

# Die Heim-WM als Ziel

*Text: Eva-Maria Hotter, Bild: Manfred Jarisch*

*Seit 15 Jahren sind Georg Fischler und Peter Penz als Doppelsitzer ein eingespieltes Team. Im Gespräch mit Sport.tirol erzählen die beiden, wie hart die Anfänge waren, wie es ist, fast das ganze Jahr gemeinsam zu trainieren und welche Erleichterung es war, die Starterlaubnis für die WM zu erhalten.*

## **Wie seid ihr zum Rodelsport gekommen?**

**Peter Penz:** Ich kam über meine Schwester zum Rodeln. Man fängt immer als Einsitzer an, deshalb kannten Georg und ich uns schon von früher. Damals waren wir etwa acht Jahre. Ich war immer schneller. Aber nur, weil ich schwerer war.

**Georg Fischler:** Und ich damals dafür noch etwas größer.  
(schmunzelt)

**Penz:** In diesem jungen Alter ist es einfach ein großer Spaß, auch immer wieder neue Leute zu treffen. Woran ich mich aus dieser Zeit noch erinnern kann, ist, dass es auf der Rodel immer sehr kalt war.  
(lacht)



*Die Doppelsitzer Peter Penz und Georg Fischler*

## **Wie kam es schließlich zum Doppel?**

**Penz:** Bei uns entstand das eigentlich fast mehr „aus der Not“ heraus. Vor 15 Jahren gab es bei der Junioren-Heim-WM 2002 in Igls noch keinen österreichischen Doppelsitzer und da hat unser Trainer gefragt, ob wir nicht Lust hätten. Wir waren dann am Anfang ziemlich erfolgreich. Dadurch hat man gesehen, dass wir als Team gut zusammenpassen. Es hat uns Spaß gemacht und wir sind dabeigeblichen – aber es war ein harter Weg.

## **Hart, weil Doppelsitzer als die schwierigste Disziplin gilt?**

**Penz:** Im Grunde ist es dieselbe Rodel – nur schwerer und länger und ich sitze quasi auf einem kleinen Hocker. Der Schwerpunkt ist dadurch höher und deshalb stürzt man besonders schnell. Auch die Masse ist mehr: Sonst sind etwa 100 Kilogramm unterwegs, im Doppelsitzer dementsprechend zweimal so viel.

**Fischler:** Es war zu zweit einfach ein neues Sportgerät, das wir kennenlernen mussten. Zwar nicht von null auf, aber dennoch neu.

*„Es war zu zweit einfach ein neues Sportgerät, das wir kennenlernen mussten. Zwar nicht von null auf, aber dennoch neu.“ Georg Fischler*

## **Wie ist die Aufgabenverteilung während einer Fahrt?**

**Penz:** Es ist immer ein Zusammenspiel – ohne den jeweils anderen geht es nicht. Manchmal macht einer schon mehr und der andere weniger. Das machen wir uns immer in der Trainingsanalyse aus, damit es beim Rennen dann optimal funktioniert.

## **Wer von euch hat Blick auf die Bahn?**

**Penz:** Hauptsächlich ich, weil ich als Obermann alles sehe. Ich gebe auch die Richtung vor. In der Bahn gibt es Anhaltspunkte, an denen ich mich orientieren kann, wie zum Beispiel ein Dach in einer Kurve. Grundsätzlich gehen wir viel nach Gefühl vor, und die Routine hilft natürlich.

**Fischler:** Ich als Untermann mache die Feinheiten und nehme den Schwung in den Kurven mit, da ich den direkten Kontakt mit der Rodel habe.

**Penz:** Damit der Luftwiderstand möglichst gering ist, wird der Untermann so gut wie möglich im Schlitten verbaut.

### **Wie funktioniert das Steuern im Doppel?**

**Penz:** Grundsätzlich steuern wir den Schlitten mit meinen Füßen. Das kann man sich in etwa so vorstellen wie mit einem Carving-Ski. Wenn ich mit dem rechten Fuß Druck gebe, fährt der Schlitten nach links – mit dem linken genau umgekehrt. Dann kommt noch die Feinabstimmung dazu, zum Beispiel die Ausfahrt aus einer Kurve. Das macht dann wieder Georg als Untermann, indem er über die Schulter das Gewicht verlagert und dadurch die Richtung aus der Kurve vorgibt. Je besser man dabei eingespielt ist und einander vertrauen kann, umso besser geht es.

*„Grundsätzlich steuern wir den Schlitten mit meinen Füßen. Das kann man sich in etwa so vorstellen wie mit einem Carving-Ski.“ Peter Penz*

### **Kommuniziert ihr während der Fahrt?**

**Fischler:** Nein, das ist im Eiskanal nicht möglich. Man merkt zwar, wenn es gerade anders sein sollte, aber die Zeit lässt es nicht zu, hier irgendein Zeichen zu geben. Reden wäre auch nicht möglich, allein aufgrund von Helm und Fahrtwind.

**Penz:** Man muss bedenken, dass wir durchschnittlich mit 120 Stundenkilometern unterwegs sind. Die schnellste Geschwindigkeit, die wir jemals gefahren sind, war 146 Kilometer pro Stunde.

