

# Zurück aus dem „sportlichen Burnout“

„Übertrainiert“: Mountain-Attack-Siegerin Michaela Eßl hat entbehrungsreiche Jahre hinter sich.

**Abtenau.** Es läuft wieder für Michaela Eßl. Das hat sie mit ihrem Sieg bei der Mountain Attack in Saalbach am vorigen Wochenende eindrucksvoll gezeigt. „Es war mein erstes nach ich weiß gar nicht wie langer Pause, mehr als ein Jahr. Irgendwie war es auch für mich überraschend, dass ich es geschafft habe, so ohne spezifisches Training“, freut sich die 29-jährige Abtenauerin. Denn sie hat gewissermaßen mehr, aber auch weniger trainiert: Mehr Stunden als überhaupt bisher habe sie investiert, aber nicht mehr nach striktem Trainingsplan wie bisher und auch ohne Trainer: „Ich habe nicht mehr auf die Rennen hintrainiert, sondern im Sommer und Herbst einfach gemacht, was mir Spaß macht, war viel in den Bergen unterwegs, sicher 20 Stunden pro Woche.“

Im vergangenen Winter hatte sie überhaupt sportlich pausiert: „Ich habe ein halbes Jahr gar nichts gemacht, den ganzen Winter komplett ausgesetzt, kein Ausdauertraining, kein Krafttraining, höchstens eine Runde spa-



Mit ihrem Überraschungssieg Anfang Jänner bei der Mountain Attack in Saalbach meldete sich Skibergsteigerin Michaela Eßl eindrucksvoll zurück.

BILD: MOUNTAIN ATTACK  
WILDBILD

zieren. Das habe ich sechs Monate durchgezogen, und erst danach langsam wieder angefangen, da war die Freude am Sport wieder da. Es geht wieder so locker wie früher, ich fühle mich körperlich ganz anders.“

Das war vor der Pause anders: Die Lockerheit war weg, die Wett-

kämpfe nur noch mühsam: „Alles war viel anstrengender. Zum Schluss hat auch die Leistung nicht mehr gepasst, der Körper wollte nicht mehr.“ Auch der normale Alltag wurde zunehmend mühsam, sie kämpfte mit Schlafstörungen. „Du spürst, dass etwas nicht stimmt, im Prinzip war es

wie ein Burnout“. Ein Spezialist in Graz diagnostizierte ihr im Herbst 2016, dass sie übertrainiert sei, und verordnete ihr dringend benötigte Pause.

Wie es nun mit ihrer sportlichen Karriere weitergeht, ist zur Zeit noch ungewiss: Seit vor-

Die weitere sportliche Zukunft ist ungewiss

Jahr ist die hauptberufliche Skitouristin Teil des neuen Skitourkaders der Polizei, und auch Nationalteam, aus dem sie vor einigen Jahren freiwillig abschiedet hat, hat schon wieder angeklopft. „Aber ich habe noch nichts dazu überlegt, möchte jetzt erst noch etwas schauen.“ Erst nach einem weiteren „Leistungstest“ bei der Trophy in Bischofshofen Anfang Februar wolle sie noch einmal mit ÖSV-Nationalteam-Koordinator Josef Gruber über eventuelle Zukunft im Nationalteam sprechen.

## Vorjahressieger gewannen erneut beim Zinken-Run

**Bad Dürrenberg.** Schon einen Tag vor der Keltentrophy ging am Dürrenberg der 3. USI Zinken Run über die Bühne – aufgrund des großen Andrangs sogar mit 130 statt wie geplant mit 100 Startern. Auch heuer wurden drei Wertungsklassen auf zwei verschiedenen Strecken ausgetragen: Vertical und Hobby mit knapp 493 Höhenmetern, das Individual Rennen mit 613 Höhenmetern.

Im Vertical der Herren setzte sich nach 2017 auch heuer der Halleiner Maximilian Kurz (La Sportiva Mountain Attack Team) gegen die Konkurrenz durch, knapp 48 Sekunden vor Lukas Hiemer (Team Dynafit). Der dritte Platz ging an Felix Kastner (Martini Speed Team). Auch beim Individual triumphierte mit Alexan-

der Brandner (SC Bischofshofen/Fischer Sports) der Vorjahressieger, knapp 43 Sekunden vor Teamkollege Thomas Wallner, dahinter Josef Huber (RC Martins Bikeshop).

Bei den Damen feierte Marita Kröhn (Kelag Energy Running Team) in der Kategorie Vertical ihren nächsten Sieg. Auf die Plätze zwei und drei kamen Theresa Kober und Natalie Sunkler (La Sportiva Mountain Attack Team). Im Individual Rennen der Damen siegte Kathrin Angerer (SG Schelfau Schellenberg DAV Berchtesgaden) vor Judith Grassl (SK Ramsau) und Susanne Kraft (Berghausen).

Die Ergebnisliste im Detail sowie Fotos gibt es auf der Facebook-Seite des USI Zinken Run.



## Gut gerüstet für den Abstiegskampf

Die Schlagzeilen der Winter-Transferperiode gehören eintr mehr der Union Hallein. Nachdem Unions sportlicher Leiter David König vor einem Jahr Kulturtrainer Werner Lorant nach Hallein gelockt hatte, holte er dieses Mal mit Ex-Bundesligaspieler Mohamadou Idrissou (139 Partien im deutschen Oberrhein, 27 Tore) eine namhafte Verstärkung am Spielersektor. Aber nicht nur der Kameruner (2.v.l.) ist neu im Team von Trainer Eder, sondern auch Andreas Innerlohinger, Armin Karalovic, Fabian Tribl und Henry Diaz (v.l.), die letzte Woche auf einer Pressekonferenz vorgestellt wurden.

BILD: SCHRO