

# Traum von Skikarriere: „Am liebsten Slalom!“



Oben: Rückschlag durch Verletzung.  
Unten: Kampf um das Comeback bei der Reha.

Fotos: privat

Ruth Schweighofer aus Gmunden ist eine von vielen jungen Skifahrerinnen, die vom Sprung auf die ganz große Weltcup-Bühne träumen.

von Peter Affenzeller

■ **Wie bist Du eigentlich zum Skisport gekommen, wie hat das angefangen?**

Wie ich mit 10 Jahren in die Schimittelschule in Windischgarsten gekommen hab ich jeden Tag intensives Training absolviert. Wichtige Rennen haben begonnen und seitdem hat der Trainingsumfang zugenommen und jedes Jahr ist es anspruchsvoller geworden.

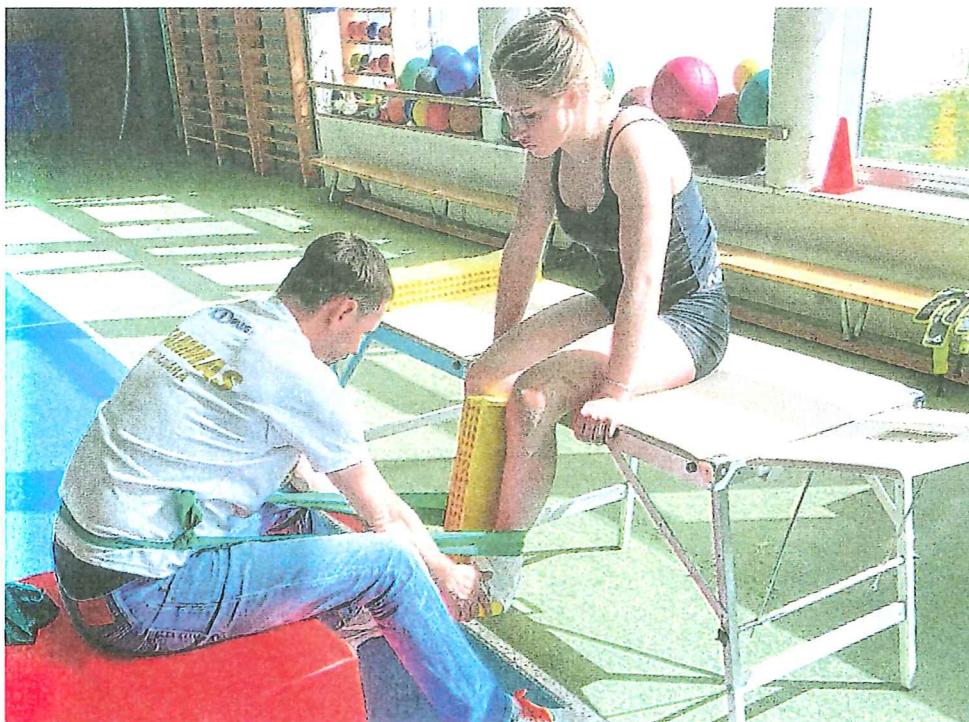
■ **In welchem Kader fährst Du zur Zeit und wie war der Weg dahin?**

Ich bin zurzeit im Kader Landesskiverband Oberösterreich. Habe vier Jahre die Schimittelschule in Windischgarsten besucht. Bin dann ein Jahr in die Ski HAK in Waidhofen gegangen, habe dann aber beschlossen, dass ich nach Stams gehen möchte (Elite-Skigymnasium, Anm.).

■ **Hast Du große Vorbilder?**

Manuel Feller ist für mich ein großes Vorbild weil er niemals aufgibt auch wenn es mal schwierig ist. Er vermittelt einem mit seinen motivierenden Worten, dass man immer hart an sich arbeiten sollte und an sich glauben soll, auch wenn es einer nicht tut. Er gibt einem das Gefühl, dass alles möglich sei, wenn man an sich glaubt und seine Ziele verfolgt. Auch Mikaela Shiffrin ist eine große Inspiration für mich, sie ist eine ausgezeichnete Sportlerin und ist ein Vorbild, was sie alles schon erreicht hat!

Weiter nächste Seite







Die Interview-Pose passt schon fast wie im Weltcup. Foto: privat

**■ Neben dem Skifahren, was wären Deine anderen Lieblingssportarten, und kannst Du die z. B. auch ins Sommertraining einbauen?**

In den Sommerferien habe ich sehr viel Zeit am See verbracht und habe oft mit meinen Freunden Volleyball gespielt, weil es zur Abwechslung zum anderen Training viel Spaß macht.

**■ Bei den Top-Athletinnen fährt leider immer das Verletzungsrisiko mit, wie siehst Du das?**

Vor sechs Monate habe ich mir beim Skifahren in Andorra das Kreuzband und den äußeren Meniskus gerissen und bin dann operiert worden. Jetzt freue ich mich schon sehr auf's Skifahren und auf die kommende Saison. Nach einer Verletzung gehört sehr viel Geduld, hartes Training, Disziplin, Unterstützung von Familie, Freunden und Trainern dazu. Aber auch mental spielt eine große Rolle, dass man wieder das Vertrauen in sich aufbaut und dass man an sich glaubt, dass man wieder stärker zurückkommt.