### **Was sind die entscheidenden Phasen?**

**Fischler:** Es gibt immer Schlüsselkurven, bei denen man weiß: Fahren wir hier falsch ein, liegen wir auf der Nase. Oder man nimmt die Geschwindigkeit nicht bis ins Ziel mit. In Igls ist diese entscheidende Phase beispielsweise die Kurve 9 oder das Labyrinth, also die Kurvenkombination 11 bis 13.

### **„Liegen wir auf der Nase“ – hattet ihr viele Stürze?**

**Fischler:** In den letzten Jahren sind wir durchschnittlich zwei bis dreimal pro Jahr gestürzt.

**Penz:** Aber es gab anfangs Jahre, da sind wir 20 bis 30 Mal gestürzt. Das waren wirklich harte Zeiten. Wenn der Doppelsitzer in die falsche Richtung fährt, dann fährt er. Oder anders gesagt: Man kann durch Lenkeinsatz nicht mehr korrigieren und man stürzt.

Peter Penz

### **Wie seid ihr damit umgegangen?**

**Penz:** Man hat teilweise schon gezweifelt, ob man den Doppelsitzer lernt. Aber man hatte auch stets das Ziel vor Augen. Und dazwischen hatten wir Rennen, die ganz gut gelaufen sind. Wir hatten immer einen guten Grundspeer, aber wir waren in der Leistung leider nicht konstant. Unsere Trainer haben uns in dieser Zeit viel Rückhalt gegeben und wir wurden durch den Heeressport weitergefördert.

### **Trainiert ihr das ganze Jahr über?**

**Fischler:** Im März haben wir Pause. Im April startet man mit dem Grundlagentraining, im Mai mit dem spezifischen Teil.

**Penz:** Ab Juni sind wir dann das erste Mal auf Eis unterwegs – für das Starttraining. Im Sommer fahren wir dann auch ab und zu auf Rollen die Bahn hinunter, einfach um wieder ein Gefühl für den Schlitten zu bekommen. Nebenher machen wir als Rodler allgemein Sport, um Feinfühligkeit, Koordination und Gleichgewicht zu trainieren. Im Sommer stehen wir viel im Krafraum. Ab 1. Oktober geht es dann in das Winter- und Eistraining nach Norwegen.

**Fischler:** Dort gibt es nämlich die erste Bahn, die vereist. Das ist die Olympiabahn von 1994 in Lillehammer. Ab diesem Zeitpunkt trainieren wir am Eis und versuchen, unsere allgemeine Fitness zu halten. Ende November gehen dann immer die Wettkämpfe los.

**Wohnt ihr in dieser Zeit auch zusammen? Penz:** Wenn wir im Ausland unterwegs sind, schlafen wir im selben Zimmer. Es fehlt nicht weit und wir verbringen zu zweit mehr Zeit als mit unseren Frauen, denn wir sind das halbe Jahr unterwegs.

**Fischler:** Es gibt für uns in dieser Zeit nicht nur das Training selbst, sondern auch sehr viel Vor- und Nachbesprechungen und Analyse. Sei es über das Material oder auch das Training selbst.

**Wer ist der Ordentlichere von euch beiden?**  
(Grinsend deutet Peter auf Georg.)

**Wie ist die Umstellung nach dieser Zeit wieder?**

**Penz:** Die größte Umstellung ist danach, sich selbst wieder das Frühstück zu machen, weil man es von den Hotelbuffets derart gewohnt ist.

**Würdet ihr gerne mal die Plätze auf der Rodel tauschen?**

**Penz:** Nein, wir sind aber schon mal aus Spaß mit anderen Doppelpartnern gefahren. Bei mir hat das aber gar nicht funktioniert, bei Georg so halb.

**Fischler:** Aber natürlich nur ganz langsam, damit nichts passieren kann. Das hat uns einmal mehr gezeigt, dass es einfach vom Zusammenspiel und dem Gewichtsverhältnis passen muss.

*"Als mich Georg nach der ärztlichen Visite angerufen und mir mitgeteilt hat, dass wir starten können, ist mir ein Stein vom Herzen gefallen. Die Hoffnung war immer da, aber als es die Gewissheit gab, dass wir jetzt in Igls angreifen können, habe ich mich schon sehr, sehr gefreut."* Peter Penz

**Der professionelle Rodelsport ist aus eurem Hobby entstanden. Ist Rodeln für euch noch mit anderen Freizeitaktivitäten vergleichbar?**

**Penz:** Diese Frage verfolgt uns. (lacht) Ich spiele sehr gerne Fußball. Im Vergleich zum Rodeln, auch wenn man es gerne tut, hat es sich dennoch vom Hobby zum Beruf entwickelt. Privat gehen wir beide gerne Radfahren und Skifahren.

**Fischler:** Das hat sich in den vergangenen Jahren geändert, nachdem das Training unter der Woche ...

**Penz und Fischler (unisono):** ... sehr intensiv geworden ist.

**Fischler:** Dadurch genießt man dann einfach das Wochenende, geht vielleicht eine Runde laufen, aber entspannt auch gerne.

