

# Mein Weg nach Sotschi

Weltmeister Eric Frenzel schreibt ab sofort im WochenSpiegel

Wir sind nun endlich im olympischen Jahr. Mit guten Freunden habe ich das alte Jahr ausklingen lassen, was mittlerweile für mich schon eine kleine Tradition ist. Wir kochen alle zusammen und sitzen gemütlich beieinander, das alte Jahr lassen wir Revue passieren und schauen voller Erwartung auf das, was im Neuen Jahr kommen mag. Diesmal waren natürlich die Olympischen Spiele das Thema der Zukunft, alles verbunden mit den besten Wünschen für Gesundheit und den sportlichen Erfolg.

Damit der sportliche Erfolg sich einstellen möge, war am Neujahrstag wieder Training angesetzt, zunächst in Oberwiesenthal. Ab 2. Januar waren wir dann auf einem Lehrgang in Predazzo/Italien, um am Springen weiter zu feilen. Hierfür hatten wir bewusst den Weltcup in Russland ausfallen lassen. Zum einen wollten wir in der engeren zeitlichen Vorbereitung auf Sotschi den Reisestress mi-

nimieren, aus dem heraus auch oft Krankheiten stehen, zum anderen wollten wir einfach die Chance nutzen, in Ruhe und jenseits der Wettkämpfe nochmals an grundlegenden Sachen zu arbeiten. Wir waren damit auch in guter Gesellschaft: kein Sportler aus den Top Ten war in Russland am Start, alle Top-Favoriten auf olympisches Edel-

metall haben Sotschi und die Vorbereitung auf die dortigen Wettkämpfe fest im Blick. Erst nächste Woche steigen wir wieder in den Weltcup in Chaux Neuve/Frankreich ein, um zu sehen, ob die Feinkorrekturen Früchte tragen. Ja, es wird allmählich ernst im olympischen Jahr. Ich habe bisher sehr konzentriert gearbeitet und immer

wieder darauf geachtet, auch regenerative Freiräume zu nutzen. Unser Sport, insbesondere das Skispringen, erfordert eine hohe mentale Fitness – man muss im Geist frisch bleiben, damit man sich in den entscheidenden Momenten auf den Punkt konzentrieren kann – und das Springen ist bekanntlich die Grundlage für das Ganze.

In der Sache selbst haben wir in Predazzo gut gearbeitet – die Saison hat bisher ja gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Trotzdem darf man sich nicht ausruhen und in Sicherheit wiegen, sondern stets versuchen, Dinge zu optimieren. Die Gesundheit spielt ebenso eine große Rolle, wir achten pedantisch darauf, nicht erkältungskrank zu werden.

Die Wettkämpfe vor Sotschi werden eine große Bedeutung haben für das Selbstbewusstsein, mit dem wir zu den Spielen anreisen. Wir werden es konzentriert angehen.

**Herzlichst Eric**



*Eric Frenzel ist einer der größten Gold-Hoffnungen für die Olympischen Spiele in Sotschi, schreibt ab sofort im WochenSpiegel. Foto: Andre Kaiser*