

Skirennfahrerin Jasmine Flury im Gespräch

## «Nun kenne ich meinen Körper besser»

Für die Monsteiner Skirennfahrerin Jasmine Flury, war die Saison aufgrund einer Verletzung schon vorbei, bevor sie erst richtig angefangen hatte. Im Gespräch mit der Davoser Zeitung schaut sie auf jene Zeit zurück und gleichzeitig auch vorwärts auf die nächste Saison.

*Jasmine Flury, wie geht es Ihnen momentan?*

Jasmine Flury: Zur Zeit geht es mir gut, danke. Es gab aber auch Tage an denen es nicht immer so war. Doch als im Dezember feststand, dass ich die Saison abbrechen muss, hatte ich genug Zeit, um wieder vorwärts zu schauen und neue Kraft zu tanken.

*Inwiefern haben Sie den Entscheid, auf die Weltcupseason zu verzichten, vielleicht doch einmal zumindest ein wenig bereut?*

ANachdem ich den Nordamerika Trip wegen wieder auftretenden Beschwerden abbrechen musste, war relativ schnell klar, dass es keinen Sinn macht weiterzufahren. Deshalb war es ein gesundheitsbedingter Entscheid die Saison vorzeitig zu beenden. Ob ich diese Entscheidung bereue? Nein. Ich habe diesen Winter gelernt auf meinen Körper zu hören und darauf zu vertrauen, dass der eingeschlagene Weg der Richtige für mich ist. Das zu verstehen hat mich nicht nur körperlich, sondern auch mental weitergebracht.

*Wo trainieren Sie, und wie genau sieht Ihr Aufbautraining aus?*

Seit Anfang Januar absolviere ich dreiwöchige Trainingsblöcke in Magglingen. Als Sportsoldatin kann ich zudem auf die Unterstützung der Armee zählen und so meine WK-Diensttage abbauen. Auf dem täglichen Programm stehen Physiotherapie, sowie diverse Konditionseinheiten wie Krafttraining, Ausdauer, Rumpftaining etc. Der Schwerpunkt des Trainings liegt klar im Aufbau von Muskelmasse sowie an den verschiedenen Funktionen rund ums Hüftgelenk.

*Wie schwer war es für Sie, zuschauen zu müssen, während Ihre Kolleginnen im Weltcup unterwegs waren?*

AAnfangs war dies ziemlich schwierig für mich. Mit der Zeit hatte ich jedoch weniger Mühe damit und konnte wieder am TV oder gar live, wie am Weltcup-Wochenende auf der Lenzerheide, mitfeiern. Das hat mir wieder gezeigt, dass sich die harte Arbeit lohnt und ich alles dafür geben möchte, so schnell wie mög-



Jasmine Flury schaut bereits auf die nächste Saison voraus.

Bild: zVg

lich wieder auf die Skipisten zurück zukehren.

*Sie waren kürzlich an einem Jugendrennen auf dem Rinerhorn als Vorfahrerin im Einsatz. Wie war es für Sie, auf diese Art ins Starthaus zurückzukehren?*

Es war toll, so viele fröhliche und motivierte Kinder am Werk zu sehen und es erinnerte mich an meine Zeit, als ich noch am Grand-Prix Migros teilnahm. Die Erinnerung und das Gefühl vor dem Start waren noch dasselbe: Nervös, aufgereggt, und ich konnte es kaum erwarten aus dem Starthaus zu kommen. Dass das Rennen ausgerechnet auf meinem Heimberg, dem Rinerhorn, ausgetragen wurde, war natürlich umso schöner.

*Wie geht es mit Ihrer Karriere im Skizirkus nun weiter?*

Aktuell bin ich noch in Magglingen, um das Aufbautraining abzuschliessen. Im April sind dann einige Skitage vorgesehen. Dort geht es vor allem darum, die Erkenntnisse des Aufbautrainings auf die Ski umzusetzen und herauszufinden, was

schon wieder möglich ist. Anschliessend werde ich in den Urlaub fahren, ehe das Sommertraining mit dem Team wieder beginnt.

*Werden Sie den Weltcup-Status behalten, oder müssen Sie wieder im Europacup beginnen?*

Die beiden Fixstartplätze, welche ich mir der Saison 2014/15 herausgefahren habe, sind verfallen. Da diese nur für einen Winter bestehen. Jedoch habe ich aufgrund meines Verletztenstatus meine FIS Punkte behalten können und werde somit nur wenige Startplätze einbüßen. Dies gilt für den Weltcup als auch für den Europacup.

*Welche Ziele haben Sie sich für die nächste Saison gestellt?*

Mein oberstes Ziel ist sicher, eine Saison beschwerdefrei absolvieren zu können. Alles Andere kommt dann von allein. Dass ich beschwerdefrei Skifahren kann, hat für mich oberste Priorität. Zu den sportlichen Zielen kann ich dann im Herbst mehr dazu sagen.