**Wie ist es euch letzte Woche gegangen, als ihr die Starterlaubnis für die WM am Wochenende erhalten habt?**

*(Aufgrund einer Herzmuskelentzündung bei Georg Fischler stand der WM-Start der beiden auf der Kippe. Am 18. Jänner nach einer ärztlichen Untersuchung wurde die Starterlaubnis erteilt. Anm. d. Red.)*

**Penz:** Als mich Georg nach der ärztlichen Visite angerufen und mir mitgeteilt hat, dass wir starten können, ist mir ein Stein vom Herzen gefallen. Die Hoffnung war immer da, aber als es die Gewissheit gab, dass wir jetzt in Igls angreifen können, habe ich mich schon sehr, sehr gefreut.

**Fischler:** Es war eine Riesenerleichterung, da ich mir einfach nicht sicher war, ob die drei Wochen zur Heilung gereicht haben. Man hörte ja immer, dass sechs Wochen das Minimum sind.

**Wie habt ihr die Wochen vor dem finalen Go erlebt?**

**Penz:** Die letzten drei Wochen waren auf jeden Fall eine neue Erfahrung. Man möchte sich so gut wie möglich auf die WM vorbereiten, auch im Weltcup angreifen und eventuell noch ein, zwei Hundertstel beim Material finden. Aber es gab absolut keine Diskussion, ob wir fahren, da jedem von uns klar ist, dass die Gesundheit zu hundert Prozent vorgeht. Also hieß es abwarten. Ich persönlich habe probiert, ein bisschen abzuschalten. Nach ein paar Tagen hab ich dann mit dem Training angefangen. Ich wollte einfach fit sein, wenn Georg fit wird.

*"Mein größtes Ziel war jetzt einfach nur die Teilnahme an der Heim-WM. Drei Wochen ohne Training ist eine lange Zeit. Wir werden natürlich alles dafür tun, um am Wochenende so gut wie noch möglich am Start zu stehen." Georg Fischler*

**Fischler:** In den ersten ersten Tagen habe ich nicht richtig realisiert, was überhaupt mit mir vorgeht. Dann kam die Zeit, in der ich es einfach akzeptierte, weil ich sowieso dachte, es würde sich nicht ausgehen. Und dann kamen die Horror-Wochen. Drei Wochen nichts machen, nur abwarten ... und hoffen. Das war die schwierigste Zeit für mich.

### **Was sind eure Ziele im Hinblick auf die Rodel-WM?**

**Penz:** Mit den Zielen tue ich mich sehr schwer. Wir sind jetzt seit dem 27. Dezember nicht mehr zusammen gefahren. Jetzt heißt es, mal einfach den Rhythmus zusammen zu finden und dann zu schauen, ob man den Speed in der Bahn findet. Ich will einfach nur gut rodeln und die WM zuhause genießen. Und dann am Tag X angreifen – was dann herauskommt, werden wir sehen.

**Fischler:** Mein größtes Ziel war jetzt einfach nur die Teilnahme an der Heim-WM. Drei Wochen ohne Training ist eine lange Zeit. Vor allem das Techniktraining für den Start fehlt uns sehr. Wir werden natürlich alles dafür tun, um am Wochenende so gut wie noch möglich am Start zu stehen. Was dann dabei rauskommt, ist schwer zu sagen. Der Traum von Medaillen bei der Heim-WM ist natürlich geschmolzen.

**Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für die nächsten Rennen.**

# Wordrap mit Penz und Fischler

## **Ausbildung ...**

**Penz:** Sporthandelsschule Innsbruck

**Fischler:** Lehre als Karosseriebautechniker

## **Am besten entspanne ich ...**

**Penz:** beim Laufen und Tüfteln an der Rodel

**Fischler:** am Abend, wenn die Kinder schlafen

## **Mein idealer Tag fängt an ...**

**Penz:** mit einem guten Frühstück

**Fischler:** wenn die Sonne aufs Bett scheint und ich nicht zu früh aufstehen muss (vor 7 Uhr – Kinder)

## **Mein erstes Rodelrennen ...**

**Penz:** der Große Preis der Stadt Innsbruck

**Fischler:** ÖM Igls Einsitzer 1995, 2. Platz

## **Georg/Peter ist ...**

**Penz:** ... ausgewogen, ruhig und ehrgeizig

**Fischler:** ... mein idealer Trainingspartner

## **Lebensmotto ...**

**Penz:** Aufstehen, weitermachen.

**Fischler:** Es kommt im Leben alles zurück. Man kann nichts erzwingen.

## **Größter Erfolg in den letzten fünf Jahren ...**

**Penz:** WM-Medaillen 2012 (3.), 2015 (2.), 2016 (2.)

**Fischler:** Vizeweltmeister 2014 und 2015



## **Mich motiviert ...**

**Penz:** die Konkurrenz und mein Ziel vor den Augen

**Fischler:** Erfolge und meine Familie

Quelle: <http://sport.tirol/de/stories/Penz-Fischler-im-Interview.html>