**■ Andere Teenager hängen stundenlang am Smartphone - wie gehst Du damit um?**

Unter der Woche in der Schule und beim Training brauche ich das Handy nicht viel. Aber wenn ich mal zu Hause bin und mich regeneriere, verwende ich mein Handy schon mehr, weil ich dann einfach mal nichts tun muss und mich ausruhen kann.

**■ Hast Du einen „Plan B“, falls die Ski-Karriere doch nicht voll abhebt?**

Ich habe noch nicht wirklich daran gedacht, was ich sonst machen kann, weil ich sehr an meinem Ziel arbeite und ganz fest daran glaube, dass ich es schaffen werde.

**■ Welche Disziplin ist Deine Stärke? Und welche magst Du weniger?**

Meine absolute Lieblingsdisziplin ist Slalom. Ich habe es schon immer am meisten geliebt, weil ihn ein unbeschreibliches Gefühl ist durch die Kippstangen zu fahren. Ich bin generell stärker in den technischen Disziplinen und da fühl ich mich auch am wohlsten.

**■ Wenn Du privat Skifahren gehst ... kannst Du dann den „Wettkampf-Modus“ auch ausschalten?**

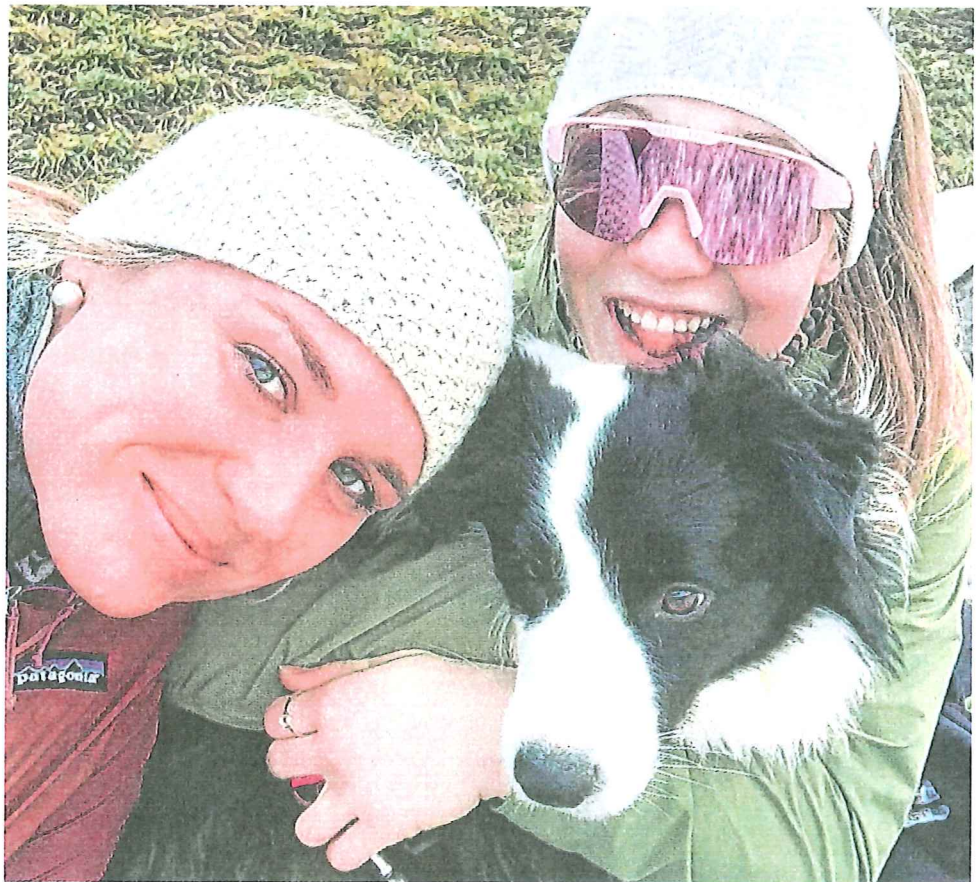
Wenn ich mal einen schönen Schitag mit Familie oder Freunden verbringe, kann ich auch mal die schönen Berge vollkommend genießen und kann alles abschalten und muss nicht an kommende Rennen oder das Training denken und verbringe einfach einen schönen Tag.

**■ Magst Du Tiefschneefahren oder auch Freeride oder lieber nur Piste?**

Ich liebe es, wenn es viel geschneit hat und ich durch den Tiefschnee fahren kann, man fühlt sich so frei, und am meisten macht es Spaß, wenn man mit Freunden Tiefschneefahren geht.

**■ Präparierst Du Deine Ski noch selbst oder gibt's da schon Service-Personal ... oder ist der Opa der beste Wachs-Zauberer?**

Wenn Trainingskurse sind oder ich in der Schule bin, richte ich meine Ski selbständig her, aber sonst ist mein Opa dafür zuständig.



Ruth Schweighofer genießt die spärliche Freizeit..

Foto: privat