



Bild: NordicFocus

## «Man muss auf alles gefasst sein»

INTERVIEW: Monika Riediker

### **Noch wenige Tage bis zur WM in Oberstdorf. Laurien, wie bereitest du dich auf die kommenden Titelkämpfe vor?**

Nach den fast zwei Wochen in Schweden, habe ich mich zu Hause nun gut erholt und werde mich hier in Ruhe auf die Weltmeisterschaften vorbereiten. Sicherlich noch einige gute Trainings absolvieren aber nicht mehr zu viel, den ich möchte mit «frischen» Beinen und mental bereit, also mit einem «Überschuss an Energie» nach Oberstdorf reisen.

### **Ist schon bekannt, in welchen Disziplinen du für die WM nominiert bist?**

Noch ist es noch nicht offiziell, aber ich plane beim Sprint, im Teamsprint und an der Staffel an den Start zu gehen.

### **Einer der grossen Highlights wird sicher der Team-Sprint zusammen mit Nadine Fähndrich sein. Beim Team-Sprint läuft jede Athletin abwechselungsweise drei Mal die Sprintstrecke. Eine Runde ist ca. 1,5 Km und dauert ca. 3 Minuten. Wenn du nicht im Rennen bist und auf deine Ablösung wartest, wie verbringst du die «Wartezeit» und was geht dir dabei durch den Kopf?**

Die erste Minute, konzentriere ich mich auf mich, dass ich mich gut erhole und gut atmen, danach schaue ich, wie es Nadine läuft und an welcher Position und wo sie mir übergeben wird, danach konzentriere ich mich wieder auf mich und lege mir die Taktik für die nächste Runde zurecht. Im Teamsprint geht alles immer sehr schnell, man muss immer flexibel bleiben und auf alles gefasst sein.

**Mit den guten Platzierungen steigen auch die Ansprüche. Sind die top Klassierungen eine zusätzliche Motivation oder erzeugt es einen zusätzlichen Druck? Wie kommst du mir dieser Situation klar?**

Das wir zum vierten Mal in Folge auf dem Podest stehen konnten zeigt sicherlich, dass wir zu den Medaillenkandidaten gehören. Ich empfinde dies nicht als Druck, sondern, dies ist ein Status, den wir uns erkämpft haben und mit dieser Motivation und Selbstvertrauen wollen wir auch laufen.

**Was sind deine Ziele für die Titelkämpfe?**

Im Teamsprint ist eine Medaille das Ziel, für den Einzelsprint habe ich mir ein Platz im Halbfinale als Ziel genommen, dies wäre eine gute Platzierung für mich.

Die Staffel wird ein kleines Experiment werden, eventuell kommen ganz Junge Läuferinnen zum Zuge, sodass wir dort nicht wissen, wo wir momentan stehen.

**Laurien, wir drücken dir ganz fest die Daumen für eine gute WM. Viel Erfolg für dich und das Schweizer Team in Oberstdorf.**



Laurien van der Graaff und Nadine Fähndrich sicherten sich den ersten Weltcup Sieg eines Schweizer Teams beim Team-Sprint in Dresden.