Ich glaube, das kommt gut», sagt der Schweizer Skisprungchef Berni Schödler zu Dominik Peter. Der 19-Jährige aus Fischingen im Tössstal gilt als grosse Zukunftshoffnung. Vom Charakter, seinen Eigenschaften und seinen Möglichkeiten her sei er so etwas wie «der perfekte Skispringer» attestiert ihm ein langjähriger Fachmann.

Peter ist ehrgeizig, zielstrebig, fokussiert, lernbegierig – und er setzt sehr schnell um. «Wenn ich etwas will, dann schaue ich nicht nach links und nicht nach rechts», sagt er von sich selbst, «bei mir gibt es keine halben Sachen». Bisläng ging es in der noch jungen Karriere des Zürcher Oberländers praktisch nur bergauf. Weltcup-De-

büt im Januar 2019, zehn Monate später erstmals in den Punkterängen, bereits dreimal im zweiten Durchgang in diesem Winter, seit dem Springen vor zwei Wochen in Russland mit einem 16. Rang als Bestresultat und als jüngste Duftmarke gestern Freitag in Engelberg der sportliche Leader des Schweizer Teams (20.).

Klare Worte auch im Bezug auf Simon Ammann

Dominik Peter ist aktuell so etwas wie der unbekümmerte Gegenpart von Simon Ammann. Wohl genau so, wie es der Toggenburger Vierfach-Olympiasieger in Peters Alter war. Gerade mal drei Wochen lang vertraute er im Frühling auf den

von Ammann entwickelten Karbonschuh, bevor er für sich entschied, dass das Modell viel zu wenig ausgereift und seine Entwicklung deshalb mit zu grossen Abstrichen in anderen Bereichen verbunden sei. «Dies merke ja auch Simon langsam aber sicher», sagt Dominik Peter.

Überhaupt sei Ammann zu sehr mit sich selbst beschäftigt, als dass er eine echte Bezugsperson für Peter wäre. Den coolen Drive findet er eher mit Gregor Deschwanden. Und seit längerem mit dem verletzten Killian Peier. Mit ihm hat er sich im Weltcup das Zimmer geteilt. Von ihm hat er sich in vielen Punkten inspirieren lassen, etwa bei der Arbeit im Kraftraum oder durch dessen innere Ruhe.

«Wenn ich etwas will, dann schaue ich nicht nach links und nicht nach rechts.»



Dominik Peter
Skispringer

Nationaltrainer Ronny Hornschuh attestiert seinem jüngsten Teammitglied, dass er sehr gut «mit den Augen klauen kann». Er sei ein harter Arbeiter, ein Athlet, welcher «die Dinge selbst angehe». Dass er mit 19 Jahren skisprungtechnisch noch mitten in einer Entwicklung steht, ergibt sich von selbst.

Die positive sportliche Entwicklung ist nicht selbstverständlich. Dominik Peter ist seit dem vergangenen Winter nochmals um gut drei Zentimeter gewachsen. Das verändert im Skispringen ziemlich vieles. Auch das ein Grund, wieso der Karbonschuh seinen Platz derzeit zuhause im Schrank hat. «Ich habe während des Sommers genug zu tun gehabt», sagt Peter.

An Dominik Peter imponieren neben dem kompromisslosen Ehrgeiz die enorme Selbstständigkeit und seine Reife. Einen Mentaltrainer braucht er nicht, da er vom Gelernten aus dem Freifach «Mentale Stärke» in der Sportschule lebt. Der Eindruck, den Peter während der KV-Ausbildung hinterlassen hat, scheint derart prägend gewesen zu sein, dass er einerseits in diesem Sommer im Lehrbetrieb, einem Treuhandbüro in Schindellegi, eine 40-prozentige Weiteranstellung mit ausgesprochener Flexibilität erhalten und andererseits die United School of Sports gleich als Skisponsor gewonnen hat.

Rainer Sommerhalder